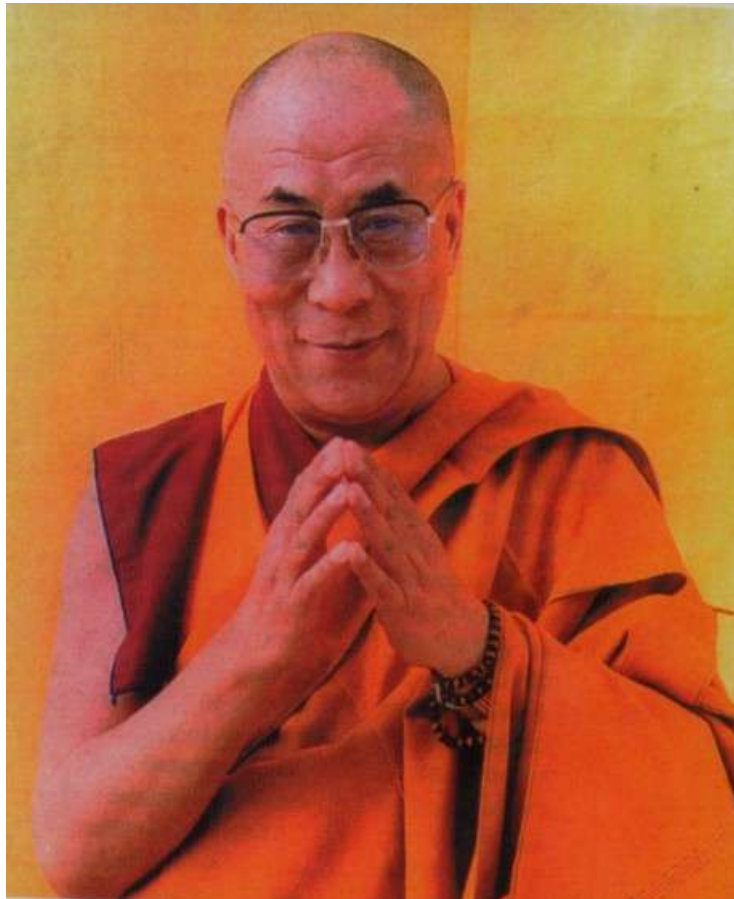


# Die 37 Praktiken eines Bodhisattvas

*Kommentar von*

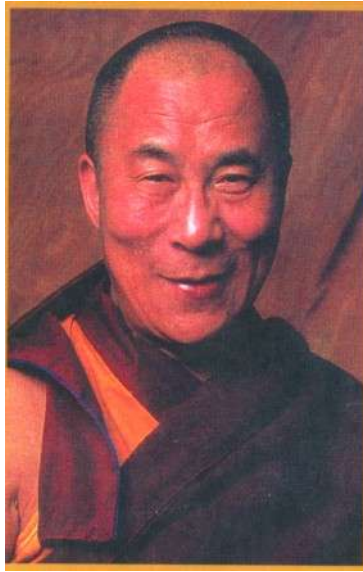
**TENZIN GYATSO**



Seine Heiligkeit der 14 Dalai Lama

*zur kostenlosen Verteilung*

## Die siebenunddreißig Praktiken des Bodhisattvas



geboren in Amdo, Tibet, 1935, wurde Tenzin Gyatso erkannt als der Vierzehnte Dalai Lama, spiritueller und zeitlicher Führer von Tibet. Gewinner des Nobelpreises für Frieden 1989, heute bekannt als großer spiritueller Lehrer und unermüdlicher Kämpfer für den Frieden. Seine angeborene Wärme, sein durchdringender Intellekt und seine entwaffnende Menschlichkeit haben ihm weltweit zahlreiche Freunde und Verehrer beschert.

"Die siebenunddreißig Praktiken des Bodhisattvas" von Ngulchu Thogmed Zangpo (1245–1369) ist einer der populärsten Texte zum Training des Minds und kann auch im Zusammenhang mit der Lam Rim Tradition erklärt werden. Seine Botschaft ist zeitlos und seine Bedeutung universell.

Dieser Kommentar seiner Heiligkeit des vierzehnten Dalai Lamas, wie er während der Kalachakra Einweihung in Bodh Gaya gehalten wurde, charakterisiert sich durch seine Klarheit, Anwendbarkeit, und Gründlichkeit. Jeder Vers des Wurzeltextes ist genauestens ausgearbeitet, und als Erweiterung in zugänglicher Sprache gibt seine Heiligkeit der Dalai Lama einführende Belehrungen am Anfang eines jeden Tages, in welchen er jeden Aspekt des täglichen Lebens berührt. Der Inhalt des Buches soll jedem buddhistischen Schüler Nutzen bringen, und allen anderen ebenso.

# Die 37 Praktiken eines Bodhisattvas

*Kommentar von*

TENZIN GYATSO



Seine Heiligkeit der 14 Dalai Lama



*Avalokiteshvara (Chenresig)*

*WIDMUNG*

*gewidmet dem langen Leben  
seiner Heiligkeit dem vierzehnten Dalai Lama, Tenzin Gyatso  
mögen all seine Wünsche mühelos erfüllt werden  
mögen all seine Taten immer glorreicher werden  
möge er ein langes Leben ohne Hindernisse führen*

Gebet für das lange Leben des Vierzehnten,  
Großen Allwissenden Einen,  
denVorzüglichen Siegreichen Einen

genannt

*Wohltuende Melodie des Nektars der Unsterblichkeit*



von Jamyang Khyentse Chökyi Lodroe ( 1893-1959 )

englische Übersetzung vom ehrwürdigen Khenpo Migmar Tsering, Vorsitzender des Sakya College mit Dr. Peter Della Santina, respektvoll vorbereitet während des Besuches Seiner Heiligkeit im Sakya College, November 1992.

*Im Jahr 1995 erlangte Seine Heiligkeit der Dalai Lama das Alter von sechzig Jahren. In Übereinstimmung mit westlichen Berechnungen war dies ein Grund zu Feiern. In Übereinstimmung mit tibetischer Tradition, wie auch immer, markierte dies einen Punkt, an dem Seine Heiligkeit den fünften Zwölf-Jahres-Zyklus beendete. Dies ist gewöhnlich eine Zeit zur Vorsicht. Daher wurden formal wie inoffiziell, eine Menge Gebete für das lange Leben Seiner Heiligkeit dargeboten. Zu mehreren Gelegenheiten hat der Dalai Lama seine persönliche Zustimmung ausgedrückt, hinsichtlich des Lang-Lebens-Gebets, das ihm von Jamyang Khyentse Chokyi Lodoie dargebracht wurde. Im Einzelnen rühmte er dessen sehr realistische Attitüde.*

## Om Svasti

Der Körper des großen Mitgefühls und transzendenten Wissens  
Von allen Siegreichen Einen die Verkörperung in einem,  
der so weiß wie der Schneeberg ist.  
Der Ausstrahlungskörper von Lokeshvara, der höchste Heilige Eine;  
Möge der Meister der fühlenden Wesen in den drei Bereichen siegreich sein !

Unvergleichlich und bewundert in den drei Welten  
Der Allwissende Eine, der verherrlicht ist als die Udumvara Blume  
das große Kron-Juwel aller Wesen und Lehren auf der Erde  
wir flehen Padmapani an, den exzellenten Siegreichen Einen, um ein langes Leben.

Im Zeitalter der Konflikte, und da du lange vorher schon Buddhaschaft erreicht hattest,  
hast du die Wesen mit den Fingerspitzen deiner Hände aufrecht erhalten  
deine Entschlossenheit und deine Versprechen sind unbeugsam wie ein Vajra  
wir flehen zum Großen Lord auf den zehn Stufen um ein langes Leben

Alles Wissen über den graduellen Pfad zur Erleuchtung  
ist untrennbar verschmolzen mit den drei Aspekten  
die Qualitäten von Wissen und Mitgefühl sind unfaßbar  
wir flehen zum Zweiten Buddha des nördlichen Landes um ein langes Leben

Du hast keine Anhaftungen oder Bestrebungen hinsichtlich Erklärungen,  
Debatten oder Konstruktionen  
die acht großen Schätze des Vertrauens sind ungebunden  
du lehrst Dharma durch perfekte individuelle Erweckung  
wir flehen zum Großen Einen, Siegreich in allen Richtungen, um ein langes Leben

Die vorangegangenen Lehren des Siegreichen Lobsang Dragpa  
sind verbreitet in alle Richtungen durch die Räder der Erklärungen,  
der Praxis und der Aktivitäten.  
Die Hirne der bösen Elefanten, die bösen Gegner, sind zertrümmert  
wir flehen zum Angstlosen Löwen der Sprache um ein langes Leben

Der graduelle Pfad des geheimen Mantras, der drei Visionen und drei Tantras  
absorbiert in die vier Modi durch das grundlegende Yoga der vier Ermächtigungen  
du hast unmittelbar das transzendente Wissen der vier Kayas verwirklicht  
wir flehen zu dir Lord, dem alledurchdringenden Vajradhara, um ein langes Leben

Mahamudra, der aktuelle Seins-Zustand aller Entitäten  
ist der Nicht-Dualismus von Tiefe und Leuchtkraft  
die Sonne des ungeborenen transzendenten Wissens vertreibt die  
Dunkelheit von Samsara und Nirvana  
wir flehen zum Großen Lord des Yogas um ein langes Leben

Die Schätze aller geheimen Aspekte des Ozeans der Tantras  
das gradlinige (tugendhafte) Fließen der vier Flüsse von Reifung und Befreiung  
hat sich ausgedehnt in die Felder der glücklichen Schüler  
wir flehen den Herrn von den Hütern des Geheimnisses an um ein langes Leben

alle Phänomene von Samsara und Nirvana erscheinen als das Spiel  
des unabhängigen Ursprungs  
sowie sie also erscheinen, sind sie ungeboren und so belassen von Anfang an  
dies ist der tiefgründige mittlere Weg, frei von allen konzeptuellen Erklärungen  
wir flehen zum Lord der Nagas, mächtig in diesen Lehren, um ein langes Leben

Kalachakra, die Nicht-Trennbarkeit von Äußerem, Innerem und Sonstigem  
Kulika Pundarika, der gelehrt genug war, dies perfekt zu demonstrieren,  
manifestierte sich selbst als gradliniger Freund im Lande Tibet  
wir flehen zur Quintessenz des Uranfänglichen Buddhas um ein langes Leben

Alle Phänomene verbleiben in der erleuchteten Sphäre  
die große ungeborene Vervollständigung ohne Zunahme und Abnahme  
du hast die Stadt der Erfüllung erreicht durch Selbst-Befreiung und ohne Mühe  
wir flehen zum Uranfänglichen Lord Samantabhadra um ein langes Leben

Kurz gesagt, die großen Wagenlenker der ganzen Lehre des Buddhas  
du bist furchtlos sie anzutreiben mit deinen Händen, ohne sie zu verwirren  
die einzige Zuflucht aller Wesen und Lehren  
wir flehen zum Lord Tenzin Gyatso um ein langes Leben

Bei den Kronjuwelen von allen großen Einen der drei Welten  
auf den glücksverheißenden Rädern der Lotusblüten zu deinen Füßen  
beugen wir uns nieder hunderte Male mit Hochachtung und Ehrfurcht  
wir flehen den Großen König der Religionen an um ein langes Leben

Der Herr der Götter, der gegen die bösen Kräfte der Halbgötter siegte  
mit dem Hundert-Zacken-Vajra der Stärke, Kraft und Energie  
die felsigen Berge pervertierter und fehlgeleiteter Ansichten sind zerstört  
wir flehen zum furchtlosen Shri Heruka um ein langes Leben

Solange wie die Erde, der Berg Meru, Sonne und Mond bestehen  
die drei geheimen Aspekte sind ohne Veränderung  
das himmlische Herrenhaus Potala welches den höchsten Heiligen beherbergt  
wir flehen zu dir, bestehe sicher und unzerstörbar auf dem Vajrathron

bei den Segnungen der drei höchsten Lang-Lebens-Gottheiten  
und bei der Kraft der Wahrheit der Gurus  
den Schutz-Gottheiten, Buddhas und Bodhisattvas  
für was wir auch immer gebetet haben  
möge es verwirklicht werden ohne Hindernisse

*Sich niederwerfend mit allen drei Toren,  
wurde dies niedergeschrieben von Jamyang Chokyi Lodoe,  
dem Halter des Namens der Wiedergeburt von Jamyang Khyentse, aus der  
östlichen Region von Dokham, während eines Gebets mit großem Respekt, im  
Haus von Samdrup Phodrang, südlich vom Rasa Tulnang Tempel (der  
Jokhang), in Lhasa, Zentral-Tibet.  
Danach wurde es dem Großen Allwissenden Einen, Seiner Heiligkeit dem  
Dalai Lama überreicht.  
Möge dies für ihn ein Leben bewirken, für einen Ozean von Äonen*

SARVA KALYANAM SUSHREYO BHAVATU



# Wurzeltext der 37 Praktiken eines Bodhisattvas

VON NGULCHU GYALSAS THOGMED ZANGPO (1245 – 1369)



*Namo Arya Lokeshvara  
Ich verbeuge mich respektvoll durch meine drei Tore  
zum höchsten Guru und Beschützer Lokeshvara  
welcher obgleich alle Phänomene erkennend  
als frei von Kommen und Gehen  
alle Bemühungen einsgerichtet ausführt z  
um Wohle der fühlenden Wesen*

### *Erste Praxis*

*Der Besitz dieser menschlichen Grundlage,  
dieses kostbare Gefäß, das so schwer zu erlangen ist,  
darauf ausgerichtet, andere und uns  
aus dem Ozean des Samsara zu befreien.  
Zu hören, zu reflektieren und zu meditieren,  
Tag und Nacht ohne Ablenkung  
Dies ist eine Praxis des Bodhisattvas*

### *Zweite Praxis*

*In die Richtung zu unseren Freunden und zu denen, die wir lieben,  
fließen die Wasser der Anhaftung.  
Zu unseren Feinden brennt das Feuer des Zorns.  
Im Dunkel der Ignoranz verlieren wir den Überblick über das,  
was wir lassen sollten und was wir praktizieren sollten.  
Daher, der Verzicht auf eigenes Land und Heimat  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

### *Dritte Praxis*

*Wenn wir unsere schädliche Umgebung verlassen,  
unsere Illusionen vermindern  
und wir keine Ablenkungen haben,  
entwickelt sich unsere Praxis der Tugendhaftigkeit spontan,  
läßt uns mit einem klaren Mind zurück und unser Vertrauen in Dharma wächst.  
In der Einsamkeit zu leben  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

### *Vierte Praxis*

*Eines Tages werden alte und liebe Freunde getrennt,  
Güter und Reichtümer, erworben unter großen Anstrengungen, werden zurückgelassen  
Bewußtsein, der Gast des Körpers, dieser zeitweiligen Behausung, wird verschwinden  
Von diesem Moment an, auf alle Anhaftungen in diesem Leben zu verzichten,  
ist eine Praxis des Bodhisattvas.*

### *Fünfte Praxis*

*Wenn wir zornvolle Begleiter haben, wachsen die drei Gifte  
unsere Reflexion und Meditation wird weniger,  
Liebe und Mitgefühl sind zerstreut  
Die gefährliche Begleitung zu vermeiden,  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

### *Sechste Praxis*

*Zu vertrauen auf einen spirituellen Freund der alle Illusionen entfernt hat  
dessen Kompetenz in Lehre und Praxis vollkommen ist  
und dessen Qualitäten anwachsen wie der zunehmende Mond  
diesen Lehrer mehr zu würdigen als seinen eigenen Körper  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

### *Siebte Praxis*

*Wie könnten die Götter dieser Welt uns möglicherweise befreien  
selbst an das Gefängnis von Samsara gebunden  
Stattdessen laßt uns Zuflucht nehmen in das, worauf wir vertrauen können  
Zuflucht zu nehmen zu den Drei Juwelen ist eine Praxis des Bodhisattvas*

### *Achte Praxis*

*die unerträglichen Leiden der niederen Bereiche  
so sagt es der Buddha, sind die Frucht von Karma  
daher keine negativen Handlungen mehr auszuführen  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

### *Neunte Praxis*

*Das Glück der drei Welten ist wie  
der Tau auf dem Rand eines Grashalmes, augenblicklich verschwindend.  
Zu verlangen nach der höchsten, unwandelbaren Befreiung  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

### *Zehnte Praxis*

*Seit anfangsloser Zeit  
kümmerten sich unsere Mütter mit Zärtlichkeit um uns.  
Welchen Nutzen hat es wenn sie immer noch leiden ?  
Bodhicitta zu erzeugen mit der Absicht unendlich viel Wesen zu befreien  
ist eine Praxis eines Bodhisattvas*

### *Elfte Praxis*

*Alles Leid ohne Ausnahme  
kommt von dem Wunsch nach Glück für einen Selbst  
während perfekte Buddhaschaft geboren ist  
aus dem Wunsch andere glücklich zu machen.  
Das ist der Grund warum vollständige Auswechslung  
des eigenen Glücks gegen das Leiden der anderen  
eine Praxis des Bodhisattvas ist.*

### *Zwölfte Praxis*

*Wenn im Festhalten an brutalen Wünschen oder grausamen Notwendigkeiten  
eine unglückselige Person unseren Besitz stiehlt oder  
jemanden aufhetzt dies zu tun  
dann voller Mitgefühl zu sein, dieser Person unseren Körper zu widmen, unseren Besitz,  
vergangene, gegenwärtige und zukünftige Verdienste,  
dies ist eine Praxis des Bodhisattvas*

### *Dreizehnte Praxis*

*Selbst wenn wir bezwungen oder gefoltert werden, unser Kopf abgeschlagen wird  
dürfen wir es nicht erlauben, daß Zorn in uns entsteht  
Ein großes Mitgefühl zu haben für diese armen Wesen,  
die uns aus Unwissenheit heraus schlecht behandeln,  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

### *vierzehnte Praxis*

*Wenn ohne Grund, gewisse Leute uns verleugnen, bis zu dem Punkt  
an dem die ganze Welt voll ist mit ihrem heimtückischen Tratsch  
dann liebevoll ihre Tugenden zu preisen ist eine Praxis des Bodhisattvas*

### *fünfzehnte Praxis*

*Wenn in der Gesellschaft von einigen Leuten, einer von ihnen einen Fehler entdeckt, den wir vielleicht versteckt hielten, sich nicht irritieren zu lassen von jemandem der sich so gegenüber uns verhält, ihn aber als höchsten Guru zu betrachten, ist eine Praxis eines Bodhisattvas*

### *sechzehnte Praxis*

*Wenn jemand, dem wir geholfen haben und den wir beschützt haben wie unser eigenes Kind, nur Undankbarkeit und Mißachtung erwidert, gegen eine solche Person zärtliches Mitgefühl zu haben, wie eine Mutter für ihr Kind, das ist eine Praxis des Bodhisattvas*

### *siebzehnte Praxis*

*Wenn jemand, der dir gleichwertig ist oder jemand, der eindeutig dein Untergebener ist, dich verabscheut oder aus Arroganz heraus versucht dich zu abzuwerten, ihn dennoch als deinen Meister anzuschauen, ist die Praxis des Bodhisattvas*

### *achtzehnte Praxis*

*wenn wir verlassen sind, über und über mit Krankheiten und Nöten dann nicht aufzugeben, dafür aber daran zu denken all die falschen Taten anzunehmen, die von anderen ausgeführt wurden und die Konsequenzen zu erleiden, ist eine Praxis des Bodhisattvas*

### *neunzehnte Praxis*

*Wenn wir einen guten Ruf, Respekt bei jederman, und den Reichtum von Vaishravana ( Schützer König ) genießen, zu sehen daß die Früchte des Karmas ohne Substanz sind und keinen Stolz zu entwickeln in dieser Betrachtung ist eine Praxis des Bodhisattvas*

### *Zwanzigste Praxis*

*Solange die Agressionen unseres inneren Zornes nicht aufhören  
vermehrten sie sich umso mehr wir sie bekämpfen,  
desgleichen, bis wir nicht unser eigenes Mind beherrschen  
werden negative Kräfte in uns eindringen.  
Das Mind zu disziplinieren, mit Liebe und Mitgefühl,  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

### *Einundzwanzigste Praxis*

*die Natur der sinnlichen Freuden ist wie Salzwasser  
je mehr wir trinken, umso mehr wächst unser Durst an  
Auf die Objekte zu verzichten in deren Richtung Wünsche entstehen  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

### *Zweiundzwanzigste Praxis*

*alles was erscheint kommt von einer Illusion des Minds  
und das Mind selbst ist seit anfangsloser Zeit ohne inhärente Existenz  
frei von den zwei Extremen der Manifestation ( Äußerlichkeit und Nichtigkeit )  
und jenseits aller Ausarbeitung  
Diese Natur zu verstehen (Tathata)  
und nicht zu denken, Subjekte und Objekte würden wirklich existieren  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

### *Dreiundzwanzigste Praxis*

*wenn wir auf ein attraktives Objekt stoßen oder etwas  
dass unserem Mind gefällt, sehen wir es als schön an und real,  
aber tatsächlich ist es leer wie ein Regenbogen im Sommer  
Anhaftung dahingehend zu verhindern ist eine Praxis des Bodhisattvas*

### *Vierundzwanzigste Praxis*

*Verschiedene Leiden sind so zu erfahren  
wie der Tod eines einzelnen Kindes in einem Traum  
Das was nur eine fehlerhafte Erscheinung ist als wahr anzunehmen  
ist eine nutzlose Verschwendung von Körper und Mind  
wenn wir auf unvorteilhafte Umstände treffen  
sich ihnen so anzunähern, denkend sie seien nur Illusionen  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

### *Fünfundzwanzigste Praxis*

*Wenn derjenige, der Erwachen wünscht, seinen eigenen Körper opfern muss,  
sein kostbares menschliches Leben,  
welchen Nutzen macht der Glaube an Verzicht auf äußere Objekte  
Dies ist warum das Praktizieren von Generosität ohne Hoffnung auf einen Gewinn oder  
eine "karmische Frucht" eine Praxis des Bodhisattvas ist*

### *sechszwanzigste Praxis*

*Wenn wir ethische Disziplin vermissen, können wir nicht unsere eigene Intention  
realisieren  
Es ist ein einfacher Witz zu wünschen, die Versprechen anderer Wesen erfüllen zu wollen  
Regeln und Versprechen nicht für zeitweilige oder samsarische Ziele einzuhalten,  
sondern mit der Absicht allen fühlenden Wesen zu helfen  
ist die Praxis eines Bodhisattvas*

### *siebenundzwanzigste Praxis*

*Für einen Sohn (oder eine Tochter) eines Buddhas  
der die Auszeichnungen des tugendhaften Verdienstes wünscht  
sind alle nachteiligen Umstände kostbare Schätze  
wofür die Praxis von Kshanti (Geduld) erforderlich ist  
Geduldig zu sein in Perfektion, ohne Irritation oder Verstimmung  
gegen irgend jemanden  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

### *Achtundzwanzigste Praxis*

*Selbst die Pratyekabuddhas und die Shravakas, die sich nur auf ihre  
eigene Befreiung beziehen, machen große Anstrengungen,  
um Energie (Virya) zu bekommen.  
Perfektion in der Übung von Energie, der Quelle aller Qualitäten  
zum Wohle aller Wesen, ist eine Praxis des Bodhisattvas*

### *Neunundzwanzigste Praxis*

*Im Verstehensprozess dieser speziellen Sichtweise  
in Einheit mit dem Beibehalten von Ruhe,  
werden Wünsche und Hindernisse vollständig zerstreut  
Trainieren in dieser Konzentration, welche die vier formlosen Stufen übersteigt  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

### *Dreißigste Praxis*

*Ohne Weisheit, können die fünf vorausgehenden Tugenden nicht  
Paramita genannt werden (ausgezeichnet, perfekt)  
und sind außerstande, uns zur Buddhaschaft zu führen.  
Die richtige Sichtweise zu haben, die den Handelnden,  
die Tat selbst, und denjenigen der die Tat empfängt, wahrnimmt,  
als vollständig ohne inhärente Existenz, ist eine Praxis des Bodhisattvas*

### *Einunddreißigste Praxis*

*unsere Aktionen und Gefühle nicht zu analysieren,  
erlaubt das Entstehen von Wünschen.  
Unsere Irrtümer und Mängel zu prüfen mit dem Ziel,  
uns selbst von jenen vollständig abzutrennen,  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

### *Zweiunddreißigste Praxis*

*niemals andere zu kritisieren oder über Irrtümer zu sprechen  
die jene ausgeführt haben, die auf dem Mahayana Pfad sind,  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

### *Dreiunddreißigste Praxis*

*In der Absicht Opferdarbietungen zu empfangen und umgeben zu sein mit Respekt  
kämpfen wir gegeneinander im Geist des Wettbewerbs  
und schädigen unsere auf das Studium ausgerichtete Aufmerksamkeit;  
unsere Meditation wird schlaff. Allen Anhaftungen eines Haushalts von Freunden oder  
Gönnern zu entsagen, ist eine Praxis des Bodhisattvas*



*Vierunddreißigste Praxis*

*Verletzende Rede verstört das Mind der anderen und  
unsere Praxis fühlt die Effekte von diesem  
Jegliche Grobheit zu vermeiden und vulgäre Sprache,  
alles verletzende Sprechen und alles wertlose Geschwätz,  
ist eine Praxis des Bodhisattva*

*Fünfunddreißigste Praxis*

*Gewohnheitsmässige Leidenschaften sind hart umzukehren mit einem Gegenmittel  
Leidenschaften zu zerstreuen, wie etwa Anhaftung und andere,  
so früh wie sie erscheinen  
durch tragen des entgegenwirkenden Schwertes der Achtsamkeit und Introspektion  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

*Sechsenddreißigste Praxis*

*In Kürze, wo immer man auch ist, oder wie auch immer man sich verhält  
Man sollte immer Achtsamkeit besitzen und Introspektion  
die Zustände des Minds von jemandem zu überprüfen  
um das Wohl anderer zu erhalten ist eine Praxis des Bodhisattvas*

*Siebenunddreißigste Praxis*

*zu widmen den Verdienst der herrührt  
von unseren Bemühungen Buddhaschaft zu erlangen,  
hin zur Erleuchtung durch die Weisheit der Sichtweise  
der Leerheit der drei Bereiche der Aktivitäten  
und mit dem Ziel das Leiden der endlosen Wesen zu bewältigen  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

## **Kommentar der 37 Praktiken eines Bodhisattvas Von seiner Heiligkeit dem 14 Dalai Lama**

### **Tag Eins**

#### **Einführende Rede**

Wir sind in Bodh Gaya zusammengekommen um die Kalachakra Initiation zu vollziehen. Ihr seid von vielen verschiedenen Orten hierher gekommen, motiviert durch eurer Glauben. Einer primitiven Beförderung verdankt ihr das Erleiden einer ermüdenden Reise, aber ihr habt nun über die Erschöpfung hinweggeschaut, um euch hier versammeln zu können.

Wir wollen später eine großartige Einweihung vollziehen. Doch zunächst sind hier viele Menschen die an Dharma glauben, aber noch kein richtiges Verständnis vom Dharma haben. Diese Leute haben keine Erfahrung im Hören und Verstehen von Dharma und kennen nicht die aktuelle Bedeutung des Dharma. Während der Einweihung wird keine Zeit sein für längere Erklärungen. Wenn wir diese Zeit einfach ungenutzt verstreichen lassen, werden wir für den Aufwand nicht entschädigt werden, den wir geleistet haben, um hier sein zu können.

Der Zweck unserer Zusammenkunft also ist Dharma zu hören und eine Einweihung zu empfangen, um unser Mind zu transformieren. Für unsere Art des Denkens ist eine positive "mentale" Disposition die Hauptursache zur Verwirklichung und Bedingung der Erhaltung. In einigen Ausnahmefällen ist diese positive Disposition schon vorhanden, was aber selten ist. Daher dürfte es hilfreich sein, wenn ich einige Tage dazu verwende, die generelle Bedeutung von Dharma zu erklären. Ich spüre, dass kurze und interessante Sessions abgehalten werden sollten, damit wir nicht letztenendes gelangweilt sind oder einschlafen.

Heute also beginne ich mit diesen generellen Erklärungen und im einzelnen werde ich eine Einführung in den Mahayana geben. Ich lehre in mündlicher Überlieferung die 37 Praktiken des Bodhisattva, erstellt von Ngulchu Gyalsas Thogmed Zangpo, die eine essentielle Anleitung für die Bodhisattva Praxis darstellen.

Das Vinaya fordert für das Hören von Dharma, dass man nicht auf einem Stuhl sitzen oder stehen sollte, keine Schuhe, Hut (Turban), Regenschirm oder Waffe tragen sollte. Eine Ausnahme hinsichtlich dieser Regeln kann im Falle einer Krankheit gemacht werden. Lord Buddha sagt, über die Anwendung des Dharmas:

*“Wenn es notwendig wird, dass kranke Menschen alle Ornamente vom Antlitz des Buddhas, spirituelle Texte oder Stupas verkaufen müssen, um zu überleben, so sollen sie dies tun.”*

Diese Ausnahme wird gemacht weil Buddhadharma auf Mitgefühl basiert. Tatsächlich ist Mitgefühl die Wurzel. So sieht es heute hier aus. Falls also Leute nicht krank sind, besteht die Gefahr, dass sie durch die brennende Sonne krank werden. Dagegen ist es also erlaubt, einen Hut aufzuziehen oder einen Sonnenschirm zu spannen. Ebenso dürfen die Mönche, die keinen Schirm/Hut haben, ihre Robe über den Kopf ziehen.

Auf gute sanitäre Einrichtungen, angepaßt an klimatische Verhältnisse, sollte ebenso Wert gelegt werden, wie auf die Bemühung um ein passendes Verhalten, angepaßt an die jeweilige Kultur, den Ort und das Wetter. Diejenigen, welche die internen 4 Elemente bezwungen haben, sollten nicht an die äußeren 4 Elemente gebunden sein. Aber solange wir die internen Elemente nicht unter Kontrolle haben, sollten wir gemäß den machtvollen äußeren Elementen handeln.

Bevor also Belehrungen gegeben werden in unserer Tradition, rezitieren wir Mantras, um die Gegenkräfte zu unterdrücken oder abzuschneiden und das Herz Sutra, um Hindernisse zu beseitigen. Es ist so, dass wir die Hindernisse nicht realisieren, die vom Schlechten herrühren oder von denen, die andere beeinflussen, währendem sie Dharma lehren oder hören. Heute sollten wir das Herz Sutra rezitieren um die Hindernisse zu beseitigen, danach die Gebete mit der dreimaligen Wiederholung der Manjushri Puja beginnen . Dann fange ich mit Manjushri Gebeten an;

*“ Oh Mitfühlender im Strahl deiner allwissenden Persönlichkeit “...*

Dann opfern wir ein Mandala und nach Beendigung nehmen wir Zuflucht mit dreimaliger Rezitation der Zufluchtsgebete, um die Motivation von Schüler und Lehrer zu verbinden und wir entwickeln dabei eine selbstlose Einstellung.

Das Zufluchtsgebet lautet :

*Ich nehme Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha,  
bis ich Erleuchtung erreicht habe.*

Wir nehmen Zuflucht mit diesen beiden Zeilen. Danach widmen wir üblicherweise die Verdienste, die wir angesammelt haben durch Großzügigkeit und Hören bzw Lehren des Dharmas.

Die Personen die Dharma lehren, rezitieren wie folgt:

*Ich widme den Verdienst, den ich ansammle durch das Lehren von Dharma....*

Die Personen die Dharma hören, rezitieren wie folgt:

*Ich widme den Verdienst, den ich ansammle durch das Hören von Dharma....*

Wir sollten ebenso die folgende Art der Widmung miteinbeziehen.

*Mit diesem sämtlichen Verdienst mögen alle angesammelten Samen der drei Zeiten zur Ursache werden für die Erlangung der höchsten Erleuchtung ..*

So wird Boddhicitta erzeugt in Form von Gebeten oder Wunschgebeten

Ihr habt alle Anstrengungen unternommen hier nach Bodhgaya zu diesen Belehrungen zu kommen. Ihr seid nicht hier um darüber nachzudenken, welche Getränke oder Essen man euch servieren mag, auch nicht wegen der großen Show die zu sehen ist, oder gar um Anerkennung zu ernten.

Ihr seid hier um Dharma zu empfangen, inklusive Mahayana -Belehrungen, Tantra, höchstes Yoga-Tantra und die glorreiche Kalachakra Einweihung von Lord Buddha. So seid ihr hier für einen guten Zweck und habt keine Mühen gescheut, diese Dharma Belehrungen zu empfangen. Schaut das jemand von außen an, könnte er meinen, dies alles sei vergeblich, aber wenn wir den Zweck anschauen und die Ursachen dahinter, ist es extrem segensreich. Selbst wenn ihr das weltliche Leben nicht aufgibt, um dem Dharma zu verfolgen, eine Anstrengung zu machen wie diese, bedeutet ein Opfer zum Nutzen des Dharmas und ist ein Zeichen starker Entschlossenheit; was aber ist der Zweck hinter all einer solchen unermüdlichen Anstrengung. Der Sinn oder der Nutzen und die Essenz des Dharmas ist, dass alle fühlenden Wesen das Gefühl von "ich" miteinander teilen, die angeborene Sehnsucht nach Glück und Frieden, den Wunsch zur Vermeidung von Unglück und Leid.

