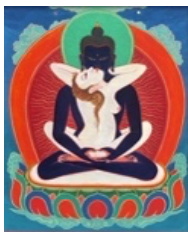


Das Streben nach reiner Unterscheidung.

Ein Gebet von Dudjom Rinpoche, Jigtral Yeshe Dorje

Ins Englische Übersetzt und kommentiert
von James Low¹

Transkript aus YouTube vom 21. Mai 2023
und deutsche Übersetzung
von Robert Jaroslowski²



Heute haben wir etwas mehr Zeit und können auf die interessanten Aspekte dieses Textes eingehen, aber vielleicht können wir einfach damit beginnen, den Guru-Yoga des Weißen A (oder tibetisch ཨ) zu machen. Wir entspannen uns und lösen uns von der Identifikation mit dem, was auch immer hervorgeht – ob im Außen oder im Inneren.

Wir sitzen bequem, unser Skelett trägt das Gewicht, der Blick ist offen in den Raum vor uns, wo wir uns einen weißen Buchstaben A (ཨ) vorstellen, umgeben von Kreisen aus fünffarbigem Licht, und dann rezitieren wir dreimal den Klang des A und öffnen uns ins Offene.



¹ Siehe *Lotus Source: becoming Lotus Born*. James Low. (UK, Simply Being, 2021) ISBN: 9781739938123. pp 83-106

² Das Transkript und die Übersetzung wurde von Robert Jaroslowski zusammengestellt. Möge sie für alle auf dem Weg hilfreich sein! Das zu Beginn verwendete kleine Bild von Samantabhadri/Samantabhadra wurde mit freundlicher Genehmigung von Holger Utta verwendet. Reinhard Meierhöfer sei für die stets aufmerksame Korrekturlesung gedankt.

Es ist also sehr wichtig, sich immer daran zu erinnern, dass wir vom Raum ausgehen – von der Leerheit. Wenn man von seinem Selbst-Empfinden, seiner persönlichen Identität ausgeht, dann ist man endlos in dem Prozess der Reinigung gefangen. Der Glaube an ein Selbst-Empfinden ist eine Selbsttäuschung, aber wir können uns auch selbst täuschen, indem wir uns einbilden, dass wir frei von unserem Glauben an ein Selbst sind. Von „**Nicht-Dualität**“ nur zu sprechen bringt uns nicht in einen transformierten Zustand. Du¹ musst also zu dir ehrlich sein, was die Muster deiner Erfahrung angeht, so wie diese auftauchen, und immer versuchen, in der Mitte zu bleiben: weder sehr stark daran zu glauben, noch zu versuchen, sie als etwas Schlechtes wegzudrängen. In der Nyingmapa-Tradition werden alle neun *Yanas*, oder Fahrzeuge, oder Wege praktiziert. Es ist nicht notwendigerweise so, dass du ganz unten anfängst und dann Schritt für Schritt nach oben gehst, sondern dass du die Ansätze der verschiedenen *Yanas* so anwendest, wie es deine eigene, sich stets verändernde Art des eigenen Gegenwärtig-seins erfordert. Die Vorstellung von „höher“ und „niedriger“ ist oft sehr wenig hilfreich.

Dieser kurze Text stammt von Dudjom Rinpoche, der von den Nyingmapas im Allgemeinen als ihr größter Gelehrter und der größte Meditierende angesehen wurde. Er schrieb und lehrte über viele verschiedene Ansätze zur Praxis. Um uns also dem Text zu nähern, halte ich es für sinnvoll, ganz am Ende zu beginnen, beim Kolophon, weil es uns die Hintergrundgeschichte liefert. Ich hatte das Glück, dies unter seiner Anleitung zu übersetzen, und er erzählte mir auch diese Geschichte, die am Ende des Textes steht.

KOLOPHON²

Was diese Arbeit anbelangt, die eine Kombination aus Gebet, reumütigem Bekenntnis und Aspiration ist, hatte meine Frau, Shes-Rab-Ma Rig-'Dzin dBang-Mo, eines Nachts während des zunehmenden Mondes im zehnten Monat des Wasserschwein-Jahres einen Traum, in welchem ihr eine Dame erschien, die schon früher in ihren Träumen vorkam. Diese Dame sagte: „Du solltest Rinpoche jetzt bitten, ein Gebet zu schreiben“, und ging dann weg.

Außerdem erschien später, in der Nacht des zehnten Tages desselben Monats, dieselbe Dame und sagte zu ihr: „Du musst sofort helfen, ein Gebet zu schreiben“, und dann verschwand sie.

Am nächsten Morgen wurde ich über den Traum informiert, aber ich sagte: „Nicht viele Menschen sind bereit, die bereits vorhandenen Gebete zu rezitieren, es ist also nicht so, dass es gegenwärtig keine Gebete gibt.“ Meine Frau bat mich daraufhin, rasch ein Gebet zu schreiben, ohne mich um seine Länge zu kümmern. Da kam mir die Idee, ein Gebet zu schreiben, denn es

¹ Dies ist die Übersetzung eines mündlichen Vortrags, daher belasse ich es bei dieser direkten Ansprache. RJ

² Um den Kommentar mit dem Text des Gebetes in Verbindung bringen zu können, habe ich die jeweiligen Verse, die kommentiert werden, dem Kommentar vorangestellt. Zur besseren Unterscheidung sind sie in unterschiedlicher Typographie geschrieben. Ferner habe ich die kommentierten Passagen aus der deutschen Übersetzung des Texts übernommen. RJ

schien ein Bedürfnis zu sein, Schutz vor den Befürchtungen von Krankheit, Hungersnot, Waffen und Kämpfen zu erbitten, die in dieser Zeit vorherrschen. Aber es blieb nur bei einer Absicht, da andere Dinge geschahen und die Sache weniger dringend erschien.

Später jedoch, am Abend des 10. Tages des 11. Monats, erschien die Dame erneut im Traum meiner Frau und sagte: „Meine Bitte um dieses Gebet ist nicht bloß von geringer Bedeutung. Es ist eine große Notwendigkeit.“ Auf der Grundlage dieses Traums hatte ich am Morgen des 15. Tages dieses Monats die Idee, etwas zu schreiben.

Dann, am Abend des 14. Tages des nächsten Monats, betete ich zielstrebig zu Guru Rinpoche und wünschte mir einen sehr bedeutsamen Segen.

Beim Hahnenschrei am nächsten Morgen hatte ich einen Traum, in dem ich in einem großen Gebäude saß, das meinem Tempel ähnelte. Plötzlich erschien ein weißer Mann, jung, weiß gekleidet und mit langen, wallenden Locken. Er spielte sehr leise auf den Zimbeln und tanzte im Uhrzeigersinn die spiralförmigen Schritte des Ging, als er durch die Tür kam und sich mir immer mehr näherte, während er diese Worte rezitierte:

„Wenn du den Dharma etablieren willst, dann pflanze ihn in dein Herz.

Wenn er in der Tiefe deines Herzens ist, wirst du die Buddhaschaft erlangen.

Wenn du das Buddhaland erreichen willst, dann läutere dein Haften an der gewöhnlichen Verwirrung. Glücklicherweise ist das reine Buddhaland direkt vor deiner Nase.

Entwickle Eifer in der Praxis der Essenz.

Wenn du nicht praktizierst, wer wird dann die Errungenschaften erlangen?

Es ist schwierig, die eigenen schlechten Fehler zu sehen.

Die eigenen Fehler wirklich zu sehen, ist der eine essentielle Punkt in den Dharma-Unterweisungen.

Reinige allmählich die Fehler, die du hast, und steigere und entwickle die guten Eigenschaften, die du hast.“

Am Ende jeder Zeile steigerte er die Lautstärke der Zimbeln, und am Ende entfernte er sich, während er sie nun sehr laut spielte – dadurch wachte ich auf. Unmittelbar nach dem Erwachen erinnerte ich mich an seine Worte und wusste, dass sie die Schwierigkeit des Trainings im „Ablehnen und Annehmen“ darstellten. Dann, mit dem Bedauern, meinen einzigen Vater, Guru Padmasambhava, direkt vor mir gesehen und ihn nicht erkannt zu haben, schrieb dieser alte Vater der rNying-Ma, Jigtral Yeshe Dorje, mit sehnsüchtiger Hingabe dies in Übereinstimmung mit meiner Vision. Möge es nützlich sein.

Nutzen für alle

Er sagt also: „Was diese Arbeit anbelangt, die eine Kombination aus Gebet, reumütigem Bekenntnis und Aspiration ist, hatte meine Frau, Shes-Rab-Ma Rig-'Dzin dBang-Mo, eines Nachts während des zunehmenden Mondes im zehnten Monat des Wasserschwein-Jahres einen Traum, in welchem ihr eine Dame erschien, die schon früher in ihren Träumen vorkam...“. Und, „Diese Dame sagte: ‚Du solltest Rinpoche jetzt bitten, ein Gebet zu schreiben‘, und ging dann weg.“ Nun, Rinpoche und alle seine Kinder und Partner waren sehr offen für Visionen dieser Art.

„Außerdem erschien später, in der Nacht des zehnten Tages desselben Monats, dieselbe Dame und sagte zu ihr: ‚Du musst sofort helfen, ein Gebet zu schreiben‘, und dann verschwand sie.“ Dudjom Rinpoche sagt dann, „Am nächsten Morgen wurde ich über den

Traum informiert, aber ich sagte: ‚Nicht viele Menschen sind bereit, die bereits vorhandenen Gebete zu rezitieren, es ist also nicht so, dass es gegenwärtig keine Gebete gibt.‘“

Wie wir wissen, gibt es Hunderte und Tausende von Dharma-Büchern – jetzt sogar in unseren eigenen Sprachen. Aber wie viele davon werden tatsächlich studiert und angewendet? Wir erhalten viele Unterweisungen, aber wenden wir sie auch an? Er weist also auf etwas sehr Wichtiges hin: Wir sprechen hier davon, eine Praxis zu machen. Das Rezitieren des Gebets ist das Mittel, mit dem wir unseren Geist mit der Wahrheit, die im Gebet gegenwärtig ist, vereinen.

„Meine Frau bat mich daraufhin, rasch ein Gebet zu schreiben, ohne mich um seine Länge zu kümmern.“ Sie bat also dreimal um ein Gebet, und wir wissen, dass wir bei den Initiationspraktiken und so weiter unsere Bitten oft dreimal aufsagen müssen. Der Grund dafür, dass Bitten ausgesprochen werden müssen, ist, dass die Formulierung der Bitte, das Gefühl der Notwendigkeit, der Sehnsucht, selbst eine Brücke zwischen dem eigenen Herzen und dem Herzen des Lehrers ist. Denn der Dharma ist kein evangelikales System. Mit Uninteressierten über Dharma zu sprechen, wird als Verstoß gegen unsere Gelübde betrachtet; es bedeutet, die Dharma-Verbindung in leeres Geschwätz zu verwandeln, und leeres Geschwätz gibt es in der Welt genug.

Dudjom Rinpoche sagt dann: *„Da kam mir die Idee, ein Gebet zu schreiben, denn es schien ein Bedürfnis zu sein, Schutz vor den Befürchtungen von Krankheit, Hungersnot, Waffen und Kämpfen zu erbitten, die in dieser Zeit vorherrschen. Aber es blieb nur bei einer Absicht, da andere Dinge geschahen und die Sache weniger dringend erschien.“*

Nun, das ist eine Erfahrung, die wir nachvollziehen können: Wir fassen den festen Vorsatz, etwas zu praktizieren oder eine Dharma-Aktivität durchzuführen, und dann geschieht das Leben, und irgendwie wird der Vorsatz beiseite geschoben.

Dann fährt er fort: *„Später jedoch, am Abend des 10. Tages des 11. Monats, erschien die Dame erneut im Traum meiner Frau und sagte: ‚Meine Bitte um dieses Gebet ist nicht bloß von geringer Bedeutung. Es ist eine große Notwendigkeit.‘ Auf der Grundlage dieses Traums hatte ich am Morgen des 15. Tages dieses Monats die Idee, etwas zu schreiben.“*

Es gibt eine Art Inkubationszeit. Allmählich reift die Absicht in ihm heran. Das ist auch in Bezug auf unsere Praxis wichtig. Es ist wichtig, die Praxis zu machen, aber manchmal sind wir nicht in der Stimmung dazu. Manchmal sind wir einfach nur ein bisschen abgelenkt oder faul, oder wir haben die Angewohnheit, Dinge aufzugeben. Aber natürlich sind wir manchmal auch einfach nicht reif, wir sind einfach nicht verfügbar, und dann kann es passieren, dass wir uns selbst unter Druck setzen und die Praxis nur imitieren, dass wir sie auf eine etwas getriebene, künstliche Art und Weise tun. Was er also sagen will, ist, dass es wichtig ist, tief in sich hineinzuhören.

Unsere wahre Tiefe ist der *Dharmakaya*. Wenn wir uns also dafür öffnen, wird das, was herkommt, wahrscheinlich die Kraft der Wahrheit, des wahrhaftigen Ausdrucks oder der wahrhaftigen Absicht haben.

Dann sagt er: *„Dann, am Abend des 14. Tages des nächsten Monats, betete ich zielstrebig zu Guru Rinpoche und wünschte mir einen sehr bedeutsamen Segen.“*

Auch wir können das tun; es ist nicht nur an uns selbst. Padmasambhava ist auf unserer Seite, er ist unser Verbündeter, er ist mit uns, und wenn wir uns Padmasambhava gegenüber öffnen, werden wir seine Ermutigung, Unterstützung und Kraft erhalten.

Und er sagt: *„Beim Hahnenschrei am nächsten Morgen hatte ich einen Traum, in dem ich in einem großen Gebäude saß, das meinem Tempel ähnelte. Plötzlich erschien ein weißer Mann, jung, weiß gekleidet und mit langen, wallenden Locken. Er spielte sehr leise auf den Zimbeln und tanzte im Uhrzeigersinn die spiralförmigen Schritte des Ging, als er durch die Tür kam und sich mir immer mehr näherte, während er diese Worte rezitierte:...“* Die Ging sind die Boten, man kann sie auf gemalten Bildern sehen, und sie haben oft eine kleine Fahne auf der Spitze ihres Hutes. Und dieser Bote sagte zu ihm: *„Wenn du den Dharma etablieren willst, dann pflanze ihn in dein Herz.“* Jedes Wort, das von Dudjom Rinpoche kommt, hat eine sehr tiefe Bedeutung! Wir tun jetzt alle unser Bestes, um etwas Dharma in die Welt zu bringen, indem wir Texte übersetzen oder veröffentlichen oder Bilder von Padmasambhava anfertigen und so weiter, er aber sagt, dass man, wenn man solche Aktivitäten unternimmt, zuerst sicher sein muss, den Dharma in seinem Herzen gepflanzt zu haben. Andernfalls besteht die Gefahr, dass man sich aufbläht und die eigene Motivation dazu tendiert, anderen gefallen zu wollen oder sich einen guten Ruf zu verschaffen.

Dann sagt diese Form, diese Botengestalt, die natürlich eine Form von Padmasambhava ist: *„Wenn er (der Dharma) in der Tiefe deines Herzens ist, wirst du die Buddhaschaft erlangen.“* Wenn der Dharma also nur an der Oberfläche unseres Lebens bleibt, als etwas, das wir studieren und an das wir uns erinnern, dann bleibt er im Bereich unseres dualistischen Bewusstseins. Die Tiefe unseres Herzens ist die ungeborene Offenheit des Geistes selbst, sie ist der *Dharmakaya*, das ist also unser Ziel: Dharma als die Umgebung zu haben, in der wir leben, Dharma als die Tiefe unseres Herzens, Dharma als jede Bewegung unseres Lebens.

Dann sagt er: *„Wenn du das Buddhaland erreichen willst, dann läutere dein Haften an der gewöhnlichen Verwirrung“* Denn es sind unsere eigenen Verdunkelungen, unsere eigenen Gewohnheitsformierungen, unsere eigenen dualistischen Tendenzen, die uns nur die gewöhnlichen Dinge unserer Welt erfahren lassen. Wir verlieren die Frische der Unmittelbarkeit dessen, was geschieht, weil wir es mit unserer eigenen

konzeptuellen Interpretation überdecken. Padmasambhava sagt hier also: Lass deine Anhaftung an die Gedanken und Gewohnheiten los, die deine gewöhnliche Erfahrung ausmachen.

„Glücklicherweise ist das reine Buddhaland direkt vor deiner Nase.“ Es ist also nicht so, dass wir irgendwo anders suchen müssen; wenn wir in uns selbst hineinschauen und die Tiefe unseres Geistes finden, dann ist das Buddhaland überall um uns herum.

„Entwickle Eifer in der Praxis der Essenz.“ Obwohl die Essenz die Leerheit selbst ist, wenn du nicht zu diesem Punkt des Eintritts in die Praxis zurückkehrst und dich immer wieder ins Offene hinein öffnest – bis du die Unmittelbarkeit der Offenheit innerhalb jener Offenheit hast, die ohne Entstehen ist; dann meditieren wir von Himmel zu Himmel ohne jegliche Verdunkelung.

„Wenn du nicht praktizierst, wer wird dann die Errungenschaften erlangen? Es ist schwierig, die eigenen schlechten Fehler zu sehen.“ Dies ist eine tiefgründige Botschaft an uns alle: Bezüglich der eigenen Begrenztheiten ehrlich zu sein, ist absolut notwendig, wenn wir Fortschritte machen wollen. Aber es kann schwierig sein, unsere eigenen Fehler zu sehen. Deshalb ist es wichtig, Menschen um sich zu haben, die sich nicht einfach mit uns auf eine Linie begeben, sondern uns zur Rede stellen und fragen: *„Warum tust du das?“*

„Die eigenen Fehler wirklich zu sehen, ist der wesentliche Punkt in den Dharma-Unterweisungen.“ Das steht nicht im Widerspruch zu den Dzogchen-Lehren: der Geist ist von Anfang an rein; alles, was hervorgeht, ist die Ausstrahlung des Geistes – aber wir sehen das nicht. Wir mögen die Worte wieder und wieder gehört haben, aber wenn es nicht die lebendige Wahrheit unserer Erfahrung ist, dann befinden wir uns in Selbsttäuschung. Wenn du deine Fehler klar siehst, dann siehst du deine wahre Natur. So könntest du dir zum Beispiel darüber klar werden: „Oh, ich bin faul!“ Nun, es ist nützlich, das zu erkennen; dann solltest du dich mehr anstrengen. Aber es ist auch wichtig zu erkennen, dass dieses „Ich bin faul!“ ein Gedanke ohne jede innewohnende Existenz ist; also zu erkennen, dass dieses „Ich bin faul!“ mein äußerer Fehler, und der Glauben, der Gedanke sei wahr und bedeutungsvoll und substantiell, mein innerer Fehler ist.