Diese Art der Erfahrung teilen wir selbst mit Insekten. Im menschlichen Bereich ist dies zutreffend für Menschen im Osten wie im Westen, unabhängig von ihrem Land und ihrer Hautfarbe, alle suchen Glück und wollen Leid vermeiden.

In unserem Gemüt haben wir den Gedanken von "möge ich Glück haben" obwohl wir keine klare Vorstellung vom "Ich" haben, es nicht richtig verstehen können. Auf der Basis der Erfahrung von "Ich" haben wir Gedanken wie "ich will glücklich sein", "möge ich keine Schwierigkeiten haben", "möge ich lange leben und nicht sterben", "möge ich ein gutes Leben haben mit viel Essen und Kleidung". So ist alles bezogen auf das "Ich". Danach denken wir über "meine Beziehungen", "mein Land" usw. nach.

Das ist das gleiche für jedes menschliche Wesen und es ist wahr für alle Wesen bis hinunter zu den Insekten. Diese haben keine umfassende Intelligenz, noch besitzen sie die Vielseitigkeit, die wir Menschen haben, aber sie haben dieses "Ich" und sie können fühlen "ich möchte Glück", "ich bin in Gefahr", "ich will aus dieser Gefahr heraus". So haben alle Lebewesen die gleichen Wünsche, wie den Wunsch nach Glück und die Vermeidung von Leid.

Diese Wünsche zu haben ist unser Recht, es ist vernünftig und kann oft verwirklicht werden. Wir vertrauen auf unterschiedliche Methoden zur Erreichung dieses Ziels in Übereinstimmung mit unseren individuellen Fähigkeiten und teilen es miteinander, die unterschiedlichen Abstufungen des Leidens zu vermeiden und Glück zu erlangen.

Glück und Leid können abhängig sein vom Körper oder Geist. Ja mehr noch, können diese von Körper und Geist kurzzeitig oder langfristig beeinflusst werden, sowohl in dieser Lebensspanne als auch im nächsten Leben.

Soweit es dieses Leben betrifft, können wir über den Nutzen von der Kindheit bis zum Alter reflektieren. In Begriffen des aktuellen Augenblicks können wir über den anhaltenden Nutzen für heute oder morgen nachdenken.

Auch die Insekten haben gleiche Gedanken von Leid und Glück wie Menschen, Ihre Fähigkeit Glück anzuhäufen und Leid zu vermeiden ist auch befristet und deckt nur eine kurze Zeitspanne ab. Sie können nicht an die Zukunft denken in Begriffen von 10 oder 20 Jahren oder sich an die Vergangenheit erinnern, als sie noch jung waren. Wir Menschen allerdings denken an die Verwirklichung von Glück und die Vermeidung von Leid nicht nur für das heute oder morgen, sondern über die ganze Lebenszeit hinweg. Wir schauen auch über uns hinaus, um das Glück der Verwandten und der Freunde zu kontemplieren, und weiter das des Landes und der ganzen Welt.

Glück zu suchen und Leid zu vermeiden, betrifft Wesen mit verschiedenen Fähigkeiten in unterschiedlichen Arten. Einige Menschen realisieren große Dinge, andere weniger. Generell haben wir Menschen im Unterschied zu den Tieren eine ausgedehnte Spanne an Sorten von Glück und Leid, das wir erlangen bzw vermeiden wollen.

Die Entwicklungsgeschichte der Menschheit bis zum heutigen Tag, an dem wir das sind was wir nun sind, zeigt uns die Einhaltung dieser Ziele, ebenso wie wir uns nicht im klaren darüber sind, in diesen Prozeß eingebunden zu sein, vom Augenblick der Geburt an. In der Kindheit mögen wir zeitweise Glück erfahren haben und später versuchen wir dieses zu vermehren. Zum Beispiel mögen wir einmal gelogen haben um einen kleinen Erfolg zu erzielen, wie etwa ein Geschenk zu erhalten und wir sind völlig beansprucht von dieser „Zielverfolgung“, Glück zu erreichen und Leid zu vermeiden. Werden wir älter, wächst die Bandbreite und Intensität im Grade der Zunahme der Schwierigkeiten. Die wichtigste Methode Glück zu suchen und Leid zu vermeiden, ist die Vermehrung von Wissen, wodurch wir Fortschreiten im Aufbau von Schulen, in denen verschiedene Lehrinhalte vermittelt werden, wie auch Sprachen. Sprachen haben viele Worte und beanspruchen viele Bedeutungen auf verschiedensten Ebenen. Das Gemüt, welches all dies beherrschen will, sollte sehr präzise sein und in viele Richtungen denken können. Wir genießen eine exakte Erziehung um solche scharfen „Gehirne“ zu entwickeln, die eine enorme Bandbreite an Fähigkeiten besitzen.

Da ist also nun das Leiden des Körpers zu vermeiden. Krankenhäuser werden errichtet, um den vielen verschiedenen Krankheiten entgegen zu wirken.

Ähnlich verhält es sich auch mit Essen und Trinken und der Arbeit - egal ob es Landarbeit oder Parlamentarische Diskussionen sind - Glück soll gesucht und Leid vermieden werden. Heutzutage finden wir eine große Vielfalt an Gewohnheiten und Systemen, Konstitutionen und Methoden, Zahlungsweisen und Ansichten, alle haben das gleiche Ziel der Vermeidung von Leid und der Suche nach Glück und sind nur verschiedene Aspekte und Methoden.

Unter diesen haben sich widersprüchliche und entgegengesetzte Ansichten entwickelt, weil die Leute angefangen haben, dieses Thema genauer zu untersuchen.

Als Resultat dieser tiefgehenden Überlegungen haben sich verschiedene Methoden etabliert, die also nun versuchen, Glück zu erlangen und Leid zu vermeiden.

Eine dieser Formationen ist der Kommunismus. Kommunisten sagen, einer der Hauptgründe für menschliches Leid sei die Ungleichheit und der Besitz entlang der verschiedenen Klassen der Gesellschaft. Die Neuverteilung von Besitz ist die Methode, mit der die Kommunisten Glück erlangen und Leid verhindern wollen.

Dies ist nur eine Sichtweise.

Entlang all der Sichtweisen die existieren, sind auch solche, die nicht aufhören damit, erklären zu wollen, wie zeitlich bedingtes Glück und die Vermeidung von kurzzeitigem Leid zu handhaben sind. Die Vertreter dieser Ansichten beginnen mit Erklärungen dieser kurzzeitigen Ursachen und Wirkungsgefüge, den Ursachen dieser, der Wirkung jener, wiederum der Ursache usw usw usw wie Glieder in einer Kette. Denken wir weiter und weiter darüber nach, landen wir irgendwann einmal beim Dharma.

Wir können verschiedene Aspekte von Leid und Glück betrachten. Wie dies Leid zu uns kommt. Wie Glück entsteht im allgemeinen Sinn. Wie und Wo die Welt zur Existenz gelangt und aus welchem Grund; was ist der Zweck und der Gewinn des Lebens auf dieser Welt ( unabhängig davon, ob es einen Gewinn darstellt - die Welt ist zur Existenz gekommen, basierend auf vorangegangenen Existenzen ); was wird die Zukunft bringen und was kann der einzelne dazu beitragen und was denkt er oder sie darüber.

Konstruktives Nachdenken über diese Dinge bedeutet also nicht einfach nur abhängig zu sein von dem was wir mit unseren Sinnen sehen oder hören, sondern tiefer zu gehen, in das Subjekt/ Objekt hinein.

Manche Leute schreiben die Welt und die Menschheit einem Gott zu, all dies sei "Seine Schöpfung". Da sind eine Menge Erklärungen dazu abgegeben worden, manche davon basieren auf Ursachen, manche nicht. Diesbezüglich stellen einige Leute Lehrsätze auf wie etwa "Dies ist vernünftig, jenes nicht", währendem andere Leute dies nicht tun und einfach nur leben auf der Basis befristeten Wohlbefindens und zeitweiligem Vermeidens von Leid.

Von diesen beiden Typen also ist einer der Halter von Grundsätzen, der andere nicht. Innerhalb der Grundsatzhalter gibt es zwei Arten, die Vertreter der Externen (Non-Buddhist) und die Vertreter der Internen Ansichten (Buddhisten).

Im Umgang also mit diesem tiefgreifenden Thema, wie wir Glück finden und Leid vermeiden, können wir bezüglich des Körpers die Notwendigkeiten der Nahrung und Kleidung erkennen, mit den sekundären Aspekten des Wohnens, des Schlafens und anderen materiellen Gegebenheiten.

Aber es wird schnell klar, daß es uns nicht genug ist, wenn wir zu essen haben, um unsere Mägen zu füllen. Wenn wir das Glück und Leid tiefergehend erkunden, stellen wir vergleichsweise starke Erfahrungen fest, bezüglich des Leidens und Glücks im Mind, also im Erleben, Wollen, Denken, Fühlens usw. Jemand mag einen gesunden Körper haben und reichlich zu trinken und zu essen, wenn er aber ein unglückliches Mind hat, kann er verrückt werden und sogar Selbstmord begehen.

Leute die sehr reich werden, sind meist sehr angespannt, sie atmen schwer und sprechen häufig davon unzufrieden und unglücklich zu sein.

Auf der anderen Seite können wir Leute beobachten, die Ruhe und ihre gute Laune bewahren, selbst wenn ein Mangel an Nahrung herrscht. Wenn wir geistige Freude und Friedfertigkeit besitzen, ist es leicht, dem Leiden des Körpers entgegen zu wirken. Wenn unser Mind zu angespannt ist, wie auch immer, wollen wir eine Sache nach der anderen besitzen und ein weitreichendes Feld von Erwartungen entsteht.

Wenn nichts funktioniert, können wir nichts ertragen. Mit einem solchen Mind ohne Geduld, sind wir immer unzufrieden, selbst wenn wir in guten Umständen leben.

Daher können wir sagen, das unser Mind an erster Stelle steht und wir geistiges Leiden eliminieren und Freude hervorbringen können, durch unsere Art zu denken.

So ist es also, dass Menschen in unterschiedlicher Weise reagieren auf unterschiedliche Situationen. Zum Beispiel, wenn wir zwei Patienten im Hospital annehmen, glaubt der eine an das Dharma und an Ursache und Wirkung, der andere macht sich keine Gedanken über karmischen Verhältnisse und fängt an zu agieren, um sein Leid zu bekämpfen.

In Tibet sagen wir broken mouth orn nose, was besagt, das schlechte Dinge für beide geschehen, nur einer fühlt sich völlig hilflos und fängt an zu schreien vor Schmerz, unfähig sein Leid zu ertragen. Der andere wird auf gleiche Weise gequält, zeigt es aber nicht, bewahrt Ruhe und eine kontrollierte Haltung.

ZB können wir die Situation der Tibeter anschauen. Zu diesem Zeitpunkt in unserer Geschichte sind wir unseres Landes beraubt und über die ganze Welt verteilt und es gibt definitiv eine Menge Unglück über diese Tatsache in unserer Gemeinschaft. Zu allererst also sind wir Flüchtlinge geworden und nun von anderen Menschen abhängig. Dennoch schauen wir diesen Schwierigkeiten ins Gesicht, unsere Gemüter sind völlig ruhig, und wie es aussieht, ziemlich zufrieden. Wir sind nun gut 15 Jahre Flüchtlinge und nun, generell gesprochen, gibt es einige Probleme zu sehen. Viele der Tibeter, die sich hier versammelt haben für die Belehrungen, scheinen in guter Verfassung zu sein, und die Mehrheit der Tibeter kommt aus Bhutan, Indien und Sikkim, welche farbenfroh der gestrigen Zuhörerschaft angehörten, dennoch besitzen wir keinen Platz, den wir unser eigen nennen könnten, nicht einmal von der Größe einer Handfläche.

Die Tatsache, dass wir trotz solcher Schwierigkeiten und gespannten Lebensumstände in guter Verfassung sind, liegt teilweise an menschlichen Eigenschaften und mentaler Sinnesschärfe. Auf der anderen Seite hängt es von unserem Verdienst ab, beides mehr oder weniger. Unserem Verdienst verdanken wir es, nicht in eine hilflose Situation abgestürzt zu sein und die Dinge entwickeln sich relativ ausgeglichen.

Von einer umfassenden Perspektive aus gesehen, ist diese Periode in Tibets Geschichte keine hoffnungslose. Vielmehr ist es eine Gelegenheit für uns, als Tibeter ein Hindernis zu erleben. Wir haben unseren Verdienst noch nicht aufgebraucht. Es hat uns erwischt wie Rahula von Sonne und Mond. Dies passierte sehr plötzlich, aber es ist nicht das Ende und es gibt Hoffnung den Verdienst anwachsen zu lassen. So müssen wir alle großen Mut aufbringen, soviel wie möglich wohlwollende Taten verwirklichen, Verdienst ansammeln und gute Herzen haben. Verdienst erlangen ist sehr wichtig und extrem mächtig. Vergleichbar habe ich starke Absichten gemäß meiner Jugendlichkeit, lange leben zu wollen. Wir sollten alle eine solche Stärke des "minds" haben, hinsichtlich eines langen Lebens und unsere Attitüde sollte es sein, Mut zu entwickeln, so wie ich es tue. Die älteren Mönche sollten nicht bedrückt sein oder entmutigt, auch wenn sie alt, grau oder kahlköpfig werden. Generell gesprochen wird der Verdienst Unterstützung bereit stellen.

Dies sind also alle Seiten des Themas und mein Hauptpunkt ist folgender:

wir sehen viel Ärger und Kontroversen, doch wir haben Gelassenheit in unserem Gemüt. Ein ruhiges Gemüt zu haben ist angesichts der Schwierigkeiten gänzlich profitabel.



Das meint nicht, das wir beim praktizieren von Dharma augenblicklich den Hunger und Durst eliminieren oder unser erreichbares Essen und Trinken vermehren können. Aber beim Nachdenken über Dharma erfahren wir Gelassenheit und dies gibt uns Freude.

Das ist wertvoll, ist es nicht?

Unabhängig davon ob es Leben nach dem Tod gibt oder nicht, Ursache und Wirkung und das Triple Gem; während unseres Lebens und in unserem Tag-für-Tag-Alltag sollten wir unser Mind ruhig halten und unseren Freunden keinen Ärger machen. Es ist sehr gut einen Sinn für Humor zu behalten, anderen Gewinn zu bringen und sein Leben dieser Sache zu widmen. Wenn wir frühmorgens erwachen, sollten wir uns die Möglichkeit klarmachen,

dass heute etwas Schlechtes passieren kann. Wenn dann etwas passiert, sind wir vorbereitet und wir sind fähig dazu, einen stabilen Gemütszustand beizubehalten. Bevor wir schlafen gehen, sollten wir reflektieren über die guten Vorbereitungen, die wir am Morgen gemacht haben, im Nachdenken über diese Dinge. Andererseits, wenn wir erwarten ruhig und gelassen zu bleiben und nur die positiven Seiten sehen, werden unsere Gemüter "erhitzt", wenn etwas unvorhergesehenes passiert, oder wir eine Person treffen, die uns unangenehm ist und wir haben dann eine ruhelose Nacht am Ende des Tages.

Wir sollten den Mut haben allem entgegen zu treten, was immer auch passiert.

Wenn uns eine andere Person Schaden zufügt und wir uns dann rächen, enden wir vielleicht vor Gericht. Wenn wir unseren Freunden erlauben sich mit einzubeziehen, könnte es dabei um Probleme mit Kosten und Besitzrechte gehen. Es gibt keinen Grund, solchen Ärger zu verursachen, wo es doch Verdienst gibt, wenn wir die Sache ertragen. Die meisten Leute sind nicht in der Lage, so zu praktizieren, herzlich zu jedem zu sein, anderen Liebe zu zeigen und einander zu helfen. Wenn wir fähig sind, diese Art des Verhaltens in der Gesellschaft anwachsen zu lassen, dann ist wirklich und wahrhaft Hoffnung für Frieden auf der Welt.

Es ist ein Fehler, die Ziele von Glück und Vermeidung des Leidens zu verfolgen, indem man andere Leute betrügt und demütigt. Wir sollten dies erreichen durch Herzlichkeit und gesundes Verhalten. Es ist nicht gut auf Leute zu hören, die diese Ziele verfolgen durch Fehlverhalten und Täuschung, Mord und Krieg. In diesen Tagen auf unserer Welt jedoch, handeln die Menschen aus Habsucht und durch Betrug und benutzen tatsächlich solche Methoden auf der Suche nach Glück.

Wir haben großen materiellen Fortschritt gemacht, aber große Staaten beuten weiterhin kleine Länder aus und viele müssen aus diesem Grund sterben. So glauben sie also, es gäbe mehr Glück und weniger Leid auf diese Art, aktuell aber gibt es mehr Krieg, mehr Hunger, mehr Täuschung, mehr Spannung und insgesamt mehr Leid, das von unterdrückten Menschen im 20 Jahrhundert ertragen werden muß.

Dies passiert nicht weil wir Mangel an Nahrung oder zuwenig Mittel zur Verfügung hätten. Schulen und Krankenhäuser haben sich entwickelt, Häuser und Transport, Versorgung mit Essen und Trinken sind angewachsen. Aber Wahrhaftigkeit und Ehre sind verloren gegangen in der Gesellschaft und deswegen gibt es weniger Glück. Die Reichen und Mächtigen können machen was immer sie wollen, jemand der aufrichtig ist und ehrenhaft aber keine Macht bzw Reichtum hat, bleibt erfolglos.

Diese Beispiele sind heute weit verbreitet, was sehr traurig ist, und solche globalen, fälschlichen Werte haben auch das Unglück über Tibet gebracht. Heute spricht jeder über Frieden und Wahrheit, von China und Indien bis zur westlichen Welt. Aber die aktuellen Tatsachen, das Leiden und die Unterdrückung der Menschen kommt von den falschen Werten hinter der Art und Weise, wie die Gesellschaften funktionieren.

So kehren wir aber zum Dharma zurück. Dharma sollte nicht nur von Menschen in entfernten Ländern praktiziert werden, von Barbaren deren Ansichten närrisch sind. Es sollte von offenen und umfassend gebildeten Menschen praktiziert werden. Es ist nichts wunderbares an dem konstruieren eines Tempels an sich, oder an Niederwerfungen, Umrundungen und Opfern. Tatsächlich ist es zweifelhaft, ob dies wirklich Dharma ist. Wenn in unserem Mind positive Energie ist, dann ist es Dharma. Wenn dort negative Energie herrscht, ist es kein Dharma. Dharma sollte in unserem Herzen sein. Ist unser Gemüt gezähmt, ruhig und entspannt, dann praktizieren wir Dharma. Wenn jemand eine Robe trägt und von den drei Körben des Dharmas spricht, aber kein gezähmtes Mind hat, ist er kein Dharma-Praktikant. Wer auch immer Dharma hat, ist herzlich, offen, entspannt, demütig und ruhig und hat natürlicherweise ein gutes Herz. Derjenige, welcher täuscht und andere herabsetzt, Lügen erzählt, ist nicht engagiert in Dharma. Die Art des Verhaltens, das Dharma ausmacht, basiert auf Freiheit von Falschheit und Einhaltung der Wahrheit, weder andere zu demütigen oder zu verspotten, demütig zu sein und eine geringe Position einzunehmen, ein gutes Herz zu haben, anderen zu helfen und sich selbst zu opfern.

Auch Leute die nicht an Wiedergeburt glauben, können analysieren, ob Dharma in diesem Leben nützlich ist oder nicht und sie werden es erkennen.

Wir wollen glücklich sein und unsere Freunde auch glücklich sehen. Obwohl wir viel zu essen und zu trinken haben, sind wir schwermütig in unserem Mind und wir haben mit diesem Gefühl zu leben. Wir verlassen unseren Freundeskreis, verleugnen andere, nutzen sie aus und machen sie nieder, kurz gesagt, wir erlangen Reichtum und materiellen Besitz auf diese Art, können uns tolle Kleidung anziehen, hübsche Uhren tragen, gut essen und trinken. Aber wir sind nicht glücklich, wenn all dies durch Betrug entstanden ist, oder durch Ausbeutung, Schikane, Demütigung.

Vielleicht wünschen wir es, mit unseren Aktionen vor Gericht zu landen. Vielleicht sind wir momentan reich und mächtig und unsere Freunde reden respektvoll zu uns. Sie mögen von unseren Qualitäten sprechen, die vielleicht größer sind, als die des Buddhas. Aber hinter unserem Rücken verfluchen sie uns und sagen "solle er doch grausam verrecken" und bald wird uns keiner mehr mögen. So, wenn wir in dieser Art leben, wo ist dann unsere Freude zu finden, selbst wenn wir riesige Mengen an Essen und Trinken haben. In den Tiefen unseres Gemüts werden wir unglücklich sein.

So oder so, unser Benehmen ist bekannt und wenn wir sterben, bemerken wir unsere schlechte Lebensweise und dann sind wir sehr unglücklich. Der Reichtum den wir angesammelt haben durch Mißbrauch, kann nicht mitgenommen werden. Unser großes Haus müssen wir verlassen. Wir mögen einen enormen Betrag auf der Bank haben mit allen Zertifikaten abgesichert, zum Todeszeitpunkt nützt er nichts. Wir müssen unsere Kleidung lassen, unsere Eltern, Freunde und am schlimmsten, unseren eignen Körper. Jeder Besitz angesammelt durch Mißbrauch wird keinen Gewinn bringen zum Todeszeitpunkt und kann dazu noch Probleme bereiten, wie etwa die Sorge um den Nachlaß. Oder wir bekommen Angst, daß sich unsere lieben Verbliebenen streiten werden und Hand anlegen wollen an den Besitz und sich gegenseitig bekämpfen. Ist es nicht furchtbar, das Leben so zu beenden ?

Wie auch immer, wenn wir gut sind, eine nette Art haben und ein gutes Herz, ruhig bleiben und entspannt, anderen helfen und uns immer als weniger ansehen als andere, können wir mit einem Mangel an Essen auskommen, gute Freunde machen mit jedermann, gerade so als seien sie unsere Verwandten. Wenn wir dann Schwierigkeiten haben, wird uns jemand helfen.

Wir Buddhisten glauben an ein Leben nach dem Tod und es kann an der Argumentation überprüft werden. So sollten wir mit einem offenen Mind analysieren, tief über unsere Erfahrungen nachdenken. Definitiv gibt es Leben nach dem Tod. Deswegen hat das kollektive Karma fühlender Wesen unsere Umgebung als Resultat der Welt verursacht und unser individuelles Karma all die Gegebenheiten die wir jetzt genießen. Wäre da kein Leben nach dem Tod, müßten wir sagen, dass die Welt ohne Ursache zur Existenz gekommen ist - es kann keine andere Erklärung geben.

Wir werden also Glück im nächsten Leben haben, wenn wir in einer guten und mitfühlenden Weise leben, darüber dürfen wir erleichtert sein. Aber auf der anderen Seite, wieviel Leid müssen wir heute ertragen und im nächsten Leben, wenn wir Verfehlungen frönen. Dagegen haben wir gute Gründe uns im Dharma zu engagieren. Um es kurz zu sagen, gut und höflich zu sein, bringt Freude, unverschämt sein bringt viele schlechte Dinge mit sich. Es gibt einige, die nicht an Dharma glauben und kritisch sind. So liegt es an uns, Dharma gut zu erklären, damit es keine Gründe gibt für Kritik. Das gute Beispiel eines Dharma-Praktikanten, der mit gutem Herz und mitfühlendem Mind für die fühlenden Wesen arbeitet und für die Gesellschaft im allgemeinen, kann erkannt und akzeptiert werden von jedermann, egal ob man an Leben nach dem Tod glaubt oder nicht. Von diesem Punkt aus gesehen, gibt es in diesem Leben saubere Eigenschaften für jeden, ein gutes Herz zu haben und mitzufühlen, egal ob man an Dharma glaubt oder nicht.

So ist die Hauptsache also im Dharma ein gutes Herz und wie man das entwickelt, wird im Mahayana beschrieben. Diese Buddha Lehre ist entstanden im Kalpa der tausend Buddhas. Von den Buddhas, die immer erscheinen, ist der vierte als Shakyamuni für die gegenwärtige Welt bekannt. Im Arya Land Indien und dort in Bodh Gaya, wurde der Shakyamuni Buddha 2500 Jahre zuvor erleuchtet. Er drehte das Rad der Lehre zum erstenmal in Varanasi und gab viele Belehrungen bevor er ins Paranirvana einging. Er erklärte verschiedene Aspekte des Dharmas in menschlichen und göttlichen Bereichen, wie auch aus der Unterwelt, auf dem Grund und über dem Grund, zu den gemeinen Anhängern, der kleinen Gruppe spezieller Anhänger und zu den besonderen, unfaßbaren, geheimnisvollen Anhängern. Er gab verschiedene, intensive und grundlegende Dharma-Belehrungen in dieser Art.

Wenn verdichtet, gliedern sie sich in zwei Fahrzeuge, von welchen Mahayana höher ist als Hinayana, in den Bereich der Gedanken, die vom Mind generiert sind und in die Führung der sechs Perfekten, wobei das Resultat dieser Praxis die drei Emanationskörper sind. Mahayana ist das Höchste in Bezug auf Benehmen. Im Mahayana gibt es Sutra und Tantra, wovon Tantra höher ist. Dafür ist die Einheit von Sutra und Tantra sehr kostbar. Das ist die Art von Dharma, die in Indien florierte und nach Tibet kam, ins Land des Schnees.

Buddhas Lehre also breitete sich nordwärts aus, in die Mongolei und viele andere Orte, die heute zu Rußland gehören, China, Korea, Japan usw. Westlich ging sie über Afghanistan. Buddha selbst sagte vorher, die Lehre werde sich nördlich verbreiten, er meinte damit von Indien nach Tibet, und von dort in die Mongolei.

Buddhadharma begann in Indien zu Lebzeiten des Shakyamuni, der bekannt wurde durch das Drehen des ersten Dharmachakra, welches im allgemeinen eine Hinayana Belehrung war. Er legte die Mahayana-Lehre einigen Glücklichen vor und es scheint, dass diese nicht die allgemein bekannt gewordenen waren. Daher kommt es, dass früher und heute noch Leute sagen, die Mahayana Lehren seien nicht die Lehren des Buddha.

Nach seinem Parinirvana verkam die Mahayana Lehre, bis nur noch ihr Name Bestand hatte und dieses Stadium der Angelegenheit dauert viele Jahre. Nach Buddhas Vorhersage legten Nagajurna und Asanga die Grundsteine für eine Wiederbelebung des Mahayana und diese Lehre erblühte für viele Generationen danach. Dann nahmen beide Lehren graduell ab im Arya Land Indien, bis sie scheinbar völlig verloschen.

In Tibet währenddessen waren es viele Hoch und Tiefs seit dem Erscheinen des Dharmas bis 1959, aber Buddhadharma starb nie völlig ohne Spuren aus in unserem Land. Dharma degenerierte zur Zeit des Langdarma und diese Zeit dauerte 80 Jahre. Aber dies geschah nur in U-Tsang, in Zentraltibet, aber niemals überall und in den umliegenden Regionen wurde weiterhin praktiziert. Es gab einige auf und abs im Ausbreiten des Dharmas, aber die vereinigten Belehrungen von Sutra und Tantra wurden über 1000 Jahre in Tibet aufrechterhalten.

Die chronologische Entwicklung in Tibet ist fortgeschritten von der Nyingma (die ältere) zur Sarma (neuere) Sekte. Innerhalb von Sarma gibt es Sakya, Kakyud, Kadam, Jonang und Gedenpa (Gelugpa). Durch diese sechs Sekten haben sich viele verschiedene Namen und Lehren entwickelt, sowie viele verschiedene Ausarbeitungen der Lehren von Sutra und Tantra und die Bedeutungen vom Halten der Instruktionen der dazugehörigen Lamas der Schulen. Es gibt viele Unterschiede in den Prozeduren, aber insgesamt sind sie alle gleich in den vereinigten Lehren von Sutra und Tantra und gerade in Tibet sehr hoch entwickelt. Deswegen wurden alle Nachbarländer Tibets, wie etwa Bhutan, Sikkim, Ladakh, Mon und Mongolei zu Studenten dieser religiösen Kultur. In diesen Tagen sind die Tibetischen Lehrer Flüchtlinge, währendem die Schüler (Nachbarländer) sich sehr bequem einrichten konnten. Heute aber kommen Lehrer und Schüler hier zusammen. Die Lehren des Buddha, die wir praktizieren, basieren auf Vereinigung von Sutra und Tantra, und sind extrem rein und gewinnbringend. Bodhicitta und ein gutes Herz, wie es in den Sutren beschrieben ist, bilden die Grundlage. Tantra degradiert immer mehr zu leerem Geschwätz, wenn wir kein Bodhicitta haben, gibt es keinen speziellen oder tiefgreifenden Erfolg wenn wir studieren. Ebenso sind Mahayana und Hinayana im Sutrayana beschrieben. Wenn die grundlegende Sicht der Leerheit fehlt, welche meisterhaft beschrieben ist im Mahayana, wird Tantra ineffektiv und kann keinen Erfolg haben in irgendeiner Art von Realisation.

Wie in den Sutren erklärt, hat das kostbare Bodhicitta, welches die anderen über einen selbst erhebt, Mitgefühl und Liebe in seinen Wurzeln. Auch der Aspekt der Leerheit ist beschrieben, welcher alle Phänomene beschreibt als ohne wirkliche inhärente Existenz und rein von Anfang an. Wenn wir es versäumen, Erfahrungen von diesen beiden Aspekten zu sammeln, Leerheit und Bodhicitta, als eine Einheit, können wir keine Resultate erzielen beim praktizieren des Dharma-Tantras.

Hierfür müssen wir Verzicht, Bodhicitta, und rechte Ansicht als Grundlage üben, wie in den Sutren beschrieben. Vom Blickwinkel des höchsten Yoga-Tantra, müssen wir die Entwicklungsstufe und die Vollendungsstufe darauf gründen. Wenn wir dies tun, werden sich tiefgreifende und ausgedehnte Erfolge einstellen, wie es beschrieben ist in tantrischen Texten und den dazugehörigen Kommentaren.

Es gibt keinen Verdienst in diesen tiefgreifenden Anleitungen ohne diese Grundlage. Das gilt auch für Erzeugungsstadien und Vollendungsstadien, Kanäle, Winde und Tropfen. Wir müssen uns verwandeln in ein geeignetes Gefäß, um die Lehren zu empfangen, so wie wir aufstehen oder anstehen müssen, um eine für uns beschriebene Medizin einzunehmen und wirken zu lassen, und keine zu großen Schwächen zuzulassen.

So müssen wir die drei Aspekte des Pfades erkennen, Verzicht, Bodhicitta und rechte Sichtweise, um Tantra praktizieren zu können und dann können wir “denken” und unser MIND formen. Dann wird die Praxis zur Vereinigung von Sutra und Tantra. Die Lebenskraft auf jedem Pfad, Sutra oder Tantra, ist kostbares Bodhicitta. Dies ist hier besonders wichtig.

Ich will nun damit beginnen eine kurze Übertragung und Erklärung der 37 Praktiken eines Bodhisattvas zu geben, zusammengestellt von dem tibetischen Lehrer Ngulchu Gyalsas Thogmed Zangpo. Es ist keine Zeit eine ausführliche Biographie von ihm darzustellen, aber er war ein Zeitgenosse von Buton Thamchad Khyenpa (Buton Rinpoche), der ihn sehr respektierte und volles Vertrauen in ihn hatte.

Es wird gesagt, dass einmal Buton Rinpoche einen Schmerz an seiner Hand verspürte und zu Thogmed Zangpo sagte: *“Du trägst Bodhicitta in deinem Herzen, damit heile nun bitte meine Hand”*. Es gab eine Menge Schüler von Rinpoche und Thogmed Zangpo die Belehrungen empfangen. Welche Perspektive er auch immer einnahm, beim Lesen des Textes können wir erkennen, dass er die Verkörperung von Bodhicitta war und damit sind seine Instruktionen extrem nützlich. Bodhisattvas können erkannt werden an ihren natürlichen Zeichen, wie etwa Rauch auf unsichtbares Feuer hindeutet oder durch Anwesenheit eines Reiher auf Wasser geschlossen werden kann. Beim Lesen des folgenden Textes erkennen wir, wie passend der Titel Bodhisattva für Thogmed Zangpo ist.

Thogmed Zangpo hatte einen Fuchs den er hielt wie einen Haushund. Weil Thogmed Zangpo extrem ruhig und friedfertig war, wurde der Fuchs ebenso. Er tat niemandem weh und aß kein Fleisch mehr. Thogmed Zangpos Gemüt war so sensibel, dass er immer weinte, wenn er Belehrungen gab. Einige Schüler sagten über die Belehrungen von Buton Rinpoche, dass sie dabei immer lachen mußten und bei Thogmed Zangpo immer weinten. Thogmed Zangpo wurde ein großer Lehrer aufgrund seiner Studien in früheren Leben und er verfaßte Kommentare zu großen Abhandlungen.