Er endet mit den Worten: *„Reinige allmählich die Fehler, die du hast, und steigere und entwickle die guten Eigenschaften, die du hast.“* Wenn du also in einem Tal bist, das am Morgen voller Nebel ist, möchtest du, dass sich der Nebel lichtet. Im Allgemeinen geschieht das, wenn die Sonne am Himmel aufsteigt. Je stärker die Sonne scheint, desto schneller verflüchtigt sich der Nebel. So ist es auch mit uns: Wir sind voll von diesen dunstigen Schleiern der Beschäftigung mit uns selbst. Sie werden gereinigt, wenn wir sie in dem Sinne als falsch erkennen, dass sie keine wahre Existenz haben.

Und von allen guten Qualitäten ist die beste, die innewohnende Leerheit oder Abwesenheit von wahrer Existenz in allen Phänomenen zu sehen, denen du begegnest, einschließlich deiner selbst.

Und dann schreibt Dudjom Rinpoche: *„Am Ende jeder Zeile steigerte er (dieser weiße Mann) die Lautstärke der Zimbeln und am Ende entfernte er sich, während er sie nun sehr laut spielte – dadurch wachte ich auf. Unmittelbar nach dem Erwachen erinnerte ich mich an seine Worte und wusste, dass sie die Schwierigkeit des Trainings im ‘Ablehnen und Annehmen’ darstellten.“* Dies ist ein zentrales Thema im buddhistischen Training und in der Praxis: klar zu wissen, was akzeptiert und angenommen und praktiziert werden soll und was abgelehnt und in Ruhe gelassen werden soll. Denn solange wir nicht in der Nicht-Dualität verankert sind, macht die Dualität der Welt es erforderlich, dass wir sehr sorgfältig sind. Das Wissen um die Leerheit – die Abwesenheit einer wahren Existenz – unserer eigenen schlechten Gewohnheiten allein schützt uns keinesfalls vor deren Macht.

Und dann sagt er: *„Dann, mit dem Bedauern, meinen einzigen Vater, Guru Padmasambhava, direkt vor mir gesehen zu haben und ihn nicht erkannt zu haben, schrieb dieser alte Vater der rNying-Ma, Jigtral Yeshe Dorje, mit sehnsüchtiger Hingabe dies in Übereinstimmung mit meiner Vision. Möge es nützlich sein.“*

Wenn also jemand, der so groß ist wie Dudjom Rinpoche, Padmasambhava nicht erkennen kann, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass dies uns auch passiert. Wir werden vielleicht keine solche überragende Vision, wie die von Dudjom Rinpoche, erhalten. Wenn du aber die Praxis des Kleinen Rigdzin machst, dann hast du die Instruktionen und die Ermutigung, jede Erscheinung als eine Form von Padmasambhava zu sehen – Bäume, Autos, Kühe, Häuser, alles, was erscheint, ist die Form von Padmasambhava. Wenn du die Ermächtigung in das Mandala erlangst, befindet sich alles innerhalb des Mandalas. Aber solange wir uns auf unsere eigenen konzeptuellen Gewohnheiten, unser eigenes Greifen und unsere Selektivität verlassen, – „dies ist wichtig; jenes ist nicht wichtig“ -, sehen wir das Gesicht von Padmasambhava nicht.

Das Streben nach reiner Unterscheidung, das Gebet, mit dem man seine eigenen Fehler erkennt und sich an seine Zuflucht erinnert, zusammen mit einem reumütigen Bekenntnis, einer Wiedergutmachung und einem sehr reinen Bestreben, sich absolut klar darüber zu werden, was angenommen und was aufgegeben werden soll.

Okay, fangen wir also mit dem Titel an; ich lese den Titel vor und dann haben wir den deutschen Text. Dies ist also ein *„Streben nach reiner Unterscheidung, das Gebet, mit dem man seine eigenen Fehler erkennt und sich an seine Zuflucht erinnert, zusammen mit*

einem reumütigen Bekenntnis und einer Wiedergutmachung und einem sehr reinen Bestreben, sich absolut klar darüber zu werden, was angenommen und was aufgegeben werden soll.“

Wir leben in einer Zeit, in der es viele Provokationen und Ermutigungen gibt, eine sehr dualistische Sichtweise anzunehmen, auf deren Grundlage wir entscheiden können, dass einige Menschen sehr schlechte Dinge tun und dass sie gestoppt werden sollten, während wir Menschen unterstützen sollten, die gute Dinge tun. Wenn jedoch die Menschen, die Gutes tun, entscheiden, dass es das Beste ist, die schlechten Menschen zu besiegen und zu vernichten, ist das dann Tugend? Deshalb geht es in diesem Text um reines Unterscheidungsvermögen. Auf einer tiefen Ebene erkennen wir, dass alles die Natur der Leerheit hat, aber auf einer relativen Ebene müssen wir auch erkennen, dass diese Welt ziemlich kompliziert ist und wir deshalb dogmatische Positionen vermeiden sollten. Indem wir uns entspannen und auf alle Details des Erfahrungsfeldes achten, können jedoch wir in optimaler Ausrichtung auf das handeln, was nützlich ist.

So sagt er: [tibetische Rezitation]

Buddha Shakyamuni, überragender Führer¹ für das Universum während dieses guten Kalpa, edle Bodhisattvas, ihr versammelten Söhne des Siegreichen, die ihr die Wesen erzieht, kostbarer Guru, unübertroffener Beschützer der Wesen in diesem Zeitalter des Niedergangs, zusammen mit den Drei Wurzeln und den Scharen von Dharma-Beschützern und Gelübde-Haltern – mit der sehnsüchtigen Hingabe, in der wir uns aus der Tiefe unseres Herzens eins-gerichtet an euch erinnern, beten wir zu euch immer wieder, um eure Aufmerksamkeit zu wecken. Aufgrund eurer Güte, durch die Kraft eures ungehinderten Mitgefühls für eure Anhänger, segnet uns bitte, dass unsere Gedanken und Absichten im Einklang mit dem Dharma stehen.

Also, zuerst erweisen wir Ehre, wir verbeugen wir uns vor dem Meister – das ist sowohl Padmasambhava als auch unser eigener Guru. Die Ehrerbietung ist sehr wichtig. Wir müssen uns daran erinnern, dass wir dem mittleren Weg folgen, was beides/und oder beides/zusammen bedeutet: Wir erinnern uns daran, dass wir Padmasambhava folgen, wir versuchen, unsere Praxis, Padmasambhava zu sein, aufrechtzuerhalten; gleichzeitig haben wir auch große Hingabe an Padmasambhava. Wir schätzen seine Qualitäten, die Qualitäten unseres eigenen Lehrers – wir müssen also die Würde unserer Praxis, unserer Visualisierung als Padmasambhava aufrechterhalten; gleichzeitig bewahren wir eine Haltung der Demut gegenüber den Buddhas, den Bodhisattvas, den Gurus, den Dakinis und so weiter, denn sie sind diejenigen, die leuchten und uns den Weg zeigen.

So heißt es: „*Buddha Shakyamuni, überragender Führer des Universums während dieses guten Kalpa...*“ *Kalpa* ist wie die Periode von Hunderttausenden von Jahren, und unser

¹ Derjenige, der den Weg weist. Der Buddha und diejenigen, die seinen Lehren folgen, können nichts dafür, dass dieses Bild des Führers später in der Geschichte so schändlich missbraucht worden ist und daher, besonders in der deutschen Sprache, zu den belasteten Wörtern gehört. RJ

Kalpa wird das Gute *Kalpa*, das *Bhadra-Kalpa* genannt, weil der Buddha darin gegenwärtig ist. Es gibt einige lange Zeiträume, in denen kein Buddha erscheint und kein einziges Wort der Lehren des Buddha fortbesteht. Der größte Teil unseres Dharmas kommt aus der Linie von Buddha Shakyamuni. Er ist unser überragender Führer, weil er auf allen möglichen Ebenen lehrte – von der Ermutigung, über Leerheit nachzudenken, bis zur Erkenntnis der Natur unseres Geistes.

Dann: „...*edle Bodhisattvas, ihr versammelten Söhne des Siegers, die ihr die Wesen erzieht...*“ Die Söhne der Buddhas sind die Bodhisattvas. Sie sind die spirituellen Söhne der Siegreichen. Der Buddha ist nicht siegreich über andere Menschen, er ist siegreich über seine eigenen Begrenzungen und siegreich über die gewohnheitsmäßige Tendenz, die Begrenzungen anderer ernst zu nehmen. Das bedeutet, dass er nicht in Situationen hineingezogen wird. Ein Beispiel, das ich schon oft angeführt habe: Als Buddha Shakyamuni einmal auf Bettelgang war, kam er zu einer Hütte und stand mit seiner Bettelschale still vor der offenen Tür, als ein Mann herauskam und anfang, den Buddha anzuschreien: „*Ihr faulen Bettler, ihr kommt her und wollt Essen, ihr arbeitet nicht... sei still und geh weg!*“ Der Buddha verbeugte sich vor ihm und sagte: „*Ich bin gekommen, um Essen zu erbitten und nicht Ärger; bitte behalte deinen Ärger.*“ Und er drehte sich um und ging weg. Vielleicht wären die meisten von uns in einer solchen Situation nicht ruhig geblieben. Wir hätten vielleicht versucht zu rechtfertigen, warum wir betteln, oder hätten selbst eine Anwandlung des Zorns gehabt, weil wir uns von diesem zornigen Mann angegriffen gefühlt hätten, aber der Buddha bleibt ruhig und klar – deshalb ist er der Siegreiche.

Er sagt also, ihr Bodhisattvas, die ihr die Söhne des Buddha seid, ihr, „...*die ihr die Wesen erzieht...*“ – hierin erziehen Bodhisattvas die Wesen, indem sie sie kontrollieren, das heißt, sie zeigen uns, wie wir diszipliniert sein können. Wenn wir Dzogchen und Mahamudra studieren, können wir ein Gefühl für die Spontaneität der Manifestation bekommen, die aus dem Grund entsteht, und das ist wahr, wir brauchen aber immer noch die Disziplin der Nicht-Ablenkung, die Disziplin der Achtsamkeit, die Disziplin der Ethik. Wenn wir das Siebenzeilige Gebet [zu Padmasambhava] sprechen, sagen wir: „*Wir wollen so sein wie du, wir wollen deinem Weg folgen – Khye kyi je su dag drub kyi – ich werde in Übereinstimmung mit der Art und Weise, wie du lebst, handeln.*“ Padmasambhava hatte sehr viel Disziplin; er wusste viele, viele Dinge, er hatte viele Pilgerreisen unternommen, er hatte sich geöffnet, um mit vielen Dakinis zu trainieren und so weiter.

Es ist nicht so, dass die Disziplin das Gegenteil von Freiheit ist – Disziplin ist eine Grundlage für Freiheit, bis man frei von der Identifikation mit negativen Mustern ist.

Dann sagt er: „...Kostbarer Guru, unübertroffener Beschützer der Wesen in diesem Zeitalter des Niedergangs,...“ Dies ist Padmasambhava, aber es ist auch unser eigener Lehrer. Wenn du einen Lehrer hast, kannst du eine Beziehung zu ihm aufnehmen, du kannst ihm Fragen stellen, du kannst von ihm lernen, du kannst beobachten, wie er sich verhält, wie er auf Situationen reagiert und so weiter. Es gibt viele Gurus in der Welt, aber wenn du sie nicht triffst und sie nicht mit dir sprechen, haben sie in deiner Existenz keine Funktion. In dieser „verdorbenen Zeit“, die wie die mehrmals aufgegoßenen Teeblätter am Boden einer Kanne ist, – das ist die Zeit des Bodensatzes, in der der ganze gute Geschmack ausgewaschen wurde –, ist es besonders wichtig, den Schutz von jemandem zu suchen, der dich wahrnehmen und dir helfen kann.

Und die nächste Zeile sagt: „Zusammen mit den Drei Wurzeln und den Scharen von Dharma-Beschützern und Gelübde-Haltern –... „ – der große Guru ist da zusammen mit den drei Wurzeln, die der Guru, die Meditationsgottheiten und die Dakinis sind, zusammen mit den Dharma-Beschützern, wie den großen Dharma-Beschützern wie Mahakala und Ekajati, und mit den Gelübde-Haltern; das sind normalerweise die eher lokalen Schutzgottheiten, die vor Padmasambhava ein Gelübde ablegten, als er nach Tibet kam. Anfangs waren sie gegen Padmasambhava, weil sie die lokalen Götter der traditionellen Verehrung der Berge und der Flüsse und so weiter waren. Als der König Trisong Detsen versuchte, das Kloster in Samye unter der Leitung des großen indischen Gelehrten Shantarakshita bauen zu lassen, rissen diese lokalen Götter nachts die Mauern ein, die tagsüber errichtet worden waren. Padmasambhava aber war in der Lage, sie mit der Kraft seiner Meditation an sich zu ziehen und sie zu zwingen, ihre Keimsilbe auf ihrer Brust zu zeigen, die er dann in ein Mantra aufgenommen hat; sie haben ein Gelübde abgelegt, es zu schützen, und so stehen sie jetzt auf der Seite des Dharma.

Also, gegenüber all diesen Wesen, die erwähnt wurden, „...mit der sehnsüchtigen Hingabe, in der wir uns aus der Tiefe unseres Herzens eins-gerichtet an euch erinnern, beten wir zu euch immer wieder, um eure Aufmerksamkeit zu wecken.“ Dies zeigt sehr deutlich, warum wir Gebete des Strebens rezitieren, wie das Siebenzeilige Gebet, das Gebet in sieben Kapiteln¹ und so weiter; es gibt so viele Gebete... Warum sprechen wir sie? Wir wollen ihre Aufmerksamkeit, wir brauchen sie. Das ist wie mit einem dreijährigen Kind, das um vier Uhr morgens ins Schlafzimmer der Eltern kommt und sagt: „Steht auf, spielt mit mir!“ „Es ist zu früh, geh wieder ins Bett, geh wieder ins Bett!“ „Nein, ihr müsst aufstehen!“ Und dann denkt ein Elternteil irgendwann, okay, jetzt bin ich wach, also lass mich aufstehen und spielen. Also, wir sind es, die etwas wollen. Du brauchst dir keine Sorgen zu machen, dass du die Buddhas verärgerst, wenn du nachts

¹ Le'u bDun Ma, *Das Gebet in sieben Kapiteln*, Wandel Verlag Berlin 2011

oder tagsüber betest, mit Tränen in den Augen betest! – es ist unsere Not, unsere Verzweiflung, die zu ihnen durchdringt.

In jeder Religion gibt es eine Fülle von Anhängern, die nur die Form wahren, ob sie nun in die Kirche oder die Synagoge gehen und dabei ihre schönsten Kleider tragen – sie halten sich nicht wirklich an das, was sie hören. Wenn wir uns den Dharma aber zu Herzen nehmen, wenn uns klar ist, dass wir sterben werden, dass wir aber nicht wissen, wann wir sterben werden, dass wir leicht abgelenkt sind – dann sagen wir von Herzen: „Bitte, helft mir! Rettet mich! Ich brauche euch, ihr seid diejenigen, die ich brauche!“ Es ist also diese Qualität der Sehnsucht und des Bedürfnisses, die das Herz aller Buddhas erweckt.

Und dann sagen wir: *„Aufgrund eurer Güte, durch die Kraft eures ungehinderten Mitgefühls für eure Anhänger, segnet uns bitte, dass unsere Gedanken und Absichten im Einklang mit dem Dharma stehen.“* Du hast diese Macht. Du bist wirklich beziehungsfähig und verfügbar, weil du gütig bist. Es macht dir nichts aus, von Bedürftigen unterbrochen zu werden, und dein Mitgefühl für jene, die dir folgen, ist ungehindert. Es ist tiefgreifend und umfassend und für alle gleichermaßen verfügbar. Die Güte und das Mitgefühl des Buddha und seine Bereitschaft, uns zu helfen, basieren nicht auf einer Bewertung unserer Qualitäten. Ihre Liebe und ihr Mitgefühl sind untrennbar mit ihrem Gleichmut¹ verbunden. Und wir beten um etwas Bestimmtes: *„...segnet uns bitte, dass unsere Gedanken und Absichten im Einklang mit dem Dharma stehen.“*

Wir müssen also nachdenken; zum Beispiel wenn es um den Klimawandel geht: Wir wollen helfen, das Klima zu schützen, damit die Tiere und die Menschen usw. nicht von Stürmen, Bränden und steigenden Wasserständen betroffen sind. Wenn wir uns aber fürchten, z.B. wenn du ein Haus in Meeresnähe besitzt und Angst hast, dass es überflutet wird, dann kannst du natürlich beten: „Ich möchte, dass mein Haus geschützt ist, bitte beschütze mich!“ Aber natürlich müssen wir abwägen, ob das wirklich im Einklang mit dem Dharma steht. Es gibt viele Menschen auf der ganzen Welt, deren Häuser und Lebensunterhalt durch den steigenden Meeresspiegel bedroht sind. So folgen wir wieder dem mittleren Weg: Es geht nicht darum, dass ich für mich bete und die anderen vergesse, aber auch nicht darum, dass ich für alle anderen bete und mich selbst vergesse – sondern wir gehören alle zusammen. Wenn wir beten, stellen wir uns also vor, dass unsere Feinde oder diejenigen, die wir nicht mögen, vor uns sind, unsere Freunde sind hinter uns, die Abstammungslinie väterlicherseits, seine ganze Familie und alle ihre Verwandten, ist rechts, mütterlicherseits ist links von uns. Denn wir müssen beobachten, wie der Fokus unserer Aufmerksamkeit, unserer

¹ Nicht zu verwechseln mit Gleichgültigkeit; ich verwende gerne auch das Wort „Unparteilichkeit“; RJ

Fürsorge und unserer Wertschätzung immer wieder auf bestimmte Menschen zusammenschrumpft. Überall um uns herum sehen wir die wachsende Macht des Nationalismus, wo Menschen denken, wir, die Bewohner dieses Landes sind gut, aber unsere Nachbarn sind nicht gut, sie sind unsere Feinde – und das führt vielerorts zu Kriegen und Konflikten.