Er machte Bodhicitta zum größten Objekt seiner Praxis im späteren Leben und er wurde ein großer Lehrer und Praktikant, nur durch Konzentration auf diesen Aspekt.

Ich habe die mündliche Überlieferung der 37 Praktiken eines Bodhisattvas und Belehrungen erhalten von Khunu Lama Tenzin Gyaltzen Rinpoche.

Er erhielt diese von einem extrem großartigen und außergewöhnlich bescheidenen Nyingma Lama eines Dzogchen Klosters in Ost-Tibet.

## Kommentar seiner Heiligkeit

### Die 37 Praktiken eines Bodhisattvas

Wir beginnen mit der vorbildlichen Eröffnung des Textes, gefolgt vom aktuellen Text, und beenden mit der Schlussfolgerung. Der Inhalt der vorbildlichen Einleitung zum erleuchteten Einen ist geteilt in die Begrüßung und die Verpflichtung, den Text zu verbinden.

Namo Arya Lokeshvara

*ich verbeuge mich immer wieder durch meine drei Tore<sup>1</sup>  
zum Höchsten Guru und Beschützer Lokeshvara, der ebenso  
alle Phänomene schaut als unabhängig von Kommen und Gehen,  
unablässig bemüht zum Wohle aller fühlenden Wesen*

Der Autor macht eine Opferung zum Guru und Beschützer Avalokeshvara, wenn er sagt "Namo Arya Lokeshvara". Der Buddha und die Bodhisattva sind hier im allgemeinen nicht erwähnt, aber im speziellen wird Avalokeshvara (Chenrezig) genannt, was darauf hinweist, dass der Text die Praxis der Bodhisattvas offenbahrt.

Während Mitgefühl die Wurzel von Bodhicitta ist und großes Mitgefühl selbst die Wurzel ist, um eine starke Intention zu erzeugen, wird Bodhicitta generiert im Vertrauen darauf. Avalokiteshvara ist der manifestierte Körper von Mitgefühl aller erleuchteten Wesen oder Buddhas, und deswegen macht der Autor spezielle Opferungen zu ihm.

Er kann dies auch zum höchsten Guru machen, wie mit den Worten Jowo Je Palden Atisha gesagt wird: "all die wichtigen und unwichtigen großen Qualitäten werden generiert im Vertrauen auf den Lama". Dies bedeutet, dass alle gänzlichen Qualitäten im allgemeinen, speziell die Qualitäten im Mahayana, hervortreten durch das Vertrauen in den Guru.

Die Wurzel des Weges im Mahayana ist Liebe und im besonderen Bodhicitta, basierend auf Mitgefühl. Alle Methoden Bodhicitta zu praktizieren, die in den Schätzen Shantidevas erscheinen, solche wie Anpassung und Auswechslung von Selbst und Anderen, sind Praktiken von Bodhisattvas mit extrem starken Mind und zu entwickeln im Vertrauen auf den Guru. Dies ist der Grund für die Ehrerbietungen, die dem Guru gemacht werden.



Wenn sich jemand wundert über die Qualitäten, mit denen ein solcher Lama und Avalokiteshvara ausgestattet sind, ist die Antwort, dass sie perfekt sind im Vermeiden von Leid und in der Realisation. Dies beinhaltet also die gleichzeitige Realisation der zwei Wahrheiten. Wenn wir unfähig sind den Kummer und die Hindernisse zur Erleuchtung abzuschneiden und zu vermeiden, können wir die zwei Wahrheiten nicht gleichzeitig wahrnehmen. Es wäre so unmöglich die umherwandernden Wesen zu unterstützen mit ganzem Herzen, basierend auf dem unerschütterlichen und kompletten Verständnis aller Phänomene als Leerheit. Deswegen machen wir Niederwerfungen zu einem solchen Guru und Avalokiteshvara, die mit diesen Qualitäten ausgestattet sind und die Qualitäten eines Buddhas ausdrücken, perfekt in Entsagung und Realisation. Wie das Statement in der Begrüßungs-Strophe des Wurzel-Textes von Mulamadhyamikakarika lautet:

*... so sehend, die Phänomene als frei vom Kommen und Gehen...*

Alle konventionellen Phänomene vom abhängigen Entstehen, welche auftauchen und verschwinden, sind in der Natur der Soheit, was bedeutet, das sie letztendlich frei sind von den acht Aspekten abhängigen Entstehens und Vergehens, wie geboren werden und sterben, kommen und gehen usw.

Der Gemütszustand, der nicht einmal für einen Moment schwankt von dieser konzeptlosen Ausbalanciertheit, in welcher Subjekt und Objekt untrennbar sind, und in welchem es nicht einmal die geringste Interferenz aus dem subtilen dualistischen mind hervorbricht, kann verglichen werden mit dem Gießen von Wasser in Wasser. Mit einem solch ausgerichteten Gemütszustand strahlen wir verschiedene Formen aus an hunderten, ja tausenden Plätzen, durch die verschiedenen reinen und unreinen weltlichen Bereiche.

Wenn die Voraussetzungen erfüllt sind in fühlenden Wesen, können die Aktivitäten der Erleuchteten ohne Unterbrechung kontinuierlich zu deren Wohle wirken. Dafür müssen wir Zuflucht nehmen bei dem erleuchteten Avalokithesvara und dies nicht nur wenn schlechte Umständen auftauchen.

Der Autor sagt, dass er sich von nun an immer aus den drei Türen des Körpers, der Rede und des Gemüts, voller Respekt niederwerfen will, von diesem Tag an fortlaufend ...

Als nächstes kommt das Versprechen den Text zu verbinden.

*Die perfekten Buddhas, die Quelle allen Wohlbefindens und aller Freude entspringen daraus, das heilige Dharma praktiziert zu haben..*

*so wie die Verwirklichung dessen abhängig ist vom Wissen ihrer Praxis sollte Ich die Praxis der Bodhisattvas erklären*

Unser Karma ist die letztendliche Quelle, aus der alles Leid und Freud entspringt, Freude von gutem und Leid vom schlechten Karma.

Solange die Ursache des Leids die Fehler des Gemüts sind, sollten sie ausgemerzt werden, während die Ursache der Freude, wie gutes moralisches Verhalten und gute Qualitäten, vermehrt werden sollten. Analysieren wir tiefgehend, sehen wir, dass der Weg zur Vermehrung guter Qualitäten und des Glücks die Praxis des Dharma ist, die Lehre des Buddhas als Quelle des Glücks und allen Wohlbefindens.

So geschrieben in "Nga rim chenmo" ( die große Darstellung des geheimen Mantra) von Je Rinpoche ( Lama Tsong Khapa)

*Die Quelle von Wohl und Freude aller wandernden Wesen  
auch der Götter, ist die Lehre des Buddhas.*

*Im Vertrauen darauf,  
haltet das Dharma aufrecht mit großer Strenge  
und Bestimmtheit, auch wenn es euer Leben kostet.*

Wir können volle Erleuchtung erlangen, komplett ausgestattet mit allen guten Qualitäten und frei von aller Negativität, wenn wir in Übereinstimmung mit dem Dharma praktizieren. Dann wird ein spontaner Überfluß kraftvoller Aktivitäten auftauchen und im Aufzeigen des mystischen Tanzes sich enthüllender wechselnder Aspekte, übereinstimmend mit jedermanns Disposition und Schicksal, können wir andere ohne Anstrengung spontan begünstigen. Solche Ergebnisse aus dem höchsten Zustand der Erleuchtung, entstehen aus der heiligen Dharmapraxis und so können wir sagen, daß Dharma die Quelle aller Freude und Begünstigung ist.

Beim Praktizieren dieses Dharmas, wurden die früheren Buddhas befreit, frei von allen Fehlern und mit allen guten Qualitäten ausgestattet, perfektionierten ihren eigenen Zweck und den der anderen, spontan und ohne Unterlaß. Den Zweck, die Erleuchtung zu erreichen mit den Qualitäten und Begünstigungen des Dharmas, sollten wir in die Praxis umsetzen und uns nicht darauf beschränken, interlektuelles Wissen zu vermehren, das durch Hören (von Dharma) erreicht wurde.

Ein einziges Wort aus dem Dharma zu kennen und es in die Praxis umzusetzen, bringt grundlegende und spezielle Resultate. Wer aus dem Gedächtnis 100 000 Texte rezitieren kann, aber kein Dharma praktiziert, kann nicht all die Begünstigungen erfahren.

Deshalb wird hier ganz besonders der Zweck der Praxis erwähnt.

So sollten wir also sofort Dharma praktizieren, wenn wir Glück suchen und den Wunsch haben, Leid zu vermeiden, wenn wir frei sein wollen von unseren Fehlern und unsere guten Eigenschaften perfektionieren wollen.

Der Autor erklärt auch, wie man das kostbare Bodhicitta praktiziert, indem man andere mehr als sich selbst wertschätzt, was die Praxis eines Bodhisattvas ist.

Um fortzuschreiten in der aktuellen Abhandlung, sieht es so aus, dass wenn ich eine Unterteilung mache in Übereinstimmung mit der Praxis der Leute mit drei verschiedenen Potentialen, ich also mit der Erklärung für Leute mit beschränkter Sicht beginne.

### *Erste Praxis*

*Der Besitz dieser menschlichen Grundlage,  
dieses kostbare Gefäß, das so schwer zu erlangen ist,  
darauf ausgerichtet, andere und uns  
aus dem Ozean des Samsara zu befreien.  
Zu hören, zu reflektieren und zu meditieren,  
Tag und Nacht ohne Ablenkung  
Dies ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Wenn wir Dharma praktizieren wollen müssen wir Dharma kennen. Um Dharma kennenzulernen müssen wir es hören. Während dies also die Zeit ist, in der wir einen Körper bekommen haben, wir Dharma hören und kontemplieren, erlangen wir Wissen darüber. Wir sollten praktizieren solange wir dazu fähig sind, denn wenn wir jetzt nicht achtsam sind, solange wir einen menschlichen Körper besitzen, was machen wir dann ohne diesen menschlichen Körper. Zur Zeit also lehren und hören wir Dharma.

Wenn wir aber als Hunde geboren wären, würde der Zustand unserer Körper die glückliche Gelegenheit Dharma zu hören und zu praktizieren, verhindern und es gäbe keine Chance, unser Mind zum Dharma zu führen. Wir würden hilflos sein.

Aber wir sind geboren als menschliche Wesen und mehr als das; unter all den menschlichen Wesen sind wir dort geboren, wo der Dharma floriert. So sind wir fähig mit unseren Augen zu sehen und mit unseren Ohren zu hören und unser Mind weiß ein wenig, was wir zu tun und zu lassen haben. So haben wir zur Zeit Gelegenheit, Dharma zu praktizieren, im hören, kontemplieren und meditieren.

So manche Leute sind aber nicht gebildet und können sogar kein Dharma lesen. Trotzdem haben sie eine menschliche Geburt und können Anstrengungen machen über Dharma etwas zu lernen, mit anderen darüber sprechen und sie können etwas in Erfahrung bringen, je nach dem Grad ihrer Fähigkeiten.

Sind wir einmal alt geworden, wird unsere Kraft der Erinnerung unklar, unsere Sinne werden schwächer und wir nuscheln durch unsere Zähne. Doch wir haben einen menschlichen Körper und können soviel Anstrengung aufwenden wie möglich um Dharma zu verstehen. Es ist besser einen menschlichen Körper zu nehmen als den eines Pferdes oder Hundes. Zuletzt also können wir "om mani padme hum" rezitieren. So ist dieser menschliche Körper sehr wertvoll.

Wie auch immer, es ist nichts wunderbares daran, lediglich einen menschlichen Körper zu verwirklichen. Da sind mehr als vier Billionen Menschen in dieser Welt, doch wenn wir die Leute aufzählen, die an einem Ort geboren werden, wo der Dharma blüht, ist die Zahl sehr gering. Unter diesen sind sehr wenige die Vertrauen haben zum Dharma und eine Gelegenheit haben um zu praktizieren im hören, reiflichen überlegen und meditieren auf die Einheit von Sutra und Tantra.

So sollten wir also alle Anstrengung unternehmen ohne mißmutig zu werden und wir müssen gut aufpassen, diese tolle Geburt nicht zu mißbrauchen. Sehr unweise wäre es unsere Zeit zu verschwenden und eine Erfahrung in der Zukunft zu erwarten. Es ist schwierig die Kombination von nutzbringenden Umständen und Freizeit zu erlangen. Warum ist dies so ? Weil wir eine vollständige Ursache benötigen um eine solche Gelegenheit zu erhalten und eine menschliche Geburt kann nicht erlangt werden, wenn es an der Ursache mangelt. Was ist die Ursache einer menschlichen Geburt. Es ist unsere eigene angesammelte Tugend. Wie auch immer, tugendhaftes Karma aus der Vergangenheit wird ausgegeben und benötigt wieder eine Auffrischung mit tugendhaften Taten der Gegenwart.

Etwa so als wenn es für eine Person, die einmal Geld hatte und jetzt aber keines mehr hat, es also keinen Sinn macht einkaufen zu gehen. Genauso, als wenn wir tugendhaftes Karma in der Vergangenheit angesammelt haben, jedoch keinen Nutzen daraus ziehen können, wenn wir in der Gegenwart kein tugendhaftes Karma haben.

Es ist schwierig zu wissen, ob das Potenzial tugendhafter Taten, die früher angesammelt wurden, heute noch in uns beibehalten ist, ohne degeneriert zu sein.

Einige der tugendhaften Taten, die wir angesammelt haben in der Vergangenheit, können entstanden sein aus reiner vorbereitender Praxis, aktueller Praxis und abschließender Praxis, einige durch unreine Praxis. Starke unmoralische Gedanken, etwa Zorn, zerstreuen die reine Praxis. Zorn ist ein starker Vernichter tugendhafter Taten und wird oft generiert, basierend auf wichtigen oder unwichtigen Elementen.

Wir können nicht vertrauen auf die Energie vorangegangenen tugendhaften Karmas, weil wir nicht wissen, ob es positiven Einfluß haben kann auf unser gegenwärtiges Leben. So wenn wir versuchen, zum Todeszeitpunkt darauf zu vertrauen, könnte es passieren, dass wir eine Geburt in menschlichen Bereichen nur sehr schwer erlangen.

Aber wenn wir eine starke tugendhafte Energie aufgebaut haben in der Gegenwart, können wir darauf vertrauen. Dann können wir, selbst wenn wir in einer hoffnungslosen Situation sind, im nächsten Leben bessere Umstände erhoffen.

Wenn wir unser Kontinuum ausgiebig erkunden, finden wir vielleicht, dass wir keine Gelegenheit gehabt hatten, um tugendhafte Taten zu praktizieren. Andererseits haben wir vielleicht solche guten Taten ausgeübt, können sie aber nicht als stark genug einschätzen, um darauf zu vertrauen. Wenn dies der Fall ist, sollten wir äußerst vorsichtig sein. Wir sollten nicht einfach nur entspannen und darauf warten, eine gute Zukunft zu haben, denn dies würde bedeuten, dass wir uns beschränken und in einem Vakuum leben würden.

Stattdessen ist es wichtig für uns, konstruktives Verhalten zu zeigen in unserem gegenwärtigen Leben der Freizeit und in Frieden.

Die Menschen sind manchmal verwundert darüber daß man um Dharma zu praktizieren, auf sein soziales Leben, sein Heim und Gesellschaft verzichten muß.

Sicherlich sollten wir so praktizieren in dieser Weise, wenn es möglich ist. Aber es gibt auch andere Arten Dharma zu praktizieren. Wir sollten unser bestes versuchen, ein gutes Herz zu haben und in unserem täglichen Leben nicht engagiert zu sein in Fehlverhalten, wie lügen und stehlen. Wir sollten aufrichtig sein und gutes Verhalten üben, für das Wohl der anderen arbeiten, unsere eigenen Wünsche reduzieren und uns selbst im Zaum halten. Diejenigen, die nicht praktizieren können, sollten gelegentlich still das Sechs-Silben Mantra der mitfühlenden Gottheit Avalokiteshvara sprechen, ja sogar dies ist Dharma.

Unser tägliches Leben wird bedeutungsvoll, wenn wir uns so verhalten. Leute die geübt sind in negativem Verhalten, wie Genuß in Trägheit, scharfe Rede, Schikaniererei, Lügen, Schlechtes verursachen und Gemeinschaft zersplittern, aktiv anderen Schaden zufügen, müssen von jetzt an ihre Eingebundenheit in dieses Verhalten reduzieren.

Diejenigen, die im Geschäftsleben stehen, sollten alle Anstrengungen machen, in ihren Geschäften mit anderen aufrichtig zu sein und Geiz oder Betrug zu vermeiden. Auch dies ist Dharma.

Manche Leute sagen: "Ich bin ein Sünder und unfähig Dharma zu praktizieren".

Sie denken, sie müßten an zurückgezogenen Orten und unter Bedingungen praktizieren, die für sie zu schwierig seien. Aber wenn jemand sehr böse ist, will er ebenso die Erfahrung von Leid vermeiden, wie Hunger, Durst und Kälte und er will Glück haben.

So wäre es also wichtig, die Hindernisse zu beseitigen für die Praxis.

Allgemein gesprochen ist es schwierig jemanden zu finden, der kein Sünder ist.

Ich meine unter Verwendung dieses Wortes nicht unbedingt einen Mörder als Sünder. Ich als Beispiel zB. trage die rote Robe und habe immer noch schlechte gedankliche Konzepte, wie Eifersucht denen gegenüber, die eine höhere Position inne haben, konkurrenzfähige Gefühle gegenüber Gleichartigen und Gefühle der Überlegenheit und des Ärgers vor Niederpositionierten.

Diese störenden Gedanken enthüllen sich in meiner Rede und meinem Gesichtsausdruck, wenn ich sie anwachsen lasse in meinem Gemüt werden sie einiges an Negativem verursachen, ganz speziell wenn ich solche Gedanken hege, wie etwa Selbstgefallen. Weil ich aber das Bodhisattva-Gelübde abgelegt habe und tantrischer Praxis verpflichtet bin, würden diese Aktionen ernsthaft Negatives verursachen.

So sollten wir also nicht entmutigt sein, uns als Sünder anzusehen und versuchen, bessere Menschen zu werden. Ich bin nun um die 38/39 Jahre alt und habe die Absicht, mein Mind täglich zu überprüfen, um sicheren Erfolg zu haben in der Entwicklung für die verbleibenden Jahre. Wenn ich zurück schaue auf vergangene Jahre, sieht es so aus, als hätten ein paar Verbesserungen stattgefunden. Wie ich gesagt habe in der mündlichen Überlieferung der Kadampa Linie der Geshes "Wie kann Verbesserung entstehen?" - "Weil alle enthaltenen Phänomene sich ständig auf natürliche Weise verändern, muss irgendwann eine Verbesserung stattfinden".

So ist es gewiß, dass irgendwann eine Verbesserung eintritt, auch wenn es schwerer Anstrengung bedarf, Wiedergeburt und Bodhicitta aufrecht zu erhalten.

Es gibt viele Weisen auf die Praxis des Dharma zu schauen. Wenn wir in einer Weise auf den Dhrama schauen, scheint er gegenüber dem Mind der Leute polarisiert zu sein, wie gesagt wird: "Normale Menschen sind in Ihrem Mind sehr weit vom Dharma entfernt". Aber von einer anderen Perspektive, ist Dharma uns sehr nahe, wenn wir praktizieren. Wir müssen nicht sehr weit gehen oder unser Heim verlassen, können aber jeden Tag im normalen Leben praktizieren, ohne auch nur für einen einzigen Tag unsere Zeit zu vergeuden. Dies ist bedeutungsvolle Praxis.

Zum Beispiel, sollten wir nicht die Haltung einnehmen, dass wir nur für einen Spaziergang ausgehen, auch nicht, dass wir bedeutungslose Gebete aufsagen, wie etwa die Bitte um ein Leben ohne Schmerz oder dass unsere Lebenszeit und Gesundheit sich vermehrt. Wir sollten beten in ordentlicher Manier oder sollten uns so gut wie möglich ein Herz fassen, auch beim Spaziergehen für eine oder zwei Stunden.

Wir sollten entlang der Linie aus der Passage des Bodhicharyavatara denken (Führer zur Lebensweise des Bodhisattva) "Möchte ich immer eine Quelle für verschiedene Arten des Lebensunterhaltes für eine unzählige Art fühlender Wesen sein, wie die Erde und der Himmel." Es wird gesagt, es gäbe eine Menge Nutzen vom Beten auf diese Weise beim Spaziergehen. Wir sollten ebenso ein Bild des kostbaren großen und mitfühlenden Muni im Mind halten. (Shakyamuni Buddha)

Sich seiner Liebenswürdigkeit zu erinnern, sollten wir geistig zu ihm beten und sagen "Möge ich dir folgen in deinen Fußstapfen und die innere Stärke haben, zu werden wie du". Solche leidenschaftlichen Gebete haben großen Nutzen.

Wir benötigen das Hören, Reflektieren und Meditieren auf das Dharma, mit dem Ziel, einen solch perfekten Zustand des Geistes wie den des Buddhas zu erreichen.

Wenn wir auf die Mahayana Lehren im Einzelnen hören, kontemplieren und meditieren, sollten wir die gleiche Kontinuität haben wie fließendes Wasser, Tag und Nacht und keine Zeit vergeuden, nicht einmal für einen Moment.

Wir sollten zuerst die Aspekte studieren über die wir nichts wissen. Nach dem Erlangen des Wissens darüber, sollten wir immer wieder und wieder analysieren, mit dem Ziel, die letzten Zweifel zu beseitigen, hinsichtlich der Bedeutung.

Wenn wir einmal vertraut sind mit der Bedeutung, sollten wir mit unserem Mind versuchen, davon Wissen als Erfahrung zu sammeln, basierend auf der Kombination von Analyse und einsetzender Meditation. Tag und Nacht in einer solchen Weise zu verbringen, ist bekannt als die Praxis des Bodhisattvas.

### *Zweite Praxis*

*In die Richtung zu unseren Freunden und zu denen, die wir lieben  
fließen die Wasser der Anhaftung  
zu unseren Feinden brennt das Feuer des Zorns.  
im Dunkel der Ignoranz verlieren wir die Sichtweise darüber,  
was wir lassen sollten und was wir praktizieren sollten..  
daher ist der Verzicht auf eigenes Land und Heimat  
eine Praxis des Bodhisattvas*

Anhaftung, Hass und Ignoranz wachsen innerhalb unserer Reihen, wenn wir in unserem Vaterland sind. Wir bilden Anhaftung an unsere Verwandten, Freunde und an unsere Vorfahren. Diese Anhaftungen entstehen unangemessen, ebenso wie Hass oder Zorn. Auch wenn wir wünschen zu praktizieren und ein paar Mantras sagen, ist unsere Zeit vergeben für die Freunde und Verwandte und dafür, die Ziele der Feinde zu verhindern. Wir zeigen ein nettes Gesicht und buckeln höheren Autoritäten gegenüber, wir schikanieren die Untedrückten und betrügen die von gleichem Status mit unserem Besitz. Dies alles passiert, wenn wir an einem Platz verweilen, wo so viele Objekte der Anhaftung und des Ärgers sind.

Wenn wir ein kleines Haus haben und ein wenig Material besitzen, brauchen wir nicht so sehr anhaften an der Idee, unsere Verwandten unterstützen zu müssen, oder zu wilden Hass für unsere Feinde zu entwickeln. Aber wir haben diese Zuordnungen, die vom Gedanken herrühren "dies ist mein Haus". Gleichzeitig können wir auch "besessen" sein von wenig materiellen Objekten, wenn wir stets darüber nachdenken, welchen Nutzen uns ihr Besitz wohl bringen könnte. Solche Ablenkungen veranlassen uns, die Tage zu verschwenden.

Ein einzelner Mönch dürfte nur eine Truhe haben und einen Schrein und ein oder zwei Bilder von Körper, Rede und Geist in seinem Haus. Wie auch immer, wenn er involviert ist darin, diese wenigen Dinge zu oft zu ordnen, wird er sich gestört fühlen, als wenn er seine Zeit damit verbringen würde über Dharma nachzudenken oder ein paar Mantras zu rezitieren. Daher heißt es, auf sein Vaterland zu verzichten, ist die Praxis eines Bodhisattvas.

Die Wurzel von Anhaftung, Hass und Engstirnigkeit ist Ignoranz, und wir können sagen, daß Hass und Anhaftung die Minister der Dummheit sind. Von diesen beiden ist Hass der Kriegsminister, der die Feinde unterwirft und Anhaftung ist der Minister des Schatz oder Warenhauses. Wenn alles gesagt und getan ist, führen uns Hass, Anhaftung und Unwissenheit unweigerlich in Hilflosigkeit und andere Schwierigkeiten.

### *Dritte Praxis*

*Wenn wir unsere schädliche Umgebung verlassen,  
unsere Illusionen vermindern  
und wir keine Ablenkungen haben,  
entwickelt sich unsere Praxis der Tugendhaftigkeit spontan,  
läßt uns mit einem klaren Mind zurück und unser Vertrauen in Dharma wächst.  
In der Einsamkeit zu leben  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Wie hier gesagt wird, ist einfacher Verzicht auf unser Vaterland oder Nationalität alleine nicht die Antwort. So sind wir zB. Flüchtlinge und gezwungen unser Heimat zu verlassen, wären wir aber zurückgeblieben, behaftet mit weltlichen Aktivitäten, hätten wir nicht gelernt von dieser Erfahrung. Der Hauptgrund unser Vaterland zu verlassen liegt darin, weniger Gelegenheit zu haben zum Entstehen von Anhaftung, Hass und Unwissenheit. In diesem Vers sind die Qualitäten der Einsamkeit beschrieben. Es gibt keine Objekte der Ablenkung in der Einsamkeit, wie das Instandhalten des Hauses, Familienaffären oder sammeln und zerstreuen von materiellem Gewinn. Angenehmerweise ist niemand da, der zu uns in anhaftender oder hassvoller Weise spricht.



Wir können entspannen an einem Platz mit frischer Luft oder reinem Wasser, wir haben einfache Kleidung und es gibt keinen Streß in unserem Mind bezüglich irgendwelcher Sachen, um die wir uns kümmern müssen. Von dem Zeitpunkt, an dem wir aufstehen am Morgen, wird uns nichts von der Dharma Praxis abhalten und wir sollten bezüglich eines solchen settings auf Dharma abzielen.

Viele edle Wesen haben Verwirklichung erreicht auf dem Pfad, unter Verwendung eines Ortes der Einsamkeit. Falls wir also die Möglichkeit haben, in einer Einsiedelei zu leben, bevor wir sterben, ist dies eine großartige Gelegenheit.

Im Einzelnen sind wir Mönche frei von familiärer Verantwortung, schauen auf und folgen dem Beispiel des Buddhas und seinen Schülern, schränken unsere Anhaftungen ein an Essen, Kleidung, Ruhm und Herausforderung von Kummer. Wir versuchen nichts Wunderbares zu erreichen nur mit dem bloßen Wechseln von Kleidung oder tragen von Symbolen. Das Kennzeichen eines Mönchs ist, dass wenn er plötzlich von seinem Sitz hochgerissen würde, es nichts gäbe, was er von diesem Platz mitnehmen wollte. Wenn es Leute gibt die ihm helfen müssen das Gepäck zu tragen, im Falle das er umzieht von einem Ort zum andern, repräsentiert dieser Mönch nicht wirklich das Mönchtum, wie ich denke.

#### *Vierte Praxis*

*Eines Tages werden alte und liebe Freunde getrennt,  
Güter und Reichtümer, erworben unter großen Anstrengungen, werden zurückgelassen  
Bewußtsein, der Gast des Körpers, dieser zeitweiligen Behausung, wird verschwinden  
Von diesem Moment an, auf alle Anhaftungen in diesem Leben zu verzichten,  
ist eine Praxis des Bodhisattvas.*

Wir sind wahre Dharma-Praktikante,n wenn wir einen einsamen Ort aufsuchen und fähig sind, auf weltliches Leben zu verzichten. Mit dem Ziel auf Verzicht des weltlichen Lebens, sollten wir dieses Leben als inhaltslos ansehen, die besten Gründe für eine solche Sichtweise sind Vergänglichkeit und Tod. Alle von uns müssen früher oder später sterben. Wenn wir Dharma praktiziert und Herzensgüte entwickelt haben, sehen die zukünftigen Umstände zum Todeszeitpunkt hoffnungsvoll aus. Anders gesehen, wenn alle Menschen der Welt unsere Freunde und Verwandten wären, würde dies uns nicht helfen zu einem solchen Zeitpunkt, denn wir müssen alleine gehen, und alle andern zurücklassen. Eine sehr reiche Person zB, die alle Ketten einer Produktion besitzt, muss all dies zurücklassen, wenn sie stirbt.

Seit dem Moment unserer Geburt an, aus dem Mutterleib heraus bis heute, haben wir unseren Körper so hingebungsvoll gehütet als "mein Körper", aber dies nützt uns nichts am Ende, weil wir den Körper verlassen müssen. Selbst soweit es den Dalai Lama betrifft, wenn für den Dalai Lama der Tag des Todes kommt, dann muss jemand den Körper von Tenzin Gyatso verlassen. Es gibt keinen Weg, den Körper und Mind zusammen gehen können. Gewöhnlicherweise erfährt, seiner gesegneten Robe beraubt (cho gos nam jar) <sup>2°</sup>, Tenzin Gyatso einen Sturz, aber zum Todeszeitpunkt muss man die heilige Robe ohne Sturz hinter sich lassen.

Der Zeitpunkt des Todes ist ungewiß. Pläne zu machen wäre wertvoll, wenn wir eine feste Zeitspanne hätten, aber wir können nicht vertrauen in die Dauer unseres Lebens, weil wir nicht wissen wann wir sterben werden. Wir sitzen alle hier in der Dharma-Session, aber vielleicht stirbt einer heute Abend. Wir können nicht sicher sein, dass wir uns morgen alle hier wieder treffen. Ich kann Euch keine 100% Garantie geben, dass ich heute Nacht nicht sterbe will, zum Beispiel.

So wenn wir uns auch nur einen einzigen Tag an das Leben klammern, mißbrauchen wir unsere Zeit und in dieser Art können wir das Monate oder Jahre tun. Weil wir nicht wissen, wann wir sterben, sollten wir sehr bedacht und gut vorbereitet sein. Wenn es dann passiert, tun wir es ohne Bedauern.

Wenn wir heute sterben, ist der Sinn guter Vorbereitung erfüllt. Wenn wir heute nicht sterben, macht es dann auch nichts, weil es einfach trotzdem nützlich ist, vorbereitet zu sein. Die physische Aktivität dieser Lebenszeit ist betrachtet und verstanden worden und die Dinge haben ihre Eigenart, sich zeitgemäß zu entfalten. Zum Beispiel haben wir eine große Menge von Beschwerden und Frustrationen erfahren, als wir zum ersten Mal von Tibet nach Indien geflüchtet sind, uns gewundert darüber, wie wir überleben sollten. In diesem Prozeß des Fliehens von einer menschlichen Nation zu einer anderen menschlichen Nation, fanden wir heraus, dass alles graduell ausgearbeitet war.

Wenn wir aber die menschliche Welt verlassen, tun wir dies ohne Beschützer oder Unterstützer und die volle Verantwortung fällt auf uns. Wir haben nur unsere Intelligenz der wir vertrauen können und müssen unsere eigenen Anstrengungen ausdehnen, um uns selbst zu schützen. Wie der Buddha gesagt hat: "Ich habe Euch den Weg gezeigt - die Befreiung ist an Euch". Wir müssen emsige Anstrengungen unternehmen, um Frieden von den niederen Bereichen zu erlangen, Freiheit von Samsara, Frieden von konventioneller Existenz und vereinsamer Erlösung.

Es ist schwierig für die Götter uns zu beschützen, wenn wir ins nächste Leben gehn, daher müssen wir vorsichtig und so gut wie möglich vorbereitet sein. Wir sollten die Betonung eher auf zukünftige Lebenszeiten legen als uns nur in diese Lebensspanne einzuklinken, sodass wir fähig werden zu opfern, oder Verzicht zu üben in diesem Leben. Das wurde nun gesagt um die Substanzlosigkeit des Lebens zu verdeutlichen. Der Körper ist vergleichbar mit einem Gasthaus, in dem nur Platz ist für eine kurze Zeit und nicht für immer. Zur Zeit ist das Bewußtsein zu Gast im Haus des Körpers, so als würde ein Platz zum verweilen gemietet sein. Wenn der Tag kommt für das Bewußtsein zu gehen, dann muss das Gast-Haus verlassen werden. Keine Anhaftung an die Freunde zu haben, den Körper, Reichtum, und Besitz, ist die Praxis des Bodhisattvas.

### *Fünfte Praxis*

*Wenn wir zornvolle Begleiter haben, wachsen die drei Gifte  
unsere Reflexion und Meditation wird weniger,  
Liebe und Mitgefühl sind zerstreut  
Die gefährliche Begleitung zu vermeiden,  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Da gibt es einen großen Unterschied zwischen den Qualitäten nach denen wir schauen in einem guten Lama und einem engen Freund und denen eines nicht spirituellen Lehrers und bösen Freundes. Zugang zum Gestalter zu haben ist sehr nützlich, währendem es wenig hilft den Kontakt zu halten zu nicht spirituellen Lehrern und schlechten Freunden. Selbst wenn wir wünschen gut zu werden, so passen wir uns doch graduell mit dem Mind an die schlechten Eigenschaften der falschen Freunde an und übernehmen ihre falschen Verhaltensweisen. Dieser Punkt ist extrem wichtig.

Die Art der schlechten oder nicht spirituellen Freunde die wir vermeiden sollten, sind diese, in deren Gesellschaft wir ein Anwachsen der drei Leiden, Anhaftung, Zorn und Ignoranz feststellen. Naturgemäß können wir kein Dharma praktizieren durch hören, kontemplieren und meditieren, wenn wir in solcher Gesellschaft sind.

Engagiert in der Mahayana Dharma Praxis entwerten solche Verbindungen die Grundlage von Bodhicitta, die aus Liebe und Mitgefühl besteht. Wir sollten diese meiden wir eine ansteckende Epidemie.

### *Sechste Praxis*

*Zu vertrauen auf einen spirituellen Freund der alle Illusionen entfernt hat  
dessen Kompetenz in Lehre und Praxis vollkommen ist  
und dessen Qualitäten anwachsen wie der zunehmende Mond  
diesen Lehrer mehr zu würdigen als seinen eigenen Körper  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Das ist wie gesagt, ein Vertrauen auf den Lama als spiritueller Freund, wie Geshe Potawa auch sagte "da gibt es niemanden qualifizierteren als den Lama um Befreiung zu verwirklichen". Die Arbeit eines Lebens kann gelernt werden durch Beobachtung. Jedoch ist dies nicht möglich ohne einen Lehrer. Wie sollte man das sonst bewerkstelligen, wenn man plötzlich aus den niederen Bereichen an einen Ort kommt, an dem man noch nie war.

Die Verwandlung des beschädigten Minds in einen reinen Zustand kann nicht erfolgen, ohne dass viel Anstrengungen gemacht werden und um dies zu vollziehen, müssen wir die Direktiven kennen und Techniken, welche anzuwenden sind. Wenn wir das nicht wissen und keine Führung haben von einer erfahrenen Person, wird die Anstrengung nicht den gewünschten Erfolg haben.

Wer ist die erfahrene Person ? Es ist der qualifizierte Lama, der dem Studenten durch seine eigene Erfahrung den Weg zeigen kann, und ihm oder ihr die Hindernisse aus dem Weg räumt. Auch ein kranker Mensch sucht die Hilfe eines Doktors um schmerzfrei zu werden, so sollten auch wir den Lama aufsuchen, um uns zu befreien von den drei Illusionen. Der Lama ist die Person, welchem der Schüler die Zweifel seines Herzens anvertraut.

Der Lama sollte nicht irgend jemand sein. Wie es gesagt wird bei Dharmaraja Sakya Pandita "Vor dem Start eines Geschäftes zum Verkauf oder Kauf von Juwelen oder Pferden, muss man viel investieren und andere nach ihrer Meinung fragen. So ist es nicht korrekt die Lehren von irgendeiner Person zu bekommen, ohne den spirituellen Lehrer analysiert zu haben, weil Dharma das einzige Mittel ist, um das höchste Ziel zu erreichen." Wir sollten gründlich in dieser Richtung investieren um herauszufinden, wieweit der Lehrer qualifiziert ist. Wir sollten die Charakteristika des Lehrers sorgsam prüfen. Sein Festhalten am Vinaya und Sutra und den Besitz der Qualitäten eines Vajrameisters, wie es erklärt wird in den Tantras.

Sind wir einmal überzeugt, dass er der entsprechende Lehrer ist, sollten wir ihm vertrauen in der richtigen Weise, sein Wissen anhören gleichsam wie das des Buddhas und seine Liebenswürdigkeit so hoch bewerten wie die des Buddhas.

Wir sollten Glauben an seine Fähigkeiten und ihn respektieren im Erwidern seiner Liebenswürdigkeit. Den Respekt und die Liebenswürdigkeit erinnernd in unserem Mind, sollten wir nach seinen Instruktionen praktizieren und uns im Vertrauen auf ihn stützen. Wir sollten ernsthafte Anstrengungen machen und dem Lama opfern, indem wir Dharma praktizieren.

Die beste Opferung die wir machen können ist Dharma praktizieren. Ist er ein qualifizierter, wahrer Meister, wird er weit entfernt sein mehr zu wünschen als unsere Praxis und nicht irgendetwas anderes verlangen. ZB Marpa Lotsawa forderte strenge asketische Übungen von Milarepa, bevor dieser Einweihungen bekam. Milarepa besaß keinen weltlichen Besitz den er hätte opfern können. Ein anderer Schüler Marpas war Ngok Lotsawa, der weltlichen Reichtum besaß und alles seinem Lehrer opferte, sogar seine Ziege, die ihre Beine gebrochen hatte. Marpa sang ein Lied darüber, dass er keinen Unterschied mache zwischen dem, der alles opfern könne und demjenigen der nichts besaß. Dies zeigt das er ein qualifizierter Lama war.

Die nach materiellem Gewinn trachten sind keine akzeptablen Mahayana-Lehrer, wie Sharawa sagt, niedergeschrieben im Lamrim Chenmo von Tsong Khapa. Vertrauen in den Lama in der richtigen Weise wie hier beschrieben, ist eine Bodhisattva Praxis.

## Tag 2

### Einführungsrede

*Alle drei bedingten Existenzen sind vergänglich wie Wolken im Herbst  
Die Geburt und Tod der wandernden Wesen sind wie die Aufführung eines Tanzes  
Das Leben der fühlenden Wesen zieht vorüber so schnell wie Blitze am Himmel  
und das Leben bewegt sich mit der Geschwindigkeit eines Wasserfalls von einem  
steilen Berg.*

Diese Verse von Gyacher Rolpa beschreiben wie alle Phänomene von Ursache und Wirkung abhängig sind, inklusive der fühlenden Wesen und der Faktoren der Umwelt. Sie verändern sich von Moment zu Moment und haben eine vergängliche, immerwechselhafte Natur. Es gibt nicht ein Phänomen mit konstantem Verbleib. Wir können sehen, dass unser Leben als fühlendes Wesen im einzelnen sehr unsicher ist. Es ist gewiß, dass wir nach dem Annehmen der Geburt wieder sterben müssen. Doch der Gedanke kommt uns gar nicht, dass der Tod zu uns kommen wird, wenn die speziellen äußeren und inneren Bedingungen zusammentreffen, oft ohne Vorwarnung. All das eines plötzlichen Todes wiederfährt uns und wir schlendern in das nächste Leben und es bleibt nur unser Name zurück in dieser Welt. Diese Zeit wird kommen. Bevor man anfing die Geschichte dieser Welt aufzuzeichnen, waren schon viele tausend Jahre vergangen und wir können nicht eine einzige Person herauspicken, die nicht gestorben ist. Egal wie gut, brav, begabt oder lieb wir gewesen sind, keiner von uns kann dem Tod entkommen. Ebenso sind alle Teile des Körpers nur zeitweilig und unterliegen der Veränderung, natürlicherweise vergänglich, unbeständig und zerfallend. Am Anfang unseres Lebens sind die Augen scharf. Später, wenn sie abgeschwächt sind, brauchen wir Gläser. Dann helfen nicht einmal mehr Gläser, weil der Augensinn zu weit degeneriert ist. In frühen Jahren können wir Geräusche klar hören mit unseren Ohren, bis die Geräusche schwächer und wir gänzlich taub werden, sodass wir nichts mehr genau hören können. Wenn jemand attraktiv aussieht in jungen Jahren, andere gerne nach ihm oder ihr schauen, kann diese Attraktivität zu einer Quelle von Stolz führen im Körper.

Aber mit den Jahren wird dieser schöne Körper gebrechlich und gebogen. Dann fühlt derselbe Körper sich schmutzig an und der Eigentümer ist angeekelt. In der Tat mögen dann andere sagen, es sei ein Wunder, dass derartiges noch am Leben ist und selbst die eigenen Kinder können nicht näher kommen ohne sich die Nase zuzuhalten. Die Person selbst ist betroffen vom Leiden des Alterns und fühlt sich mental müde darüber nachzudenken. Einige alte Menschen würden den Tod dem Leben vorziehen, aber nur vom dahersagen "ich würde es vorziehen zu sterben" kommt der Tod nicht.

Wenn wir jung und attraktiv sind, Kraft haben und Gesundheit, Besitz und Macht, behandeln uns die anderen mit Respekt. Was immer wir auch sagen wird ernst genommen wie das Wort des Buddhas. Aber wenn wir älter werden und gebrechlich, nicht mehr arbeiten können, hört keiner mehr auf unsere Worte. Wir werden das Objekt von Demütigungen und Mißachtung.

Auch denken wir in der Jugend, dass wir unsere Feinde unterdrücken und unsere Verwandten unterstützen sollten, uns dies und jenes erarbeiten können um den Lebensstandart und unser Ansehen zu verbessern. Vorbelastet mit solchen Gedanken, werden wir unsere Lebenspläne nicht alle verwirklichen. Unvermeidlich laufen die Dinge nicht immer so wie wir es gerne hätten, wir können vieles nicht vollenden, was uns dann bedauern läßt und unseren Freunden die Hoffnung raubt. So stehen wir dann am Ende unseres Lebens und haben keine Zeit mehr für neue Pläne oder uns noch einmal zu überprüfen.

Als Beispiel können wir uns die Entwicklung einer Person der modernen Welt anschauen. Man geht mit frühen Jahren in die Schule, möchte Wissen ansammeln und wird stolz sein darüber, ein gutes Examen gemacht zu haben. Dieses konkurrenzfähige Mind kreiert eine starkes Bedürfnis nach Anwendung seiner Fähigkeiten und Kapazitäten. Sein Körper ist auf der Höhe seiner physischen Belastbarkeit. Nach einigen Jahren wird der Körper erwachsen sein. Man schaut nach einer Arbeit, verliebt sich und heiratet gemäß den üblichen Standarts. Sein Erwachsenen Leben beginnt und er wird belastet mit schweren Verantwortungen. Das lockere und leichte, beschwingte Dasein der Jugend ist verschwunden. Auch wenn er mit sich selbst zufrieden ist, gibt es immer Ärger mit den Kindern, der Frau, den Freunden oder Verwandten. Er schaut neidisch auf die Freunde die mehr Erfolg haben. Er kämpft gegen die Konkurrenz und belächelt die weniger erfolgreichen. So muß man viele körperliche und mentale Leiden erfahren, sein Leben dreht sich um Arbeit, Lohn und Ansehen.

Am Anfang, als er nur wenig Essen hatte und billige Kleidung, wollte er nur einen Job. Als er diesen hatte, wollte er einen besseren. Darauf wollte er mehr Lohn und besseres Ansehen. Mit einem höheren Status wollte er schließlich seine Frau zu einer Untergebenen machen und er wurde immer hochmütiger, hielt sich für besser als andere. In dieser Art vergehen die Jahre und das Ende des Lebens naht.

Unter den älteren Lamas und Geshes waren einige, die völlig mit dem Dharma verbunden waren und weltliche Aktivitäten verwarfen als wären diese Wellen auf dem Meer. Einige aber sind in die Falle gegangen und wurden angezogen von Gedanken zur Verbesserung wie : "Ich will ein Geshe Lharampa werden"

Es ist enorm schwierig, seinen Geist auf das Dharma zu lenken, wenn man eine bestimmte höhere Position in Betracht zieht, wie etwa Abt eines Senior oder Junior Klosters werden zu wollen. Sie verbringen ihr Leben in Täuschung durch die acht weltlichen Dharmas. Sie beginnen mit einigen Schülern und formen eine Vereinigung. Dann entwickeln sie langsam den Titel und viele Leute kommen mit Spenden. Dies geht solange bis der Reichtum angewachsen ist, dass zwei Hände ihn nicht mehr tragen können. Dann wird ein Schatzmeister eingestellt, mit dem man dann vier Hände hat um den Reichtum festzuhalten. Reichen auch diese vier Hände nicht mehr, muß ein Administrator helfen, dann sind es sechs Hände. So geht es dann immer weiter. Wenn jemand seinen Geist nicht zähmen kann, involviert ist in falsche Dharmapraxis, andere beschwindelt und betrügt, so ist das unanständig.

Auch wenn jemand glaubt Dharma auszuüben und sich an die Gesetze hält und dann tiefergehend erkennt, dass er im Grunde nur den acht weltlichen Dharmas Tribut zollt, wird es schwierig sein, seine Praxis mit wahren Dharma zu vermischen.



Wenn das Leben so verstreicht und man älter wird und gebrechlich, wird die Situation so sein wie von Gungthang Tsang (Je Gungthang Rinpoche) beschrieben.

*”20 Jahre sind verstrichen ohne sich daran zu erinnern, Dharma zu praktizieren, 20 Jahre damit verbracht zu sagen, ich werde es tun, 10 Jahre dann sagen, es hat nicht geklappt, es hat nicht geklappt”*

So ist die Geschichte, wie einer sein Leben vergeuden kann.

Ich habe es selbst so erlebt wie beschrieben. Bevor ich 20 Jahre alt wurde, wollte ich aufrichtig die Texte studieren, hatte aber kaum Vertrauen in die Sichtweise von Leerheit und Bodhicitta. Als mein Mind reifer wurde, dachte ich viel an andere Sachen, weil ich kämpfte mit kontroversen Themen wegen China.

Während ich also in dieser schwierigen Situation die Texte studierte, verstrich die Zeit und ich wurde 25 Jahre alt. Dann verloren wir unser Land und waren überall auf der Welt verstreut. Ich studierte die Texte, kontemplierte und praktizierte bis zu einem gewissen Grad und wurde so schnell 35 Jahre alt. Dann begann ich mehr Energie in meine Praxis zu legen, dachte, dass wenn jemand sein Mind nicht mit aktueller Dharma-Praxis mischt, könne man mündlich rezitieren für Stunden, ohne am Ende wirklich Dharma praktiziert zu haben. Zur Zeit denke ich, dass wenn jemand nicht in der Lage ist, sein Mind zu zähmen, Dharma nicht entstehen kann. Mit dieser Attitüde der Betonung auf das Mind, tue ich mein Bestes bezüglich wahrer Dharma-Praxis, trotzdem sieht es so aus, als wenn die Zeit gekommen ist, ich über 10 Jahre hinweg sagen muss “es hat nicht geklappt, es hat nicht geklappt”.

So, ob wir anständig ausschauen von außen oder nicht, wenn wir unser Mind nicht überprüfen, werden die Dinge immer schwieriger. Wir sollten uns richten nach den zwei Hauptkriterien, ob wir einen Grund haben uns nicht selbst zu mögen oder etwas zu bereuen. Wenn wir unsere Tage sorglos verschwenden, unsere Praxis verschieben, ist dies eine große Wunde. Das Leben wartet nicht. Ob wir unser Leben bedeutungsvoll erleben oder nicht, Zeit wird verbraucht, Moment für Moment. So sollten wir unsere Dharmapraxis machen bevor wir sagen ”Jetzt tue ich dies oder das“, so wie es gesagt wird:

*bevor das Morgen kommt Dharma praktizieren  
denn es besteht die Gefahr das der Todes heute kommt  
laßt euch nicht von eurem eignen Mind betrügen  
wenn du Dharma praktizieren willst, tue es von heute an*

ZB. betrüge ich mich selbst wenn ich sage, dass ich mein Mind zum Dharma zwingen will, wenn ich 50 oder 60 Jahre alt bin. Zur Zeit bin ich 30 Jahre alt und unfähig, alle Anstrengungen auf Dharma zu legen. Ich habe andere Dinge zu bedenken, wie zB. die Verantwortung als Träger des Titels "Seine Heiligkeit". So betrüge ich aber mich selbst mit dieser Art Entschuldigungen. Wenn es nur für eine Stunde oder einen Tag ist, solange ich nicht ohne Verzögerung praktiziere, ist es mein eigener Fehler.

Sicherlich können wir nicht alle 84 000 Sammlungen des Dharma auf einmal praktizieren. Meister und Schüler Nagarjuna und Aryadeva, die Brüder Asanga und Vasubandhu, die 80 Mahasiddhas und so weiter waren alle nicht fähig nur Dharma zu praktizieren vom ersten Tag an. Anfänglich hatten sie ihr Mind einzuführen in die Dharma-Praxis. Nach und nach wuchs ihre Praxis und damit auch ihr Potential für Dharma langsam an, sodass sie am Ende unermüdete Schüler und Praktiker waren. Sie waren alle nicht frei geboren von Befleckung, oder die ganze Zeit über mühelos ausgestattet mit guten Qualitäten.

Sie waren wie wir, so beschrieben in der Bodhicaryavatara (Führer zum Leben eines Bodhisattvas), weswegen wir unsere Motivation zur Praxis entwickeln und nicht entmutigt herumhängen sollten. Selbst Fleischfliegen und Honigbienen besitzen Buddhanatur, und wenn sie enthusiastische Ausdauer entwickeln könnten, wären sie fähig Erleuchtung zu erlangen.

Wenn ich also geboren bin als menschliches Wesen und wenn ich fähig bin zu leidenschaftlicher Beharrlichkeit, was könnte mich aufhalten, die höchste Erleuchtung zu erreichen. Wir werden Vertrauen bekommen, wenn wir die Buddha-Natur verstehen lernen, wie es in der Paramita erklärt ist. Da ist die Möglichkeit Erleuchtung zu erlangen, solange wir die richtigen Ursachen und Bedingungen zur Verfügung haben. Es liegt an uns, ob wir diese richtig und weise nutzen. Wenn wir es tun, werden wir sicher den höchsten Zustand erreichen. Dies ist der Weg um Vertrauen zu generieren.

Wenn wir eine Veränderung in unserem Mind herbeiführen, können wir einen gewissen Betrag an Handlungen, die wir von den drei Toren ausgeführt haben, in tugendhafte Handlungen verwandeln, wenngleich auch nicht alle. Dann wird die Gelegenheit kommen, dass wir geringfügig tugendhafte Handlungen in kraftvolle ändern. Was normalerweise nicht als tugendhaft angesehen wurde im allgemeinen Sinn, kann in tugendhafte Handlungen verwandelt und zur starken Ursache werden, für die Ansammlung von ausgedehntem Verdienst durch die Kraft innerer Strenge des Minds.

Neutrale Aktionen normaler Menschen können auch umgewandelt werden in tugendhafte Taten, wenn von einer Person mittlerer Kapazität vollzogen. Daher, stufenweises verändern, überprüfen des Minds und praktizieren von Dharma wird Früchte tragen und Ursache werden für eine Ansammlung von Verdienst.

Im Überblick gibt es also im Buddhadharma zwei Vehikel, bekannt als das große und das kleine Fahrzeug. Beide, Sutra und Tantra fallen unter die Kategorie des großen Fahrzeugs und das Dharma das in Tibet blühte ist eine Kombination von beidem, Tantra und Sutra. Im Hinblick darauf muss man diesen Typus von Dharma verstehen um ihn zu praktizieren. Um ihn zu verstehen muß man ihn hören. Dazu fahre ich heute fort mit der mündlichen Überlieferung der 37 Praktiken und ihr solltet diese Belehrungen von Thogmed Zangpo mit der Einstellung hören, dass dadurch alle lebenden Wesen in den höchsten Zustand der Buddhaschaft geführt werden, der frei ist vom Leiden und seiner Ursache, und dabei wie folgt denken "Da gibt es keine andere Möglichkeit anderen zu helfen, als die höchste Buddhaschaft zu erreichen. Möge ich den höchsten Zustand der Erleuchtung erlangen durch die Praxis des Pfades des Bodhisattvas, alle Hindernisse völlig beseitigen und ausgestattet werden mit allen guten Qualitäten."

Ich sollte nun weitermachen mit den Erklärungen, wie wir dem Guru vertrauen können. Lehrer sollten folgende Eigenschaften haben: Sie sollten qualifiziert und sachkundig sein, natürlich und talentiert, um Schüler lehren zu können und mit einem sympathischen Mind ausgestattet sein. Ein spiritueller Lehrer, der uns über die allerletzte Überfahrt führt, muss die höchsten Qualitäten haben dafür, so wie die Fähigkeit, anderen die richtigen Instruktionen geben zu können und er sollte ein strahlendes Vorbild sein für die Nachfolgenden.

Wie es in der Alankara Sutra steht: "Der spirituelle Lehrer sollte ein gezähmtes, ruhiges und friedfertiges Mind haben, ein spezielles Wissen und Enthusiasmus. Er sollte reich sein in der mündlichen Überlieferung, mit vollständigem Verständnis über die Soheit. Er sollte ein Talent haben, Dharma zu erklären, mit natürlicher Hingabe ausgestattet und auf Desinteresse Verzicht leisten. Suche (einen solchen Lehrer). Wir fordern diese Art von tugendhaften spirituellen Lehrern, ausgestattet mit den zehn Qualitäten und wir sollten einem solchen vertrauen, mit den 9 mentalen Attitüden.<sup>30</sup>

Vor allem aber sollten wir eine Verbindung zu dem Lama herstellen, eine Nähe herstellen zwischen seinem und unserem Mind. Wir sollten intensiv hören auf das was er sagt und er wird uns, soweit er der richtige Lehrer ist, zeitweilig große Freude bereiten und uns den Weg auch in Zukunft zeigen können. Er wird uns nicht in die entgegengesetzte Richtung führen, um unseren gegenwärtigen und zukünftigen Niedergang zu verursachen. Ähnlich werden wir Nutzen daraus ziehen je nachdem wie nahe unser Mind dem unseres Lamas ist.

Es wird gesagt, es sei extrem wichtig für den Lama und seinen Schüler, sich gegenseitig zu analysieren. Der Lehrer muss wissen, ob er dem Schüler diese oder jene Belehrung geben kann oder nicht, im speziellen Initiationen und ob es angebracht ist, über Tantra zu sprechen. Als Schüler sollten wir den Lehrer nicht beurteilen nach Maßstäben der Gesellschaft, wie zB. ob er eine hohe Position einnimmt oder einen tollen Namen trägt, ein inkarnierter Lama ist oder ein Abt. Weiterhin sollten wir überprüfen, ob er der richtige Guru ist für uns und ob unser Vertrauen in ihm wachsen kann.

Ob der Lehrer ein Lama, Tulku, Geshe, Khenpo oder in einer langen Linie von Wiedergeburten steht, oder einen Titel hat wie der Dalai Lama etwa, wir sollten sein Vertrauen nicht nur auf einen solchen Titel gründen. Es ist eine Frage des Dharmas, nicht die des gesellschaftlichen Status des einzelnen.

Dharma bedeutet Nirvana zu suchen, kompletten Frieden, daher muss die Annäherung völlig auf freiwilliger Basis erfolgen. Es wäre inkorrekt diesem Weg unter Druckausübung zu folgen. Im "Lam Rim" sagt Je Rinpoche: "*habe ein Mind wie ein guter Sohn*", womit er meint, der Schüler sollte all sein Vertrauen in den Lehrer legen können. Ein guter Sohn besteht nicht darauf, dass seine Meinung die richtige sei. Er wird alles tun, was sein Vater ihm sagt. Er sollte gehorsam handeln, wie sein Lehrer es ihm vorschlägt.

Dharma baut auf Ursachen auf, daher ist alles, was wir sagen, begründet und nicht ein blinder Glaube oder irgendein Befehl. Im Dharma mögen diese Aspekte zwar gut funktionieren, sind aber völlig inakzeptabel, wie etwa einen Pfeil im Dunkeln abzuschießen, und derartiges wird auch nicht überleben in der modernen Gesellschaft. Buddhadharma basiert auf Begründungen und besitzt eine stabile Basis, weswegen seine großartige Strahlung sich überall auf der ganzen Welt ausbreiten konnte und nicht zu zerstören ist.

So, in einer Nußschale zusammengefaßt, sollten wir richtig analysieren, bevor wir uns einem Lehrer hingeben. Danach sollte unser Vertrauen stabil bleiben. So sollten wir also unseren spirituellen Lehrer suchen.

Nun widmen wir uns dem Thema der Zuflucht.

*Wie könnten die Götter dieser Welt uns möglicherweise befreien  
selbst an das Gefängnis von Samsara gebunden*

*Stattdessen laßt uns Zuflucht nehmen in das, worauf wir vertrauen können  
Zuflucht zu nehmen zu den Drei Juwelen ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Die Frage wurde gestellt, welche Art von Zufluchts-Objekt benötigt wird.

Wir sind eingebunden in die zyklische Existenz und überanspruchert von karmischen Illusionen. Wenn wir nach weltlichen Königen, Halbgöttern, lokalen Göttern oder Geistern schauen, finden wir viele Geschichten über das Leiden, das sie den menschlichen Wesen gebracht haben. Wenn sie positiv agieren, können sie uns ein wenig helfen, aber nicht signifikant. Wenn sie von der Sorte sind, bei der Menschen glauben, sie müßten Tieropfer darbringen, um zu vermeiden, deren Zorn auf sich zu ziehen, dann sind diese keine geeigneten Objekte um Zuflucht zu nehmen.

Diese Götter sind uns ähnlich darin, dass sie überanspruchert sind von Karma und anderen Befleckungen. Sie haben nicht die grobe Form eines Körpers, ähneln uns aber in anderen Arten der Ehrerbietung. Sie sind wie wir, Sklaven der selben drei Leiden, Anhaftung, Haß und Unwissenheit. So macht es keinen Sinn, Zuflucht zu nehmen in Götter, Halbgötter oder andere Wesen, die die gleichen Leiden zum Gegenstand haben wie wir auch.

Wir nehmen Zuflucht um unsere Erwartungen zu erfüllen. Welche Objekte der Zuflucht werden uns nicht betrügen? Es sind diese drei: der seltene und höchste Buddha, Dharma und Sangha.

Zuflucht zu nehmen von ganzem Herzen zu den drei Juwelen, dies zu würdigen, als die Quelle der Zuflucht durch Entschlossenheit, ist bekannt als eine Praxis des Bodhisattvas. Das, was wir als Zuflucht bezeichnen, macht den Unterschied zwischen Buddhisten und Nicht-Buddhisten. Wir werden Buddhisten, wenn wir mit tiefstem Herzen vertrauen in die drei Juwelen, als wahre Quelle der Zuflucht; wohingegen diejenigen, die kein Vertrauen haben in die drei Juwelen als richtige Quelle der Zuflucht, nicht unbedingt Buddhisten sind, auch wenn sie viel wissen über Buddhadharma.

Was ist die wahre Natur der Drei Juwelen-Buddha, Dharma, Sangha ?

Buddha bezeichnet jemanden, der frei ist von allen Fehlern, diese zerstreut hat.

Die Fehler zu zerstreuen ist keine äußere, sondern eine innere Angelegenheit, doch allgemein gesprochen, können wir sagen, dass alle Fehler in der Umgebung beinhaltet sind, und die wandelnden Wesen erscheinen durch die Kraft des Karmas.

Dieses Karma kommt durch den ungezähmten Geist und durch Leidenschaften. Diese Leidenschaften konstituieren jede Art von Gedanken, die, wenn sie entstehen, unser Mind belästigen und unseren inneren Frieden stören. Daher, Leidenschaften zu besitzen, bedeutet Leiden. Leidenschaften haben ihren Namen bekommen durch ihre Art von Aktivität.

Leidenschaften konstituieren beides, Anhaftung und Abneigung, wobei die Wurzel beider die Ignoranz ist, in Kombination mit Unachtsamkeit. Durch die Kraft der Leidenschaften sammelt sich Karma an und durch die Kraft des herangereiften Karmas erfahren wir Leiden. Die hautsächlichen Leidenschaften die zu zersteuern sind, wären Anhaftung, Zorn und Ignoranz, ebenso wie andere mentale Negativitäten wie Unklarheit, die uns davon abhält, die subtile Natur der Phänomene zu schauen. Unser Mind wird allwissend, wenn wir all die Hindernisse beherrschen. Eine Person, mit solchen Qualitäten ausgestattet, nennt man Arya Buddha.

Weder glauben die Buddhisten, dass der Buddha permanent oder inhärent existiert, oder dass der Buddha zu allererst erleuchtet war, noch dass wir fühlenden Wesen immer in diesem, unseren Zustand bleiben müssen. Der, welcher den Samen der Erleuchtung gelegt hat in Bodh Gaya, war am Anfang ein ganz normales Wesen wie wir auch. Er wurde ein Buddha durch Verzicht auf die Fehler und durch generieren von guten Qualitäten, Schritt für Schritt. Daher müssen wir nicht für immer in Samsara verweilen, wenn wir seinem Beispiel folgen.

Es ist ein weltweit verbreiteter Glaube und die Sichtweise des Hinayana, dass der Buddha ein Bodhisattva war im früheren Leben und Erleuchtung erlangte, sitzend unter einem Bodhi - Baum in Bodh Gaya. Die Mahayana Sichtweise ist, dass alle Buddhas niemals erschüttert werden im Dharmakaya und sich in verschiedenen Emanationen manifestieren, die kontinuierlich erscheinen in den reinen und unreinen Gefilden, spontan oder stufenweise. Entlang dieser Manifestationen war es der vierte Buddha, Shakyamuni, der in unserer Welt erschienen ist.

Er wurde als Prinz geboren in einer königlichen Familie, war ausersehen zu herrschen, nahm aber eine Robe und wurde Mönch. Für sechs Jahre übte er sich in Askese. Dann besiegte er Mara und wurde erleuchtet. Dass er zum erstenmal erleuchtet wurde und alle Aspekte der dualistischen Illusion komplett bereinigt hat, war einfach eine Manifestation. Der Buddha hat die Natur der drei Arten von Körper. Dharmakaya ist das Mind, das die zwei Wahrheiten gleichzeitig schaut und ausgestattet ist mit den zwei Reinheiten. <sup>4</sup> Der Körper ausgestattet als Dharmakaya ist sehr subtil und nur für Arya-Schüler zu erkennen. Der volle Freude Körper ist ausgestattet mit den fünf Gewissheiten <sup>5</sup> und verbleibt solange bis die zyklische Existenz geleert ist. Solche höchsten Ausstrahlungskörper wie der Shakyamuni Buddha und der Kashyapa Buddha erscheinen aus dem vollen Freudekörper.

Das aktuelle Dharma hat zwei Aspekte:

1) Die Qualität des Verzichtleistens, welche das höchste und kostbarste Dharma ist, beinhaltet jeden Aspekt vom Abschneiden der Wurzel aller Falschheiten im Mind bis zur Wahrheit des Endpunktes (Stillstandes), was die totale Ausrottung der beiden Verdunklungen (6<sup>e</sup>) im Mind des Buddhas bedeutet.

2) Die Qualität der Realisation, bedeutet die Leerheit unmittelbar zu verstehen, die Wahrheit des Pfades.

Wer in der Lage ist, solche Fähigkeiten wie Verzicht und Realisation hervorzubringen, wird frei von jeder noch so kleinen Quelle der Angst und so kann Dharma als der wahre Beschützer angesehen werden.

Sangha umfasst diejenigen, die mit dem Wissen des Verzichtes und Realisierens ausgestattet sind. So ist der höchste Buddha, Dharma und Sangha das Objekt der Zuflucht für den Buddhisten. Als geprüfte Schützer sind Buddha, Dharma und Sangha im Moment von uns getrennt und Objekt unseres Vertrauens. Wie ein Krimineller vertraut auf seinen Rechtsanwalt, sollten wir den Schutz dieser Drei suchen und Zuflucht darin nehmen.

Was beinhaltet der Prozeß des "Zufluchtnehmens" zu diesen Drei Juwelen.

Unsere Fehler zu zerstreuen und gute Qualitäten zu entwickeln, befähigt uns frei zu sein vom Leiden und mit Freude ausgestattet zu werden. Dies zu stabilisieren erfordert es, der Ansammlung von schlechtem Karma Einhalt zu gebieten und stattdessen gutes Karma zu verbreiten. Diesbezüglich also müssen wir das ungezähmte illusionäre Mind zerstreuen, das gegen die Ansammlung von gutem Karma arbeitet und darauf verzichten, schlechtes Karma heranreifen zu lassen.

Die Basis zur Verwerfung aller Fehler und für die Entwicklung guter Qualitäten, ist das Mind. Das Mind hat viele Aspekte, unter anderem die fünf Bewußtheiten von Auge, Ohr, Nase, Zunge und Körper, um eigene Objekte als Form, Ton, Geruch, Geschmack und Tasten. Der Punkt an dem die Erfassung der Objekte aufeinandertrifft, ist das Hauptbewußtsein, welches als mentales Bewußtsein bekannt ist. Dieses mentale Bewußtsein hat viele Aspekte, einer davon ist zu funktionieren, währendem wir wach sind. Das ist ein eher komplizierter Typus als derjenige der vorherrscht, wenn wir schlafen oder ohnmächtig sind.