Damit unsere Gedanken und Absichten mit dem Dharma in Einklang stehen, müssen sie in unserem Bodhisattva-Gelübde zentriert sein, d.h. der primäre Fokus meines Lebens ist es, zum Wohle anderer zu wirken, und um das zu tun, muss ich jene Weisheit erlangen, die die Leerheit jeder erstehenden Form sieht. Nur wenn wir wahrhaftig erkennen, dass kein fühlendes Wesen eine innewohnende Existenz aufweist, können wir es vermeiden, Urteile zu fällen und Menschen nach ihrem Aussehen, ihrer Gesundheit oder ihrem Reichtum in Hierarchien einzuordnen. In der relativen Wahrheit hat jede Gesellschaft Hierarchien, in denen sie den relativen Wert von Menschen, Tieren oder Besitztümern bewertet.

Wenn unsere ‚Operationsbasis‘ Gegenstände sind, die zu uns sprechen, dann scheint deren Wert offensichtlich und unterscheidbar zu sein. Angenommen, du willst ein neues Auto kaufen. Du gehst in den Ausstellungsraum und der Geschäftsführer kommt mit einem breiten Lächeln heraus: „Ich habe den perfekten Traktor für Sie.“ „Ich bin aber kein Landwirt, warum sollte ich denn einen Traktor kaufen?!“ „Ah, aber es ist der beste Traktor!“ „Das ist ja wunderbar, verkaufen Sie ihn doch an einen Landwirt, aber ich will ein Auto!“ Wenn nun die nächste Person, die hereinkommt, ein Landwirt ist, dann ist er vielleicht sehr an dem besten Traktor interessiert. Für den Landwirt ist es offensichtlich, dass es verschiedene Arten von Traktoren gibt, und dass sie unterschiedliche Eigenschaften haben – und das alles zu wissen ist für ihn wichtig. Wenn man aber in der Stadt lebt, sagt man eher: „Ach, das interessiert mich nicht, die sind sicher alle gut, aber ich kann damit nichts anfangen.“

Deshalb werden gerade in Situationen, in denen man Befürchtungen, Ängste oder Sorgen hat, oft die eigenen inneren Hierarchien für uns sichtbar. Dann sehen wir, was uns wirklich wichtig ist, und dann müssen wir schauen, „Oh, ist das in Übereinstimmung mit dem Dharma?“ – oder folgen wir dem gleichen Bezugsrahmen wie unsere Eltern, Schullehrer, unsere Regierung und so weiter? Es ist also sehr wichtig, beim Lesen dieser Art von Gebet nicht nur über die Oberfläche der Worte zu schießen, sondern zu versuchen, einen sinnhaften Bezug zu unserem eigenen Leben – so, wie es ist – herzustellen.

Pause

Was also für die Praxis entscheidend ist, ist Vertrauen – genauer: Glaube, Hingabe und Vertrauen. Denn viele der Dharma-Lehren unterscheiden sich sehr von den kulturellen Überzeugungen, die wir übernommen haben, oder von der Art und Weise, wie wir normalerweise über unsere Welt denken. Wenn wir also Unterweisungen darüber empfangen, dass unser Geist von allem Anfang an leer ist, wir aber die Erfahrung machen, dass wir immer voller Gedanken, Erinnerungen und Pläne sind, dann kommen wir an einen Scheideweg: Entweder ist der Dharma falsch oder ich habe Unrecht. Ich bin ja schon lange ich selbst und ich mag mich sehr, also ist Dharma vielleicht nichts für mich. Im Laufe der Jahre habe ich viele Menschen getroffen, die sich für den Dharma „interessiert“ hatten, aber irgendwie ist er nicht zu ihrem Leben geworden, er war eine Art Hinzufügung, die der Struktur ihrer bestehenden Überzeugungen aufgesetzt wurde. Aber diejenigen, die tief in den Dharma eintauchen und für die er zu ihrer Lebensweise wird, müssen den vollen Glauben an die Wahrheit dessen haben, was ihnen gesagt wird und was sie tun müssen, ohne jeden Zweifel.

Als wir uns also das Schlusstück, das Kolophon des Textes, angesehen haben, hat Dudjom Rinpoche hervorgehoben, oh ja, hier geht es um das Akzeptieren und das Verwerfen. Das basiert auf zwei Funktionen: Vertrauen und Zweifel. Was ich brauche ist Vertrauen in den Dharma und Misstrauen gegenüber mir selbst.

Viele Dinge in dieser Welt scheinen für unser Ego-Selbst wichtig zu sein, aber sie sind nicht wirklich wichtig. Daher ist ein Text wie dieser sehr nützlich für uns, um zu überprüfen, wie viel Hingabe wir empfinden können. Wir sind uns alle der Macht der Ablenkung bewusst – dass unser Geist in diese und jene Richtung gelenkt werden kann, auch wenn wir uns nur konzentrieren wollen. Wir können Shamata-Meditation und Achtsamkeit praktizieren, aber diese Praktiken sind ein wenig kühl. Im Tantra hingegen haben wir Hingabe, und Hingabe ist ein heißes Gefühl. Sie erlaubt uns, unsere Energie in unser Herz zu ziehen, so dass wir mit einer energiegeladenen, auf einen Punkt gerichteten Aufmerksamkeit jede Ablenkung in Schach halten können. Im Text beschreibt er nun, wie leicht es für uns ist, uns zu verirren.

[Tibetische Rezitation]

Aufgrund früherer Handlungen, die wir ohne Greifen ausgeführt haben, haben wir diese kostbare menschliche Existenz erlangt. Aufgrund unseres Verdienstes, das keineswegs gering ist, sind wir dem heiligen Dharma begegnet. Unser Guru hat uns, die wir ihm folgen, erlaubt, Einweihung, Segen und Unterweisungen zu erhalten. Dies ist die Zeit, in der wir das Juwel direkt in unserer eigenen Hand halten, und doch ist unser Geist wie leichtfertige Affen völlig instabil, und so geraten wir unter die Macht irreführender negativer Kräfte und Dämonen. Wir haben keine Macht, dieses Juwel, das uns selbst gehört, zu nutzen, also werden die Anweisungen, die wir über die Freiheiten und Möglichkeiten erhalten haben, einfach weggeworfen.

Das bedeutet: *„Aufgrund früherer Handlungen, die wir ohne Greifen ausgeführt haben, haben wir diese kostbare menschliche Existenz erlangt.“* Wie wir in dem Text *„Strahlende Aspiration“* über die Butterlampen gesehen haben, tritt alles auf der Grundlage früherer Ursachen hervor, und wir können uns glücklich schätzen, dass wir diese kostbare menschliche Existenz, einen Kontakt mit dem Dharma und Gelegenheiten zur Praxis erlangt haben.

„Aufgrund unseres Verdiensts... (die wir angesammelt haben, was in keiner Weise)... gering ist, sind wir dem heiligen Dharma begegnet. Unser Guru hat uns, die wir ihm folgen, erlaubt, Einweihung, Segnungen und Unterweisungen zu erhalten...“ Die Tür hat sich also für uns geöffnet: Wir können Zugang zu den Tiefen des Dharma-Verständnisses erhalten. *„...Dies ist die Zeit, in der wir das Juwel direkt in unserer eigenen Hand haben, und doch ist unser Geist wie leichtfertige Affen völlig instabil, und so geraten wir unter die Macht irreführender negativer Kräfte und Dämonen.“* Wenn wir etwas wirklich wollen, wenn wir ein großes Verlangen danach haben, können wir unglaubliche Dinge tun, um unseren Traum wahr werden zu lassen. Wenn aber unsere Beziehung zum Dharma nicht die gleiche Art von tiefer Sehnsucht und freudiger Erregung hat, dann werden wir wie diese leichtsinnigen Affen einfach in diese und jene Richtung gezogen. Wenn unser Geist nicht konzentriert ist, wenn wir von einem Thema zum anderen springen, schafft das einen Eintrittspunkt für die negativen Kräfte, die um uns sind.

In einer äußeren Form sehen wir das bei Teenagern. Solange Kinder klein sind, neigen sie dazu, sich in das Familiensystem einzufügen und einen Weg zu finden, zur Schule zu gehen und so weiter, aber sobald sie beginnen, ein Gefühl für ihre eigene Freiheit, für ihre eigene Meinung zu bekommen, ist es leicht für sie, sich mit schlechter Gesellschaft zusammen zu tun, mit den anderen älteren Kindern, die die Wichtigkeit negativer, in dem jungen Menschen aufkommender Impulse bestätigen. So erscheint dann das Negative als etwas Positives, und wir werden in die Irre geführt. In der tibetischen Betrachtungsweise ist die Welt also nicht eine Art totes, neutrales Gebilde, sondern ein Kraftfeld, in dem es starke negative Winde oder Dämonen gibt, in die wir durchaus hineingesogen werden können, wenn wir abgelenkt sind, und die eine Menge Ärger verursachen.

Dann sagt er: *„Wir haben keine Macht, dieses Juwel, das uns selbst gehört, zu nutzen...“* Den Dharma zu studieren ist nicht wie das Lesen eines Romans. Wenn man einen Roman liest, wird man in das Leben von Menschen eingeführt, die man nie wirklich treffen kann. Aber in allen Dharma-Texten geht es um uns. Sie veranschaulichen verschiedene Aspekte, – manche vielleicht einschränkend, manche befreiend –, aber es geht immer darum, was es heißt, „ich“ zu sein. Obwohl also die Dharma-Lehren uns den Weg zur Befreiung zeigen, werden diese Lehren nicht aktiviert, wenn wir

abgelenkt sind; das Praxisbuch bleibt im Regal, und wir tun dies und das und denken dabei über viele Dinge nach, die mit „Mögen mich die Leute? Mögen sie mich nicht?“ und dergleichen zu tun haben.

Er sagt dann: „... also werden die Anweisungen, die wir über die Freiheiten und Möglichkeiten erhalten haben, einfach weggeworfen.“ Wahrscheinlich haben wir alle diese Punkte wieder und wieder studiert: Dies ist eine seltene und kostbare Gelegenheit... Dennoch können Tage, Wochen und Monate vorüberziehen, ohne dass wir uns dem Dharma wirklich vollständig öffnen. Wir werfen das wahre Gold des Dharma weg und greifen stattdessen nach dem Narrengold des weltlichen Erfolgs. Hier ergeht also eine Einladung an uns, über unser eigenes Leben nachzudenken, eine Überprüfung vorzunehmen: Wie viel Zeit widmen wir dem Studium, der Reflexion, der Meditation? Manche Menschen studieren auch zu viel, sie lesen so viele Bücher, aber sie lassen nicht zu, dass eines davon für sie zu einer Art Leitfaden wird. Weil man dann viele Dinge „über“ den Dharma weiß, hat man schließlich eigene Meinungen und vergleicht und kontrastiert und beginnt zu debattieren – und so gibt es inzwischen so viele Blog-Seiten, auf denen man sich mit anderen Menschen darüber streiten kann, ob die „Leerheit des Selbst“ oder die „Leerheit des Anderen“ am wichtigsten ist.

Im Dharma geht es um Erfahrung, darum, absolut im Zentrum unseres offenen, leeren Geistes zu sein, so dass alles, was wir tun, von diesem Ort ausstrahlt. Aber wie viele Menschen in deinem Leben werden dich tatsächlich daran erinnern? Das ist wichtig zu wissen – denn die meisten von uns leben nicht in buddhistischen Ländern. Es erfordert eine große Anstrengung und einen Fokus der Aufmerksamkeit, um dies aufrechtzuerhalten – um die Tiefe und Klarheit unserer Praxis zu erhalten.

Dann geht der Text weiter [tibetische Rezitation].

Wir stehen jetzt an einer echten Wegkreuzung in unserem Leben. Was auch immer wir erbeten haben, was auch immer wir erhalten haben, es scheint alles nur eine Art von Geschichte zu sein. Wir wollen in Übereinstimmung mit dem Dharma leben und echte Dharma-Praktizierende sein, doch unser eigener Geist vergisst, was es bedeutet, eine reine Dharma-Person zu sein. Wir wissen nicht, wie wir etwas über die gewöhnlichen menschlichen Werte lernen können, geschweige denn über die Sichtweise des Buddha-Dharma, und wir haben nur eine vage Vorstellung von den sechzehn Regeln¹ des richtigen menschlichen Verhaltens. Wir empfinden keine Scham, wenn wir die schlechten Dinge sehen, die wir getan haben, aber wir halten an moralischer Entrüstung fest, wenn wir das Verhalten anderer beobachten.

So sagt Dudjom Rinpoche, „Wir stehen jetzt an einer echten Wegkreuzung in unserem Leben. Was auch immer wir erbeten haben, was auch immer wir erhalten haben, es scheint alles nur eine Art von Geschichte zu sein.“ Sehr oft, wenn Menschen einem mächtigen Lama wie C.R. Lama begegnen, surfen sie auf den Wellen seiner Energie und Kraft in den

¹ Diese 16 Regeln werden in dem hier kommentierten Wurzeltext erklärt. RJ

Dharma hinein, aber dann, wenn er stirbt, ist diese Energie nicht mehr verfügbar, und allmählich scheinen die Übungstexte für uns nicht mehr mit Leben erfüllt zu sein, wenn wir sie praktizieren. Dann werden sie zu etwas, das „ich früher getan habe“. Wenn das passiert, müssen wir von Herzen beten, besonders mit dem Sieben-Zeilen-Gebet.

Wir wollen in Übereinstimmung mit dem Dharma leben und echte Dharma-Praktizierende sein, doch unser eigener Geist vergisst, was es bedeutet, eine reiner Dharma-Person zu sein.“ Deshalb ist es sehr wichtig, bloß eine oder zwei Dharma-Praktiken zu haben, die man durch und durch kennenlernt. Der *Kleine Rigdzin* Text von C.R. Lama enthält alles, was man braucht, um eine reine Dharma-Person zu sein. Das bedeutet, ihn zu lesen und zu studieren, und wenn er nicht klar ist, Fragen zu stellen – und ihn dann zu praktizieren, um ihn in einem selbst lebendig werden zu lassen. C.R. Lama pflegte zu sagen: „Es gibt keine Dharma-Spritze“. Der Lehrer kann dir die Dharma-Suppe in die Schüssel füllen, aber du musst sie selbst essen – und dann musst du das, was du in dich aufgenommen hast, innerlich verstoffwechseln, damit es Teil deines Lebens wird.

Dann sagt er: *„Wir wissen nicht, wie wir etwas über die gewöhnlichen menschlichen Werte lernen können, geschweige denn über die Sichtweise des Buddha-Dharma, und wir haben nur eine vage Vorstellung von den sechzehn Regeln des richtigen menschlichen Verhaltens.“* Es geht hier um die Dharma-Regeln für gutes Verhalten, und es gibt eine Anmerkung am Ende des Textes, die diese beschreibt. Dank der Arbeit, die von Lama Yeshe ausgegangen ist, der ein wunderbarer Lehrer war, wurden diese 16 Prinzipien als ein Erziehungsmodell für Kinder übernommen, was wunderbar ist. Wenn wir uns umschauen und sehen, wie viel gelogen und betrogen wird, von Politikern, von Leuten, die die großen Ölfirmen leiten und so weiter, dann sehen wir, dass Unehrlichkeit und Selbstbetrug überall vorkommen. Das bedeutet also, dass ich lernen muss, meinen eigenen Selbstbetrug herauszufinden. C.R. Lama hat dies immer wieder hervorgehoben; er sagte von sich selbst: „Ich bin der Lügner Nummer eins, der Betrüger Nummer eins“. Er pflegte zu sagen: „Ich glaube niemandem, und vor allem anderen glaube ich mir selbst nicht“. Er will damit sagen, dass es nicht um die Art von Theater geht, bei dem wir so tun, als wären wir Dharma-Leute.

Der Dharma wird oft mit einem Spiegel verglichen, der hochgehalten wird und in dem wir sehen, wie wir sind. Wenn wir in den Spiegel schauen, sehen wir, dass wir nicht genau so sind, wie wir gerne wären. Es ist sehr verlockend, die Illusionen, die wir über unser Leben haben, aufrechtzuerhalten, aber das wird uns nicht wirklich helfen. Es ist also sehr nützlich, etwas Papier zu nehmen und aufzuschreiben, wie du dich selbst betrügst, wie du deine Zeit verbringst, was du wirklich über den Dharma

weißt... Setz dich hin und nimm dir 15 Minuten Zeit, um über Leerheit zu schreiben. Was hast du geschrieben? Denn wenn sie nicht in dir ist, wenn sie nicht in dir wirkt, dann befindest du dich in einer Selbsttäuschung. Und das ist es, was an diesem Gebet so hilfreich ist: Dudjom Rinpoche der große Meditierende der Nyingmapa, der unser höchster Lama war – er kann dies über sich selbst sagen. Für die meisten von uns ist unser Weg jedoch nicht gerade wie eine Rakete, die in den Himmel steigt. Er ist eine Spirale, so dass wir ein wenig Klarheit erlangen, dann sind wir wieder verwirrt, und dann wieder ein wenig Klarheit... und wir drehen uns im Kreis und steigen nur sehr langsam auf. Das müssen wir über uns selbst wissen.

Und dann sagt er: *„Wir empfinden keine Scham, wenn wir die schlechten Dinge sehen, die wir getan haben, aber wir halten an moralischer Entrüstung fest, wenn wir das Verhalten anderer beobachten.“* Wie schlimm sind doch die Fehler der anderen, wie groß und wie leicht zu erkennen! Aber unsere eigenen Verfehlungen, unsere Faulheit, unser Egoismus und so weiter, sie entgleiten uns wie ein glitschiger Aal. Wenn wir dies also lesen, müssen wir innehalten und wirklich prüfen, wie es um uns selbst steht. Und der wichtigste Punkt ist zu sehen, dass Fehler in Samsara normal sind. Dein Eintrittsticket in dieses Leben trägt den Stempel: *„Hat die fünf Gifte erhalten!“* Das ist es, was wir haben. Die wahre Natur dieser fünf Gifte ist, dass sie die fünf Weisheiten sind. Der Punkt, an dem die fünf Gifte in ihrer Wahrheit als die fünf Weisheiten enthüllt werden, ist die Leerheit unseres Geistes. Aber solange wir an den Erscheinungen festhalten, als ob sie von Natur aus real wären, werden wir keine Einsicht haben.

Dann sagt er also [tibetische Rezitation].

Wir haben kein wirklich reines Verständnis der zehn Tugenden gemäß dem Buddha-Dharma. Aufgrund unserer voreingenommenen Haltung gegenüber den Lehren des einen Lehrers, der sie alle gelehrt hat, setzen wir den Dharma und die Heiligen herab und häufen so schlechtes Karma an. Und so tragen wir dadurch, dass wir uns scheinbar auf den Dharma verlassen, nur eine große Last von Sünden mit uns herum. Wir haben viele Lehren gehört und blicken mit großem Stolz auf uns selbst, doch wenn wir sie kontemplieren, gelangen wir nicht zu einem tiefen Verständnis der Bedeutung, die analysiert wird. Wir würden uns gerne an das moralische Verhalten der Hinayana-Ordinationen halten, doch wir handeln gegen die vier grundlegenden Punkte der tugendhaften Praxis und verwerfen sie völlig.

Er sagt also: *„Wir haben kein wirklich reines Verständnis der zehn Tugenden...“* Die zehn Tugenden betreffen gemäß dem Buddha-Dharma die Handlungen unseres Körpers, unserer Sprache und unseres Geistes. Die zehn Tugenden bestehen im Wesentlichen darin, die zehn Fehler nicht zu tun. Der erste Fehler ist das Töten. Anstatt also Lebewesen zu töten, Tiere zu töten, in einem Land zu leben, in dem viel Geld mit dem Export von Waffen verdient wird, um Menschen zu töten, sollten wir versuchen, Lebewesen loszukaufen und sie zu schützen. Mit der Herstellung und dem Verkauf

von Waffen werden riesige Summen verdient, deshalb solltest du, wenn du kannst, etwas unternehmen – und sei es nur, dass du einen Brief an die führende Person deines Landes schreibst, in welchem du auf den schändlichen Makel hinweist, der dem Land anhaftet, wenn es die Gesundheitsversorgung der Menschen mit Waffen bezahlt, die andere Menschen töten.

Moderne Kulturen binden unser Leben leicht in das negative Handeln anderer ein. Zum Beispiel ist man sich in Großbritannien heute zunehmend bewusst, wie sehr Großbritannien in den Sklavenhandel verwickelt war, diesen Dreieckshandel von Westafrika über die Karibik nach Großbritannien. Er wurde normalisiert, was bedeutete, dass man das Elend in den Gesichtern der Sklaven sehen konnte, aber nicht davon berührt wurde. Jetzt ist das so mit Waffen. Was wir brauchen, ist Sensibilität für die Natur des abhängigen Entstehens. Ich mag mich zwar als eigenständiges Individuum fühlen, aber die Tatsache, dass ich meine Steuern zahle, bindet mich in die Subventionen ein, die die Regierung zum Aufbau bestimmter Exportindustrien leistet. Das hat zwei Aspekte: Einerseits sollten wir auf der relativen Ebene tun, was wir können, um dieses nationale Fehlverhalten zu minimieren; aber auf einer tieferen Ebene müssen wir sehen, dass ich in den Bereich der Dualität hineingezogen werde, solange mein Geist gemäß der Dualität funktioniert, sich zwischen Subjekt und Objekt aufspaltet und Dinge wählt, die mein Ego-Selbst erfreuen.

Wenn ich also wirklich helfen will, Kriege zu beenden, Invasion, Folter und Grausamkeit zu beenden, muss ich die unveränderliche Klarheit des *Dharmakaya* erlangen. Viele von uns haben diese drei kurzen Aussagen von Garab Dorje studiert. Sind sie auch in unserem Herzen lebendig? Sind sie der Kompass, mit dessen Hilfe wir in jeder Situation klar bleiben? Garab Dorje sagt, wir müssen uns dafür öffnen, wie unser Geist tatsächlich ist. Du musst in dein So-sein vom Lehrer eingeführt werden, aber dann musst du dich immer wieder selbst in dein So-sein einführen. Das ist der Weg zur Freiheit. Wenn wir also den Guru-Yoga des Weißen A machen, ist das die großartige einfache Methode, die drei Aussagen von Garab Dorje zu aktivieren. Wir haben auch Übersetzungen von Patrul Rinpoches Kommentar zu diesen drei Aussagen; wir sollten sie immer wieder studieren, bis wir so sind, wie wir tatsächlich sind.

In Bezug auf die Sünden oder die anderen Fehler des Körpers: Es gibt das Nehmen von dem, was nicht gegeben wird – stattdessen sollten wir das, was wir haben, an andere geben.

Und drittens sollten wir uns nicht in exzessivem Sexualverhalten ergehen, sondern uns an die Moral halten. Das Wichtigste ist hierbei, dass du deine sexuelle Präsenz nicht dazu benutzt, jemandem zu schaden. Und damit zusammenhängend: Wenn du

eine erotische Beziehung hast, und diese voller idealisierender, romantischer Phantasien über die andere Person ist, hast du vielleicht eine gute Zeit, wenn du sie siehst, und dann vermisst du sie, wenn sie nicht da ist, und dann hast du wieder eine gute Zeit, wenn du sie siehst – die Funktion der Beziehung ist also, deine Hoffnungen und Befürchtungen zu verstärken. Du musst aber versuchen zu erkennen, was die performative Konsequenz dessen ist, was du tust.

Dann sollten wir keine Lügen erzählen, sondern die reine Wahrheit sprechen. Das ist schwierig. Manchmal haben wir das Gefühl, dass das Aussprechen der Wahrheit die andere Person verletzen würde, und das wollen wir nicht. Was ist meine Absicht? Möchte ich sie nicht verletzen? Oder möchte ich, dass man mich mag? Es geht also nicht nur darum, diese Regeln auf einfache Weise zu befolgen, denn unser Leben ist nicht einfach. Wir müssen uns in die Situation hineindenken, die tatsächliche Situation ein wenig untersuchen.

Dann sollten wir nicht unharmonisch reden, sondern versuchen, die Menschen in Harmonie zusammenzubringen. Selbst im Dharma gibt es unterschiedliche Ansichten. Wenn man, wie beim Fußball, die einen mag und andere nicht, und dann z. B. sagt: „Oh, die Nyingmapas mag ich, aber die Gelugpas mag ich nicht!“, dann ist das nur eine andere Form von engstirniger Unterscheidung; wir müssen in der Lage sein, mit jedem freundlich zu sprechen und nicht in Bitterkeit zu verfallen, denn grobe Worte schaffen nur noch mehr Ärger.

Eitler Tratsch ist nicht hilfreich; er vergeudet wertvolle Zeit unseres Lebens. „Wie geht es dir? Hattest du einen schönen Urlaub?“ Warum frage ich das? Ich bin an ihnen interessiert. Wer sind sie? Sie sind meine Freunde. Sind das deine Freunde mit den fünf Skandhas? Sind das deine Freunde, die sich aus einer langen karmischen Geschichte manifestiert haben? Sind deine Freunde ein illusorisches Phänomen? „Nein, mein Freund ist mein Freund.“ Dein freundliches, gutes Herz, das die Qualitäten deines Freundes schätzt, raubt deinem Geist jegliches Dharma-Verständnis.

Dann ist es wichtig, nicht gierig zu sein, und zu lernen, mit sehr wenig zufrieden zu sein. In einer kapitalistischen, konsumorientierten Kultur ist es sehr leicht, viele Dinge anzuhäufen, die tatsächlich funktionell betrachtet nur Krempel sind.

Und wenn andere Menschen Dinge sagen, die uns verletzen, sollten wir nicht nachtragend sein und eine negative Interpretation dieser Person entwickeln; stattdessen sollte unser Anliegen sein, anderen zu nützen. Vergeltung und Rache widersprechen dem Dharma. Es ist nicht an uns, andere Menschen zu bestrafen. Wenn Menschen uns belügen oder betrügen, tun sie etwas Schlechtes, also sollten wir für sie eine Kerze anzünden und ein paar Gebete sprechen. Auch hier stehst du an einem

Scheideweg: Warum sollte ich jemandem helfen, der mir Schaden zufügt? Weil die Folgen des Schadens, den er dir zufügt, für ihn schrecklich sind. Wir legen das Bodhisattva-Gelübde ab und sagen: „Ich werde zum Wohle aller Wesen arbeiten!“ Das könnte bedeuten, dass wir zum Wohle der Menschen arbeiten, die uns verletzt und uns Schaden zugefügt haben, und dass wir uns nicht dazu hinreißen lassen, das zurückzuzahlen, was wir empfangen haben.

Und im letzten Gelübde, das sich auf den Geist bezieht, geht es darum, keine falschen Sichtweisen zu hegen. Wir könnten vielleicht sagen: „Oh, kennst du John, er ist ein wirklich netter Mann“. Ist das eine falsche Sichtweise? Gibt es einen John, der wirklich existiert und der wirklich gut ist? Wahrscheinlich nicht. Wenn wir also Annahmen über andere Menschen treffen, Schlussfolgerungen über andere Menschen ziehen, andere Menschen entweder als gut oder als schlecht definieren, verfestigen wir diese sich bewegenden, unbeständigen, innerhalb des Mandala existierenden Muster.

Manchmal denkst du vielleicht, „All diese zehn Regeln über gutes und schlechtes Verhalten... das ist doch Anfängerkram! Ich weiß, was das ist.“ Wenn wir sie aber wirklich anwenden, sind sie eine sehr gute Methode, um unsere eigenen zugrunde liegenden Vorurteile sichtbar werden zu lassen.

Dann sagt er, *„Aufgrund unserer voreingenommenen Haltung gegenüber den Lehren des einen Lehrers, der sie alle gelehrt hat, setzen wir den Dharma und die Heiligen herab und häufen so schlechtes Karma an.“* Wir sagen also unvoreingenommen: „Oh, mein Lehrer ist der beste!“ Es hilft dir, wenn du Glauben und Hingabe hast und dir sagst: „Mein Lehrer ist der beste für mich; ich vertraue ihm“. Aber sie mit einem anderen Lehrer zu vergleichen, als wären sie Äpfel auf einem Marktstand, ist nicht hilfreich. Wir sagen: „Oh, Dzogchen ist der beste Weg; wir Nyingmapas haben das!“ – Es ist nur dann der beste Weg, wenn du ihn gegangen bist. Und bist du auch den anderen Dharma-Pfaden gefolgt? Weißt du, wie sie sind? Du weißt also nichts über sie – warum urteilst du über sie?

Dann sagt er: *„Und so tragen wir dadurch, dass wir uns scheinbar auf den Dharma verlassen, nur eine große Last von Sünden mit uns herum.“* Wir wenden den Dharma nicht wirklich an; wir benutzen Dharma-Ideen, um uns eine bestimmte Position zu verschaffen oder um das Gefühl zu haben, dass wir etwas wissen, und wir belasten uns selbst mit unseren sündigen Gedanken, Worten und Taten, die sich später als unsere karmische Anhäufung manifestieren werden. Das Wort, das hier mit Sünde übersetzt wird, ist *„digpa“*, und darin schwingt auch die Bedeutung „Gift“ und „Skorpion“ mit; es ist etwas, was wie ein Skorpion mit dem Schwanz wedeln und Gift oder diese sehr negativen Substanzen in den Körper einbringen kann. Wir sprechen ja von den „fünf Giften“: unsere geistige Dumpfheit, die undurchsichtige Qualität, der

Mangel an Klarheit in unserem Denken und Fühlen; unsere Abneigung, unser Verlangen, unser Stolz, unsere Eifersucht – das sind Gifte, weil sie die Gesundheit und Klarheit des Geistes beseitigen, indem sie diese verzerrende Sichtweise hervorrufen.

Wenn du sagst: „Oho, das ist aber alles Illusion!“, dann hilft das überhaupt nicht, denn Sünde entsteht dann, wenn ich das Subjekt und das Objekt jeweils für real halte. Meine Überzeugung, dass ich das Recht habe, diese andere Person zu bestrafen, mag sich intensiv und gerechtfertigt anfühlen, und dann denke ich: „Oh, aber das ist doch eine Illusion!“ – In diesem Verständnis von Illusion liegt keine Kraft. Die Kraft liegt in dem negativen Gedanken. Wir müssen also unseren Geist beobachten. Die meiste Zeit über gibt unser Bewusstsein, d.h. der dualistische Aspekt unseres Geistes, einen endlosen Kommentar zu allem ab, was draußen und drinnen geschieht. Wenn wir beobachten, wie dies geschieht, sollten wir eines der Gegenmittel anwenden, die wir kennen. Wenn du kannst, versuche, mit der Unbeständigkeit des Gedankens gegenwärtig zu bleiben, und die selbst-befreiende Natur des Gedankens zu sehen, wenn er verschwindet. Oder wir können ein Mantra sprechen; wir können uns beim Ausatmen entspannen; wir können für die Person, die wir in einen kleinen Käfig gesteckt haben, eine Aspiration formulieren – etwa, dass sie erleuchtet werden und ihre Buddhanatur zum Vorschein kommen möge.

Obwohl – wenn man Dzogchen-Bücher liest, zum Beispiel die kurzen Texte, die im *Handgepäck des Tibetischen Yogi* zu finden sind, sagen diese, dass man keine Gegenmittel anwenden soll. Das liegt daran, dass du, – wenn du tatsächlich eine nicht-duale Sichtweise der Erfahrung bewohnst –, kein Gegenmittel anwenden musst; dann musst du nur in dieser Offenheit gegenwärtig bleiben. Wenn(!) ich aber in meinem Glauben gefangen bin, dass dualistische Phänomene real und getrennt sind, dann muss ich ihre Besonderheit ernst nehmen, und ein abstrakter Überblick hilft dabei nicht. Kürzlich war ich zum Beispiel in Polen, und jetzt bin ich wieder in London. Wenn ich hier in ein Geschäft gehe und versuche, mit polnischen Zloty zu bezahlen, wird man nicht so erfreut sein, und wenn ich sage: „Ah, aber es ist doch Geld, es ist nur Geld... Sie akzeptieren doch Geld? Das ist Zloty, das ist Geld!“ – dann würde man wahrhaft erkennen, dass ich ein Narr bin. Wir müssen uns also sehr klar über die präzise Funktion der verschiedenen Aspekte unserer Existenz sein.

Dann sagt Dudjom Rinpoche: *„Wir haben viele Lehren gehört und blicken mit großem Stolz auf uns selbst, doch wenn wir sie kontemplieren, gelangen nicht zu einem tiefen Verständnis der Bedeutung, die analysiert wird.“* Dies ist eine sehr verbreitete Art, sich selbst zu betrügen: „Ich habe bei diesem Lama studiert, bei jenem Lama studiert...“ Aber ist es in deinen Fingerspitzen? Ist es bei dir in jeder beliebigen Situation?

Lediglich abstraktes theoretisches Wissen wird weggeweht werden wie ein Blatt im Herbstwind.

„Wir würden uns gerne an das moralische Verhalten der Hinayana-Ordinationen halten, aber wir handeln gegen die vier grundlegenden Punkte der tugendhaften Praxis und verwerfen sie völlig.“ Das heißt, unser Wunsch nach Dharma ist wie heiße Luft, die aufsteigt, und wir fliegen wie ein großer Ballon im Sommer, aber um die reine Moral zu bewahren, müssen wir tatsächlich mit uns selbst ringen. Obwohl die wahre Natur des Geistes ursprüngliche Reinheit ist, die niemals verunreinigt wurde, sind die Muster unserer dualistischen Gedanken nicht rein – sie manifestieren begrenzte Haltungen, begrenzte Einstellungen. Wir müssen uns also an die Grundlagen erinnern, wie etwa an diese vier Punkte tugendhafter Praxis: andere nicht zu hassen, selbst wenn wir ein Objekt ihres Hasses sind; das heißt, ich muss mit dem unangenehmen Gefühl leben, gehasst zu werden, ohne mit Hass zurückzuschlagen – nicht mit Wut zurückzuschlagen, selbst wenn ich sehr wütend bin. Wenn ich wütend werde, bin ich überzeugt, dass du falsch liegst und dass du schlecht bist: „Und warum tust du das!“ – und das Gefühl, das bei mir aufkommt, ist, dass ich dich bestrafen muss.

Als C.R. Lama in Tso Pema war, zu der Zeit, als er das *Butterlampengebet* schrieb, das wir uns kürzlich angesehen haben, war er mit seiner Frau in die nahe Stadt Mandy gefahren, um den lokalen König zu besuchen. Als sie zurückkamen, fanden sie heraus, dass jemand in ihr kleines Haus (es war wie ein kleines, sehr kleines Zimmer, das an die Felsen gebaut ist, wie eine Art Höhle) eingebrochen war; seine Frau hat viel von ihrem Schmuck verloren. Sie war verärgert und sagte, „Wir müssen zur Polizei gehen!“ C.R. Lama vertrat aber den Standpunkt, „Wir müssen diesen Mann nicht bestrafen; sein Karma selbst wird ihn bestrafen.“ Das ist eine Position, die schwer aufrechtzuerhalten ist. Der Drang, die andere Person schlecht zu machen, weil sie uns verletzt hat, ist sehr stark.

Also wieder: Wir müssen einen tiefen Frieden in uns selbst finden. Wenn wir schnell wütend und verletzt sind und den Drang nach Vergeltung verspüren, sollten wir auf der äußeren Ebene mehr Shamata-, d.h. Shiné-Praxis machen und mehr über *Karma* lesen, um es zu verstehen. Zum Beispiel gibt es in dem Buch *Freiheit finden* einen langen Abschnitt über die Natur des *Karma*, mit sehr traditionellen Beispielen. Wenn wir also sehen, dass wir da eine Schwierigkeit haben, müssen wir überlegen: Was ist die Medizin, die gegen diese Krankheit oder dieses Leiden benötigt wird?

Dann heißt es im nächsten Abschnitt [tibetische Rezitation]. Das ist also der *Lung* für den nächsten Abschnitt, und wir werden nach der Mittagspause darauf zurückkommen. Es ist immer eine gute Zeit, den Zustand unserer ethischen Gesundheit zu überprüfen. Wir können dies nicht tun, indem wir unseren Puls

messen. Wir müssen uns selbst kennen lernen: Bin ich freundlich? Habe ich freundliche Gedanken gegenüber anderen? Spreche ich freundlich und ermutigend, mit Freundlichkeit aus dem Herzen? Tue ich mein Bestes, um andere zu beruhigen und ihnen zu helfen, an ihre eigene Buddhanatur und ihr Potenzial zu glauben? Das heißt: Wenn ich dem Dharma folge, welche Veränderung sollte das in der Art meiner Teilnahme an der Welt bewirken? Versuche ich wirklich, andere Menschen so anzunehmen, wie sie sind, indem ich all ihre besonderen Muster klar erkenne, jedoch ohne vorschnell zu urteilen und starke Schlussfolgerungen zu ziehen? Dies ist ein sehr wichtiger Punkt, besonders für Menschen, die noch nicht lange im Dharma sind und deren Anknüpfungspunkt Dzogchen und Mahamudra ist. Denn die Texte in Dzogchen und Mahamudra sagen nicht sehr viel über Ethik aus. Sie sprechen nicht viel über die Entwicklung von Güte, weil ihr Fokus auf dem Erwachen zur Nicht-Dualität liegt, die die Täuschung einer wahren Trennung von Selbst und Anderem auflöst. Das heißt, Ethik ist in dieser Sichtweise der Nicht-Dualität implizit enthalten, aber wenn wir diese nicht-duale Sichtweise nicht wirklich bewohnen, dann ist diese ethische Orientierung nicht bloß implizit, sondern geradezu unsichtbar für uns, und wir können diese Lehren dazu benutzen, uns aufzublasen, uns als etwas Besonderes zu fühlen und die schwierigen Situationen anderer zu missachten. Wenn wir also ein Gebet und eine Aspiration wie dieses vorliegen haben, sollten wir es wahrhaft auf uns selbst anwenden und die Worte nicht als leere Töne betrachten, sondern sie wirklich in unser Herz aufnehmen und sehen, was sie hervorrufen.