Zum Zeitpunkt des Todes löst sich das grobe Bewußtsein stufenweise auf und wir erfahren ein mehr feineres Bewußtsein, welches von Natur aus niemals Kontakt gehabt hat mit irgendwelchen Leidenschaften. Die Leidenschaften existieren nur mit dem groben Bewußtsein und nicht in diesem feinsten Bewußtsein. Daher ist die Natur des Minds frei von Leidenschaften. So ist es dann, dass wenn das grobe Bewußtsein von Zeit zu Zeit entsteht, sich Anhaftungen, Haß oder ähnliches manifestieren. Dies jedoch beeinflusst die wahre Natur des Minds nicht.

Zum Beispiel, wenn eine Person eher sehr temperamentvoll ist, muss ihr Mind nicht ständig voll mit Ärger sein. Wenn die Natur des Minds nicht frei wäre von Ärger, würde die Person nur und ausschließlich Ärger erfahren, solange das Mind existiert. Wenn also Leidenschaften vom Mind untrennbar wären, könnte man es nicht verändern oder trainieren. Wir versuchen auf die Leidenschaften im Mind zu verzichten, aber nicht auf das Mind selbst.

Von einem Objekt angezogen und von einem anderen abgestoßen zu sein, sind zwei völlig unterschiedliche Zustände im Mind, und können nicht gleichzeitig bestehen. Die Leidenschaften wie Anhaftung und Ablehnung entstehen durch Unwissenheit, in der wir die Phänomene als wahrhaft existent ansehen, wobei sie das doch gar nicht sind. Dies ist ein falscher Gedanke. Es gibt auch positive Aspekte des Minds, die als Gegenmittel wirken gegen diese Manifestationen der Ignoranz im Mind. Völlig egal wie stark oder schwach das angestachelte Mind ist, wenn wir danach suchen und es untersuchen, finden wir heraus, dass was immer es uns vortäuscht, alles auf Lügen basiert und wie eine Luftblase plötzlich zerplatzt. Wir glauben daran, dass Phänomene wirklich existieren, aber wenn sie es täten, sollte das überprüfbar sein, indem wir sie untersuchen. Stattdessen aber, enthüllen unsere Untersuchungen, dass diese nicht wirklich existieren mit ihrer eigenen Gesetzmäßigkeit. Wenn wir dies entdeckt haben, ist es nicht mehr möglich, an die wirkliche Existenz der Phänomene zu glauben die entstehen.

Dieser Argumentation folgend, hat das zeitweilig fehlerhafte Mind keine stabile Grundlage, weil es auf Unwissenheit basiert, währenddem der positive Aspekt des Minds eine gültige Unterstützung hat. Das fehlerhafte, getäuschte Mind existiert in einem Stadium der Degeneration und, wenn wir uns mit dem positiven Aspekt des Minds vertraut machen, der eine gültige Versorgung besitzt, ist es gewiss, dass das getäuschte Mind schwächer und schwächer wird. Es ist wie die Hitze des Feuers, die heißer und heißer wird, und so die Kälte zurückdrängt. Oder wie das Licht, das die Dunkelheit verdrängt, wenn es stärker und stärker wird.

Wenn also die positiven Qualitäten des Minds entwickelt sind, verlieren die fehlerhaften Aspekte an Kraft und verschwinden eventuell. Aber wenn während der Praxis das Potential der guten Qualitäten des Minds schwächer werden, können die negativen Aspekte wieder anwachsen. Zum Beispiel, wenn jemand der über Monate Bodhicitta trainiert und Verbesserungen sieht, aber dann seine Kontemplation auf Bodhicitta vernachlässigt, wird er aufhören, eine Verbesserung festzustellen. Das liegt daran, dass er nicht den stabilen und gültigen Support der Weisheit hat, die Leerheit realisiert.



Der Support wird gefestigter, wenn wir mit der Kombination von Weisheit und Methode praktizieren, wobei das gesamte Mind stabiler und kräftiger wird. Weil alle diese Qualitäten auf dem Mind basieren, wachsen diese unermesslich an, wenn wir kontinuierlich praktizieren und trainieren auf diese Weise. So können wir sicher die guten Qualitäten anwachsen lassen und die Fehler vermindern. Das Ansammeln von guten Qualitäten und die Reduzierung täuschender Qualitäten wird Buddhaschaft genannt. Letztendlich haben wir die Wahrheit des Weges in unserem mentalen Kontinuum zu generieren. Das ist das höchste Dharma. Als Resultat erlangen wir die Qualität des Stillstandes aller jeglichen Leidenschaften des Minds. Dann sind wir frei vom Leiden und werden unermessliche Freude genießen. Wir sollten stufenweise praktizieren in dieser Art. Sonst wird, für einfache Wesen wie wir es zur Zeit sind, die separate Entität der Drei Juwelen unser Leid nicht befrieden. In unserem momentanen Zustand ist es schwierig, das qualitative höchste Dharma <sup>7</sup>zu erreichen. Wie auch immer sollten wir versuchen, diesen qualifizierten höchsten Dharma stufenweise erst nach Abschluß der vorbereitenden Übungen zu erschließen.

Der Hauptzubringer auf dem Weg, die Fehler zu vermeiden und gute Qualitäten anzuhäufen, ist die Praxis des Verzichts auf die zehn nichttugendhaften Handlungen. Von diesen sind die drei untugendhaften oder nichtwohlwollenden Taten des Körpers das Töten, Stehlen, und sexuelle Fehlverhalten. Töten einer lebenden Kreatur, vom menschlichen Wesen bis hinunter zum unbedeutenden Insekt, sollte unbedingt vermieden werden. Wenn wir töten, schädigt das den Körper und das Leben eines anderen und verursacht somit die Qualen des Leidens zu erfahren. Darum sagt man, töten involviert uns in extreme Negativität. Eine solche Tat ist motiviert durch Zorn, wie das Töten eines Feindes, oder durch Anhaftung, wie das Töten von Tieren zum Verzehr.

Einige Mahayana Texte erlauben den Genuß von Fleisch, einige andere wiederum verneinen dies. Im Vinaya oder Texten über die Disziplin wird gesagt, es sei verboten bestimmte Sorten von Fleisch zu essen, aber das Fleisch essen an sich ist erlaubt. Allgemein üblich ist es, eher Fleisch essen zu dürfen, das vom Markt gekauft und das in den drei Aspekten rein ist, als das Fleisch essen zu dürfen, für das ein Tier zu diesem Zweck extra getötet wurde. Dieses Thema ist behandelt im "Madhyamika" und in anderen Texten.

Die Tatsache, dass manche Leute völlig dem Fleischessen abgeschworen haben, ist excellent. Wie auch immer, wenn das allerdings unsere Gesundheit nachteilig beeinflusst und unser Überleben beim Dharma-Praktizieren gefährdet, sollten wir abwägen, was wichtiger ist und ganz individuell beurteilen. Ein Tier des Verzehres wegen zu töten ist keine besonders tapfere Tat und macht uns traurig. Schlimmer aber ist das schreckliche Brauchtum, die Tiere zu opfern, motiviert durch Unwissenheit. Es wäre wunderbar, wenn es niemanden gäbe in dieser Versammlung, der selbst oder dessen Kultur solche Opferhandlungen ausführt. Oder aber wenn es solche Leute gibt, die etwas derartiges zu tun pflegen, geht bitte nach Hause und verbreitet dort, dass der Dalai Lama solche Opferhandlungen verbieten würde. Wenn ihr dann dadurch einen Stop dieser Praktiken einleiten könntet, wäre das sehr vorteilhaft.

Wenn ihr Götter habt, die Tieropfer benötigen, sagt ihnen, dass ihr dies ja gerne tun würdet, der Dalai Lama es aber verboten hätte und ihr daher also recht hilflos seid und nicht wüßtet, was ihr tun sollt. So könnt ihr die Schuld auf mich schieben. Auch wenn ich keine Macht hätte oder keine Realisation, würde ich dies sagen, nur weil ich Zuflucht genommen habe zu Lord Buddha, und so ergibt sich ein plausibler Grund. Wenn jemand hier anwesend ist, der so etwas noch ausübt, muss er damit sofort aufhören, denn er hat die Kalachakra Initiation bekommen. Das ist wie eine heilige Verbindung oder Vereinbarung, basierend auf diesem spirituellen Diskurs.

Diejenigen, zu welchen Personen die Tiere opfern, sind wie Dämonen, die ein starkes Verlangen haben nach Fleisch und Blut. Sie sind es nicht Wert, dass man ihnen opfert, denn sie haben selbst keine Macht, anderen das Leben zu nehmen, so suchen sie eine Gelegenheit derartige Nahrung zu bekommen, indem sie sich auf die Menschheit stützen. Die nächste unheilvolle Handlung auf die verzichtet werden sollte, ist Stehlen oder Dinge zu nehmen, die einem nicht gegeben wurden, und dies beinhaltet alles von einem kostbaren Ornament, bishin zum kleinsten unbedeutendem Gegenstand.

Stehlen greift nach dem Besitz von anderen. Obgleich es nicht den gleichen Betrag an Schaden zufügt wie Töten, wird die Person, wenn sie um ihren Besitz gebracht wurde, fortwährend Leid erfahren.

Stehlen hat viele Aspekte. Zum Beispiel finden wir einen Besitz, den jemand verloren hat und behalten ihn. So haben wir ihn zwar nicht direkt gestohlen, doch der ursprüngliche Besitzer hat nicht wirklich von dem Objekt losgelassen. So besteht die Möglichkeit, dass uns der gleiche Betrag an Negativität zufällt, als wenn wir gestohlen hätten.

Übereinstimmend mit dem Blickwinkel des Dharmas, sollten wir etwas Gefundenes, das jemandem gehört zurückgeben oder zumindest nach dem Eigentümer suchen.

Es gibt viele verschiedene Arten von sexuellem Mißbrauch. In Laiensprache bezieht sich sexueller Mißbrauch darauf, sexuellen Verkehr mit anderen zu haben, unabhängig vom Ehepartner. Dies ist prinzipiell ein Herd für Streit und Konflikte entlang aller Menschen, vom Minister eines entwickelten Landes bis zum Barbaren eines unentwickelten Landes. Solche Konflikte müßten nicht sein, wenn die Leute auf dieses sexuelle Fehlverhalten verzichten würden.

Als nächstes kommen wir zur schädlichen Sprachausübung, meint Lügen, heimtückische und scharfe Rede, wertloses Geschwätz. Lügen meint, zu behaupten, man hätte etwas gesehen, was man nicht gesehen hat oder umgekehrt, zu sagen man hätte nichts gesehen, obwohl man etwas gesehen hat. Dies ist motiviert durch den Wunsch, die Sichtweise der anderen zu verändern und es ist ein extrem ungeschicktes Verhalten, denn es betrügt und täuscht andere. Es ist sehr wichtig immer die Wahrheit zu sprechen.

Heimtückische Rede bezeichnet ein Gespräch, das die harmonische Beziehung zwischen Personen stört. Es schädigt die Gemeinschaft als Ganzes und raubt dem Einzelnen die Freude und Erleichterung im Mind, so ist es also sehr schlecht. Die großen Lamas der Kadampa Linie haben gesagt. "Sei aufmerksam mit deiner Rede wenn du in einer Gruppe bist und aufmerksam mit deinem Mind wenn du alleine bist. Schon beim öffnen des Mundes wirst du gefangen in den niederen Bereichen" Dies ist wahr. Sprechen wir in einer gewissen Weise, verursachen wir vielleicht, dass andere Leute Schuld oder Tadel zugewiesen bekommen und es besteht Gefahr, Negativitäten auf diese Weise anzusammeln, daher sollten wir also immer achtsam sein mit unserer Rede.

Verletzende Rede beinhaltet das Aussprechen schlechter Wörter. Wenn ich mit anderen rede, erscheint es manchmal, dass verletzende Wörter aus meinem Mund kommen könnten, also muss ich etwas vorsichtig sein mit meiner Sprache. Wenn Ärger aufkommt, sollten wir keine verletzenden Wörter benutzen wie etwa "Du bist für nichts gut" oder "du Idiot". Verletzende Worte greifen das Mind des anderen an und sollten ausbleiben, ebenso fluchen oder schlampige Aussprache wie "hey man" "hey du", wenn jemand angesprochen werden soll. Der frühere Dalai Lama zog mitunter Aufmerksamkeit auf sich, indem er den Namen des Angesprochenen aussprach.

Wertloses Geschwätz entsteht ohne Zweck und aus einer Täuschung heraus. Beispiele beinhalten Rede über schmutzige Dinge zum eigenen Gefallen und über Krieg oder Konflikte zu diskutieren. Wir sollten aufhören damit, Geschwätz zu genießen oder Rede, die ein Anwachsen der Täuschung zur Folge hat, sowie Ärger und Anhaftung an uns selbst oder andere. Zu reden wenn nötig, ansonsten ruhig sein, das ist bestens.

Nun können wir die nutzlosen Taten des Minds diskutieren, welcher dreierlei Art sind, Begehrlichkeit, Boshaftigkeit, falsche Sichtweise. Begehrlichkeit beinhaltet das Schauen nach dem Besitz der anderen und hoffen und beten, dass wir diesen erwerben können. Boshaftigkeit meint anderen gegenüber feindselig zu sein und mit der Absicht Streit zu erzeugen. Falsche Sichtweise meint, da wäre kein Leben nach dem Tod, keine Ursache und Wirkung oder keine drei Juwelen und tendiert dazu, sehr schwere negative Last zu erzeugen. Diese 10 unvorteilhaften Taten zu erinnern und darauf zu verzichten, ist bekannt als die Praxis der 10 heilsamen Taten.

Der Einstieg zu unserer Dharma-Praxis startet hier. Haben wir unser Mind stufenweise entwickelt, erzeugen wir den Wunsch nach Befreiung aus Samsara, ebenso wie die altruistische Intention, anderen zu helfen. Gleichzeitig, step by step, gelangen wir auf den richtigen Weg in uns selbst mit allen charakteristischen Eigenschaften; die Natur der Vergänglichkeit in allen Objekten, die Natur von Selbstlosigkeit in den Phänomenen, die Natur des Leids in den Leidenschaften der fühlenden Wesen. Wir erzeugen Freude und Freiheit vom Leiden auf dem Pfad des Beendens und der Aufrichtigkeit. Dafür ist bei den Buddhisten das Dharma bekannt als die richtige Zuflucht.

Die kostbare Sangha ist auch sehr wichtig, als ein Beispiel dem man folgen sollte, und ich finde das sehr hilfreich. Wir wollen gar nicht von den Wesen reden die während des goldenen Zeitalters<sup>8</sup> gelebt haben, aber wir befinden uns heute unter Menschen, die weniger mit weltlichen Angelegenheiten zu tun haben und die vorbereitet sind, soziale Aktivitäten darzubringen, um wirklich Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta zu praktizieren, und damit die grundlegenden und ausführlichen Stufen auf dem Pfad zu gehen, in direkter Übereinstimmung mit dem höchsten Zentrum.

Wenn ich solche Leute treffe, denke ich bei mir selbst "Warum habe ich nicht so gehandelt wie diese Leute gehandelt haben? Was hält mich nur davon ab? Ich werde es definitiv tun". Gedanken wie diese entstehen in unserem Mind, abhängig von dem Nutzen und der Liebenswürdigkeit unserer spirituellen Freunde, dem Sangha. Solche Leute sollten vertrauensvoll Objekte der Nachahmung und gute spirituelle Freunde werden, ob sie nun zum aktuellen Sangha gehören oder nicht. Und wir sollten bei uns selbst Dharma praktizieren, ihrem Beispiel folgend.

Übereinstimmend zu den Mahayana Belehrungen haben diese Mitglieder der aktuellen kostbaren Sanghas, Bodhicitta in ihrem Kontinuum entwickelt, und unterstützt von Bodhicitta, die Einheit von Verweilen in Ruhe und höherer Einsicht erlangt, durch unmittelbare Realisation der Leerheit.

Die Qualität des ersten Grundes erlangt und darüber hinaus, sind sie engagiert und fähig, für den Nutzen der anderen erfolgreich zu arbeiten. Sie haben eine unglaubliche innere Strenge, sind ausgestattet mit überragendem Wissen und unverwundbar. So können wir sehen, dass der Buddha unser Beschützer und wie ein Doktor, das kostbare Dharma der wahre Schutz und wie Medizin ist, die spirituelle Sangha wie ein Geburtshelfer ist und sich um uns kümmert wie ein guter Freund. Die Bodhisattvas, die den höchsten Zustand der Erleuchtung erreichen wollen zum Nutzen der anderen, praktizieren das Suchen nach Zuflucht in die Drei Juwelen. Zuflucht nehmen ist die Praxis des Bodhisattvas, und damit schließt das siebte Kapitel.

### *Achte Praxis*

*die unerträglichen Leiden der niederen Bereiche  
so sagt es der Buddha, sind die Frucht von Karma  
daher keine negativen Handlungen mehr auszuführen  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Die Leiden der wandernden Wesen in den niederen Bereichen sind extrem hart zu ertragen, so wie auch die Höllenwesen extreme Hitze und Kälte erleiden müssen, brennen, gekocht oder gefroren werden. Dann sind da die Leiden, die in den anderen Arten der Hölle erduldet werden, solche wie die zusätzliche Hölle und die Bereiche nahe der Hölle.

Welche Art von Handlung man auch begeht, eine begleitende Reaktion wird als Resultat folgen. Dies mag unfaßbar sein für unser erkennendes Mind, dessen Wissen selbst zwar unbeschränkt ist, wir aber darüber nicht sagen können, ob es plausibel ist oder nicht; es gibt so viele Dinge weit hinter dem Bewußtsein der normalen Person. Die verschiedenen Arten von Leiden der niederen Bereiche resultieren von unreinen Handlungen her. So sagt der Buddha "All dies entsteht im getäuschten Mind". So wie er es sagt, scheint es, dass verschiedene Umgebungen und fühlende Wesen aus den niederen Bereichen aus einem getäuschten Mind heraus entstehen.

Ich weiß nicht ob all das so existiert, wie es mit dem Maßstab im Abhidharma Kosha vorgegeben wurde, oder dem Schatz des Wissens, aber gewiss ist, dass die Höllenbereiche existieren. Wir bezeugen eine ganze Menge verschiedener Wesensaktivitäten schon im weltlich- menschlichen Bereichen, mit verschiedenen Aspekten des Körpers, des Lebensunterhalts und der Lebensart, und andere existieren jenseits unserer Vorstellung. Darauf basierend, folgern wir, dass diese Konditionen auch in den hunderten von anderen Welten der weltlichen Bereiche existieren.

Laßt uns nun die Leiden der hungrigen Geister bedenken, zB, leiden sie hauptsächlich bei einem Mangel an Essen oder Trinken. Die Teufel denen Leute Tieropfergaben beibringen, gehören in diesen Bereich. Sie sind als hungrige Geister geboren aufgrund ihrer Ansammlungen von negativem Karma. Unter ihnen sind welche, die mehr Macht haben und sie demütigen diejenigen in einer untergeordneten Position; andere wieder sind in dieser Hierarchie mitunter rebellisch.

Als nächstes sollten wir uns die Leiden der Tiere in unserer Welt anschauen. Da sind Tiere wie Hunde, Pferde, oder Esel, nach denen wir schauen, und andere wie Schafe und Ziegen, die zum abschlachten aufgezogen werden. Wenn wir darüber nachdenken, realisieren wir, dass ihre Leben nicht ihnen gehören. Sie haben keine Absichten anderen Leuten Schaden zuzufügen, essen Gras, trinken Wasser, sind stumpfsinnig und unwissend. Dies sind ihre Bedingungen im Leben. Was also gibt den Menschen das Recht, ihre Körper zu essen.

Wenn man diesen Tieren ein wenig Futter gibt, ringen sie miteinander und gegeneinander, etwas davon abzubekommen, jenseits von Anhaftung und Zorn. Zusätzlich müssen sie noch das Leid ertragen, mit Stöcken geschlagen zu werden. Schauen wir uns diese Dinge genau an, führt es uns dazu, das Traurige des kleinen Potentials zu sehen, das diese Tiere haben. Letztlich gibt es niemanden, der sie beschützt oder unterstützt und sie haben selbst nach ihrem Futter zu suchen.

Wir menschlichen Wesen haben Schulen gebaut auf der Jagd nach Wissen, Krankenhäuser zur Erhaltung der Gesundheit und Hygiene, viele Fabriken zur Produktion von allerlei Waren und um den Lebensunterhalt für die Arbeiter zu gewährleisten. Wir bauen Farmen und gewährleisten selbst die nicht seßhafte Art zu Leben. Die veterinären Kliniken, ausschließlich bestimmt für Tiere, dienen hauptsächlich einem menschlichen Bedürfnis, die Tiere für den eigenen Lebensunterhalt zu nutzen. Solche Plätze sind nicht für einen Umgang mit den Tieren ohne Mitleid und Mitgefühl errichtet.

Wir Menschen diskutieren unsere Sorgen und unsere Probleme, wie etwa eine fehlende Gelegenheit zum Studium, keine gute Medizin zu bekommen, keine Einweisung in ein gutes Krankenhaus. Wenn aber jemand in Tierform geboren ist, zu wem geht man dann um seine Probleme zu diskutieren ? Zum Beispiel, wenn ein Schaf, Ziege oder Huhn von einem Auto überfahren wird, wird es nicht wegen einem gebrochenen Bein in ein Krankenhaus gebracht. Dagegen wird es eher von jemandem getötet. Daher, Tiere haben keine Beschützer oder sonstige Hilfe. Würden wir es ertragen, wenn wir als Hund oder Schwein geboren wären, ohne Schutz oder Unterstützung, ohne eine Beziehung oder jemanden, der nach uns schaut ?

Die Umstände sind extrem schwierig für Wesen in den Höllenbereichen und in den Bereichen der hungrigen Geister, ebenso wie sie es für Tiere sind. Zur Zeit haben wir eine menschliche Geburt angenommen, aber wir haben keine Wahl, ob wir im nächsten Leben in der Hölle, als hungriger Geist oder im Tierreich geboren werden. Wir müssen dahingehen, wo unser Karma uns hinführt.

Wenn wir unfehlbar starke, tugendhafte Handlungen angesammelt haben, dann dürfen wir dem Wissen vertrauen, keine Geburt annehmen zu müssen in niederen Bereichen. Andererseits ist es sehr leicht in den niederen Bereichen zu enden, es sei denn wir haben die Gelegenheit, unsere angesammelten negativen Taten zu bekennen und eine unbeugsame Verpflichtung einzugehen, innerhalb des Rahmens der vier Kräfte<sup>9°</sup>, keine solcher schädlichen Handlungen mehr auszuführen.

Aryadeva kommentiert

*Der Großteil der Leute folgt  
dem Weg der unheiligen Wesen, und so  
steigen die meisten üblichen Wesen  
definitiv ab in die niederen Bereiche*

Daraus folgert, dass die meisten Leute, die hierher zur Kalachakra Einweihung gekommen sind, in die niederen Bereiche absteigen werden.

Seitdem es schwierig ist eine gute Geburt zu erlangen, werden die Leute, die kein Dharma praktizieren, sehr wahrscheinlich absteigen in die niederen Bereiche. Wenn ihr absteigt in dieses niedere, ruhelose Durcheinander, werdet ihr dann fähig sein, die Leiden ertragen zu können? Und habt ihr jetzt das Vertrauen, nicht in diesen niederen Bereichen wiedergeboren zu werden? Wenn nicht, müßt ihr achtsam sein und praktizieren ohne Unterlaß.

Suche Zuflucht in Buddha Dharma und Sangha, im Verstehen ihrer realen Qualitäten. Mit den Zielen des Buddha, Dharma und Sangha eins zu werden, müßt ihr die 10 unheilvollen Handlungen aufgeben, begleitet von einem starken Glauben an das Gesetz von Ursache und Wirkung. Darauf aufbauend, rezitiert das sechssilbige Mantra so oft wie möglich, macht Niederwerfungen und Umrundungen. Trainiert euch soviel ihr könnt im Verzicht leisten, im Bodhicitta und versucht stufenweise euer mentales Kontinuum zu überprüfen. Als allerletztes solltet ihr trainieren die 10 unheilvollen Handlungen aufzugeben, und dazu solltet ihr noch Niederwerfungen machen und Umrundungen. Der Buddha, der immer die Wahrheit sprach, sagte, dass das Resultat der negativen Handlungen unvergleichliches Leid ist. Wenn ihr das erkennt mit der Kraft eurer eigenen Argumentation, werdet ihr euch niemals einbeziehen in negative Handlungen, nicht einmal auf Kosten eures Lebens.

Dies ist eine Praxis des Bodhisattvas.

Soweit haben wir die Personen mit schmalem Horizont besprochen. Im weiteren bedenken wir den allgemeinen Pfad und Personen mit mittlerem Horizont.

### *Neunte Praxis*

*Das Glück der drei Welten ist wie  
der Tau auf dem Rand eines Grashalmes, augenblicklich verschwindend.  
Zu verlangen nach der höchsten, unwandelbaren Befreiung  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Die Freuden und die guten Qualitäten dieser zyklischen Existenz – welche eingebunden ist in die drei bedingten Existenzen<sup>10</sup> - können verglichen werden mit Tautropfen auf dem Rand eines Grashalmes. Einen Moment lang ist dort ein scheinender Tropfen Tau, im nächsten Moment verschwindet er ohne ein Zeichen zu hinterlassen. Ebenso, alle Freuden und alles Glück der drei bedingten Existenzen, haben keine stabile Basis und sind charakterisiert durch Ungewißheit. Es ist ihre Natur in einem Moment zu vergehen. Nirvana ist ein unveränderlicher Zustand von ewigem Glück – und das Suchen nach Nirvana ist die Praxis eines Bodhisattvas.

Es ist nicht nur so, dass die drei niederen Bereiche großes Leiden beinhalten. Wenn wir sorgfältig nachdenken, können wir sehen, dass dort niemals Glück ist, bis wir nicht völlig frei werden von zyklischer Existenz. Zur Zeit haben wir eine menschliche Geburt erlangt, welche die am meisten ausgezeichnete Form ist in der zyklischen Existenz. Aber läßt uns diese gegenwärtigen Bedingung anschauen. Sind wir ungewiß hinsichtlich unserer Wiedergeburt, erfahren wir ständige Angst. Unser gegenwärtig temporärer Frieden von den niederen Wanderungen gibt keine Stabilität und da wird es auch keine geben, bis wir nicht darauf vertrauen können, völlig frei zu werden von zyklischer Existenz.

“Dies ist die Art und Weise, wie die Dinge laufen.”

Durch Untersuchungen können wir sehen, dass die Natur dieses menschlichen Körpers Leiden ist. Vielleicht kann gesagt werden, dass da keine starken Empfindungen von Glück oder Leiden in den ersten Wochen des Lebens sind. Dann aber beginnt der Fötus Glück und Schmerz akut zu empfinden. Wenn er sich im Mutterleib bewegt, macht er das nicht aus Freude, sondern aus einem Sinn für Unbehagen, weil es unmöglich ist, in Ruhe und entspannt zu verweilen, solange man im Mutterleib eingeschränkt ist. Und der Fötus muss dort für 9 Monate verweilen, nicht lediglich ein paar Tage oder Wochen lang. Nach dem Annehmen der Geburt, geht das Baby durch einen Zeitraum des Erlebens von Leiden wie ein Insekt, auch wenn es sich in einer menschlichen Form frei bewegen kann. Auf diese Weise beginnt Leben mit Leiden.



In den Wechseljahren, im Alter von 15 bis 16 und 40 bis 50, bemühen sich die Frauen darum, attraktiv zu sein und die Männer wollen stattlich und tatkräftig wirken. In diesem Alter denken wir alles ertragen zu können, ohne die Hilfe von anderen oder in etwas anderes als uns selbst zu vertrauen, denn wir verlassen uns auf unsere eigenen Fähigkeiten. Dennoch, wie ich es schon vorher bemerkte, besteht immer ein gewisses Maß an Unzufriedenheit in unserem Leben.

Wir gehen zur Arbeit und mögen finden, dass es nicht gut läuft. Oder wir gehen zur Schule, können dann aber nicht studieren, bekommen schlechte Noten in unseren Abschlüssen; wir suchen einen guten Job, bekommen aber nur einen schlecht bezahlten; ein junger Mann findet eine Frau zum heiraten, entdeckt aber später, dass sie keine Kinder bekommen kann, also das Leid der Kinderlosigkeit mitbringt; sie fragen die Lamas um Rat, ob sie eine Idee dazu haben, wie sie Kinder bekommen könnten; oder da ist ein Paar mit vielen Kindern und sie sorgen sich darum, ob sie Geburtenkontrolle praktizieren sollten und wenn ja, ob sie dann konform gehen mit dem Gesetz von Ursache und Wirkung. Wenn sie jedoch keine Geburtenkontrolle ausüben, wie sollten sie es dann bewerkstelligen, so viele Kinder zu versorgen. Alleine diese Gedankengänge reichen schon aus um Leid zu verursachen.

Wenn wir dann kein Geld haben, was sollen wir machen? Wenn wir diese und jene Sachen essen, was essen wir nächstes Jahr? Wenn wir zufrieden sind und genug haben für unsere Bedürfnisse, denken wir darüber nach, was wir unseren Verwandten geben können. Wir denken es sei gut Geld zu verleihen, aber für welche Absichten, Zwecke? Das Geld auf der Bank zu lassen bringt nicht viel, also entscheiden wir vielleicht, das Geld einem Geschäftsmann zu leihen. Dann sind wir unglücklich darüber, wenn dies ein unaufrichtiger Mensch war und wir suchen nach Vorhersehungen, Weissagungen und machen Gebete dafür. All dies zeigt, wie sehr wir die Sklaven unseres Geldes werden, anstelle Nutzen daraus zu ziehen.

Ein Mann hat keine Frau und leidet deswegen. Wenn er eine hat, ärgert er sich darüber, dass sie nicht schön ist oder bescheiden. Wenn sie schön ist und dazu bescheiden, sorgt er sich nur darum, welche Art der Unterstützung wohl für sie angebracht ist. Wir leiden wenn wir keine Verwandten haben oder Freunde, denken, wir hätten niemanden der uns etwas sagt, den wir fragen können, wie etwas funktioniert; wir sind alleine. Wir leiden aber auch wenn wir Freunde haben und Verwandte, aber wir schließen uns ihnen nicht an.

Dann am anderen Ende des Lebens werden wir alt, instabil und erfahren Leiden daraus. Und Leben endet mit Tod, welcher selbst Leiden als seine Natur hat. Die Vorahnung des Todes gibt uns wachsenden Anlass für Angst und Sorge, daher fragen viele Leute den Lama nach Gebeten für langes Leben und Frieden vor Krankheiten.

Aber selbst wenn sie versuchen Vorsorge zu treffen gegen Krankheiten, indem sie nur bestimmte Sachen und Mengen essen und verbesserte Hygiene einhalten, das Leiden des Todes wird sie sicher befallen, trotz dieser Vorsorge.

Das Leiden als Tod bekannt, kommt entweder durch die Beendigung unseres Karmas oder unseres Verdienstes, oder wir verdanken es negativen Umständen. Der Tag kommt, dass wir im Bett liegen und wir unseren Körper das letzte mal nutzen. Oder wir sind daran gewöhnt, einen gesunden und geschmeidigen Körper zu haben, fallen aber eines Tages wie ein alter Baum um, unfähig uns im Bett ohne fremde Hilfe zu drehen. Wenn wir dann alleine sind, erfahren wir Leid in Form von Schmerzen, im Krankenhaus müssen wir uns auf die Hilfe der Schwestern verlassen, die uns dann umdrehen können.

Wenn kurz vor unserem Tod eine Operation nötig ist, werden Teile des Körpers aufgeschnitten und sogar neue Teile oder Substanzen eingefügt. Wenn es nötig ist, wird ein chirurgischer Eingriff vorgenommen an unseren Händen. Wenn nötig wird auch ein Fuß amputiert. Oder gar an unserem Herzen, dann wir auch dies gemacht, wenn es nötig erscheint.

Jeder um uns herum wird sich um unsere Bedürfnisse kümmern an diesem letzten Tag, während wir da liegen und denken "es ist nun Zeit für mich, ich sterbe" und wir erfahren Trauer. Die Art, wie wir die letzten 50/60 Jahre gelebt haben, erscheint uns wie ein Traum der letzten Nacht. Wir sehen permanente Trennung von uns nahestehenden Freunden oder Verwandten. Wir müssen sterben und ins nächste Leben gehn, währendem sie zurückbleiben in dieser menschlichen Welt. Aufgrund dieser Tatsache weinen wir und tragen den Ausdruck großer Trauer, und die Augen unserer Freunde und Verwandten sind ebenso mit Tränen gefüllt. Verzweifelte Worte murmelnd, müssen wir unseren eigenen Weg gehen.

Auch wenn wir Tibeter von einander getrennt wurden, besteht doch die Chance auf eine Wiedervereinigung. Wo die Trennung verursacht wurde durch den Tod, ist es kein Resultat der Ausbeutung eines Landes durch das andere, sondern eine Beendigung des Karmas. Wir können kein Geschäft machen mit jemanden, der uns sitzen läßt in der Anwendung von Methoden, wie etwa Bestechung oder der uns angeborenen List. Einige meiner Freunde mögen vorbereitet sein, ihr Leben für mich zu opfern in ihrem starken Glauben an das Dharma. Wenn aber der Tag kommt, muss ich alleine gehen. Ich kann niemanden mitnehmen und sagen "das hier ist mein Freund", "mein Sekretär" oder dies ist eine Person, welcher der Dalai Lama vertraut. Alle meine Freunde müssen hinter mir bleiben, wie ihr alle auch. So wie gesagt wird; "ein König muß die Welt verlassen, sein Königreich vergessen, ein Bettler muß gehen, seinen Stock zurücklassen".

Wir sind von Schmerzen gequält bei intensivem Leid, wenn wir auf dem Todesbett unsere letzten Worte sprechen, das Sprechen selbst kostet uns Anstrengung. Wir haben große Schwierigkeiten uns verständlich zu machen wegen der Trockenheit in unserem Mund, und unsere Verwandten fühlen sich hilflos, traurig und depressiv. Zuvor waren wir es gewohnt uns frei auszudrücken. Als kleines Beispiel konnten wir früher laut aufschreien, wenn die Momos nicht gut gekocht waren. Definitiv würden wir etwas gesagt haben, wenn sie zu heiß gewesen wären und unseren Mund verbrannten. Wir würden die Person schimpfen, wenn wir in einer autoritären Position wären oder wir würden schlecht über die Person reden hinter ihrem Rücken, wenn wir sie nicht von Angesicht zu Angesicht herausfordern könnten. Wir waren sehr geübt alles unter Kontrolle zu haben, aber zum Todeszeitpunkt können wir nicht einmal mehr essen. Hier noch ein Beispiel: Viele Tibeter tragen Amulette, die wie sie sagen, solche und solche Relikte beinhalten, das Fleisch von diesem oder jenem Buddha oder Bodhisattva. Deshalb geben sie es nur widerwillig aus der Hand und tragen es ständig um den Hals. Am letzten Tag öffnen die Angehörigen das Amulett und mischen den Inhalt mit Wasser, worauf diese heilige Substanz in den Mund des Sterbenden gegeben wird, sozusagen als letzte Speise. Aber oft hat die Person nicht die Kraft zu schlucken und diese Substanzen bleiben im Mund, weil wenn er oder sie schon gestorben ist. Zum Todeszeitpunkt ändert sich das Geräusch unseres Atems, wie eine gerissene Violinenseite, und alle angenehmen Erfahrungen unseres Lebens enden mit dem letzten, ungewöhnlich kraftvollen Ausatmen, mit dem alle Atmung aufhört. Alle Methoden die wir erfunden haben und benutzen in einem Krankenhaus, etwa um zu überleben, sind umsonst, wenn unser Karma abgelaufen ist. Es wird auch nichts helfen, selbst wenn uns der Chef-Chirurg ein neues Herz einpflanzt, eine neues Lungenpaar, oder nur Sauerstoff gibt um unsere Atmung zu unterstützen. Wir sind komplett hilflos. Zu diesem Zeitpunkt:

*Der Doktor gibt uns auf und Gebete wollen die Hindernisse nicht beseitigen  
 Unsere Angehörigen verläßt die Hoffnung auf unser Überleben  
 Wir fühlen uns hilflos und wissen nicht was zu tun ist  
 das ist der Zeitpunkt für unseren kostbaren Guru  
 Arya Avalokiteshvara uns zu beschützen  
 und aus der zyklischen Existenz herauszuführen*

Wie es gesagt wird in "mitfühlendem Schutz" - ist es die Gottheit, der wir ergeben sind und die Energie mit der wir Dharma praktiziert haben, macht unser Mind glücklich und frei von Spannungen. Sie gibt uns Trost und Vertrauen. Nichts anderes wird uns helfen, denn da ist kein anderer Beschützer oder Unterstützung.

Um das zusammenzufassen was ich gesagt habe; wir erfahren Leid, wenn wir jung und gesund sind, ebenso wie im Alter, wenn wir gebrechlich werden. Wir leiden wenn unser Leben reibungslos funktioniert, ebenso wenn uns die Lebensumstände einschränken. Wir sind überladen mit Leid vom Zeitpunkt der Geburt bis zum Tod.

So was ist der Nutzen einer menschlichen Wiedergeburt? Wenn wir ein Sklave von Reichtums und Besitz werden oder lediglich der Hauptverantwortliche für den Haushalt, ist das sinnlos. Ein Haus dient dazu den Menschen ein Dach über den Kopf zu geben, so ist es gut, wenn wir komfortabel und entspannt sind in unserem Heim. Wenn wir jedoch zu beschäftigt sind damit, es in Ordnung zu halten, werden wir zum Sklaven oder Haushälter. In gleicher Weise sollten Reichtum und Besitz den Menschen nutzen, wenn wir aber damit nicht umgehen können werden wir davon abhängige Sklaven.

Ebenso scheint es nötig zu sein ein schmutziges Thema anzusprechen, denn der Hauptzweck der Nahrung und Kleiderproduktion ist es, Müll und Abfall zu hinterlassen. Essen ist die aktuelle Quelle von Exkrementen, und eine akzeptable Portionierung von Müll kommt durch kontrollierten Kosum und angepaßtes Verhalten im Umgang mit Kleidung.

Wie auch immer, sich zu entscheiden mit dem Mind das Dharma zu trainieren, gibt uns einen Grund in der menschlichen Existenz zu verweilen, es macht uns zeitweilig ruhig und entspannt, und bringt auf lange Zeit auch Nutzen. Wir sollten nicht behaupten, dieses Leben hätte keine Essenz. Wenn wir sagen, das Leben hätte keinen Sinn und wir stimmen dem Selbstmord zu, dann müssen wir eine andere Geburt annehmen, unfreiwillig. Das Leben zu beenden, bedeutet nicht das Geboren werden zu beenden. Geboren zu werden ist keine Frage des Wollens oder nicht-Wollens; wir müssen kontinuierlich weiter Geburt annehmen, solange bis wir unsere Aktivitäten und Leidenschaften beendet haben. Also ist es unsinnig und nutzlos, solange wir nicht fähig sind, die Wurzel der Wiedergeburt abzuschneiden. Wir finden niemals anhaltendes Glück und Erleichterung, solange wir fortfahren Geburt anzunehmen, stattdessen aber werden wir weiterhin Leid erfahren.

Was ist es, dass all dies Leiden verursacht ? Es ist die Gesamtsumme der Zustände die wir eingenommen haben, entstanden aus Aktion und Täuschung. Warum haben wir diese Geburt angenommen ? Nicht nur wegen unserer Eltern, sondern auch wegen unserer angehäuften Taten. Wir können diesen Kreislauf der Wiedergeburten stoppen, wenn wir die Kontinuität von Handlungen untersuchen und ihre Wurzeln abschneiden. Es ist nötig die Ansammlungen zu entleeren, um das Geburtnehmen zu beenden und um unsere Ansammlung von Taten zu entleeren, müssen wir unsere Leidenschaften beenden. An dem Tag, an dem wir die Entleerung unserer Taten und Leidenschaften managen, erlangen wir Befreiung.

Mit anderen Worten, wenn sich einmal die Leidenschaften erschöpft haben, die unser Karma ausmachen, und sich unsere starke Neigung nach wahrer Existenz zu greifen völlig erschöpft hat, wir also den Stillstand aller Leidenschaft und Aktionen erreicht haben, dann erlangen wir Nirvana. Solcher Dharmadhatu als Resultat des Erschöpfens von Aktion und Leidenschaften, ist bekannt als Befreiung, ebenso wie Stillstand.

Nach dem Erlangen der Befreiung, existiert das konventionelle "Ich" weiter. Es bedeutet nicht, dass wir völlig verschwinden, ebenso wie es wahr ist, dass wir keine Wiedergeburt nehmen müssen, angetrieben durch unser Karma oder Täuschungen. Es gibt Fehlinterpretationen im Westen über Buddhismus, in denen behauptet wird, dass wenn eine Person Nirvana erlangt, er oder sie aufhören würde zu existieren. Dies ist nicht der Fall. Wir gewinnen aktuellen Frieden, wenn wir Nirvana erlangen und wir müssen uns auf niemanden verlassen und es bezieht sich auf keine äußeren Dinge.<sup>11</sup>

Wir müssen unsere Fähigkeit Nirvana zu erlangen, auskundschaften durch Praxis, wenn wir solch einen Zustand des Seins erreichen wollen. Ärger und Anhaftung entstehen auf der Basis unserer verwurzelten Tendenz nach inhärenter Existenz zu greifen. In der Madhyamikavatara ( dem Führer zum mittleren Weg) wird gesagt :

*Zuerst am Selbst hängen als Ich, dann hängen an Besitz als Mein  
so werden wandernde Wesen gefangen in zyklischer Existenz  
wie eine Tretmühle immer im Kreis ohne Frieden.  
Verbeugt Euch vor dem Mitgefühl selbst*

*Praktikanten nehmen durch ihre Weisheit wahr, daß all die Nachteile  
der Leidenschaften entstehen durch die Wahrnehmung all der flüchtigen Ansammlungen  
im Zustand als Ich und Mein – Sie erkennen dass sie selbst  
lediglich eine flüchtige Ansammlung von Zuständen sind und dies wiederlegt  
die konkrete Existenz vom "Ich".*

Wir beginnen mit diesem tendenziellen Denken als "Ich" und dadurch folgern wir dass dies "Ich" sich völlig unterscheidet von anderen.

Darauf basierend, wachsen die Bedeutungen von “meine Beziehungen” und “mein Besitz” und dann entsteht Ärger aus diesen Gedankengängen heraus. Wir sollten die Wurzeln all dieser falschen Meinungen untersuchen, wie “Ich“ erscheint in unserem Mind, wie das “Ich” vom Mind erfasst wird und ob es wirklich so existiert, wie wir es erfassen. Wir haben die Verknüpfungen zwischen diesen Meinungen zu untersuchen im Gebrauch unserer Argumentation ,wie es beschrieben wird im Madhyamika Text:

*Es entspringt nicht aus dem Selbst noch anderswoher  
nicht aus diesen beiden und nicht wegen einer Ursache  
was immer das Objekt auch sein mag  
es ist niemals an irgendeinem Ort geboren*

Wie es gesagt wird in den Wurzeltexen, wir haben zu untersuchen, ob eine Verbindung besteht zwischen der Art, wie wir Dinge wahrnehmen und wie sie tatsächlich existieren, wie sie in unserem Mind entstehen und wie sich unser Mind nach ihnen sehnt. Wir werden sicher einen Eindruck von der Natur der Wirklichkeit bekommen, wenn wir die Wahrheit bestimmen, in dem Maße, wie wir sie untersuchen, um daraus Vertrauen zu ziehen für unsere zukünftige Befreiung.

Wie wichtig und kostbar eine Person auch immer ist, er oder sie ist eine einzige Person, eine alleine; wohingegen fühlende Wesen unzählig sind, grenzenlos in der Anzahl und unseren Wunsch nach Glück teilen. Wir alle verdienen und besitzen das gleiche Recht, Leiden zu beseitigen und Freude anzusammeln und wir haben die gleiche Veranlagung dazu. So wenn wir die Wichtigkeit von uns selbst vergleichen mit anderen, sehen wir, dass andere extrem wichtig sind.

Ich habe einen menschlichen Körper erhalten und als menschliches Wesen bin ich einer, der an Dharma glaubt, ich praktiziere den Dharma. Mein Status ist der eines voll ordinierten Mönches, der die Bodhisattva-Gelübde genommen hat, wie auch die tantrischen Gelübde. Daher kann ich sagen, dass ich ein Erhalter der Weisheit und der dreifachen Ermächtigungen bin. So habe ich einen vergleichsweisen kostbaren und wichtigen Status.

Wenn ich mich vergleiche mit anderen fühlenden Wesen, bin ich unendlich wenig wichtig im Vergleich zu ihnen. Ich bin nur eine Person, die weder Glück noch Heiterkeit empfindet und ich werde immer nur eine Person sein, die in zyklischer Existenz wandert von anfangsloser Zeit bis weit in die Zukunft. Was wäre es so besonderes, wenn ich jetzt Befreiung erlangen würde ? Wenn ich aber in der Lage bin ändern zu nutzen und ihnen auch nur ein kleines Stückchen Freude beschere, so ist das wertvoll.

Der Nutzen erweitert sich tatsächlich nach außen über eine unendliche Anzahl von Wesen.

Gerade wenn wir temporäres Glück opfern für die Sicherheit zur Erlangung des höchsten Segens von Nirvana, so können wir auch die Wahl des wertvollen Opfers treffen, unser eigenes Glück hinter den Nutzen der anderen zu stellen.

Es wird als normal betrachtet, die kleinen Dinge des Lebens aufzugeben, um etwas größeres zu erlangen. Ebenso opfert sich der Weise zum Nutzen der anderen.

### *Zehnte Praxis*

*Seit anfangsloser Zeit*

*kümmerten sich unsere Mütter mit Zärtlichkeit um uns.*

*Welchen Nutzen hat es wenn sie immer noch leiden ?*

*Bodhicitta zu erzeugen mit der Absicht unendlich viel Wesen zu befreien  
ist eine Praxis eines Bodhisattvas*

Wir müssen die Sehnsucht erzeugen, höchste und vollständige Buddhaschaft zu suchen im Ausblick darauf, eine grenzenlose Zahl fühlender Wesen vom Leiden und ihrer Ursache zu befreien. Wir sollten diese Intention erzeugen, wenn sie bisher noch nicht hergestellt wurde und sie anwachsen lassen, wenn sie hergestellt ist.

Dies ist die Praxis des Bodhisattvas

Von hier an handelt der Text im Folgenden über diese aktuelle Praxis des Bodhicitta.

Um zu lernen warum wir unser Selbst für andere verändern müssen, können wir weiter lesen.

### *Elfte Praxis*

*Alles Leid ohne Ausnahme*

*kommt von dem Wunsch nach Glück für einen Selbst*

*während perfekte Buddhaschaft geboren ist*

*aus dem Wunsch andere glücklich zu machen.*

*Das ist der Grund warum vollständige Auswechslung*

*des eigenen Glücks gegen das Leiden der anderen*

*eine Praxis des Bodhisattvas ist.*

Im Bodhicaryavatara ( Führer zum Leben des Bodhisattvas) steht geschrieben

*Alles Leiden dieser Welt*

*entsteht aus dem Wunsch nach Glück für sich selbst*

*Alles Glück in dieser Welt*

*entsteht aus dem Wunsch nach Glück für andere*

*Was ist schon zu sagen ? So viele Dinge.  
 Normale Leute handeln für ihren eigenen Nutzen.  
 Während Mahamuni für andere arbeitet.  
 Schaut den Unterschied zwischen diesen beiden.*

Die Wurzel allen Glücks liegt im Wunsch andere glücklich zu machen. Die Quelle aller Hindernisse liegt im Wunsch alles für sich alleine zu haben. So steht es in der Gurupuja:

*Alle Tore zur Schwachheit entsprechen der Eigenliebe  
 Alle Grundlagen für positive Qualitäten entsprechen  
 der Liebe zu den Müttern der anderen.*

Unser Zustand zur Zeit ist das Resultat unserer ungezähmten Eigenliebe und dem Vergessen der anderen. Wir folgen heute dem 4 Buddha, Shakyamuni, und sind den Mahayana Lehren begegnet. Im Einzelnen wurden wir eingeführt in den Weg der Auswechslung des Selbst für Andere, übertragen vom Acharya Arya Nagarjuna, basierend auf den Instruktionen von Manjushri, wie auf denen der Linie Shantidevas. So ist es nun, dass wir uns die Hindernisse und unsere Einstellung der Eigenliebe aus jedem Blickwinkel anschauen sollten. Wir sollten uns die Qualitäten des selbstlosen Dienens aus jedem Blickwinkel anschauen und unser Mind soviel trainieren wie möglich im Verwandeln des Selbstes für andere. Im Hinblick darauf unsere Motivation anwachsen zu lassen um unser Selbst gegen Andere in Form der Praxis auszuwechseln sollten wir

*Trainieren abwechselnd zu geben und zu nehmen  
 die Sequenz des Nehmens sollte beim Selbst anfangen  
 Zählt dies beides anhand des Atmens*

Die Empfehlung zu dieser Praxis stammt aus dem Bodhicharyavatara (Führer zum Leben des Bodhisattvas). Man sollte dieses heilige Geheimnis praktizieren. Es wird gesagt, dass wir die unerwünschten Leiden der fühlenden Wesen kontemplieren und uns wünschen sollten, verbal und emotional, an ihrem Leiden Anteil zu nehmen aus Mitgefühl heraus.

Fühlenden Wesen mangelt es an Glück zur Zeit und daher wünschen sie es sich verstärkt, weshalb wir also unser Mind trainieren sollten, unseren Körper zu opfern, allen Besitz und alle nutzvollen Taten zu den drei Toren – in der Tat alles was wir haben – in Liebe zu den fühlenden Wesen, die gebrechlich sind und denen das Glück fehlt. Das ist es, was bekannt ist als “tong-len” Praxis.



In der Gurupuja wird gesagt:

*Mitfühlender Lama, mögen alle Leiden  
Behinderungen und Negativitäten der müttergleichen  
führenden Wesen vollständig auf mich wachsen  
Im Geben meines Glücks und nutzbringender Taten an andere  
mögen alle fühlenden Wesen gesegnet sein mit Glück*

und es wird gesagt in der kostbaren Girlande:

*Möge ich heranreifen durch ihr Leiden  
Mögen meine heilsamen Taten heranreifen durch sie*

Wir müssen auf diese Weise trainieren und sollten dafür folgende Schritte studieren

*Es ist die Praxis des Bodhisattvas sich zu verpflichten  
zum Austausch des eigenen Glücks für das Leiden der anderen*

Wir erlangen nicht nur letztendliches Glück, sondern auch kurzfristiges Glück durch das Training von Bodhicitta und der Praxis des Auswechslens des Selbst für andere. Wenn wir daran festhalten, eine eigennützige Einstellung beizubehalten und die Auswechslung des Selbstes für Andere nicht praktizieren, werden wir kein temporäres Glück erlangen, geben es auf, Nirvana und den allwissenden Zustand zu erlangen. Diese Wahrheit zu demonstrieren wird gesagt:

*Wenn einer nicht sein Glück eintauscht  
für das Leiden der Anderen, wird  
er nicht erleuchtet werden und  
kein Glück erfahren in dieser zyklischen Existenz*

## Tag Drei

### Einführende Rede

Schauen wir zurück auf unsere Leben, können wir sehen, welche sinnvollen Dinge wir auch getan haben, dass diese verdienstvoll waren. Wenn wir aber unser Leben in einer Weise vergeudet haben, die wir nun bereuen, ist wie auch immer, die vergangene Zeit unerreichbar. Wir können die Zeit nicht bitten für uns langsamer zu verstreichen, denn wenn eine Periode zu Ende geht, ist es vorbei. Die Zeit wartet nicht.

Wenn wir einen Fehler machen in unserer Arbeit, können wir sagen, dass wir eine Gelegenheit haben möchten, es noch einmal zu versuchen. Wohingegen wir mit der Feststellung unser Leben in einer leeren und sinnlosen Weise vergeudet zu haben, nicht sagen "ich möchte nochmal von vorne anfangen", weil es einfach keine Möglichkeit gibt dies zu tun. Wir verbringen einige Zeit unserer Kindheit ziemlich sinnlos, weil wir nicht in der Lage sind angemessen zu denken, aber unser Wissen wächst mit der Zeit an wenn wir älter werden. Wir wissen um die Dinge, können denken und wir hören Belehrungen. Es scheint also so, dass wir unsere Zeit mißbrauchen, wenn wir weitermachen mit der sinnlosen Art zu Leben.

In diesem Fall ist das einzige was wir tun können, unsere vergangenen Taten zu bereuen, im Hinblick auf das angesammelte Karma und zu versuchen, dieses zu reinigen, durch umhergehen, Opferungen machen, Mantras rezitieren, Bilder aufrichten von Körper, Rede, Geist, nehmen von Gelübden, und durch Meditationen auf Leerheit und Bodhicitta. Meditation auf Leerheit und Bodhicitta sind das Höchste von all diesen Anwendungen. Wir können also Vorteile erzielen durch das Ausüben von 100 000 Niederwerfungen hinsichtlich der Reinigung von Negativität, 100 000 Mandala Opferungen, und 100 000 Vajrasattva Meditationen mit Rezitationen des 100 Silben Mantras. Dies sind die Praktiken, die wir nutzen sollten, wenn wir unser Bekenntnis machen, bewußt den Focus auf das Negative unseres früheren Lebens legend.

Wir sollten nicht einfach sagen, dass wir diese oder jene negative Tat machten mußten, verpflichtet dazu waren, sondern wir sollten eine genaue Einschätzung unserer Taten machen, alle Details aufrollen und dann darüber kontemplieren mit dem Gedanken "es ist wirklich schlecht, dass ich solche Taten vollbracht habe, die gegen die Lehren des Buddhas und die Wünsche meines Gurus verstoßen. Sie werden mein Leben völlig ruinieren und schließlich das Ganze. Sie sind gegen das heilige Dharma und sind somit nicht sozial akzeptabel."

Dann sollten wir denken, "ich habe die Muse und die kostbaren Umstände einer menschlichen Geburt erlangt und ich bin auf den Dharma gestoßen und den spirituellen Freund. Aber trotzdem habe ich nicht die Dinge getan, die ich tun sollte, stattdessen habe ich Dinge getan, die ich besser nicht hätte tun sollen, weil sie für mich Leiden und für andere verursachen. Ich habe gehandelt wie ein Mann, der die Fallen eines Riffs sehen kann, oder wie jemand, der absichtlich Gift nimmt. Von heute an will ich solch schlechte Handlungen nicht mehr ausführen, selbst wenn es mich mein Leben kostet." Der mitfühlende und mächtige Buddha sagt, dass unsere negativen Taten bereinigt werden, wenn wir die vergangenen Mißbräuche mit einem starken Sinn der Reue bekennen. So sollten wir bekennen und eine geeignete Verpflichtung eingehen mit der Stütze auf die vier Kräfte.

Die erste der vier Kräfte ist Zuflucht nehmen und Mind generieren, die Kraft der Basis. Die zweite Kraft ist das Bedauern, in welchem die Reue über die angesammelten Negativitäten unseres früheren Lebens so stark ist, als hätten wir Gift geschluckt. Wir sollten Mantras rezitieren als Teil der dritten Kraft, engagiert in der Anwendung von Gegenmitteln, mit der Absicht die Negativität zu bekennen. Letztlich ist da die Kraft des Versprechens, niemals wieder solche schlechte Taten auszuführen, koste es uns auch das Leben.

Bevor wir mit dieser Praxis beginnen, sollten wir aufrichtig Zuflucht nehmen und unser Mind generieren. Dann zählen wir alle angesammelten Taten der Vergangenheit an den Perlen der Mala und denken an sie als Ansammlungen von Negativität auf unseren Körper, Rede und Geist. Wir sollten auch die Negativität bedenken, die aus natürlichen Missetaten entsteht und aus solchen, die verursacht sind durch Nichtbeachtung der Disziplin.

Diejenigen, die Gelübde abgelegt haben, sollten bereuen und dabei denken "Ich habe die Gelübde eines Novizen oder eines voll ordinierten Mönchs abgelegt, die Gelübde von Bodhicitta und Tantra und nun lebe ich ein Leben wie ein normaler Bürger von niederem Rang, der keine Gelübde abgelegt hat und kein Dharma praktiziert. Ich bin eine elende und beschädigte Person." Es ist wichtig unsere Taten mit solchen Gedanken zu bekennen und strenge Verpflichtungen einzugehen.

Wenn jemand fragt ob es möglich ist, mit solchen Bekenntnissen das Negative zu reinigen, ist die Antwort im Sinne Milarepas, das Negativität bereinigt wird, wenn das Bereuen aufrichtig ist. Wahre Reue unserer vergangenen Taten befähigt uns zu einem solch starken Mind, solche Dinge künftig nicht mehr zu tun. Wie auch immer, wenn wir nicht aufrichtig bereuen und lediglich vorheucheln ein Versprechen zu generieren, solche Taten nicht zu wiederholen, koste es was es wolle, ist dies nur eine Konstruktion und die Stärke des Minds kann sich nicht entwickeln.

So ist es am wichtigsten wahre Reue zu entwickeln und um dies zu tun, kontemplieren wir auf die Nachteile solcher Negativitäten. Es ist nötig auf die Gesetze von Ursache und Wirkung zu reflektieren, auf Karma, die Nachteile zu würdigen, weil wir die Effekte von negativen Taten sonst nicht entdecken können, wenn wir nicht vertraut sind mit dem Gesetz von Ursache und Wirkung.

Wir sollten diesem Prozess folgen und dann eine unbeugsame Verpflichtung eingehen, indem wir denken “ Ich sollte jeden Tag bedeutungsvoll machen von nun an, und nicht meine Zeit in einer leeren Weise vergeuden. Die einzige geeignete Weise mein Leben zu führen, ist gutes zu tun, wohlgezogen und höflich zu sein und weder Dharma noch die Wünsche erleuchteter Wesen zu mißachten. Wieviele Leben ich auch zu leben habe, ich sollte sie definitiv bedeutungsvoll verbringen. Wir sollten Dharma hören mit dieser Intention und mit der Einstellung zur vollständigen Verwirklichung des Zweckes eines Selbst und Anderer.

Nun sollte ich die heiligen Belehrungen der 37 Praktiken des Bodhisattvas kurz zusammenfassen, soweit wir sie bisher diskutiert haben. Zuerst ist da die Kombination der drei Praktiken hören, kontemplieren und meditieren auf die grundlegenden und umfassenden Körbe des Mahayana ( ethische Disziplin, Diskurs und Wissen ) der Bodhisattvas. Danach praktizieren wir die Bedeutung des Dharmas das wir gehört haben, und dafür gehen wir an einen entlegenen Ort ohne Anziehungen und Abstoßungen. Deswegen ist das Aufgeben des Heimatgedankens die zweite Praxis des Bodhisattvas. Aber einfach der Heimat fernzubleiben ist nichts Phantastisches im eigentlichen Sinn. Wir sollten einen einsamen Ort aufsuchen, als dritte Praxis des Bodhisattvas. Die vierte Praxis des Bodhisattvas ist das weltliche Leben aufzugeben, weil wir nicht verdienstvoll sein können, solange unser Mind noch unter dem Einfluß der acht weltlichen Dharmas steht, auch wenn wir an einem einsamen Ort verweilen.

Wir brauchen gute Freunde und einen qualifizierten spirituellen Guru im Hinblick darauf, das Potential der Praxis zu maximieren, weswegen die fünfte Praxis des Bodhisattvas das Entsagen schlechter Freunde ist. Die sechste Praxis des Bodhisattvas ist es mit dem Lehrer in beiden Arten verbunden zu sein, mit der richtigen Einstellung und mit unseren materiellen Gütern. Von hier an ist es der richtige Eintritt Zuflucht zu nehmen um mit der wirklichen Praxis anzufangen. Dies zu tun verlangt die Besinnung auf die unzweifelhaften Drei; Buddha, Dharma und Sangha – als die Schützer aller Buddhisten.

Wir müssen Vertrauen und Glauben haben in die drei Juwelen als eine von uns klar unterscheidbare Instanz und wir sollten darüber reflektieren, was immer auch passiert, ob gut oder schlecht, dass nur die drei Juwelen uns retten können. Wir sollten in dieser Art nach der Zuflucht Ausschau halten, mit der Idee, den kostbaren Buddha, Dharma und Sangha im Innern zu gewinnen.

Es ist nicht damit getan, einfach nur Zuflucht zu nehmen. Wir sollten praktizieren in Übereinstimmung mit den Lehren und Anweisungen der Zufluchtnahme, die beinhalten, sich zurückzuhalten vor solch ungeeigneten Praktiken wie Niederwerfen und Opfern vor nicht menschlichen Wesen und dabei Techniken zu gebrauchen, die nicht in buddhistischen Lehren gelehrt werden, oder gar heilige Bilder als Besitz zu betrachten und daran anhaften als finanzielle Sicherheit.

Heutzutage handeln einige Leute mit diesen Bildern und spirituellen Texten. Diese Händler werden schwere Strafen ernten als Negativitäten und Hindernisse erfahren, wenn diese Texte und Bilder solchen Leuten gehörten, die wirklich an Dharma glauben und praktizieren. Kaufen und verkaufen von antiken Bildern des Buddhas oder rituellen Objekten für einen großen Gewinn von Geld dürfte ihren materiellen Besitz bereichern, aber tatsächlich sind ihre Handlungen gerade so, als würden sie Gift nehmen.

Es ist ein Unterschied, ob jemand mit der aufrichtigen Absicht die Kontinuität der Lehren zu bewahren, Texte druckt und für den Druck einen Lohn erhält, um seine Kosten zu decken und um weitere Texte zu drucken. Dies ist geborgtes Geld zum Zweck einer gemeinnützigen Arbeit. Aber diejenigen, die Texte verkaufen und behaupten dem Dharma zu dienen, wo sie in Wirklichkeit nur ihren Bäuchen dienen, diese sind verstrickt in gefährliche Aktivitäten – so seid euch klar darüber, derartiges nicht zu tun. Ich sollte auf keinen Fall vergessen diese Beispiele zu erwähnen, wenn es im Text erscheint, denn es macht wirklich Sinn. Aber egal ob es so ist oder nicht, jeder Einzelne kann frei entscheiden ob er damit übereinstimmt in seiner Praxis oder nicht.

Es ist wichtig, die drei Juwelen nicht absichtlich herabzuwürdigen. Wir mögen vertrauen auf mächtige Götter und Geister als unsere Freunde, für zeitweilige Vorteile auf dem Weg, Zuflucht zum Buddha zu finden. Aber es ist nicht richtig, diese Geister als unsere Lamas oder Gottheiten anzusehen und wir sollten daher dieses Verhalten vermeiden. Sozusagen bedeutet Zuflucht zum Dharma nehmen, dass wir keinem fühlenden Wesen Schaden zufügen dürfen. Ebenso sollten wir aufpassen, mit den heiligen Texten nicht respektlos umzugehen. Zum Beispiel ist es sehr unangebracht den Text, der die Bedeutung des Tripitaka oder der drei höheren Trainingsmethoden beinhaltet, achtlos auf dem Boden liegen zu lassen, wo wir selbst oder andere darüber treten.

Es wird gesagt: "Wenn du einem Hund zu nahe kommst, könntest du gebissen werden"!

In der selben Art, wenn wir Texte ständig mit uns führen, kann das zu einer übertriebenen Vertrautheit führen, die uns dazu verführt, keinen angebrachten Respekt mehr zu zeigen. Zusätzlich werden wir bemerken können, das unser Mind immer gelangweilter und nachlässiger wird, wenn wir es unterlassen, den angebrachten Respekt zu erweisen. Wie die Kadampameister sagen: "Ich habe genug von dieser Ignoranz. Was wird passieren, wenn ich noch fahrlässiger werde." So sollten wir achtsam sein.

Wir sollten auch sehr achtsam sein im Hinblick darauf, wie wir mit Magazinen umgehen, die mit buddhistischen Belehrungen zu tun haben. Generell läßt sich sagen, es ist besser wenn wir es vermeiden können, über Texte zu steigen oder mit geschriebenem Material zu handeln.

Wie auch immer, heutzutage haben alle Gegenstände wie Socken und Schuhe irgendwelche Buchstaben, und sogar auf der Straße sind Buchstaben. Wenn wir es vermeiden wollten, die Buchstaben zu übersteigen, würden wir wahrscheinlich von einem Auto überfahren werden; daher sollten wir genau unterscheiden, wann wir diesen Anweisungen Folge leisten und wann nicht. Seid achtsam darin, nicht über irgendwelche geschriebenen Informationen zu steigen, die Lehren des Buddhas beinhalten.

Unterscheidungskraft in dieser Hinsicht ist eine sehr gute Praxis der man folgen kann. Zuflucht zu nehmen zur kostbaren Sangha oder der spirituellen Gemeinschaft bedeutet, dass wir uns nicht einlassen sollten auf Freundschaften mit Nicht – Buddhisten und Ketzern. Es ist unklug eine starke Verbindung unseres Herzens mit diesen Leuten zu einem wenig guten Zweck einzugehen, vielleicht nur um Nahrung und Kleidung sicher zu stellen.

In der Vergangenheit, der große Dom Tonpa und die Bodhisattvas, hatten jedes vereinzelte Stück roten oder gelben Stoff das sie fanden aufgehoben und damit ihren Kopf berührt, in dem Gedanken, dass wer auch immer solche Kleidung getragen hatte, Weisheit angesammelt haben muss. Sie sollen darauf meditiert haben, Vertrauen zu erzeugen gegenüber dem Träger des Stoffes und sollen den Stoff sorgsam aufbewahrt haben an einem Ort, an dem keiner darauf treten konnte. So sollten wir auch ihrem Beispiel folgen und Mönche mit Respekt behandeln.

Mönche zu kritisieren ruft starke Negativität hervor. Es ist richtig in Einzelfällen ein schlechtes Verhalten darzustellen, wenn ein Mönch sich unpassend verhalten hat, aber schlechtes Verhalten generell allen Mönche zuzuschreiben, wird in negativem Karma für uns enden. Laien sollten die ordinierten Mönche respektieren im Hinblick darauf Verdienst anzusammeln und sollten Vertrauen entwickeln.