Pause

Nun fahren wir mit dem Text fort. Ich habe ihn auf Tibetisch bereits vorgelesen.

Wir würden gerne die Reichtümer der Bodhisattva-Schulung besitzen, doch die vier unermesslichen Geisteshaltungen bleiben unerreichbar wie eine Bilderscheingung, die in einer Flamme gesehen wird. Wir würden gerne die tantrischen Samaya-Gelübde aufrechterhalten, doch wir schenken nicht einmal der ersten Wurzelverfehlung Beachtung, sondern verwerfen sie alle als unwichtig. Wir verstehen uns darauf, verbal die vier Ideen zu erklären, welche die Einstellung verändern, doch unsere Haftung an die Ereignisse dieses Lebens entlarvt unsere fortwährende Verstrickung mit weltlichen Werten. Wir dienen dem Guru, doch unser Respekt und unsere Hingabe nehmen allmählich ab. Anstatt eine reine Sicht zu haben, sehen wir den Guru fälschlicherweise als einen Gleichgestellten und Freund.

Es heißt: „Wir würden gerne die Reichtümer der Bodhisattva-Schulung besitzen, doch die vier unermesslichen Geisteshaltungen bleiben unerreichbar wie eine Bilderscheingung, die in einer Flamme gesehen wird.“ Wir legen also das Bodhicitta-Gelübde ab und stellen fest, dass es viele Aspekte der Bodhisattva-Schulung gibt, z.B. indem wir Shantidevas berühmtes Werk *Eintritt in den Pfad eines Bodhisattvas* lesen; wir erkennen, dass es eine

ganze Menge zu tun gibt, doch selbst die grundlegenden Vier Unermesslichen Geisteshaltungen scheinen unerreichbar zu sein – sie flackern vor uns auf, wie Bilder, die man in einer Flamme sieht.

Dies sind die vier Unermesslichen: Erstens sagen wir *„Mögen alle fühlenden Wesen glücklich sein und die Wurzel des Glücks haben.“* Es wird gesagt, dies sei die Definition von Liebe: Wenn man jemanden liebt, möchte man, dass er vollkommen glücklich ist und eine absolute Basis für dieses Glück hat. Und dann wünschen wir uns das für alle fühlenden Wesen. Die Wurzel dieses Glücks besteht darin, nicht von seinem eigenen ursprünglichen Grund getrennt zu sein – dann sieht man direkt, dass es an mir, an dem, was die Kompositionsfaktoren von mir zu sein scheinen, nichts wahrhaft existentes gibt.

Zweitens sagen wir: *„Mögen alle Wesen frei von Leiden und der Ursache des Leidens sein.“* Man sagt, dies sei eine Definition von Güte oder Mitgefühl – dass wir gütig geworden sind, wenn unsere Sorge darin besteht, dass niemand irgendwo, kein fühlendes Wesen in irgendeinem Bereich, leidet oder auch nur die Wurzel dieses Leidens in sich trägt. Die Wurzel des Leidens ist, dass man seinen eigenen Grund nicht sieht. Wenn man seinen eigenen ungeborenen Grund nicht sieht, dann bildet man sich ein: *„Ich existiere. Ich bin ein separates Wesen!“*

Dann, drittens, sagen wir: *„Mögen alle fühlenden Wesen ein Glück erfahren, das nicht durch irgendeine Art von Leid befleckt ist.“* Dies deutet auch auf einen Nicht-Widerspruch oder eine Nicht-Dualität zwischen Glück und Leid hin. Ein solches Glück zu erfahren würde bedeuten, dass das Glück untrennbar von der Leerheit sein muss, und auch jedes mögliche Leid muss untrennbar von der Leerheit sein, so dass, wenn man diese beiden leeren Gebilde zusammenbringt, es so ist, als würde man zwei kleine Teiche sehen – in jedem von ihnen spiegelt sich der Vollmond.

Und viertens sagen wir: *„Mögen alle fühlenden Wesen in vollkommenem Gleichmut ruhen, frei von der Voreingenommenheit der Freundschaft gegenüber denen, die wir mögen, und der Feindschaft oder des Hasses gegenüber denen, die wir nicht mögen.“* Das ist nun sehr wichtig. Wenn ich jemanden mag, erscheint er oder sie mir natürlich als etwas Besonderes, er oder sie scheint größer oder beeindruckender zu sein als andere Menschen. Gleichmut würde also bedeuten, dass wir uns von dieser vertikalen Achse von „dieser ist besser als jener“ befreien, und stattdessen eine horizontale Ebene der Vielfalt haben: so viele Arten von Wesen, und alle sind gleich in ihrer Leerheit; keines ist etwas Besonderes.

Das ist ein sehr ruhiges und kühles Gefühl, und das knüpft an Themen an, die wir schon oft angesprochen haben: Wenn wir zur Leerheit unseres eigenen Geistes erwachen, dann ist das unsere Freiheit, und die Manifestation, die daraus hervorgeht,

ist unsere Geste zum Nutzen anderer – für alle anderen. Und das Entscheidende dabei ist, dass dieses Potenzial der Verbundenheit aus uns herausfließt; es variiert in seiner Form je nach der Grundlage der Situation – das heißt, es ist nicht von den Eigenschaften des anderen bestimmt. In dieser Welt neigen wir dazu, Menschen zu mögen, wenn ihr Profil, ihre Form mit der unseren harmonisch ist, wenn die Qualitäten, die sie haben, besonders wichtig zu sein scheinen, während die Qualitäten anderer Menschen überhaupt nicht wichtig zu sein scheinen. Das heißt, in dieser Situation ist mein Bezugspunkt mein Ego-Selbst. Tiefer Gleichmut ist für das Ego-Selbst nicht möglich, weil das Ego-Selbst immer die grundlegende Absicht hat, zu überleben, seinen eigenen Nutzen zu optimieren, und anderen zu helfen mag ein Mittel sein, um das zu tun – es ist eine selbstbezogene Positionierung.

Diese Vier Unermesslichen sind also für unsere Praxis vital wichtig. Was sie unerlässlich macht, ist, dass sie in der Leerheit verwurzelt sind. Wenn wir an jemanden denken, den wir gut gekannt haben, an unsere Mutter, unseren Vater oder unsere Kinder, dann haben wir eine gute Vorstellung von ihrer Existenz, wie sie sind oder wie sie waren, aber dieses Bild, das wir von ihnen haben, ist eine Zusammensetzung. Es setzt sich aus Tausenden von Momenten zusammen, in denen wir jenen Bewegungen des Potenzials ausgesetzt waren, die das untermauern, was wir diese Person nennen. Tatsächlich existieren diese Menschen nicht als irgendjemand; sie waren gegenwärtig oder, wenn man so will, existierten für einen Moment als eine bestimmte Formation, aber sie waren nicht durch diese bestimmte Formation definiert. Was auch immer wir über Menschen sagen wollen – ihr eigenes Sich-manifestieren wird dem Bild, das wir von ihnen entwickeln, widersprechen.

Der zentrale Punkt ist also: Alle fühlenden Wesen sind nicht greifbar. Gerade weil wir nach ihnen als nach jemandem Bestimmten – der definiert werden kann – greifen, erwachen wir nicht zu ihrem offenen, frischen Potenzial. Dies ist also eine Einladung an uns, zu untersuchen, wie wir die Welt andicken und sie dicht und schwer machen – aufgrund unserer Projektionen auf andere von Konzepten und Überzeugungen, die in unserem Geist hervorgehen.

„Wir würden gerne die tantrischen Samaya-Gelübde aufrechterhalten, doch wir schenken nicht einmal der ersten Wurzelverfehlung Beachtung, sondern verwerfen sie alle als unwichtig.“ Im Allgemeinen wird die erste „Wurzelverfehlung“ bzgl. dieser Gelübde darin gesehen, den Lehrer zu verunglimpfen, denn der Guru stellt die Wurzel deiner Praxis und deines Verständnisses dar; wenn du also den Guru beleidigst, beleidigst du deinen eigenen Pfad und deine eigene Klarheit.

Und er sagt: *„Wir verstehen uns darauf, verbal die vier Ideen zu erklären, welche die Einstellung verändern doch unsere Anhaftung an die Ereignisse dieses Lebens entlarvt unsere*

fortwährende Verstrickung mit weltlichen Werten.“ Wir können also alle ein wenig über diese vier Gedanken bezüglich der Natur der kostbaren menschlichen Geburt, des Karma, der Unbeständigkeit und des Todes sowie des Leidens in den sechs Bereichen sprechen; das heißt, wir kennen die Worte, aber wir können nicht ganz nach der Melodie tanzen, weil wir die Melodie nicht hören. Wir betreiben einfach diese dumpfe Wiederholung leerer Worte, und auf diese Weise fahren wir mit unseren Interaktionen mit der Welt fort und benutzen Erfahrung, um unsere Existenz zu bestätigen.

„Wir dienen dem Guru, doch unser Respekt und unsere Hingabe nehmen allmählich ab. Anstatt eine reine Sicht zu haben, sehen wir den Guru fälschlicherweise als einen Gleichgestellten und Freund.“ Die meisten von uns leben in einigermaßen freien Kulturen, in denen die Macht des Patriarchats ein wenig gelockert wurde und es mehr Möglichkeiten für eine leichte, gleichberechtigte Art der Kommunikation gibt. Damit entfällt die formale Struktur, die es in Tibet gegeben hatte. Es gibt also für uns weniger externe Richtlinien. Aber das bedeutet, dass wir mehr innere Klarheit darüber haben müssen, warum wir respektvoll sein sollten, so dass wir uns jederzeit darüber im Klaren sind, wie sehr wir die Unterstützung der Person brauchen, die wir als unseren Lehrer annehmen. Wie wir vorhin gesehen haben, scheinen totalitäre politische Strukturen immer weiter verbreitet zu sein, aber wenn wir die Chance bekommen, in einer demokratischen Struktur zu leben, dann müssen wir festlegen, was eine respektvolle Art des Umgangs miteinander ist, ohne den Sinn für die besondere Nützlichkeit des Lehrers aufzulösen.

Der Text sagt dann: [Tibetische Rezitation]

Wir beleidigen und verunglimpfen unsere Vajra-Brüder und -Schwestern, anstatt ihnen Liebe und Freundlichkeit zu erweisen. Wenn andere ein paar schlechte Worte an uns richten, schicken wir ihnen eine Flut von Flüchen, anstatt Nachsicht zu üben. Die Liebe und das Mitgefühl, alle Wesen in den sechs Bereichen als unsere eigenen Eltern zu erkennen, verschwinden wie Nebel, wenn wir sie nicht aus der Tiefe des wahren Bodhicitta heraus praktizieren. Wir zwingen uns selbst, die Praktiken der Entwicklungs- und Vollendungssysteme zu machen, aber wir können sie nicht als Alternative zum Versinken in der alltäglichen Verwirrung nutzen. Wir wissen, dass Leerheit sowohl im Sutra als auch im Tantra die Essenz des Dharma ist, aber da wir kein richtiges Verständnis davon erlangen, wird unser Geist so steif und hart wie Horn.

„Wir beleidigen und verunglimpfen unsere Vajra-Brüder und -Schwestern, anstatt ihnen Liebe und Freundlichkeit zu erweisen.“ Mit Vajra-Brüdern und -Schwestern sind also im Allgemeinen Menschen gemeint, mit denen man am selben Tag, zur selben Zeit, durch denselben Lehrer, in dasselbe Mandala eingeweiht worden ist. Sie sind also, wenn man so will, Nachbarn im Mandala, und das Leben ist viel einfacher, wenn man sich nicht mit seinen Nachbarn streitet. Aber vielleicht verhalten sich diese Menschen auf eine

Art und Weise, die uns nicht gefällt; vielleicht versuchen sie, mit dem Lehrer eine besondere Beziehung zu haben, oder nehmen viel Zeit in Anspruch, und dann wollen wir über sie urteilen. Existieren sie als etwas, das man beurteilen kann? Wir urteilen über sie in ihrer Beziehung zu uns – sie machen uns nicht glücklich, also beurteilen wir sie als schlecht. Das ist sehr traurig. Wie auch immer sie sind – wir wenden uns stattdessen unserem eigenen Geist zu und wahren eine ausgeglichene Haltung.

In der gleichen Weise, *„Wenn andere ein paar schlechte Worte an uns richten, schicken wir ihnen eine Flut von Flüchen, anstatt Nachsicht (und Geduld) zu üben.“* Wir sehen also das Problem in ihrem Verhalten – aber damit haben wir sie verdinglicht, wir haben dieses fließende Muster der Manifestation in eine wirklich existierende Person verwandelt... und wir wissen genau, wie wir über sie urteilen können.

Und, *„Die Liebe und das Mitgefühl, alle Wesen in den sechs Bereichen als unsere eigenen Eltern zu erkennen, verschwinden wie Nebel, wenn wir sie nicht aus der Tiefe des wahren Bodhicitta heraus praktizieren.“* Es wird also immer wieder darauf hingewiesen, dass man in der Praxis Zuhause sein muss, dass man sein Leben mit der Praxis verschmelzen muss, sonst geht der anfängliche Enthusiasmus, sich anderen Menschen gegenüber auf eine sehr spezifische Art und Weise zu verhalten, verloren – man wird gelangweilt und gleichgültig und lässt es bleiben.

„Wir zwingen uns, die Praktiken der sich entwickelnden und vervollständigenden Systeme zu machen...“ – das bedeutet, ein Mandala zu visualisieren, das aus dem Potential des Raumes hervorgeht, und die Energie des Mandalas zu nutzen, um die Hindernisse aufzulösen, die in uns existieren, insbesondere in unseren Kanälen – aber wir wissen nicht, wie wir sie anwenden sollen, *„...wir können sie nicht... nutzen...“*. Du könntest jeden Tag deine Padmasambhava-Praxis machen, aber in einer intensiven oder einer krisenhaften Situation könntest du zu deinen traditionellen Gewohnheits-Formierungen zurückkehren und deine Praxis vergessen.

„Wir wissen, dass Leerheit sowohl im Sutra als auch im Tantra des Dharma die Essenz ist, aber da wir kein richtiges Verständnis davon erlangen, wird unser Geist so steif und hart wie ein Horn.“ Man kann also „über“ die Leerheit Bescheid wissen, man kann Bücher darüber lesen und sie nachsprechen, und es ist, als ob man etwas wüsste, aber wieder haben wir das Problem, dass wir die Ideen und die Lehre nicht bis ins Mark unserer Knochen absorbiert haben. Was sollen wir also tun? Wie kann ich diesen Dharma in mir lebendig werden lassen?

In dem dreistufigen Prozess des Lesens oder Zuhörens, dann der Reflexion und dann des Meditierens ist die zweite Stufe sehr wichtig für uns. Reflexion bedeutet, eine Dharma-Idee wie die Unbeständigkeit zu nehmen, dann auf dein Leben zu schauen und die Situationen zu erkennen, die dir die Unbeständigkeit wirklich vor Augen

führen. Also, um es immer wieder zu sagen: Wissen ist nicht die Hauptsache. Was wir brauchen, ist Weisheit, Bewusstheit, Präsenz. Ich bin gegenwärtig in der Leerheit, mit der Leerheit, als Leerheit – dann sehen wir: „Ich bin ungreifbar“, was bedeutet, dass nichts, was du über mich sagst, ob es Lob oder Tadel ist, mich berühren kann. Und dann erhalte ich eine echte Freiheit von der Dualität und der Angst vor Urteilen, weil ich etwas falsch gemacht habe. Wir müssen die Leerheit wirklich schmecken, und das ist gar nicht so kompliziert... Während du jetzt sitzt, gehen die Gedanken hervor und vergehen – es ist nicht schwer, die Unbeständigkeit der Gedanken und Erinnerungen zu erkennen. Wenn sie real wären, dann würden sie bleiben; sie bleiben nicht, weil sie leer sind. Je mehr wir das sehen, desto weicher werden wir. Wenn ich meine Erfahrung sehr starkem Druck aussetze, wie wenn man Wasser aus etwas herauswringt, das man mit der Hand gewaschen hat, und man denkt: „Oh, jetzt wird es schnell trocken“ – aber dann tropf... tropf... tropf... – es war immer noch Wasser in dem Stoff enthalten. Wir müssen die letzten Spuren des Glaubens beseitigen, dass dort etwas Substanzielles ist. Darin liegt unsere Freiheit, und das ist, wie wir, natürlich, auch anderen Menschen helfen können.

Dann sagt er also: [tibetische Rezitation]

Da wir nicht das entspannte Vertrauen haben, in unserer ursprünglichen Natur zu verweilen, geben wir bezüglich dieser Sichtweise nur Lippenbekenntnisse ab und schlagen Ursache und Wirkung in den Wind. Äußerlich erscheinen wir diszipliniert und verhalten uns sehr gut, doch im Inneren lodern Anhaftung, Verlangen, Begierde und Gier wie Feuer. Obwohl wir unseren Körper in die Einsamkeit der Berge platzieren, irrt unser Geist bei Tag und Nacht unaufhörlich in der Stadt umher. Wir trauen unserer eigenen Erfahrung und Praxis nicht, aber wir geben anderen Ratschläge wie ein Kind, das eine Geschichte erzählt.

„Da wir nicht das entspannte Vertrauen haben, in unserer ursprünglichen Natur zu verweilen, geben wir bezüglich dieser Sichtweise nur Lippenbekenntnisse ab und schlagen Ursache und Wirkung in den Wind.“ „Ursprüngliche Natur“ bedeutet das, was von Anfang an da ist. Dein Geist ist von Augenblick zu Augenblick voll von etwas und leert sich wieder von diesem Etwas. Keiner der Inhalte deines Geistes ist deine ursprüngliche Natur. Was du als deine Persönlichkeit ansiehst, ist nicht deine ursprüngliche Natur. Deine ursprüngliche, grundlegende oder zugrunde liegende Natur ist der Geist, der von allem Inhalt leer ist. Nun, das ist nicht etwas, das du unmittelbar sehen kannst. Es ist der Raum, in dem die Erscheinungen erstehen und vergehen. Wir öffnen uns, das heißt, wir lassen los; wir haben keine Agenda, wir sind einfach da. Etwas ersteht... „Oh!“... und es verschwindet wieder. Wenn etwas ersteht, verschwindet es auch wieder, es ist nicht mehr da, wie es war.