Von der Seite der Mönche aus, erscheinen uns alle wandernden Wesen, Götter einbezogen, als Objekte der Zuflucht und so haben wir die Pflicht uns zu bemühen, einbezogen zu sein in die perfekten Objekte der Zuflucht. Den Namen oder die Kleidung zu wechseln ist nichts spezielles. Es ist notwendig eine Wende in unserem Mind einzuleiten. Wir sollten nicht werden wie eine Person, die lediglich das äußere Gewand einer Robe trägt, stattdessen aber, hilft es uns ein netter Mönch im Innern zu werden, wenn wir die Robe nach außen tragen.

Ansonsten ist es Heuchelei, Besitztümer, Essen und Trinken zu genießen, die uns andere Leute opfern. Wir sollten agieren in einer guten Art für uns selbst und für andere, und unsere Aktionen werden wie Juwelen sein.

Anfänger sollten ihre Opferungen mit Respekt ausführen und eine reine Einstellung zur Sangha haben, wie die Sangha auch gänzlich ihre Aktivität in Übereinstimmung mit ihrem Titel und Zweck ausführen sollte. Dies wird dann wie ein Schmuck der Lehre sein. Wenn die Anhänger des Buddhismus den Namen des Buddha erhöhen, wird dies verdienstvoll sein für die buddhistischen Lehren im allgemeinen und positiv auf uns abfärben. Dies ist die siebte Praxis des Bodhisattvas.

Wenn wir Zuflucht genommen haben, müssen wir den strikten Anweisungen der Zufluchtnahme folgen, die Behinderungen verlassen und die Prinzipien von Ursache und Wirkung akzeptieren. Das heisst, die zehn wohlwollenden Taten anzunehmen und auf die zehn unheilvollen Taten zu verzichten. Die Disziplin der zehn heilsamen Taten ist die Disziplin von guter Moral und es sind die Handlungen, die wir ausüben sollten. Dies ist die achte Übung des Bodhisattvas.

Bis hierhin haben wir nun den allgemeinen stufenartigen Pfad für Leute mit kleinem Horizont beschrieben. Nun bewegen wir uns auf die Sektion des Textes zu, die behauptet, dass die Vergnügungen der zyklischen Existenz wie die Tautropfen auf dem Rand des Grashalmes sind und so weiter. Dies ist für Leute mit mittlerem Horizont bestimmt. Auf dem Stufenweg kontemplieren wir die Mängel der zyklischen Existenz als die Wahrheit des Leidens, die Stadien der zyklischen Existenz und die Quelle des Leidens, wir lernen wie man sich engagiert oder sich fernhält von der zyklischen Existenz. Dann trainieren wir unser Mind, die Befreiung zu erlangen, durch die Praxis der drei Übungen. Wir können eine gute Basis entwickeln für das Erlangen von Befreiung durch die acht Qualitäten völlig ausgereiften Karmas.

Schon immer ist da keine ewige oder lang anhaltende Freude in zyklischer Existenz.

*Schauen wir die excellenten Qualitäten der zyklischen Existenz als unzuverlässig an, sind die unbefriedigenden Vergnügungen die Quelle allen Leids. Also möge ich gesegnet sein im generieren eines starken Interesses, die Vergnügungen der Befreiung zu suchen.*

Die schlimmste Form des Leidens ist es, die Vergnügungen der zyklischen Existenz zu genießen und danach unbefriedigt zurück zu bleiben. Diese Vergnügungen sind unzuverlässig, wie excellent sie auch sein mögen, weil sie einfach instabil sind.

Ruhm und Positionen sind ebenfalls unzuverlässig. Wenn es irgendeine Gewissheit in unseren Beziehungen mit geliebten Verwandten und Freunden, oder auch mit unseren Feinden, gegeben hätte, wären sie auf Vertrauenswürdigkeit in der zyklischen Existenz geprüft worden. Aber da ist keine solche Gewißheit in diesen Beziehungen, auch nicht in unserem Körper, der in Instabilität verweilt.

Wir sind gewandert von einem Leben zum anderen, von anfangsloser Zeit bis jetzt, in verschiedenen Arten von Geburt. Wenn da auch nur ein einziger Freund gewesen wäre, er uns immer begleitet hätte während der Wanderschaft, hätten wir ihm vertrauen können. Aber da ist kein solcher Freund. Kurz gesagt, wir sollten die sechs Nachteile der zyklischen Existenz kontemplieren, verdichten auf drei <sup>12</sup> und dann meditieren wie es im "Stufenpfad" beschrieben ist. Ich denke, dass die gleichen Anweisungen gegeben wurden im Text "Die Basis aller guten Qualitäten" und diese Anweisungen umfassen eine große Menge.

Diese Worte sind leicht für mich zu rezitieren und auch leicht zu reflektieren. Die Ursache all unseres Leidens sind die wiederkehrenden Geburten. Immer und immer wieder Ideen zu haben, verwickelt uns in schwere Negativität. Die Ursache dieser verschmutzten Zustände unserer unglückseligen Wiedergeburten ist Karma und Leidenschaft. Solange wir nicht aufhören können damit, immer und immer wieder Ideen zu haben, machen wir weiter mit diesen verschmutzten Zuständen, erzeugt von Karma und Leidenschaft. Das Resultat davon in diesem fließenden, verschmutzten Körper geboren zu sein, ist es, die Möglichkeiten bereitzustellen, noch mehr neues Karma, Leidenschaft und Funktionen auf Basis des Leidens zu erzeugen. Dieser Körper bindet uns an Konditionen, die unsere Leidenschaft anwachsen lassen, auch wenn wir sie nicht bewußt erzeugen, und das verhindert die Anwendung von Gegenmitteln als eine Methode und den Pfad, der zur Erleuchtung führt. Diese hinderlichen Umstände begleiten die Zustände seit unserer Geburt und das ist das größte Leid von allen.

Wir können sehen, dass fünf der acht Leiden extrem machtvoll sind: Leiden des "Geboren Werdens", Leiden des "Geboren Seins" in hinderliche Umstände, das Leiden die Geburt umzukehren in Leidenschaft, das Leiden geboren zu sein als Ursache des Leidens, das Leiden des unfreiwilligen "Getrennt Seins" von anderen, was die Natur des Körpers ist. Der verschmutzte Körper ist untrennbar mit uns und das schließt Freude aus. Wir sollten auf diese Dinge reflektieren und unser Bestes versuchen, frei zu werden von zyklischer Existenz.

Zu diesem Zweck ist es nötig in Übereinstimmung mit den drei Trainingsmethoden zu praktizieren, ohne die "Bestellungen" zu vermischen, sodass ein Training in Weisheit und Konzentration ruht auf der Grundlage des Trainings der Moral.



Wir können Nirvana stufenartig erlangen auf dieser Basis der Anwendung von Gegenmitteln zu unseren leidvollen Gedanken und ihren Samen. Dies gilt auf dem allgemeinen Stufenweg für Personen mittlerer Kapazität. Danach wird der Pfad des großen Fahrzeugs für Personen mit großer Kapazität beleuchtet.

*Was ist der Nutzen unserer eigenen Glückseligkeit, wenn alle Mütter, die sich seit anfangsloser Zeit um uns gekümmert haben, leiden ?*

Diese Sätze, im übrigen sehr machtvoll, sind die Wurzeln der Mahayana Lehren und stellen als solchen den Hauptpunkt der Diskussion in diesem Text dar.

Ich sagte gestern, fühlende Wesen, endlos an der Zahl, und unermeßlich wie der Raum, teilen unseren Wunsch nach Glück und das Vermeiden von Leid. Wir sollten uns schämen, wenn wir nur nach unserem eigenen Glück schauen und das Unglück der anderen mißachten, unser Herz unbewegt über ihren Schmerz und unser Mind unbeeindruckt bleibt.

Bis jetzt haben wir uns selbst als sehr wichtig erachtet, immer zu behaupten "Ich dies, ich das, und ich das andere," und es wäre gut, wenn es positive Resultate bringen würde. Aber wir können sehen, dass eine selbstzentrierte Einstellung wie eine chronische Krankheit wirkt. Eine akute Krankheit, die schnell kommt, kann stark sein, aber ist schnell zu kurieren. Eine chronische Krankheit auf der anderen Seite, ist weniger stark und augenscheinlich. Aber chronisch kranke Leute können mitunter kaum normal essen oder trinken, umhergehen oder arbeiten. Solch eine Krankheit schwächt und ist schwer zu kurieren und hat einen furchtbaren Einfluss auf das Leben.

Selbstgenügsamkeit ist wie eine chronische Krankheit. Wir sind wie eine halbe Person, wenn wir davon beeinflusst werden, außerdem haben wir eine Unterscheidungskraft zwischen Gut und Schlecht. So sollten wir daran arbeiten um diese Krankheit auszumerzen.

Diese Einstellung ist beschrieben im "Mind Training Text" als höchster Dämon zwischen allen feindlichen Geistern. Die Leute denken das schlechte Geister und Dämonen der äußeren Welt unseren Ruin verursachen und in diesem menschlichen Dasein, wo wir geboren sind wegen unseres Karmas und unserer Gebete, erscheinen sie, um die Quelle zu sein für unser Unglück. Aber das ist nicht so. Sie sind nicht die Ursache unseres ständigen Unglücks. Sie können uns vielleicht schaden zu einer Gelegenheit, werden aber gemäß der Natur der Vergänglichkeit nicht immer da sein als Ursache des Bösen.

Die wirkliche Ursache unserer Niedergeschlagenheit ist unser Eigenliebe, die wie eine chronische Krankheit immer vorhanden ist. Eine unsoziale Person in der Gemeinschaft, die nicht – wohlwollende Gebete sagt, ausgerüstet mit den 10 Nachteilen, die vermieden werden sollten, wird von den Praktizierenden als Objekt des Mitgeföhls angesehen. Auch wenn sie als ein echter Feind agiert und Ärger verursacht, weiß man, es ist nur eine zeitweilige Quelle von Hindernissen oder Leidenschaft. Wohingegen der böse Feind, der ständig in uns verweilt, gezeugt ist von den beiden falschen Einstellungen der Eigenliebe und dem Festhalten am Selbst als wirkliche Existen. Diese beiden unterstützen sich wie gute Freunde, so als hätten sie ein gemeinsames Herz und ihr Effekt ist sehr schädlich. Sie müssen verteidigt werden mit der Weisheit die Leerheit realisiert und dem Bodhicitta das andere als wichtiger ansieht als man selbst. Ansonsten schaden uns diese beiden Einstellungen sehr, nicht nur am Rande, sondern permanent. Jede der beiden handelt wie ein König mit seinem Hofstaat der Anhaftung, Stolz, Haß, Eifersucht, Konkurrenzdenken, mentale Stumpfsinnigkeit, Erstarrung, Ablenkung, Schlawheit. All dies wirkt wie ein Hofstaat und bewirkt großen Schaden, so ist es nicht einfach für Dharma Praktizierende sich dagegen zu verteidigen.

Sozusagen sind also Dharma Praktikanten wie Soldaten in der Armee. Aber gegen wen kämpfen wir. Wir kämpfen gegen den inneren Feind, gegen Leidenschaften mit welchen unser Kontinuum infiziert ist, wir nehmen Waffen hoch gegen die Einstellung der Eigenliebe, und gegen das Greifen nach wahrer Existenz. Manchmal werden wir uns hilflos fühlen und depressiv, weil wir den großen Feind aller drei Existenzen weltlicher Bereiche herausfordern.

Es wird gesagt in der Bodhicharyavatara ( Führer zum Leben des Bodhisattvas ) “Da sind viele Risiken enthalten im Föhren eines Krieges” Dies ist die Natur des Krieges.

So, wenn wir einen Krieg föhren gegen die Leidenschaften, föhlen wir uns manchmal faul und depressiv. Aber wenn wir weitermachen und den Feind bekämpfen und uns nicht erlauben völlig depressiv zu werden, sind wir einbezogen in eine wirklich bewundernswerte Aktivität.

Wir werden enormen Gewinn erzielen im Abschneiden der Wurzeln des Feindes, wenn wir die negativen Einstellungen herausfordern. Wir können niemals alle unsere äußeren Feinde vertreiben, wie gesagt wird in den “Hundert Stanzas”, war da niemals eine Person die gestorben wäre mit einem relaxten Mind, zu wissen, alle die getötet zu haben, die sie nicht mochte. Wer ist da, der nur aus dem Grund ins nächste Leben geht, um all seine Feinde noch zu töten?”

Es gibt kein Ende der Anzahl von möglichen äußeren Feinden, solange wir nicht unsere inneren Feinde besiegt haben.

Wir können zwischen uns und unsere äußeren Feinde Distanz aufbauen, aber wenn sie ihre Kräfte verstärken, werden sie wieder in der Lage sein uns zu schädigen. Aber wenn wir unsere inneren Feinde ein für allemal vertreiben, erscheinen sie nie wieder.

Die Kadampa Meister haben gesagt, das es die Pflicht der Dharmapraktizierenden sei die feindseligen negativen Eigenschaften herauszufordern. So zu handeln, bedeutet die Feinde der Leidenschaft herauszufordern. Einer dieser Meister, Ban Gungyal sagte.

”Kein anderer Weg besteht die Türen des Minds zu schützen, als mit dem Dreizack der Gegenmittel. Wenn der Feind stark ist, muss ich achtsam sein – wenn er sich beruhigt, entspanne ich mich”

Wenn wir anhalten an unsere zwei negativen Kräfte des Eigennutzes und dem Greifen nach inhärenter Existenz und wir in einer unangebrachten Weise beten, kann eine unachtsame Person vorbeikommen und uns zeitweise unsere Leidenschaften verstärken. Weil, solange wie das negative Mind besteht, können unsere Leiden zeitweise intensiviert werden durch den Kontakt mit unachtsamen Personen. (Niemand hat die Fähigkeit ein permanentes Anwachsen unseres Leides zu stimulieren). Solch eine Person ist das Gegenteil von jemandem der uns assistiert im Wiedererkennen von dem was abgestoßen oder akzeptiert werden muss durch das klare Verstehen aller Phänomene und dem Kanal korrekter Begründung. und der uns hilft Bodhicitta zu generieren und Selbstlosigkeit.

Die großen Munis, die praktiziert haben über Aeonen hinweg, sahen nur dies eine ( Bodhicitta) als hilfreich an

Es ist nicht notwendig nachzuforschen in dieser Weise für viele Aeonen aber, wenn wir es tun, werden wir heraus finden, dass das einzige Ding, was wirklich den fühlenden Wesen hilft, Bodhicitta ist, oder die Einstellung, andere mehr als sich selbst zu schätzen. Diesem Gedankengang folgend, können wir Liebenswürdigkeit oder Bodhicitta integrieren, mit dem Blick der Leerheit realisiert, auch wenn wir uns in einem armseligen Zustand befinden, wenn wir das so machen, werden wir auf lange Zeit gesehen siegreich sein und wir werden ein solides und vertrauenswürdiges Fundament haben. Es gibt keine gültigen Subventionen für die Einstellung der Eigenliebe und des Greifens nach inhärenter Existenz, aber es gibt gültige Subventionen für das Mind, welches die Wertschätzung anderer über sich selbst entwickelt und das Leerheit realisiert. Ja mehr noch, ein solches Mind hat starke Potentiale und Kräfte und wird unterstützt von den Buddhas der 10 Richtungen. So, wer auch immer diese beiden Mindarten in seinem/ihrem Kontinuum hat, wird Schutz und Unterstützung empfangen.

Das Mind kann scharfsinnig gemacht werden durch kontinuierliche Praxis, der Strenge der Eigenschaften von Eigenliebe und Greifen nach inhärenter Existenz eines "ichs" zu trotzen, und dieses sehr feinsinnige Mind kann, in Vereinbarung mit positivem Denken, transformiert werden zu einem konzentrierten Mind. Die Leidenschaften können nicht koexistieren mit dem meditativen Mind, egal wie kräftig sie sind, und dies ist etwas, worauf wir gerechtfertigter Weise stolz sein dürfen. So gibt es keinen Grund dafür depressiv zu sein, weil wir uns gegen die Eigenliebe zur Wehr setzen können, indem wir ihre Nachteile erkennen.

*Das Mind das alle Mutter-Wesen liebevoll miteinbezieht und  
danach trachtet sie im Segen zu schützen  
ist die Hauptpforte zu unendlichen Tugenden  
Selbst wenn alle Wesen sich als meine Feinde herausstellen  
möge ich sie herzlicher als mich selbst umschließen*

Das Mind das andere mehr als sich selbst liebevoll miteinbezieht, ist die Quelle um jeglichen Verdienst zu erlangen. Es kann verglichen werden mit heiliger Medizin die Krankheit kuriert, oder mit kostbaren Substanzen wie Nektar. Es ist unser innerer spiritueller Meister, die höchste Ursache der Buddhaschaft und der unübertrefflichste Entferner des Leidens der fühlenden Wesen.

Dies wissend, sollten wir alles daran setzen, dieses Mind von Bodhicitta zu generieren. In Fällen wo solches Bodhicitta reduziert wurde, sollte es wiederhergestellt werden. Wo es nicht reduziert wurde, sollten wir dafür arbeiten, es zu verstärken. Einer der fähig ist solche Arbeit durch die drei Türen in allen Phasen des Tages und der Nacht auszudehnen, hat die wahren Qualitäten eines Dharma Praktizierenden und verkörpert die Essenz einer menschlichen Geburt an Muße und verdienstvollen Umständen. Seine oder Ihre Aktivität dienen als wundervolle Opferung, welche die Erleuchteten Wesen beglückt, reinigt die Negativität und sammelt Verdienst an.

*Was ist der Nutzen unserer eigenen Glückseligkeit, wenn alle Mütter,  
die mitfühlend waren seit anfangsloser Zeit, leiden müssen ?  
Daher ist es die Praxis des Bodhisattvas, das Bodhicitta zu generieren  
in Hinsicht auf die Befreiung aller Wesen.*

Dies ist dann die zehnte Praxis des Bodhisattvas. Die elfte Praxis des Bodhisattvas beruht auf der Kontemplation der Qualitäten und Gegenmittel gegen die Einstellung von Eigenliebe und für die Anwendung der Hinwendung mehr zu anderen wie zu sich selbst und dem Training zur Auswechslung des Selbst mit anderen.

Bis hierhin haben wir reflektiert was vorher passiert war. Nun gehen wir weiter

*Zwölfte Praxis*

*Wenn im Festhalten an brutalen Wünschen oder grausamen Notwendigkeiten  
eine unglückselige Person unseren Besitz stiehlt oder  
jemanden aufhetzt dies zu tun  
dann voller Mitgefühl zu sein, dieser Person unseren Körper zu widmen,  
unseren Besitz, vergangene, gegenwärtige und zukünftige Verdienste,  
dies ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Diese Strophe diskutiert generell wie man die Praxis des Austauschens seiner selbst mit anderen trainiert und spezifiziert einige der Paraktiken mit denen man sich beschäftigt wenn normale Menschen unter Bedingungen aufeinander treffen, die Anlaß zu Haß geben.

Wir neigen dazu Zorn zu spüren, wenn uns jemand beraubt oder andere veranlaßt uns zu berauben, aus einem starken Verlangen nach unserem Besitz. Wir dürften betrübt sein unseren Besitz verloren zu haben, weil niemand das Recht hat, uns darum zu erleichtern; so dürften wir uns dazu entscheiden, so etwas vor Gericht bringen zu wollen, im Versuch herauszufinden, was wir verloren haben. Aber es wird hier gesagt, das ein Praktikant des Bodhisattva Pfades so etwas nicht tun sollte. Weiterhin wird empfohlen, nicht einfach nur unserer Hab und Gut freiwillig für den aufzugeben, der uns beraubt hat, sondern ihm auch noch mit ganzem Herzen unseren Körper und alle unsere gesamten Taten zu widmen.

Gyalsa Thogmed Zangpo wurde all seiner Habseligkeiten beraubt auf dem Weg nach Sakya. Er bat die fliehenden Räuber doch einen Moment zu warten. Ihn so ruhig und entspannt zu sehen, gar nicht so wie die meisten beraubten Leute sich verhalten würden, stoppten sie also auf ihrem Weg und er wendete sich an sie mit den Worten "Bitte wartet einen Augenblick, gerade jetzt wo ihr alle meine Sachen genommen habt, hatte ich keine Gelegenheit sie zu widmen. Nun möchte ich sie widmen" So gesprochen, widmete er seine Habseligkeiten den Räubern und sagte dann zu ihnen "Wenn ihr diesem Weg folgt, werdet ihr meinem Patron treffen, der im Tal lebt. Er wird diese Dinge als die meinen erkennen, geht also besser nicht diesen Pfad. Folgt diesem schmalen, windigen Weg" und er zeigte ihnen den sicheren Weg. Er ist bekannt dafür dies getan zu haben und so verwandelte er die Wörter seines Textes in Praxis.

*Dreizehnte Praxis*

*Selbst wenn wir bezwungen oder gefoltert werden, unser Kopf abgeschlagen wird  
dürfen wir es nicht erlauben, daß Zorn in uns entsteht  
Ein großes Mitgefühl zu haben für diese armen Wesen,  
die uns aus Unwissenheit heraus schlecht behandeln,  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Die Worte dieser Strophe sind sehr schwer in die Tat umzusetzen. Selbst wenn wir möglicherweise frei sind von Fehlern, könnten uns andere Leute, die aus negativen Gedanken wie Unwissenheit Eifersucht, Neid heraus handeln, beeinflussen, mit der Absicht uns ernsthaft Schaden zufügen zu wollen, möglicherweise sogar soweit, uns den Kopf abschneiden zu wollen.

Es wird hier gesagt, dass wir Mitgefühl haben sollten anstelle von Zorn gegen sie. Wir sollten so praktizieren, all ihre Negativität, angesammelt durch ihren Haß und Zorn, anzunehmen mit einem Spirit von Mitgefühl. Dies enthüllt den Part von Geben und Nehmen, der zum Nehmen gehört.

*vierzehnte Praxis*

*Wenn ohne Grund, gewisse Leute uns verleugnen, bis zu dem Punkt  
an dem die ganze Welt voll ist mit ihrem heimtückischen Tratsch  
dann liebevoll ihre Tugenden zu preisen ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Dies bezieht sich auf Situationen, in welchen jemand aus einem Gefühl der Gegnerschaft heraus, hinter unserem Rücken nicht nur harsche Gerüchte zu vereinzelt Leuten über uns verbreitet, sondern auch diese unerwünschten Worte in den dreitausend Welten propagiert. Wir würden normalerweise zornig werden wenn uns jemand so herabsetzt, unsere Fehler hervorhebt und uns verabscheut. Aber der Mahayanapraktizierende nimmt nicht diesen Weg. Egal, auch wenn er unsere Fehler der ganzen Welt bekannt gemacht hat, sollten wir ihm mit einem liebevollen Mind begegnen, von seinem Wissen sprechen und ihn preisen.

*fünfzehnte Praxis*

*Wenn in der Gesellschaft von einigen Leuten, einer von ihnen einen Fehler entdeckt, den  
wir vielleicht versteckt hielten,  
sich nicht irritieren zu lassen von jemandem der sich so gegenüber uns verhält,  
ihn aber als höchsten Guru zu betrachten, ist eine Praxis eines Bodhisattvas*

Böswilligkeit gegen uns und uns öffentlich herabsetzen, unsere schwachen Seiten zur Schau stellen und negative Sachen über uns zu sagen; dies läßt uns erröten und das Unbehagen von Schuld spüren und wir könnten sogar zornig werden. Aber eine solche Person ist sehr wichtig für uns. Wir sind uns unserer Schwächen nicht ganz bewußt und solch eine Person ist wie ein spiritueller Meister darin, diese Dinge herauszustellen. Auch wenn er aus Boshaftigkeit heraus handelt, wir sollten über ihn sehr liebevoll denken und sollten nicht zornig sein mit ihm.

Es wird gesagt, wir sollten die Instruktionen des Lamas als Hotspot unserer negativen Aspekte ansehen. Wir sollten alle Negativitäten, angesammelt durch die drei Tore, im Spiegel des Dharma anschauen und uns vorbereiten all diese Negativitäten der drei Tore zu eliminieren in der richtigen Art und Weise. Gerade so, wie wir die Instruktionen unseres Lamas beherzigen hinsichtlich unserer Schwachstellen, so sollten wir die normale Person, die über unsere Schwachstellen spricht, wie unseren spirituellen Meister ansehen und in ihrer Lieblichkeit wohnen.

*Es ist schlecht gerühmt zu werden und es ist gut verabscheut zu werden*

Unsere eigene Schwäche ist direkt angesprochen, wenn wir abgelehnt werden. So, wie es hier gesagt wird, anstelle uns zu freuen gerühmt zu werden, sollten wir glücklichsein abgelehnt zu werden. Warum ist das so ? Weil der Mißerfolg gerühmt zu werden darin liegt, dass unser Stolz anwächst. Aber wenn uns jemand ablehnt, versuchen wir unser Bestes, die Fehler und Schwächen zu bezwingen, aufgrund deren wir angeklagt sind. Wenn wir konfrontiert werden mit unseren Fehlern, fühlen wir uns beschämt und beherzigen eine Einstellung des Versuchs, diese in Zukunft zu vermeiden. In gleicher Weise wird nun gesagt

Es ist schlecht glücklich zu sein und es ist gut zu leiden. Wenn wir leiden, erinnern wir uns an das heilige Dharma. Wenn wir glücklich sind, verschwenden wir unseren vorher angesammelten Verdienst.

Diese Worte stehen in Verbindung mit dem Herzstück der Praxis.

### *sechzehnte Praxis*

*Wenn jemand,  
dem wir geholfen haben und den wir beschützt haben wie unser eigenes Kind,  
nur Undankbarkeit und Mißachtung erwidert,  
gegen eine solche Person zärtliches Mitgefühl zu haben, wie eine Mutter für ihr Kind,  
das ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Die Bedeutung dieser Strophe kann auch gefunden werden in den “Acht Versen des Mind Trainings” von Geshe Langri Thangpa. “Wenn jemand, dem ich geholfen habe und von dem ich große Erwartungen habe, mich mit Unfreundlichkeit behandelt, sollte ich ihn halten wie meinen höchsten Guru. Wir können jemanden groß gezogen und unterstützt haben, wie einen eigenen Sohn, mit solcher liebender Fürsorge, daß wir es verdient hätten, etwas zurückerstattet zu bekommen, erkennen aber, dass er es vorzieht, uns zu mißbrauchen oder uns behandelt wie einen Feind, anstatt uns unsere Freundlichkeit zu vergelten. Ebenso wie in den “Vierhundert Stanzas” gesagt wird.

*Jemand, der sich schändlich verhält, weil er besessen ist von einem Dämon  
wird keinen Ärger erzeugen im Doktor der ihn behandelt  
So sieht Muni die Leidenschaften als Feind und weniger die Person die aus Leidenschaft  
handelt*

Und im “wunderlichen Gebet” von Changkya Rolpai Dorje wird gesagt:

*der Sohn der beeinflusst von Teufeln ist, mag seine Mutter schmähen  
aber sie zeigt ihm weiterhin Liebe und Fürsorge  
Ähnlich, wenn die wandernden Wesen der degenerierten Ära dich mißbrauchen,  
bist du der Mitfühlende der ihnen Liebe und Mitgefühl entgegen bringst*

Als zum Beispiel der Minister Giwang ernsthafte Mißachtung und Frechheiten gegen den siebten Dalai Lama Kelsang Gyatso äußerte, zeigte seine Heiligkeit Kelsang Gyatso nicht das leiseste Anzeichen von Zorn gegen den Minister, demonstrierte aber vollendetes Mitgefühl und liebevolles Mind. Das ist es, warum Changkya Rolpai Dorje diese Gebete geschrieben hat, in Verehrung seiner Heiligkeit des siebten Dalai Lama.

Die Mutter, deren Sohn von einem Dämon besessen ist und sie mit einem Messer angreift, wird nicht zornig werden. Stattdessen tut sie ihr Äußerstes um den Einfluß des Dämons zu stoppen. In gleicher Weise, wenn jemand dem ich geholfen und den ich ernährt habe, sich wandelt und mich verletzt, sollte ich, anstatt Zorn gegen in zu erzeugen, mich bemühen, seine Leidenschaft auszutreiben. Dies ist sehr schwer in die Tat umzusetzen und wird daher in separaten Strophen des Textes diskutiert, um das Thema zu betonen.



*siebzehnte Praxis*

*Wenn jemand, der dir gleichwertig ist  
oder jemand, der eindeutig dein Untergebener ist,  
dich verabscheut oder aus Arroganz heraus versucht dich zu abzuwerten,  
ihn dennoch als deinen Meister anzuschauen, ist die Praxis des Bodhisattvas*

Das meint, dass wir die Person, die uns aus Stolz heraus schädigt oder verletzt, behandeln sollen, als wäre sie unserer Lama und uns vor ihm verbeugen sollten mit Respekt. Egal ob sein Wissen oder Lebensstil ähnlich oder geringfügiger sein mag als unserer oder ob er unter normalen Umständen nicht einmal hoffen darf uns gleich zu sein, dies ist eine verdienstvolle Praxis.

Wenn eine solche Person unseren Ärger wachrüttelt und dieser Ärger uns begleitet für zwei oder drei Tage, ist es eine gute Idee, diese Person vor uns zu visualisieren und die folgenden Worte immer wieder zu wiederholen, aus den "Acht Versen des Mind Trainings" von Geshe Langri Thangpa.

*Wenn auch immer ich mich mit anderen in Verbindung bringe  
möge ich von den Tiefen meines Herzens  
an mich selbst denken als an den geringfügigsten  
und alle anderen als das Höchste ansehen*

Während wir diese Worte rezitieren und die Person vor uns visualisieren, sollten wir mit unseren Kopf seine Füße berühren mit dem Gedanken "ich bin niedriger als du. Im Vergleich zu mir bist du das Höchste in diesem und jenem Wissen und aus diesen oder jenen Gründen bist du höher als ich."

In dieser Weise zu denken, wird unserem Mind nutzen, dadurch dass es ruhiger wird. Nach einiger Zeit werden wir bemerken, dass der wilde Zorn in unserem Mind immer mehr an Intensität verliert und kraftlos wird. Wenn wir einen Verlust an Stolz spüren in diesem Prozess, können wir dies für uns behalten und wenn wir jemanden treffen, verhalten wir uns ganz natürlich. Wir sollten ihn wie einen Lama behandeln in unserer Visualisation, ihn respektieren und Niederwerfungen machen, mit dem Ziel, Ruhe in unserem Mind anzusammeln.

Es wird gesagt, dass es ein großes Hindernis in der Dharma Praxis ist, wenn wir extrem schwach oder extrem powerful sind. Dieser Punkt ist erwähnt in der Bodhicharyavatara (Führer zum Leben des Bodhisattvas). Da ist ein Risiko, dass die Dharma Praxis regeneriert wenn wir sehr schwach werden, oder anders herum, sehr erfolgreich, so dass wir nicht fähig sind daran festzuhalten. Wir müssen sehr wachsam sein zu diesen Zeiten.

Zum Beispiel gerade in Tibet mußten die Menschen ihr Land verlassen  
Wir wurden verstreut über die Welt und sahen uns einem starken Mangel an Essen und Trinken ausgesetzt. Die Menschen demütigten uns, indem sie uns Flüchtlinge nannten. Der Gipfel aber war, uns als jemand anzusehen, der Tuberkulose hat und hospitalisiert werden muss. Wir dürften also einiges an Leid erfahren haben von unseren lokalen Göttern und wir wurden depressiv, mit dem Gedanken "Ich habe meine Heimat verloren und mein Kloster. Ich bin krank und die Leute verhöhnen mich. Wenn wir Gebete rezitieren, würde es nicht helfen. Was immer ich auch tue, es wird mir nicht helfen. Ich bin schwach und habe nicht einmal die grundlegenden Notwendigkeiten zum Leben. Wenn ich Freunde hätte zum Leben, wäre mir alles andere egal. Aber ich habe keine Freunde. Ganz oben auf, werde ich von anderen schikaniert. Wenn ich gesund wäre, könnte es mir egal sein, aber ich bin nicht gesund. Ich werde von fürchterlichen Krankheiten gequält. Auch wenn es so ist, wäre es nicht weiter schlimm, wenn mein Mind stabiler wäre und nicht besessen von Dämonen. Aber Dämonen haben mein Mind besetzt und ich bin im allgemeinen in einem hoffnungslosen Stadium mit all diesen Dingen herum die mich quälen".

Es ist leicht die Haltung eines Bodhisattvas zu vergessen wenn wir in solchen Zuständen sind, daher sollten wir sehr vorsichtig sein in solchen Zeiten. Wie kann man das anstellen.

#### *achtzehnte Praxis*

*wenn wir verlassen sind, über und über mit Krankheiten und Nöten  
dann nicht aufzugeben, dafür aber daran zu denken  
all die falschen Taten anzunehmen, die von anderen ausgeführt wurden  
und die Konsequenzen zu erleiden,  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Welche Leiden auch immer wir für uns erdulden, wir sollten wünschen am Leid aller fühlenden Wesen wachsen zu können, mit dem Gedanken "Möge mein Leid repräsentativ sein und all das Leid aller fühlenden Wesen reinigen". Wir sollten große innere Strenge erzeugen, ohne den Mut zu verlieren, sodass wir teilnehmen können am aktuellen Leid der anderen und den Negativitäten, welche die Wurzel – Ursachen sind.