Je mehr wir in Bezug darauf ein entspanntes Vertrauen haben, je mehr wir einfach sehen: „Oh, so ist der Geist!“, desto mehr können wir diese Sichtweise in jede Situation

in der Welt einbringen. Dann sehen wir: „Du bist gerade in wütender Stimmung; es hat keinen Sinn, über ein Reizthema zu sprechen.“ Das heißt, wir verfügen über das abhängige Entstehen: Wenn ich dir eine schlechte Nachricht zu überbringen habe, dann sollte ich versuchen, einen Zeitpunkt zu finden, an dem du sie hören kannst, weil du nicht so beschäftigt bist, und dann kannst du die Schwierigkeit aushalten, bis du dich an diese Veränderung in deinem Leben gewöhnt hast. Was im Geist ersteht, ist nur teilweise geformt; die Formierung geschieht in Wechselwirkung mit dem Kontext. Wie in dem traditionellen Beispiel: Klares Licht kommt in einen kleinen Kristall und fünf farbiges Licht kommt auf der anderen Seite heraus. Das ist das Potenzial, das in dem klaren Licht enthalten war. Wenn der Kristall jedoch viele verschiedene Chemikalien enthält und nicht so klar ist, wird seine Fähigkeit, das Licht zu brechen, eingeschränkt.

Wenn ich also mit meinen eigenen Gewohnheitsmustern gefüllt bin, wird es für mein Potenzial schwierig sein, sich entsprechend der äußeren Situation zu brechen, und es wird eher durch meine eigenen Gewohnheitskonstruktionen vermittelt werden. Nur wenn wir also völlig offen für unseren eigenen leeren Grund sind, – wo wir aufhören, uns mit den Inhalten des Geistes zu identifizieren –, werden wir hierdurch fähig, das Licht sauber zu brechen.

„Äußerlich erscheinen wir diszipliniert und verhalten uns sehr gut, doch im Inneren lodern Anhaftung, Verlangen, Begierde und Gier wie Feuer.“ Das ist die Tragik der Tatsache, dass andere Menschen keine Röntgenaugen haben; sie können nicht in uns hineinsehen, und das erlaubt uns, uns heuchlerisch zu verhalten. Wir verbergen unser ganzes Innenleben und geben vor, nett, klar und geordnet zu sein. Wenn andere uns also nicht klar sehen können, bedeutet dies eine doppelte Verpflichtung für uns, uns selbst klar zu sehen und uns nicht selbst zu belügen, sondern unsere Begrenzungen zu akzeptieren und direkt daran zu arbeiten, sie in der Leerheit zu integrieren.

Dann sagt er: *„Obwohl wir unseren Körper in die Einsamkeit der Berge platzieren, irrt unser Geist bei Tag und bei Nacht unaufhörlich in der Stadt umher.“* Wenn du jemals ein langes Retreat gemacht hast, wirst du wissen, dass dies wahr ist. Je länger du dich zurückziehst, desto schärfer und klarer scheint die Erinnerung an die guten alten Zeiten in der Vergangenheit zu werden. Wenn Situationen wie diese auftreten, können wir natürlich auf der äußeren Ebene die Absicht fassen, diese Begrenzungen zu reinigen, aber auf der inneren Ebene können wir versuchen, die tatsächliche Natur dessen, was in unserem Geist hervorgeht, direkt zu sehen. Die Macht, die unsere Gedanken über uns ausüben, ist die Macht, die wir ihnen verleihen.

„Wir trauen unserer eigenen Erfahrung und Praxis nicht,...“ – und in der Tat sollten wir unserer eigenen Erfahrung und Praxis nicht trauen, weil sie nicht verlässlich ist –

„...aber wir geben anderen Ratschläge wie ein Kind, das eine Geschichte erzählt.“ Wenn man mit einer Dharma-Gruppe oder -Organisation verbunden ist, werden die Leute immer Fragen stellen, und darin liegt eine Menge Ego-Befriedigung, wenn man den Anschein erwecken kann, derjenige zu sein, der alles weiß. Aber wir müssen uns wieder sehr klar sein: Täusche ich mich selbst und damit auch andere?

Dann sagt er: [tibetische Rezitation]

Es ist unmöglich, durch das Mitgefühl der Drei Juwelen betrogen zu werden, doch aufgrund unserer mangelnden Hingabe betrügen wir und schaden uns selbst. Obwohl wir also frei von den falschen Sichtweisen sind, die aus mangelndem Glauben an den Guru und das heilige Dharma hervorgehen, führen wir fühlenden Wesen aufgrund dieser schlechten Zeiten schlechte Handlungen aus und bleiben unzufrieden. Unser Verständnis und unsere Klarheit sind unter die Macht der Unachtsamkeit geraten. Indem wir unsere Achtsamkeit nicht schützen, erleiden wir großen Verlust. Wir müssen uns jetzt die Zeit nehmen, uns sehr sorgfältig zu prüfen.

„Es ist unmöglich, durch das Mitgefühl der Drei Juwelen betrogen zu werden...“ – das heißt, der Buddha, der Dharma und der Sangha werden dich nicht betrügen; und dabei bedeutet *Sangha* hier diesen hohen *Bodhisattva-Sangha*, die Versammlung derjenigen, die mindestens die siebte der zehn Stufen erreicht haben; sie haben also tatsächlich die Macht zu helfen – „...doch aufgrund unserer mangelnden Hingabe betrügen wir und schaden uns selbst.“ Wir werden zögerlich, zweifelnd. „Ich bin mir nicht sicher, ob mir diese Praxis etwas nützt. Vielleicht sollte ich aufhören.“ Wenn du die Praxis ausübst, bist du also nicht völlig eins mit ihr, sondern du bist stattdessen fragmentiert. Wenn das passiert, sollten wir das Sieben-Zeilen-Gebet wieder und wieder rezitieren und uns durch die Steigerung unserer Hingabe vor Zweifeln, Verwirrung, Langeweile, Faulheit und so weiter schützen.

Er sagt dann: „Obwohl wir also frei von den falschen Sichtweisen sind (sein könnten), die aus mangelndem Glauben an den Guru und das heilige Dharma hervorgehen, führen wir fühlenden Wesen aufgrund des Lebens aufgrund dieser schlechten Zeiten schlechte Handlungen aus und bleiben unzufrieden.“ Wir leben in schwierigen Situationen. Das Kloster von C.R. Lama lag in einem kleinen Tal; es gab nicht viele Häuser in der Nähe, aber er sagte: „Wenn du morgens zwei Stunden betteln gehst, bekommst du genug Essen für einen Monat.“ Denke einmal darüber nach, wie viel Zeit wir in unserem Leben verschwenden müssen, um zur Arbeit zu gehen, uns dort einzufinden, Arbeit mit nach Hause zu nehmen, nach Hause zu fahren – eine Menge Zeit wird aufgewendet, nur um etwas Geld für Essen zu verdienen. In unserer Kultur denken wir, oh, wir machen Fortschritte, wir haben eine Zentralheizung, wir haben künstliche Intelligenz, wir haben so viele Entwicklungen am Horizont, die unser Leben sehr einfach machen werden, doch der buddhistischen Tradition gemäß befinden wir uns am Ende der Zeit der Lehren des Buddha, und Hindernisse tauchen überall auf wie

Unkraut im Garten. Wir müssen also in unsere Praxis einbeziehen, dass die Art von Unterstützung durch die Umwelt, – wie sie vielleicht in einem Yogi-Camp oder einem kleinen Dorf gegeben war –, für uns nicht verfügbar ist. Die Aufrechterhaltung des Lebens frisst eine Menge Zeit. Mit den elektronischen Medien kommen so viele Nachrichten herein, auf die man genau richtig reagieren muss und so weiter...

Wenn wir also darüber nachdenken, Dharma zu praktizieren, müssen wir uns darüber im Klaren sein, wie wir Zeit für diese Praxis einplanen und einhegen können, so dass da nichts störendes eindringen kann.

„Unser Verständnis und unsere Klarheit sind unter die Macht der Unachtsamkeit geraten. Indem wir unsere Achtsamkeit nicht schützen, erleiden wir großen Verlust.“ Wenn du an die elektronischen Medien angeschlossen bist, bekommst du eine Nachricht nach der anderen, – irgendein neues Ereignis oder eine Interaktion ist sehr wichtig! –, und so fängst du an, darauf mit Hoffnungen und Befürchtungen zu reagieren, anstatt einfach nur dessen gewahr zu sein, dass es in der Welt Turbulenzen gibt – und so erleiden wir den großen Verlust einfacher Erdverbundenheit als unserer beständigen Stimmung im Laufe des Tages.

Deshalb sagt er: *„Wir müssen uns jetzt die Zeit nehmen, uns selbst sehr sorgfältig zu prüfen.“* Und wenn wir das tun wollen, ist es wichtig, dass wir den Rahmen betrachten, und hier sind die Vier Gedanken, die den Geist von Samsara abwenden, sehr wichtig: Ich werde sterben, aber ich weiß nicht, wann. Wenn ich sterbe, weiß ich nicht, wo ich wiedergeboren werden werde. Ich weiß um einige der Dinge, die ich in diesem Leben getan habe und die ich vielleicht bereue, aber mir fehlt die Klarheit, um mir der Dinge bewusst zu sein, die ich in früheren Leben getan habe und die zu sehr schwierigen Wiedergeburten führen können. Wenn du dir also die Zeit nimmst, dich hinzusetzen und zu untersuchen, dann bekommst du ein Gefühl dafür, was vor sich geht. Die traditionelle Formulierung lautet: *„Wenn du etwas über deine früheren Leben wissen willst, schau dir deinen gegenwärtigen Körper an; und wenn du etwas über deine zukünftige Wiedergeburt wissen willst, schau dir deine gegenwärtige Aktivität an.“*

Denn du magst nach Dewachen, dem reinen Land von Buddha Amitabha, gehen wollen, aber wenn du leicht ablenkbar bist und nicht die Gebete für die Wiedergeburt in Dewachen rezitierst, ist die Wahrscheinlichkeit, dass du es dorthin schaffst, ziemlich gering. Wie Karma Lingpa am Ende seiner kurzen Sechs Verse über die Bardos sagt: *„Wenn ich den Lehren des Dharma nicht folge, wie sie mir in unserer Linie übermittelt werden, dann werde ich mein eigener Verräter sein.“* Wie es im grundlegenden Text des Dhammapada heißt: *„Niemand kann dir mehr helfen als du selbst; niemand kann dir mehr schaden als du selbst“*, denn außer wenn du schläfst, bist du die ganze Zeit bei dir selbst;

niemand sonst hat diese Fähigkeit. Du bist also derjenige, der wirklich beobachten kann, was du tust, und herausfinden kann, was deine blinden Flecken sind.

Und dann sagt er: [tibetische Rezitation]

Alles, was wir getan haben, hat nur zu unserer Verwirrung beigetragen. All unsere Gedanken sind durchdrungen von den Plagen und vom Greifen. Die Tugend, die wir tun, ist immer mit Fehlern vermischt, und obwohl wir das sehen, tun wir nichts dagegen, so dass unser endgültiges Ziel nur die drei unteren Bereiche sein können. Wenn wir dann alle unsere Handlungen und Verhaltensmuster betrachten, verlieren wir das Vertrauen in uns selbst, und wenn wir andere betrachten, sind wir enttäuscht und kritisch und finden niemanden, der uns beruhigen und helfen kann.

Er sagt: „*Alles, was wir getan haben, hat nur zu unserer Verwirrung beigetragen*“. Nun könnte man denken: „Hey, so einen Gedanken will ich nicht haben, das klingt nach Verzweiflung“, aber es ist fast so, als würde er sich selbst eine Ohrfeige geben und sagen: „Wach auf, treibe dein Leben nicht in einem Traum!“ Du hast nicht mit Klarheit gehandelt. Du warst von der Möglichkeit einer Sache begeistert, aber hast die möglichen Konsequenzen oder Nebenwirkungen nicht durchdacht.

Also sagt er: „*All unsere Gedanken sind durchdrungen von den Plagen und vom Greifen.*“ Wenn wir heute fertig sind, kannst du dich einfach 10 Minuten lang hinsetzen, in einem Park oder im Garten oder sonst irgendwo; sitze bequem, und lass deinen Gedanken freien Lauf; schau einfach, was für Dinge aufkommen. Du fängst an, wirklich zu sehen: „Oh, mein Geist ist ein Chaos!“ Verzweifele nicht: „Ich führe nur ein Audit durch. Ich sehe nur, wie es ist.“ Es gibt immer etwas zu tun – entweder indirekt, durch die Anwendung einer Methode, oder direkt, indem du dich für die grundlegende Offenheit deines ungeborenen Geistes selbst öffnest.

„*Die Tugend, die wir tun, ist immer mit Fehlern vermischt, und obwohl wir das sehen, tun wir nichts dagegen, so dass unser endgültiges Ziel nur die drei unteren Bereiche sein können.*“ – das bedeutet: Höllen, hungrige Geister und Tiere. Nicht jeder Satz, den er uns hier anbietet, wird für dich als Individuum ins Schwarze treffen, aber ich denke, es ist leider nicht zu leugnen, dass wir uns alle verirren; besonders bei der Anhäufung von Tugend, was war denn unser Motiv? Du willst versuchen, tugendhaft zu handeln, aber im Grunde willst du nur, dass man dich mag, weil du ein guter Mensch bist.

„*Wenn wir dann alle unsere Handlungen und Verhaltensmuster betrachten, verlieren wir das Vertrauen in uns selbst...*“ Das ist ein sehr heikler Punkt – du musst selbst sehen, wie leicht du dich verlierst, aber wenn dich das sehr traurig, unglücklich und hoffnungslos macht, dann machst du es zu intensiv. „Ja, ich habe viele Probleme, aber wenigstens sind sie jetzt klar definiert, so dass ich mich durch sie hindurcharbeiten kann!“ Wir müssen unserem Glauben an unsere Befähigung, an unsere Buddhanatur, an unsere Fähigkeit, zu erwachen, nahe bleiben.

Und: „...wenn wir andere betrachten, sind wir enttäuscht und kritisch und finden niemanden, der uns beruhigen und helfen kann.“ Nichts ist perfekt im Samsara. Die Menschen haben immer bestimmte Gewohnheiten, die uns lästig fallen. Manche Menschen sind sehr verärgert, weil ihr Partner unordentlich ist, andere werden unglücklich, weil ihr Partner zu zwanghaft und ordentlich ist. Die Menschen sind aber, wie sie sind. „Ich habe eine Landkarte. Ich habe eine Vorstellung davon, wie sich andere Menschen verhalten sollten! Die Menschen passen nicht in meine Karte, aber meine Karte ist richtig – und das macht mich unglücklich!“ Die bessere Karte würde besagen, dass die Menschen tun, was sie eben tun. „Das ist keine gute Karte!“ Ich muss also schauen, was andere Menschen tun; ich muss auf die Details achten, wie sie interagieren.

Einige der Menschen, denen wir im Leben begegnen, sind ziemlich aufdringlich, oder sie kritisieren uns, oder sie geben uns ungefragt Ratschläge, die wir nicht wollen. Sie sind eben so, wie sie sind. Was wir jedoch tun können, ist, uns selbst aus der Gleichung herauszunehmen. Sie verhalten sich auf diese Weise nicht, um uns zu ärgern. Sie sind ganz zufrieden damit und genießen es, so zu sein, wie sie sind. Ich bin also derjenige, der sich aufgrund meiner Interpretation ihres Verhaltens aufregt. Nun, das liegt in meiner Hand – daran kann ich arbeiten: an meinen Überzeugungen, meinen Annahmen, meiner Starrheit, meiner wertenden Haltung.

Und so sagt er, [tibetische Rezitation]:

Wenn wir uns jetzt nicht Klarheit verschaffen, wer von uns wird dann, wenn wir in die Hände von Yamas Boten geraten, nicht sehen, wie die Hoffnungen unserer Lehrer zerstört werden? Werden wir uns dann, wenn wir mit all unseren unerfüllten Hoffnungen warten, nicht betrogen fühlen? Mit Schuldgefühlen und Reue, die aus dem Erkennen unserer eigenen Fehler hervorgehen, bekennen wir daher vor denen, die das Auge der Weisheit haben, aus der Tiefe unseres Herzens all unsere Irrtümer, Fehler, Brüche und Verfehlungen im Dharma und geloben, sie niemals zu wiederholen. Bitte vergebt uns in eurem Mitgefühl. Bitte schützt uns vor dem Schrecken der Abgründe des falschen Pfades und stützt uns, damit wir uns an den reinen Pfad zur Befreiung halten können.

„Wenn wir uns jetzt nicht Klarheit verschaffen, wer von uns wird dann, wenn wir in die Hände von Yamas Boten geraten...“ – das heißt, zum Zeitpunkt des Todes lösen sich nicht nur unsere verschiedenen Bewusstseinsaspekte¹ auf subtile Weise ineinander auf, sondern wir können auch auf sehr grobe Weise von den Boten des Herrn des Todes gefangen genommen werden. Du magst zum Beispiel eine Vorstellung von den Praktiken haben, die du auf dem Weg zum Tod machen möchtest, aber du könntest bei einem Unfall, z.B. bei einem Autounfall, eine tödliche Verletzung erlitten haben –

¹ Gemeint sind hier die mit den Sinneswahrnehmungen verbundenen Bewusstseinsaspekte, wie visuelles Bewusstsein, auditives Bewusstsein usw., das mentale Bewusstsein, sowie die anderen beiden integrierenden Bewusstseinsaspekte. RJ

es gibt einen Schock, es gibt Schmerzen, es gibt Verwirrung, und mittendrin packen dich dann Yamas Boten. Deshalb denken wir, wenn wir an den Tod denken, sowohl an die friedlichen als auch an die zornigen Gottheiten. Wir wünschen uns zwar gegenseitig: „Mögest du einen friedlichen, leichten Tod haben!“ – wir wünschen uns einen klaren und bewussten Tod bis zum Ende, aber vielleicht stirbst du in einer beschissenen Situation, in einem Operationssaal, voller Narkosemittel – dann hättest du wohl nicht viel Klarheit. Deshalb müssen wir uns auch mit den zornvollen Gottheiten anfreunden, damit wir die Energie unseres Geistes sofort mobilisieren und unsere Klarheit angesichts schwieriger Umstände erhöhen können.

Wenn wir also von Yamas Boten gefangen werden, *„...wer von uns wird dann... nicht sehen, wie die Hoffnungen unserer Lehrer zerstört werden?“* Dein Lehrer glaubt an dich. Er tut sein Bestes für dich, denkt an dich, hofft, dass alles gut gehen wird – das ist seine Seite. Wir können aber die Hoffnungen unserer Lehrer leicht zunichte machen, wenn wir uns nicht jetzt Klarheit verschaffen – jetzt ist die Zeit, Klarheit zu entwickeln.

„Werden wir uns dann, wenn wir mit all unseren unerfüllten Hoffnungen warten, nicht betrogen fühlen?“ Dann wird es zu spät sein. Das Dharma, das du heute nicht tust, wirst du morgen nicht tun, denn morgen hast du das Dharma von morgen zu tun. Wir tun immer weniger, als wir eigentlich tun wollen. Also müssen wir auch dies in unsere Praxis einbeziehen, indem wir sowohl unser äußeres Verhalten betrachten und daran arbeiten, es zu verfeinern, als auch unsere innere Fähigkeit, gegenwärtig zu bleiben bei allem, was ersteht. Das ist es, was wir anstreben: äußere Ruhe und innere Ruhe.

„Mit Schuldgefühlen und Reue, die aus dem Erkennen unserer eigenen Fehler hervorgehen, bekennen wir daher vor denen, die das Auge der Weisheit haben, aus der Tiefe unseres Herzens all unsere Irrtümer, Fehler, Brüche und Verfehlungen im Dharma und geloben, sie niemals zu wiederholen. Bitte vergebt uns in eurem Mitgefühl. Bitte beschützt uns vor dem Schrecken der Abgründe des falschen Pfades und stützt uns, damit wir uns an den reinen Pfad zur Befreiung halten können...“ Unser Geist ist von Anfang an rein gewesen. Er ist *Vajra*, unzerstörbar. Deshalb kann alles, was du an Schlechtem getan hast, was immer du an Zeit für deine Selbstsucht verschwendet hast, gereinigt werden. *Vajrasattova* ist das *Vajra*-Wesen, das sind wir selbst – er ist unsere eigene Reinheit, die uns gezeigt wird. Wenn wir also Vertrauen in unsere eigene *Vajra*-Natur haben, unsere unzerstörbare Natur, dann werden wir mit Hilfe der vier Kräfte: der Kraft derer, die uns beobachten, des Publikums, der Kraft derer, vor denen wir beichten, und der Kraft der Reue, der Kraft des Versprechens, es nie wieder zu tun, eine tiefe Wendung in der eigenen Natur zu vollziehen; mit der Kraft der Anwendung der Methode, mit der Reinigung mittels des hundert-silbigen Mantras von *Vajrasattva*, werden wir dann – mit dem Segen all derer, die unsere ursprüngliche Reinheit sehen – Vergebung und Reinigung erfahren.

Dennoch sagen wir immer noch: „Bitte, beschützt uns vor dem Schrecken dessen, was erstehen kann, haltet uns, damit wir auf dem reinen Pfad zur Befreiung bleiben können.“

Stelle dir vor, wie es für die Tibeter wohl gewesen sein mag, als die Chinesen kamen. Sie kamen mit Flugzeugen, mit Lastwagen und so weiter, mit Fahrzeugen, die man in Tibet noch nie gesehen hatte; sie sprachen zuerst freundlich und wurden dann allmählich immer kontrollsüchtiger und gewalttätiger; und dann mussten die Tibeter fliehen, sie versuchten, auf die Nordseite des Himalaya zu gelangen, damit sie einen Weg nach Indien finden konnten, ließen alles, was sie kannten, zurück und trugen nur ihr kleines Buch mit der täglichen Praxis, ihre Tasche mit *Tsampa*¹ und einen Umhang. Und dann kommst du in Indien an, es ist heiß, du verstehst die Sprache nicht – und unter diesen Bedingungen haben so viele dieser tibetischen Yogis ihre Praxis beibehalten. Sie besuchten keine Traumatherapie, weil sie bereits die beste Traumatherapie hatten, nämlich die tiefe Dharmapraxis fortzusetzen, die sie hatten. Das aber ist die Ebene des Engagements, die wir auch in uns selbst entwickeln müssen, so dass wir, egal welche Störungen in dieser unruhigen Welt aufkommen, nicht vom wahren Pfad abkommen werden.

Pause

Wir verbringen unser Leben geschäftig, so sehr geschäftig, damit, dies und jenes zu tun, und doch stehen wir mit leeren Händen da, ohne auch nur ein Atom der essenziellen Wahrheit zu kennen. Wenn wir nun den Pfad verlassen, auf dem wir viele Dinge wissen und doch nur Leiden erfahren, warum sollten wir dann nicht den Pfad betreten, auf dem wir eine Sache wissen und von allem frei sind? Unerschütterlicher wahrer Wohltäter, unsere einzige Hoffnung und Stütze, Wurzelguru, der alle Orte der Zuflucht umfasst, wenn wir mit eins-gerichteter Hingabe zu dir beten, bitte schau mit Mitgefühl auf uns, unsere höchste Zuflucht, gütigster Herr!

„Wir verbringen unser Leben damit, geschäftig, so sehr geschäftig, damit, dies und jenes zu tun, und doch stehen wir mit leeren Händen da, ohne auch nur ein Atom der wesentlichen Wahrheit zu kennen.“ Alle zusammengesetzten Dinge sind unbeständig. Es ist nicht möglich, dauerhafte Befriedigung aus den Dingen dieser Welt zu ziehen. Wenn du daran denkst, wie du als Kind warst – es ist vorbei... Dein frühes Erwachsensein – es ist vorbei, verschwunden. Alles in diesem Leben wird verschwinden, und wir werden, wenn alles verschwindet, nicht nur mit leeren Händen dastehen, sondern wir werden nicht einmal ein Atom der wesentlichen Wahrheit besitzen.

¹ Geröstete Gerste; ein Grundnahrungsmittel in Tibet. RJ

„Wenn wir nun den Pfad verlassen, auf dem wir viele Dinge wissen und doch nur Leiden erfahren, warum sollten wir dann nicht den Pfad betreten, auf dem wir eine Sache wissen und von allem frei sind?“ Wir kennen den Weg, viele Dinge zu wissen: zur Schule zu gehen, verschiedene Fächer zu studieren, herauszufinden, wie man sein Handy zum Laufen bringt und so weiter. All diese vielen, vielen Dinge, die wir wissen, bringen uns nur sehr wenig bleibenden Nutzen. Warum sollten wir also nicht die eine Sache finden und von allem frei sein? Die eine Sache – das ist der ursprüngliche Grund, der Grund von allem, die Vereinigung von Bewusstheit und Leerheit.

„Unerschütterlicher wahrer Wohltäter, unsere einzige Hoffnung und Stütze, Wurzelguru, der alle Orte der Zuflucht umfasst, wenn wir mit eins-gerichteter Hingabe zu dir beten, bitte schau mit Mitgefühl auf uns, unsere höchste Zuflucht, gütigster Herr!“ Dies weist auf den Guru-Yoga hin. Wenn das Einzige, was wir wirklich kennen müssen, der leere Grund unseres eigenen Seins ist, dann tun wir folgendes, wenn wir es in der tantrischen Form machen: Wir beten zu Padmasambhava und empfangen die Lichter der drei Farben, und wir verschmelzen dann unseren Lichtkörper mit dem seinen; dann wird dieser verschmolzene Lichtball kleiner und kleiner und kleiner..., unsere Aufmerksamkeit ist völlig eins mit dem Lichtball, wir achten auf nichts anderes, was da sein mag; dann geht er in einen Lichtpunkt über und verschwindet... Dann sitzen wir im Nichts, in der Leerheit, nichts geschieht, nichts ist vorhanden, und doch sind wir irgendwie gegenwärtig. Wir sind nicht als unser Ego-Selbst gegenwärtig, wir sind einfach entspannt, offen und präsent. In diesem Offen-sein kannst du direkt den leeren Grund sehen – wie du bist.

Ähnlich in der weniger elaborierten Form des Guru-Yoga des weißen A . Wir öffnen uns für den Raum vor uns mit diesem Bild des A (ॐ), der Leerheit, und dann lassen wir alle unsere Verstrickungen, unsere Anhaftungen, unsere Identifikationen in den Klang des A los; und dann sitzen wir in offener, leerer Präsenz. Das ist also, was er als Schlüsselpraxis vorschlägt. Er sagt, wenn wir mit auf eins-gerichteter Hingabe beten, „komm bitte, sei mit uns, so dass dein immer klarer Geist und unser eher nebliger Geist zusammenkommen können und dein Glanz die Wolken der Verblendung auflösen wird“ – dann werden wir „Himmel zu Himmel“ sitzen.

Und er sagt: [Tibetische Rezitation]

Bitte segne uns, damit wir unsere eigenen Fehler erkennen. Bitte segne uns, damit wir kein Verlangen danach haben, die Fehler anderer zu untersuchen. Bitte segne uns, dass wir all unsere störenden schlechten Gedanken loswerden. Bitte segne uns, damit gute Gedanken aus unserem tiefen Inneren hervorgehen können. Bitte segne uns, damit wir wenig Verlangen haben und unsere Grenzen kennen. Bitte segne uns, damit wir uns daran erinnern, dass der Zeitpunkt des Todes ungewiss ist. Bitte segne uns, damit wir frei von weltlichen Absichten sind, wenn wir sterben. Bitte segne uns, damit wahres Vertrauen in den Dharma in uns geboren wird.

Wenn wir also mit zielgerichteter Hingabe beten, sagen wir: *„Bitte segne uns, damit wir unsere eigenen Fehler sehen.“* Das ist so wichtig!

Dann: *„Bitte segne uns, damit wir kein Verlangen danach haben, die Fehler anderer zu untersuchen.“* Das ist eine große Freiheit, nicht urteilen zu müssen, sich keine Meinung bilden zu müssen.

„Bitte segne uns, dass wir all unsere störenden schlechten Gedanken loswerden.“ Diese Gedanken erstehen in unserem eigenen Geist. Wir werden aufgestört, weil wir uns in die Störung hineinbegeben. Lass es sein! Alle Gedanken erstehen und vergehen. Tatsache ist, dass diese Gedanken von selbst verschwinden. Wir haben den Segen des Selbst-Verschwindens der Gedanken, wenn wir im offenen Gewahrsein verweilen.

„Bitte segne uns, damit gute Gedanken aus unserem tiefen Inneren hervorgehen können.“ Das heißt, ich bin der Empfänger der guten Gedanken, die aus den Tiefen meines Dharmakaya-Geistes hervorgehen.

„Bitte segne uns, damit wir wenig Verlangen haben und unsere Grenzen kennen.“ Es gibt so viel Zeug auf der Welt, so viele Besitztümer, die wir haben könnten. Die meisten dieser Besitztümer sind Methoden der Ablenkung. Es liegt also eine große Kraft und Freiheit darin, *„Nein!“* sagen zu können.

„Bitte segne uns, damit wir uns daran erinnern, dass der Zeitpunkt des Todes ungewiss ist. Bitte segne uns, damit wir frei von weltlichen Absichten sind, wenn wir sterben.“ Wenn wir Praxis machen, vor allem, wenn wir anfangen, längere Praktiken auszuführen, bei denen wir eine, zwei oder mehr Stunden lang auf Padmasambhava konzentriert sind, dann entwickeln wir unsere Fähigkeit, diese anhaltende Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten. Und das ist sehr hilfreich, wenn wir sterben, damit wir nicht nach flüchtigen Gedanken abschweifen, wenn wir konzentriert bleiben müssen.

„Bitte segne uns, damit wahres Vertrauen in den Dharma in uns geboren wird.“ Wir müssen unsere Zweifel an der Leerheit abschneiden. Du kannst die Wolken beobachten: An manchen Tagen sind die Wolken recht dünn und flauschig, und man sieht sie aufsteigen, scheinbar aus dem Himmel aufsteigen und sich einfach wieder im Himmel auflösen. An diesen Erscheinungen gibt es nichts zu greifen. Wenn man das sieht, kann wahres Vertrauen in den Dharma geboren werden.

[Tibetische Rezitation]:

Bitte segne uns, damit wir eine reine, unvoreingenommene Sichtweise praktizieren. Bitte segne uns, damit wir echten, aufrichtigen Respekt und Hingabe empfinden. Bitte segne uns, damit sich unser Verlangen nach dem, was wir nicht erhalten können, verringern. Bitte segne uns mit der Kraft, Dharma in der Tiefe unseres Geistes zu verankern. Bitte segne uns mit der Kraft des Fleißes, den Dharma in seiner Tiefe zu praktizieren. Bitte segne uns, damit wir alle unsere Erfahrungen in der Tiefe der Praxis befreien. Bitte segne uns, damit unsere Praxis frei von Hindernissen ist. Bitte segne uns, damit die Resultate der Praxis schnell heranreifen!

„Bitte segne uns, damit wir eine reine, unvoreingenommene Sichtweise praktizieren.“ Reine Sicht bedeutet, dass das, was für uns erscheint, nicht durch eine gewohnheitsmäßige konzeptuelle Interpretation verunreinigt ist. Wir bleiben bei der Reinheit dessen, was durch die Sinne hervorgeht. Wenn du die Gelegenheit dazu hast, kannst du dich draußen hinsetzen, einen Baum betrachten und versuchen, zu erkennen, wie viele Interpretationen du dem Baum anhängen willst. Wenn du wirklich siehst, was dein Geist tut, wirst du denken: „Ich bin so langweilig!“ – ich kam heraus, um den Baum zu sehen, aber ich bin wie so ein Langweiler, der sich mit seinem Freund im Café trifft, eine Stunde lang selber redet und dann nach Hause geht – es gab für den Freund keinen Raum, zu sprechen. Lasst den Baum sprechen, lasst die Blumen sprechen, lasst die Katze sprechen. Wenn wir den Dingen nicht sagen, was sie sind, haben wir die Chance, ihr direktes, frisches Sich-Enthüllen zu erfahren.

„Bitte segne uns, damit wir echten, aufrichtigen Respekt und Hingabe empfinden.“ Das bedeutet, unschuldig zu werden, einfach zu werden, die Dinge nicht in unserem Geist auszuhecken, sondern bei einer direkten, offenerherzigen Verbindung zu bleiben – daraus werden Liebe und Hingabe hervorgehen.

„Bitte segne uns, damit sich unser Verlangen nach dem, was wir nicht erhalten können, verringern.“ Es macht Sinn, klar zu akzeptieren: Menschen sterben, Menschen gehen weg, Menschen verlieren ihre Liebe zu uns... Wenn etwas nicht verfügbar ist, dann ist es nicht verfügbar. Erlaube dem Verlangen, sich aufzulösen. Denn die Gefahr besteht darin, dass die manipulative Tendenz in unserem Geist versuchen wird, etwas bestimmtes geschehen zu lassen, und wieder versuchen wird, es geschehen zu lassen, und diese Künstlichkeit wird den Raum unserer Bewusstheit so sehr ausfüllen, dass wir die Reinheit von allem nicht sehen.

„Bitte segne uns mit der Kraft, Dharma in der Tiefe unseres Geistes zu verankern.“ Wenn wir mit diesen fünf Fragen, mit denen wir inzwischen alle vertraut sein sollten, nach unserem Geist suchen, dann können wir unseren Geist nicht als etwas finden – er ist kein Ding. Wir bewegen uns eigentlich immer in der Tiefe unseres Geistes. Wenn wir erkennen, dass unser Geist kein Ding ist, öffnet sich seine Tiefe, und wir werden feststellen, dass die Dharma-Lehren mit uns da sind.

„Bitte segne uns mit der Kraft des Fleißes, den Dharma in seiner Tiefe zu praktizieren.“ Das bedeutet, dass du nicht nur die Offenheit des Geistes und die Freiheit von dem gewohnheitsmäßigen Impuls, sich zu verstricken, genießt, sondern auch den Fleiß beibehältst, die Praxis immer und immer wieder zu machen – sonst haben wir zwar einige besondere Momente, aber unsere Klarheit wird nicht stabil werden.

„Bitte segne uns, damit wir alle unsere Erfahrungen in der Tiefe der Praxis befreien.“ Wir haben einen Gedanken, wir halten ihn für wichtig, wir wollen ihn nicht verlieren – wir

vertrauen nicht darauf, dass der Gedanke, wenn wir ihm erlauben, in seinem eigenen, immer offenen Grund zu verschwinden, dann bei Bedarf wieder zurückkehren kann.

„*Bitte segne uns, damit unsere Praxis frei von Hindernissen ist.*“ Ein Hindernis tritt auf, wenn ich versuche, von hier nach dort zu gehen. Es ist etwas, das mich daran hindert, weiterzukommen. Aber wenn wir unsere Praxis machen, versuchen wir nicht, irgendwo hinzukommen. Wir sind hier, die ursprüngliche Natur der Öffnung ist hier. Ich bin also hier; ich muss mich hier öffnen – da kann kein Hindernis erstehen, außer der Ablenkung durch den Gedanken, dass es da vielleicht etwas Besseres gibt, etwas in der Vergangenheit, etwas in der Zukunft. Und genau davor hat uns Garab Dorje gewarnt. Er sagt: Öffne dich für deinen eigenen Geist; verschmelze deinen Geist mit deinem Geist; sieh deinen Geist, wie er ist. Keiner dieser Sprüche bedeutet sprachlich allzu viel, aber wenn du ein bisschen sitzt, beginnst du zu sehen, was es bedeutet, den eigenen Geist zu sehen – obwohl man ihn nicht sehen kann. Wenn du entspannt und offen sitzt, befindet sich alles in dieser Offenheit, und die Hindernisse, die darin aufkommen, befreien sich von selbst, ohne Probleme zu verursachen.

„*Bitte segne uns, damit die Resultate der Praxis schnell heranreifen!*“ Das heißt, wir verfügen über viele Potenziale in uns, und die Reifung dieser Potenziale hängt von der Aufmerksamkeit ab, die wir ihnen schenken. Wenn du einfach mit einer offenen, panoramischen Bewusstheit sitzt, schenkst du allem die gleiche Aufmerksamkeit, und das ist die optimale Situation für die Reifung deines eigenen Potenzials.

Dann sagt er: [tibetische Rezitation]

Bitte segne uns, damit wir allen, mit denen wir verbunden sind, Sinn und Nutzen bringen. Bitte segne uns mit der Zerstörung der Dualität und ihrer Hoffnungen und Befürchtungen. Bitte segne uns, damit wir in das nicht-duale ursprüngliche Wissen eintreten. Bitte segne uns, damit wir das ursprüngliche Wissen um unsere eigene Essenz verwirklichen. Bitte segne uns, damit wir an dem sicheren Ort verweilen, genau dort, wo wir gerade sind. Bitte segne uns, damit wir große Zuversicht in das Nicht-Tun gewinnen.

„*Bitte segne uns, damit wir allen, mit denen wir verbunden sind, Sinn und Nutzen bringen.*“ Wir bringen nicht irgendein konzeptionelles Paket mit, das wir vorher vorbereitet haben. Wir bringen den Anderen Nutzen, indem wir uns selbst offen und verfügbar zeigen, ohne irgendeine Absicht, sie in Ordnung zu bringen. Wir wissen nicht, was das Beste für sie ist. Wir sind einfach da, gemeinsam mit ihnen. Das ist wahrer Nutzen. Und damit bringen wir auch Bedeutung mit. Die Bedeutung liegt in der Unmittelbarkeit des vollen Kontakts. Wir tun dem anderen nicht etwas an; der andere tut uns nichts an. In dieser stillen Raumhaftigkeit erstehen Bedeutung und Wert spontan.

„Bitte segne uns mit der Zerstörung der Dualität und ihrer Hoffnungen und Befürchtungen.“ Wenn die Dualität zerstört ist, gibt es dafür keine großen äußeren Anzeichen. Ich bin hier, du bist hier, aber wir sind nicht als zwei getrennte Entitäten hier. Deine Form, deine Art zu atmen, deine Haltung, deine Gesten und so weiter, alles ist hier. In diesem Zustand gibt es nichts zu tun. Nur, wenn sich mein Geist bewegt und ich denke: „Wie geht es dir? Mag ich dich? Mag ich dich nicht?“, dann lassen meine eigenen Gedanken, meine eigene Art, mich dir zu nähern, dich zu einem Objekt werden und trennen dich als jemanden ab, über den ich nachdenken kann. Die Dualität löst sich auf, wenn wir einfach offen und verfügbar bleiben. Das einfache Wort dafür ist *Liebe*, Liebe ohne Wertung für alles, für jeden Moment; und wenn sich die Verdinglichung und Objektivierung des dualisierten Denkens auflöst, gibt es keine Basis für Hoffnungen und Befürchtungen.

Unsere Hoffnungen und Befürchtungen erstehen daraus, dass wir eine Landkarte, einen Spielplan oder eine Absicht haben, eine Vorstellung davon, wie es sein sollte. Aber wenn wir unser Verlangen nach Kontrolle loslassen, bedeutet das nicht, dass Chaos herrscht, sondern wir akzeptieren einfach die Unvorhersehbarkeit dessen, wie Erfahrungen entstehen. Aber weil wir uns darin geübt haben, entspannt, offen und ansprechbar zu sein, sehen wir, dass nicht ich derjenige bin, der antwortet, sondern dass die zugrunde liegende nicht-duale Verbindung von Subjekt und Objekt ko-emergent – gemeinsam entspringend – ist. Das heißt, jeder Aspekt geht auf einmal hervor, *lhundrub*, und darin liegt eine innewohnende süße Verbundenheit. Sie ist nicht aufdringlich, sie versucht nicht, den anderen auf eine bestimmte Art und Weise werden zu lassen, noch ist es ein Verlassen. Wir nehmen wirklich als Teil des Feldes teil. Ich bin nicht in einem Schloss meiner Isolation eingeschlossen. Ich bin verfügbar, und mit dieser Wahrnehmung sehen wir auch, dass andere Leute potenziell verfügbar sind, und wir können ihre Verfügbarkeit mit unserer Verfügbarkeit nähren.

„Bitte segne uns, damit wir in das nicht-duale ursprüngliche Wissen eintreten.“ Das ursprüngliche Wissen ist das Wissen des Grundes. Unser Bewusstsein ist damit beschäftigt, *etwas* zu wissen, bestimmte Dinge. Ich weiß, was in meiner Teetasse ist, ich weiß, wie spät es ist – es ist Bewusstsein, welches immer ein Objekt braucht. Aber wenn du den Grund kennst, ist der Grund leer, bar von jeglichem Selbst, und er ist auch immer voll von unaufhörlicher oder ununterbrochener Schau¹ von Momenten des Potenzials. Das ursprüngliche Wissen ist also immer umfassend. Es ist ein Willkommenheißen, in dem sich der gegenwärtige Moment voll entfalten kann.

„Bitte segne uns, damit wir das ursprüngliche Wissen um unsere eigene Essenz verwirklichen.“ „Rang ngo she par“ bedeutet, die eigene Essenz zu erkennen, oder das

¹ Schau im Sinne eines Sich-zeigen. RJ

eigene Gesicht, oder, um es anders auszudrücken, die Wahrheit von mir. Die Wahrheit von mir ist nicht, dass James in Schottland geboren ist und dass es ihm im Moment nicht sehr gut geht – diese Kommentare betreffen nur ein vorübergehendes Muster, das verschwinden wird. Mein eigenes Gesicht zu sehen, bedeutet, die ursprüngliche Basis von allem zu sehen – da ist nichts, was man festhalten könnte, sondern da ist Klarheit, die hervorstrahlt.

Dann heißt es: *„Bitte segne uns, damit wir an dem sicheren Ort verweilen, genau dort, wo wir gerade sind.“* Der sichere Ort ist das Hier und Jetzt. Wenn du dich im Hier und Jetzt niedergelassen hast, kann dich nichts aus der Vergangenheit angreifen. Die Vergangenheit kann nicht ins Hier und Jetzt gelangen, sie ist eben vergangen. Auch aus der Zukunft kann nichts zu dir gelangen. *„Oh, ich mache mir Sorgen wegen einer wichtigen Besprechung, die ich morgen habe!“* Was ist der Grund für diese Sorge? *„Eben dieser Gedanke an das wichtige Treffen!“* Dieser Gedanke über die wichtige Besprechung ersteht hier und jetzt, und wenn er auftaucht, verschwindet er – wie eine Forelle, die in einem Teich hochspringt... und weg ist. Was gibt es da also, worüber du dir Sorgen machen müsstest? Dieses Selbst-Verschwinden von allem, was geschieht, ist der große Schutz, der sichere Ort.

„Bitte segne uns, damit wir große Zuversicht in das Nicht-Tun gewinnen.“ Unser Ego-Selbst neigt entweder zur Faulheit oder zur Überaktivität, zur vorzeitigen Mobilisierung und so weiter. Nicht-Anstrengung bedeutet, dass wir auf die Ko-Emergenz vertrauen. So sehen wir im tantrischen System viele Bilder von *Yab-Yum*, von männlichen und weiblichen Gottheiten in sexueller Vereinigung. Wenn zwei Menschen sich mögen, ist es keine große Anstrengung, sich zu küssen und einander nahe zu kommen. Es ist nicht so, dass man es erzwingen muss, es fließt ganz einfach. In der gleichen Weise, wenn Subjekt und Objekt nicht durch die Zuschreibung separater, individualisierender Essenzen auseinandergehalten werden, dann beginnen wir, das Vertrauen zu haben, stets Teil des Feldes der Emergenz zu sein. Ich bin nicht in einem kleinen Boot, das im Nirgendwo treibt. Ich nehme an dem offenen Feld teil, in dem in diesem Augenblick alles andere teilnimmt. Wir sind immer schon miteinander verbunden. Ich muss mich nicht darum bemühen, eine Verbindung herzustellen, denn es gibt nur den einen Grund, einen einzigen Grund, der der Grund aller Manifestation ist.

Dann sagt er: [tibetische Rezitation]

Mit der großen unzerstörbaren Waffe des ursprünglichen Wissens, das immer schon gegenwärtig ist, möge die gesamte Vielfalt von Samsara und Nirvana in einem Augenblick abgeschnitten werden. Mögen wir alle in dem unaufhörlichen großen Glück des Nyema-Festes dauerhafte Sicherheit in einem Verhalten finden, das frei von jeglicher Veränderung ist. In der Unendlichkeit, die überall gleich ist, gibt es nicht einmal den Namen des Leidens – wen könnte man dort also noch auf der Suche nach Glück

finden? Mögen wir noch in diesem Leben das Königreich von Samantabhadra erlangen, den selbstbefreienden Zustand, der frei vom Greifen ist und in dem Glück und Leid den gleichen Geschmack haben.

„Mit der großen unzerstörbaren Waffe des ursprünglichen Wissens, das immer schon gegenwärtig ist,...“ – es ist eine Waffe, weil es uns vor den übriggebliebenen Gewohnheitsformierungen schützt. Es ist also nicht wie beim Brexit. Beim Brexit sagen wir: „Geht weg, wir mögen euch nicht, Europa!“ – und plötzlich sitzen Tausende von Menschen in kleinen Gummibooten und kommen mitten in der Nacht an, und diese großartige Regierung kann nichts dagegen tun. So ist es also nicht. Es handelt sich nicht um eine verteidigte Position, die angegriffen wird. Ursprüngliches Wissen ist offen – was auch immer erstet, kommt und geht hindurch, ob es wie ein Regenbogen oder eine dunkle Gewitterwolke aussieht. Es ersteht... und es ist wieder weg. Die große Waffe ist die Leerheit, sie ist der große Schutz, sie ist der *Vajra*, die unzerstörbare Natur. Und sie ist immer da. Wenn wir Begriffe lesen wie *Dharmadhatu*, der Ort aller Dharmas, aller Phänomene, dann bedeutet das einfach 'hier und jetzt', in diesem gegenwärtigen Raum jetzt; alles, was es gibt, ist dies, was ersteht – unglaubliche Vielfalt, von Augenblick zu Augenblick in Veränderung begriffen. Und diese Offenheit, dieses ursprüngliche Wissen ist immer schon gegenwärtig.

Dann sagt er: „...möge die gesamte Vielfalt von Samsara und Nirvana in einem Augenblick abgeschnitten werden.“ Das heißt, wenn die Vielfalt mit der Vorstellung von Identität, von individueller Existenz kontaminiert ist, dann gibt es all diese vielen, vielen verschiedenen Dinge. Aber um all diese scheinbaren Dinge in einem Moment abzuschneiden, sehen wir direkt: Nichts ist da. Das ist die Vielfalt der Erscheinung von Nichts. Wenn du an einem stürmischen Tag ans Meer gehst, gibt es den Wind und die Fluten, die Wellen kreuzen sich, einige davon sind schaumig... „Oh Gott, es gibt so viele Arten von Wellen!“ Und dann siehst du: „Ah, jede einzelne Welle ist der Ozean.“ Es gibt Vielfalt, und doch gibt es keine Individualisierung und Trennung. Der große Ozean ist der Ozean der Leerheit, die Wellen von Samsara und die Wellen von Nirvana gehen daraus hervor und verändern sich, verwandeln sich und bewegen sich, stets neue Muster bildend. Wenn du siehst, dass dies nicht verschieden von Leerheit ist, bist du frei. Alles ist frei in einem Augenblick.

„Im unaufhörlichen großen Glück von Nyemas Feier...“ *Nyema* ist die Gefährtin oder die Partnerin von *Dorje Sempa*; ihre Funktion ist auch die Reinigung; und sie ist immer glücklich, weil ihre Vereinigung vollkommen erfüllend ist, ohne Mangel oder Überfluss. Und in diesem großen Glück, das sie genießt, das auch nicht verschieden ist von unserer Natur, „...mögen wir alle dauerhafte Sicherheit im Verhalten finden, das frei von jeglicher Veränderung ist.“ Das heißt, wir haben diese drei Aspekte: der Geist ist

offen und man kann ihn nicht als etwas finden, und doch ist er untrennbar mit der Klarheit verbunden, die immer wieder hervorgeht, und dann haben wir unsere Teilnahme, bei der wir uns innerhalb des Feldes der Klarheit bewegen. Mit anderen Worten, mein Verhalten, mein Benehmen, mein Reden, mein Gehen, meine Beziehungen verändern sich nie. Es sieht nur so aus, als ob es sich verändert, aber tatsächlich ändert sich nichts. Wenn du in den Spiegel schaust und siehst: „Oh, mein Spiegelbild, mein Bild verändert sich!“, dann verändert sich in Wirklichkeit nichts, denn das Spiegelbild hat keine Eigen-Essenz, um sich von einer Sache zur anderen zu verändern; die Natur des Spiegelbildes ist dauerhaft. Nun, man kann nicht sagen, sie sei beständig, man kann auch nicht sagen, sie sei unbeständig, denn alles, was du über sie sagst, kann sie nicht berühren, da sie ungeboren und leer ist.

Das ist die große Sicherheit: Unser Geist ist wie ein Spiegel und ein Spiegelbild. Man kann den Spiegel nicht finden, weil er leer ist, er hat keine Form oder Gestalt und kein persönliches Bild; und du kannst auch das Spiegelbild nicht einfangen, weil es nichts zu fangen gibt. Das ist die große Sicherheit. Nichts kann mich berühren, weil ich kein Ding bin, das sich von der Welt abgrenzt. Wenn du mir also einen Witz erzählst und ich darüber lache – vorher habe ich nicht gelacht, jetzt lache ich. Habe ich mich verändert? Wer ist derjenige, der sich verändert hat? Hat sich das fixe Selbst von James verändert? James hat kein fixiertes Selbst. Mal sieht es so aus, mal sieht es so aus... James lacht also gemeinsam mit dir, während du den Witz erzählst. Wo ist der wahre James? Er existiert nicht. Nichts ändert sich – immer im Wandel, niemals im Wandel.

„In der Unendlichkeit, die überall gleich ist, gibt es nicht einmal den Namen des Leidens...“ Damit ist wieder dein eigener leerer Geist gemeint. Es ist also so, wie wenn du Auto fährst: In deinem Außenspiegel erscheinen, während du fährst, viele Bilder, aber das unendliche Potential des Spiegels ändert sich nie. Nun wärest du sicher sehr, sehr glücklich, wenn dies auch für deinen Tank zutreffen würde. Du fährst zur Tankstelle, füllst den Tank auf... und nach 200 Kilometern: „Oh, er ist immer noch voll!“ Leider gilt das für die Leerheit, nicht für das Benzin. Dein Geist ist leer und füllt sich immer wieder, aber es gibt keine begrenzte Quelle von Bildern in deinem Geist, die sich leeren würde. Der Geist ist immer voll, immer leer, und diese Unendlichkeit, diese Unbegrenztheit ist überall dieselbe. Und es gibt niemanden, auf den man einwirkt, und niemanden, um dieses Einwirken zu bewirken, und so gibt es keine Dualität – und daher nicht einmal den Namen des Leidens.

„... – wen könnte man dort also noch auf der Suche nach Glück finden?“ In dieser unendlichen Offenheit deines eigenen ungeborenen Geistes bist du gegenwärtig, und doch existierst du nicht; du bist kein Ding. Unaufhörlich, die ganze Zeit über, Erfahrung... Erfahrung... Erfahrung... sie kommen und gehen, kommen und gehen,

und es ist immer dasselbe. Es gibt kein Übermaß an Leid und keinen Mangel an Glück. Alles ist gleich in seiner ungeborenen Formierung.

„Mögen wir noch in diesem Leben das Königreich von Samantabhadra erlangen, den selbstbefreienden Zustand, der frei vom Greifen ist und in dem Glück und Leid den gleichen Geschmack haben.“ Wenn wir ein Bild des Buddha Samantabhadra sehen, sitzt er nackt da, er hat keinen Schmuck, keine Kleidung, er ist immer frisches, nacktes Gewahrsein. Wie ist er also? Wie sieht sein Königreich aus? Was ist sein Territorium? Wie kommen wir da hinein? Nun, was man tun muss, ist, „...in den selbst-befreienden Zustand...“ einzutreten, „...der frei vom Greifen ist und in dem Glück und Leid den gleich Geschmack haben.“ Du kannst keine Gedanken fangen – du bist sehr besorgt über etwas, und ohne es zu planen, stellst du fest, dass du in einen Tagtraum eingetreten bist... dieser traurige Gedanke war nicht dein eigener, wahrer, wirklicher Gedanke; die Ablenkung, der Tagtraum war auch nicht eine Art Ersatz für deine wahren Gefühle. Beide waren in dem Augenblick, in dem sie aufkamen, gültig, und dann befreien sie sich selbst, sie verschwinden. Du kannst weiter greifen und greifen, aber es gibt nichts zu fangen. In diesem Zustand sind also Glück und Leid vom gleichen Geschmack. Sie sind selbst-auflösende Erfahrungen, die aus der Leerheit auftauchen und in der Leerheit verschwinden, wie die Wellen im Ozean. Dies ist unser eigener Geist und dies ist das Reich von Samantabhadra.

So kommen wir zum Ende dieses Gebetes von Dudjom Rinpoche. Es ist mir über die Jahre hinweg ein guter Freund gewesen. Es beleuchtet viele der Begrenzungen, die im Geist auftreten können, und wenn du auf diese Weise betest, wenn du ihm dein Herz schenkst, kann es dich einfach, echt, naiv und unschuldig machen, wie bei dem Bild von Padmasambhava, im Alter von acht Jahren, der auf einer Lotusblume sitzt.

Okay, lasst uns also mit einem kurzen Guru-Yoga des Weißen A enden.

Nun geht unsere gemeinsame Zeit zu Ende. Ich möchte Pedro für seine Arbeit danken, den Zoom heute aufrechtzuerhalten, so dass wir alle unsere Verbindung haben, und unseren fleißigen Übersetzern, die dafür sorgen, dass Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund in das Zentrum des Mandalas kommen können; und unseren herzlichen Dank an Dudjom Rinpoche für seine vom Herzen kommende Verbindung mit Guru Rinpoche, die zu diesem wunderbaren Gebet führte; und natürlich möchte ich auch C. R. Lama für all die Belehrungen danken, die er mir gab – was sehr, sehr wichtig war.

Am 14. Juni ist der 21. Jahrestag seines Todes. Ich werde an euch und an Rinpoche denken, und ich werde so froh sein, dass er mir wenigstens ein wenig von der Fähigkeit verliehen hat, euch mit dem Buddhadharma zu verbinden.

Wenn du nördlich des Äquators bist, wünsche ich dir einen guten Sommer und eine entspannte Zeit, und ich hoffe, dass wir uns wiedersehen können. Ich genieße und liebe unsere Verbindung, also wünsche ich euch alles Gute...