Diese Praxis des Bodhisattvas ist extrem wichtig.

Da ist also die Möglichkeit das Dharma zu vernachlässigen, wenn wir erfolgreich sind und eine Menge an Besitz haben. Daher wird gesagt:

*neunzehnte Praxis*

*Wenn wir einen guten Ruf, Respekt bei jederman,  
und den Reichtum von Vaishravana ( Schützer König ) genießen,  
zu sehen dass die Früchte des Karmas ohne Substanz sind  
und keinen Stolz zu entwickeln in dieser Betrachtung  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Wir mögen uns einen Namen machen für das Wissen über die Texte, ebenso wie für das Wissen generell, sodass die Leute uns ehren. Wir mögen sehr populär werden und vielleicht sogar auf den Titelseiten der Zeitungen erscheinen. Diese Popularität haben wir erlangt nicht aufgrund unseres Rufes, andere getötet oder Schaden zugefügt zu haben, aber durch ernten eines guten Namens. So verbeugen sich die Menschen mit Respekt vor uns und mit Herzlichkeit.

Zusätzlich wünschen wir ins Leere. Wir haben so viel weltlichen Besitz, dass wir uns vergleichen können mit den reichsten Persönlichkeiten. Wir haben loyale Angestellte und gute Freunde und viele Leute folgen uns mit der Absicht uns zu dienen. Zu dieser Zeit mag die Praxis des Bodhisattvas degenerieren und wir fangen an in folgenden Mustern zu denken:

“ Ich habe viel Besitz und einen guten Namen. Ich bin sehr gut erzogen und die Leute verehren mich aus Respekt und setzen Vertrauen in mich.”

Wir mögen einiges Wissen haben über das was die buddhistischen Schriften sagen, aber es besteht eine Gefahr, dass wir eine ungesunde Einstellung entwickeln, die dazu führt, folgendes zu denken.” Ich weiß so viel über die Texte und habe eine Erziehung in diesem und jenem. Ich weiß soviel über die Texte, dass wenn Nagarjuna selbst her käme, ich ihn besiegen könnte. Wenn Manjushri kommen würde, wäre es ebenso gut.” Wir fangen an zu denken, dass wir selbst von Angesicht zu Angesicht mit den sechs Ornamenten und den zwei höchsten Lehrern <sup>13</sup> eine gute Figur machen würden und wir realisieren nicht, dass diese Weise zu denken den Eintritt in die Höllenbereiche verkündet. Verschiedene Arten von Nicht-Dharma Gedanken mögen also entstehen in Leuten die ihr Vertrauen in uns gelegt haben und uns respektieren.

Ähnlich, wenn wir sehr kriegerisch und mental stark sind, könnten wir anfangen wie folgt zu denken: “Ich habe sehr hart gearbeitet um den Dharma und die Politik zu schützen, so wenn ich einige Negativitäten ansammle, macht das nicht viel aus”. Hierin liegt eine große Gefahr, denn wir könnten unfähig werden, den Dharma richtig zu praktizieren, weil wir mit Stolz infiziert sind und prunkvoll im Auftreten, aufbauend auf falschen Begründungen. Wir sollten sehr vorsichtig sein in solchen Zeiten.

Wie es geschrieben wird in "Engagement des Vertrauens", der Biographie von Je Rinpoche. "Wenn die Leute einen speziellen Teppich für mich hinlegen und viele Verbeugungen machen aus Ehrfurcht, ist ihr Respekt ursprünglich. Trotzdem erkenne ich augenblicklich, dass all diese Dinge vergänglich und nicht vertrauenswürdig sind, täuschend wie eine Illusion. Mit diesem Gedanken fühle ich mich immense traurig, erkennend, dass alle Erscheinungen nicht substantiell und wechselhaft sind. Diese Traurigkeit zu erleiden, bringt eine Transformation hervor in den Tiefen meines Herzens, welche angeboren war seit Anfang an".

Man sollte den Anweisungen folgen, die in der Bodhicharyavatara (Anleitung zum Leben des Bodhisattvas) gegeben wird. "Warum jemanden mögen der dich verehrt, wenn es eine Bindung gibt zu jemandem, der dich verabscheut. Genauso gibt es keinen Grund jemanden zu verabscheuen, weil da andere sind die dich mögen". Dies sind wirklich mitleidige Worte und wir sollten sie beherzigen. Ohne dies wichtig machen zu wollen, fühle ich, dass Verehrung die Natur des Leidens beherbergt. Die Transformation die ausgebrochen ist aus den Tiefen meines Minds, ist bei mir über lange Zeit und tatsächlich wurde sie lange zuvor angeboren.

Die Passage enthält fundamentale Weisheit. Für was macht es Sinn, sich an lehren Ruhm und große Ehre zu klammern. Was ist so wundervoll an der Verehrung. Es sind nur trockende Worte. Man mag uns heute verehren, aber wenn wir etwas unehrenhaftes tun, wird diese Verehrung unbrauchbar. Dies ist diskutiert in der "kostbaren Girlande" und auch in "Instruktionen für einen König" von Nagarjuna, wo gesagt wird, dass jemandem Ruhm, wie groß auch immer, nichts wundervolles hat in sich.

Wir sollten auch nichts verlangen oder anhaften an unseren Habseligkeiten, auch wenn wir viele haben. Besitz anzusammeln und zu sichern ebenso wie Ruhm, ist die Ursache für viel Leid. Wir sollten die guten Dinge der zyklischen Existenz nacheinander in Erinnerung rufen und ihre Nachteile betrachten und in dieser Weise unser Mind zähmen um zu verhindern, dass es mit Stolz infiziert wird. Wie Broms Tonpa sagte "Man sollte bescheiden verweilen, wenn man besonders verehrt wird und leichten Anteil nehmen daran, was dir angenehm ist."

Dies ist eine besonders bedeutende Aussage und ich praktiziere dies so oft wie möglich. Leute bringen Opfergaben dar, bekunden ihren Respekt, und verehren mich "Dies ist seine Heiligkeit der Dalai Lama" aber ich behalte meine Menschlichkeit. Es ist meine Pflicht als ein einfacher Mönch, mich ganz dem Dharma hinzugeben und dies zu tun macht mich glücklich.

Andere sollten das auch so machen. Zum Beispiel sollte man nicht für eine gute Position kämpfen in der vorgesehenen Plazierung, auch nicht darauf hoffen, aber man sollte solches Denken schnell aufgeben.

Man sollte sich in Dharma Aktivitäten engagieren, die echte Dharma Aktivitäten sind. Man kann in Nicht – Dharma Aktivitäten verstrickt sein und dabei die äußeren Insignien des Dharmas tragen. Man sollte konstant gegenwärtig sein und Selbsteinschätzung üben, so oft wie möglich. Überprüfe dich selbst so viel wie möglich. Wenn du das wirklich nicht kannst, dann ist das nicht dein Fehler.

Herzlich zu sein und eine niedrige Position einzunehmen resultiert in segensvoller Freude, und ist extrem wichtig. Wenn wir versuchen eine hohe Position einzunehmen, werden wir später unglücklich werden, weil die Dinge nicht so laufen wie wir es gehofft haben. Wohingegen wir niemals ein Gefühl haben werden etwas zu vermissen, wenn wir eine niedrige Position gewählt haben. Bescheidenheit ist vereinzelt wichtig in der tibetischen Gesellschaft, wo wir guten Beispielen folgen sollten.

Wie auch immer, Leute in Gesellschaften, in denen es nicht als etwas bewundernswertes gilt, eine niedrige Position einnehmen zu wollen, leiden an Verlorenheit, wenn sie eine bescheidene Stellung einnehmen. Solche sozialen Gewohnheiten sind nicht vertrauenswürdig, wenn Leute die eine niedrige Position haben als unfähig angesehen werden, die Last der Verantwortung für eine Gemeinschaft zu schultern. Diese Leute ernten nur Verletzungen und Demütigungen durch Stiche in ihre bescheidene Einstellung. Dies ist verschieden zur tibetischen Gesellschaft, wo solche Probleme nicht einmal heute auftauchen. Für Tibeter ist es besser bescheiden zu sein und dies ist gerade bedeutend für Leute mit Titeln und Namen eines Lehrers, Geshe, Lama oder so ähnlich. Eine bescheidene Einstellung ist ein sehr schöner Schmuck für die Belehrungen, wo doch Stolz und Arroganz, die von einem Titel herrühren könnten, nicht so gut das Dharma reflektieren.

Was auch immer Leute wählen zu machen, es ist ihre Angelegenheit. Es ist nicht mein Geschäft. Aber weil wir die Freiheit der Rede haben, hatte ich die Wahl, diese Dinge zu sagen. Arrogante Leute machen keinen guten Eindruck und solcher Stolz ist substanzlos. Ich habe verschiedene Freunde, die andere herabwürdigen und verletzen, weil diese nur wenige wissen und sie erkennen nicht ihre eigenen falschen Beurteilungen. So ist es die Praxis des Bodhisattvas Stolz zu vergeben, und genau das wird hier gesagt. Nun können wir weitergehen zum nächsten Text.

### *Zwanzigste Praxis*

*Solange die Agressionen unseres inneren Zornes nicht aufhören  
vermehrten sie sich umso mehr wir sie bekämpfen,  
desgleichen, bis wir nicht unser eigenes Mind beherrschen  
werden negative Kräfte in uns eindringen.  
Das Mind zu disziplinieren, mit Liebe und Mitgefühl,  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

All die äußeren Feinde die wir besiegen, werden endlos ersetzt werden von anderen, wenn wir nicht den Hass in uns bezähmen. Es wird gesagt in der Bodhicharyavatara ( Führer zum Leben des Bodhisattvas ):

*Wo würde ich möglicherweise genug Leder finden  
mit dem ich die Oberfläche der Erde bedecken könnte  
Aber Leder auch nur auf der Sohle meiner Schuhe  
ist gleichbedeutend die Erde damit zu bedecken*

Dies meint

*Ungebärdige Lebewesen gibt es unbegrenzt wie Raum  
Sie können möglicherweise nicht alle bezwungen werden  
Aber wenn ich den Gedanken von Zorn alleine bezwinge  
ist es gleichsam so als würde ich alle Gegner besiegen.*

Wie können wir alle Feinde unterwerfen in diesen weltlichen Bereichen der dreitausend Welten ? Es ist möglich. Wie auch immer, den inneren Feind des Zornes bezähmen, ist gleichbedeutend mit dem Sieg über alle äußeren Feinde. Zum Beispiel im modernen China gab es sehr viel Unruhen seit 1959 an, weil die Minister gegeneinander konkurierten über die Kontrolle. Da ist also einiges nicht richtig. Wenn wir diese Situation betrachten aus der Sicht des Dharmas, können wir sehen, dass solange unser innerer Zorn ungezähmt besteht, wir Ausdauer und Unterlassung vermissen. Die Dinge mögen gut laufen für ein paar Tage oder Monate. Dann erscheint ein Problem mit dem man sich auseinander setzen muss, und dann peitscht ein anderes Problem an diese Stelle. Dies ist eindeutig offensichtlich. So war in China kein Frieden, von 1959 bis 1969 und wieder von 1973 bis 1974.

Da gibt es eine Menge Ärger in der Politik im allgemeinen, die Quelle dafür ist der innere Zorn. Als Resultat davon sind die Leute unfähig, ihre äußeren Gegner um sie herum zu besiegen, nicht einmal die Gegner eines einzelnen Landes. Schwierigkeiten tauchen auf, weil die Leute miteinander darum wetteifern, sich gegenseitig zu kontrollieren. Die Antwort darauf ist die Kontrolle unseres inneren Feindes, des Zorns. Aber wie können wir dies erreichen ?

Wir können diesen inneren Feind bezähmen, durch die Annahme der Rüstung der Liebe und der sehr starken Macht des Mitgefühls.

In der tibetischen Gesellschaft sollten wir ehrlich und höflich miteinander sein, von Gesicht zu Gesicht sprechen und klare Unterscheidungen treffen zwischen gut und schlecht. Wenn wir uns so verhalten, können wir graduell die zornigen Ausbrüche anderer bezwingen und sie beruhigen. Es macht die Sache nur schlimmer, wenn wir mit Zorn reagieren, im Fall dass uns andere zornvoll begegnen, so wie das Aufwühlen von trüben Wasser es nur noch undurchsichtiger macht, völlig ohne Sinn also. Aber höfliches Verhalten zerstreut Zorn nach einiger Zeit. Anfälle von Wut haben keinen anderen Zweck, als den Zorn der Leute anwachsen zu lassen, Stolz, Eifersucht und Konkurrenz. Strenge Einteilungen zu machen zwischen uns selbst und unserer eigenen Seite gegen andere und gegen ihre Seiten, läßt die Gewohnheiten von spontanen Zornausbrüchen entstehen. Im Falle des Zorns sollten wir nachvollziehbare Erklärungen geben, wenn die andere Person bereit ist dazu. Aber wenn sie nicht hören will, dann sollten wir den Raum verlassen

Zorn ist eine instabile Emotion. Sie entsteht ohne Warnung und verschwindet nach einiger Zeit. Auch wenn eine Person immer so ist wie man sie kennt, , kann sie mit Zorn angefüllt von den Angehörigen nicht im Zaum gehalten werden, beim Versuch sie zu trösten. Sie wird ihrem Feind weiterhin auf den Kopf schlagen. Später, wenn der Zorn verflogen ist, werden sie vielleicht Freunde.

Wir können an diesem Beispiel sehen, dass der innere Feind extrem schädlich ist. Einzelne Beispiele wurden in dieser Diskussion aufgezählt, wie die Leidenschaften als Feind zu zähmen sind und wie Gegenmittel zu Zorn und Hass angewendet werden können. Es wurde erwähnt, welch großer Schaden entsteht, wenn man das Mind befleckt von Hass sich selbst überläßt. Im nächsten Vers bekommen wir gezeigt, wie man das Gegenmittel gegen Anhaftung anwendet.

### *Einundzwanzigste Praxis*

*die Natur der sinnlichen Freuden ist wie Salzwasser  
je mehr wir trinken, umso mehr wächst unser Durst an  
Auf die Objekte zu verzichten in deren Richtung Wünsche entstehen  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Dies bezieht sich auf die Objekte der Leidenschaften wie Form, Klang, Geruch, Berührung und Geschmack. Wieviel wir auch die Freuden dieser Objekte der Leidenschaft genießen mögen, es ist als würden wir Salzwasser trinken und läßt nur unser Bedürfnis nach mehr Wasser anwachsen.

Genauso läßt der Genuß der Sinnesfreuden nur unsere Begierde anwachsen. Es sieht so aus, als würde der sexuelle Akt zeitweise Freude bringen, führt aber auf lange Sicht zu Unzufriedenheit.

Es ist wie eine juckende Hautreizung, an der wir kratzen um Erleichterung und Genuß zu bekommen. Das wirkt für eine Weile, aber dann müssen wir weitermachen mit dem Kratzen, bis die Haut offene Wunden hat und es blutet. Wie es in der “kostbaren Girlande” gesagt wird.

*Das Kratzen einer juckenden Hautstelle die erkrankt ist bringt Genuß  
aber es ist genußvoller die Hautreizung erst gar nicht zu haben  
Gleichsam gewinnen weltliche Menschen Genuß aus den Begierden  
aber es ist freudevoller von Begierden frei zu sein.*

Da gibt es keine anhaltende Zufriedenheit in der Befriedigung der Begierden. Wann immer wir sie genießen, wird zu diesem Zeitpunkt unsere Anhaftung anwachsen. Es ist eine Praxis des Bodhisattvas, die Nachteile der Qualitäten von Begierde und der Objekte die diese in uns hervorrufen, zu reflektieren und diesen immer wieder zu entsagen. Im vorangegangenen hat der Text die Praktiken erläutert, die in Verbindung stehen zu konventionellem Bodhicitta. Hier nun sieht es so aus, dass der Eintritt in die Praxis des absoluten Bodhicittas diskutiert wird, welches zwei Aspekte hat: raumartiges Gleichgewicht in Meditation praktizieren und postmeditative Achtsamkeit über die illusionäre Natur der Phänomene.

### *Zweiundzwanzigste Praxis*

*alles was erscheint kommt von einer Illusion des Minds  
und das Mind selbst ist seit anfangsloser Zeit ohne inhärente Existenz  
frei von den zwei Extremen der Manifestation ( Äußerlichkeit und Nichtigkeit )  
und jenseits aller Ausarbeitung  
Diese Natur zu verstehen (Tathata)  
und nicht zu denken, Subjekte und Objekte würden wirklich existieren  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Was immer uns auch erscheinen mag, es ist nur Mind – beides der Phänomene zyklischer Existenz und der Bereiche jenseits zyklischer Existenz. Diese Art zu sagen, dass äußere Phänomene ein Teil des Minds sind, entspricht der Chittamatrin Schule ( “Nur MIND – Schule” ) oder aber auch der Sichtweise der Yogacharya Svatantrika Madhyamika. Wenn ich es in Übereinstimmung mit dem sehr geschätzten Chandrakirti erkläre, meint es, dass Phänomene beider Bereiche, weltlicher und nicht weltlicher, die in ihren verschiedenen Aspekten rein und unrein erscheinen, alle frei sind von inhärenter Existenz. Diese Sichtweise beinhaltet, dass sie subjektiv vom konventionellen Mind aufgebaut wurden und nur durch die Tugend existieren, bezeichnet worden zu sein. Wenn ein Phänomen tatsächlich und konkret existiert aus eigenen Stücken, wie es uns erscheint, dann sollte seine Natur klarer werden, wenn wir es überprüfen bei seiner Bezeichnung.



Aber wenn wir es näher prüfen, entdecken wir, anstelle dass seine Existenz eindeutiger wird, dass seine Natur nicht zu finden ist.

Scheitern wir darin seine Natur zu finden, weil das Phänomen existiert oder weil es nicht existiert? Es ist nicht wegen seiner Nicht-Existenzhaftigkeit, dass wir es nicht finden können. Es hat eine Funktion und dafür muss es existieren. Der wohlwollende oder nicht wohlwollende Effekt den es hat auf unsere Umgebung und die Wesen, bezeugt ebenso seine Existenz. Wir können es sehen für uns selbst, weil es existiert in unserer Blickrichtung. So können wir folgern, dass es nicht an seiner Nicht-Existenz liegt, warum wir damit scheitern, seine Natur zu lokalisieren. Wir können da ziemlich sicher sein, dass es existiert.

Wenn wir aber weiter gehen in der Erforschung, nach seiner objektiven Existenz zu schauen, finden wir sie nicht. Wir würden fähig sein das Phänomen zu finden, wenn es eine unabhängige Existenz hätte. Wir können daher sagen, es kann keine objektive Existenz haben, aber es kommt zur Existenz ganz natürlich durch das konventionelle Mind.

Wenn die Reinheit oder Unreinheit der Phänomene erscheint, in unserem gegenwärtigen Mind, erscheinen sie von ihrer eigenen Seite oder wie erscheinen sie uns? In unserer Art zu denken, scheint es so, dass die Erscheinung der Objekte ursprünglich von ihrer eigenen Seite herrührt, und in dieser Weise eignet sich unser Mind eine falsche Sichtweise an. Wie der siebte Dalai Lama sagt:

*Einem Bewußtsein, überwältigt vom Schlaf,  
erscheint ein Traum Objekt. Aber da ist kein wirkliches Objekt,  
nur eine Erscheinung, gekennzeichnet durch das Mind.*

Anhand des Beispiels des Träumens und magischen Erscheinens, hat nichts was erscheint zu dieser Zeit eine wahre Existenz inhärent. Zum Beispiel träumen wir von einer Herde von Elefanten, aber da gibt es keine Herde Elefanten. Oder wir träumen von Tibet, aber in diesem Traum gibt es kein Land, indem Tibet existieren könnte. Es ist nur eine Erscheinung, wie gesagt wird:

Da ist nichts wirklich existent, wie auch die Zuschreibung selbst  
Da sind einfach nur Kennzeichnungen gesendet vom getäuschten Mind  
basierend auf Entitäten wie selbst und andere, zyklische Existenz, Nirvana etc usw

So sieht es also aus, als basierten zyklische Existenz, Nirvana und so weiter auf Konzepten und hätten keine objektive Existenz, auf die man seinen Finger legen könnte, um zu sagen: "Dies ist dies" oder "dies ist das".

Trotzdem wird gesagt

*der träge fließende Gleichmut der Ignoranz im Bewußtsein  
einer normalen Person, schreibt den Objekten als Eigenschaft  
eine solide und wahre Existenz zu  
Schaut auf die Aktivität dieses ekelhaften Minds in uns*

Ein Mind, gequält von Ignoranz, die wie eine Betäubung in das Bewußtsein einer normalen Person eindringt, erfasst Phänomene als objektiv außerhalb von sich selbst existierend. Wir sind eingeladen dies zu untersuchen im Licht unserer eigenen Erfahrung, zu entdecken, dass unser ekelhaftes Mind, verhaftet mit Ignoranz, seit anfangsloser Zeit, alle Objekte so erfaßt, als hätten sie eine unabhängige Existenz.

Wir sehen sie nicht als nur existent an durch die Kraft der Benennung und weltlicher Bezeichnung.

Die Objekte von denen wir sagen "dies ist dies" oder "dies ist das" erscheinen so, als würden sie aus sich selbst heraus existieren, in einer soliden, konkreten und unabhängigen Weise. Sie erscheinen so ohne eine solche Existenz zu haben. Wie gesagt wird:

*Die wahre Existenz des "Ichs, die im getäuschten Mind seit anfangsloser Zeit erscheint, ist das subtile Objekt, dass es zu beseitigen gilt.  
Es ist wesentlich, diese falsche Idee in jedermanns Mind, vollständig zu widerlegen*

Die verschiedenen reinen und unreinen Aspekte sind alle nur Mind, oder existieren entsprechend dem Mind, und auch entsprechend der Ettiketierung und dem Mind, aber sie existieren nicht von Seiten der Objekte selbst.

Üblicherweise ist das Mind selbst eingebunden zwischen allen anderen Phänomenen. Wenn wir das Mind untersuchen, es aufteilen in frühere und spätere Momente, und nach ihm suchen gemäß seiner Kennzeichen, können wir es nicht finden. Nehmen wir das Seh-Bewußtsein als Beispiel, das ganz konkret in unserem Mind entsteht, können wir es in seine Bestandteile zerlegen und herausfinden, dass es keine Existenz hat, die getrennt wäre von seinen Teilen. Es kann von keinem Teil gesagt werden, es wäre dem Ganzen gleich, weil das Ganze und die Teile verschieden sind voneinander. In gleicher Weise, wenn wir die Glieder des Körpers in ihren eigenen Aspekten sehen, würden wir nicht den Besitzer dieser Glieder finden. Auch wenn dieser existiert, er tut es nur in Verbindung mit den einzelnen Gliedern selbst.

Dies übergenau zu betrachten in solcher Weise, kommen wir auf eine Stufe, von der wir uns aus auf keinen Punkt mehr sicher beziehen können und wir schlussfolgern, dass MIND selbst rein ist von Anfang an und frei von allen Extremen.

*Es existiert weder noch existiert es nicht  
Es ist weder keines noch beides zusammen  
noch ist es getrennt von allem*

Dinge die in der Natur von nur "Nicht Inhärenter Existenz" und frei von Extremen sind, werden so beschrieben:

*Alle Phänomene beider, weltlicher und nicht weltlicher Bereiche  
sind nur Zuschreibungen unseres inneren Minds  
Ebenso dieses Mind betrachtend, ist es frei von Werden und Vergehen  
So, die Natur der Realität ist wundervoll*

Alle weltlichen und nicht-weltlichen Phänomene sind nur gekennzeichnet vom Mind, und das Mind selbst, wenn es untersucht wurde, ist frei von Werden und Vergehen. Ähnlich, ist auch die Natur einer Person, die mit einem Mind ausgestattet ist, nicht inhärent Werdend. "Ich, der wahre nicht existente Praktiker raumgleicher Leerheit, kann sehen, dass in Realität nichts wesentlich existiert. Alle visuellen und das Hören betreffende Erscheinungen sind enthüllt als illusionäre Bilder. Und durch diese Einheit von verzückernder Erscheinung und Leerheit habe ich die unwiderlegbare Überzeugung des abhängigen Entstehens gewonnen."

Dieser große, wahrhaft nicht existente Yogi, sieht in allen visuellen, hörbaren und erkennbaren Erscheinungen verhaftet, dass diese nicht existent sind.

Wenn all diese Erscheinungen inhärente Existenz besitzen würden, könnte da kein Widerspruch in ihnen sein. Laßt uns das Beispiel eines Baumes nehmen: Im Sommer ist da ein Anwachsen von Blättern und so weiter. Dann kommt der Monsoon gefolgt vom Winter, in dem das Wetter trocken und kalt ist. Im Sommer ist der Baum sehr schön, im Winter sieht er fast schrecklich aus. Wenn die Qualitäten des Baumes tatsächlich aus sich selbst existieren würden, wie könnte dieser Wechsel auftauchen ?

Wie könnte ein so attraktiver Baum so transformiert werden in einen Häßlichen ?

Ebenso, wie könnte eine Person, die zur Zeit stattlich und jugendlich ist, alt und gebrechlich werden ? Also, wenn unser getäushtes Mind wirklich existent ist, wie könnte es transformiert werden in ein Mind der Erleuchtung, das vollständiges Wissen besitzt und das jegliche Negativität aufgegeben hat. Derjenige welcher befleckt ist mit Fehlern und die Fehler selbst, die Qualitäten von Attraktivität und ihre Gegenteil, Schönheit und Schrecken – alle diese verschiedenen Aspekte können deswegen nebeneinander ohne Widersprüche bestehen, weil sie nicht inhärent existieren.

Wenn da wirkliche Existenz war, wie könnten Ursache und Bedingungen sie beeinflussen ? Und wie könnte es möglich sein das Resultate wirken ?

Wie könnten sich Wirkungen auf Ursachen stützen ? Es ist klar, dass es da Ursache und Wirkung gibt, wie auch gut und böse. Dies kann nur erscheinen aufgrund der nicht inhärenten Existenz, und dies ist ganz entscheidend überprüft, dass Phänomene keine wirkliche oder inhärente Existenz haben. Dafür wurde das Zitat schon früher angeführt: “ Ich, der wirklich nicht existente Praktiker raumgleicher Leerheit, sehe, dass in Wirklichkeit nichts aus sich selbst heraus existiert. Alle visuellen und auditiven Erscheinungen sind enthüllt als illusionäre Bilder, und von dieser Einheit der entzückenden Erscheinungen und Leerheit bin ich unwiderruflich überzeugt worden von abhängigem Entstehen.

Das Entstehen von eindeutigen Erscheinungen bestätigt die Leerheit der Form. Weil Phänomene keine eigene Existenz haben, sind Veränderungen abhängig von ihren Konditionen, sodass verschiedene Aspekte der Phänomene vor uns auftauchen können. Daher ist es klar, dass Erscheinungen nicht Leerheit negiert, oder Leerheit die Erscheinungen negieren würde.

Nur beim Anschauen des unwiderlegbar abhängigen Entstehens, spontan und mühelos, verschwinden die vorherigen Arten der Verhaftung mit den Objekten und die Erforschung der Schau ist vollständig verwirklicht

Genau verstehe ich das nicht, trotzdem denke ich, dass es sich so verhält.

Wir benötigen eine gut ausgeprägte und enge Beziehung zu dieser Sichtweise, um Erscheinung und Leerheit ohne Widerspruch und in komplementärer Beziehung zueinander zu verwirklichen. Wir müssen die Überzeugung entwickeln für beide Aspekte , Leerheit, welche nicht inhärente Existenz ist, und Erscheinung, dem Aspekt der Phänomene.

Wir müssen den Aspekt der Leerheit immer und immer wieder überprüfen, um unsere Überzeugung zu vertiefen.. Wenn wir einige Techniken verstehen, abhängiges Entstehen zu realisieren, sollten wir beobachten, wie unser Mind Objekte erfaßt, und unser Bemühen prinzipiell in Richtung Erkennen des Objektes der Negation ausrichten. Dann, wenn das Objekt der Negation klarer wird, analysieren wir die Nicht-Existenz der Phänomene, im Gebrauch der Begründung normaler Konzepte zu diesen Phänomenen.

Wir sollten diese gegensätzlichen Techniken nutzen um darüber nachzudenken und die Aspekte der Leerheit und Erscheinung untersuchen, nicht nur für einen oder zwei Tage, sondern kontinuierlich. Wenn wir dies so tun, besteht eine Chance, dass wir diese zwei, Erscheinung und Leerheit, erkennen werden als sich einander ergänzend.

Das Verstehen konzeptueller Zuschreibungen in dieser Weise ist höchst nützlich.

Wenn ein Objekt existieren würde aus sich heraus, ohne dabei auf das Mind vertrauen zu können, würde es in einer sehr einzigartigen Weise erscheinen und existieren müssen.

Aber wir finden heraus bei der Untersuchung, dass es nicht in irgendeiner einzigartigen Weise existiert.

Die Tatsache, dass es so nicht existiert in dieser Weise, entsteht überzeugend in den Tiefen unseres Minds und zu diesem Zeitpunkt, dürfte sich die konkrete Existenz des Objekts auflösen, so wie wir die Natur der Realität wirklich verstanden haben.

Zusätzlich sollten wir fähig sein, unser Mind in diesem Verständnis in Gelassenheit ruhen zu lassen. Ohne eine angemessene Stabilität des Minds werden wir es schwierig finden, ruhig zu bleiben über längere Zeit, ohne die Nähe zu jenem Verständnis zu verlieren, das wir uns erarbeitet haben. Unser Mind für kurze Zeit zur Ruhe zu bringen, mag einen Augenblick der Nichtigkeit entstehen lassen, aber es ist für die verschiedenen Aspekte der Phänomene nicht möglich in diesem Moment zu erscheinen. So, im Wissen um die Nichtigkeit

*wir halten nicht die Zeichen von beiden, des  
Wissenden und des Wissens in unserem Mind*

Die Bedeutung von Leerheit ist hier erklärt. Es wird gesagt, dass Nicht – Sehen ( in einer getäuschten Weise) das höchste Sehen ist. Unser Mind ruhen zu lassen mit Leichtigkeit in solcher Realität, ist eine Art von Praktizieren raumgleichen, meditativen Gleichgewichts.

Nun können wir die post-meditativen Praxis der Achtsamkeit auf die magische Erscheinung der Phänomene betrachten. Der Autor diskutiert dieses Thema in Beziehung zu den beiden Objekten der Anhaftung und des Zornes.

*dreiundzwanzigste Praxis*

*wenn wir auf ein attraktives Objekt stoßen oder etwas  
dass unserem Mind gefällt, sehen wir es als schön an und real,  
aber tatsächlich ist es leer wie ein Regenbogen im Sommer  
Anhaftung dahingehend zu verhindern ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Objekte in einer ausgewogenen Form sollten nicht als wahrhaft existent angesehen werden, sodass wir der Realität der Phänomene gewahr werden können, um etwas zu erreichen. Wenn wir einmal den Modus der Existenz von Phänomenen verstanden haben – ihre täuschende Erscheinung und das tatsächliche Fehlen inhärenter Existenz – entsteht eine Loslösung vom Glauben an ihre intrinsische Existenz. Wir werden niemals betrogen werden, wenn wir über ihre trügerische Natur der Erscheinung Bescheid wissen und uns angemessen verhalten.

Erst einmal überzeugt von der Leerheit, sind wir widerwillig darin zu erlauben, die verschiedenen reinen und unreinen Aspekte der Phänomene in unserem Mind entstehen zu lassen. Ihre Erscheinung führt zum Greifen nach ihrer intrinsischen Existenz, und dies ist überbewertet von Mißverständnissen, die Anhaftung und Zorn hervorrufen. Die Realität der verschiedenen Aspekte der Phänomene ist hier aufgeführt, um solche Mißverständnisse zu widerlegen.

Hat sich die Natur der Realität während meditativer Balance bewahrheitet, finden wir heraus, dass wir auf diskriminierendes Bewußtsein von gut und schlecht während der nach- meditativen Periode nicht verzichten, im Anschauen der verschiedenen Aspekte von Objekten.

Wenn wir zu sehr anlehnen an die guten Dinge, sodass wir unqualifizierte Herzlichkeit sehen, entsteht Anhaftung beruhend auf Mißverständnissen – solche Anhaftung ist aufzugeben.

Ignoranz und Umklammern an inhärenter Existenz benötigen Zusammenarbeit wenn Anhaftung entsteht. Das genaue Gegenteil eines Minds, das nach inhärenter Existenz greift, ist das Mind, das eine unbeugsame Überzeugung hat von nicht-inhärenter Existenz. Ist die Energie, der Einfluss und die Konstanz einer solchen Überzeugung anwesend, dann sehen wir sogar wenn uns etwas attraktives in der nicht-meditativen Periode streift, dieses Objekt, das so schön ist wie ein Regenbogen im Sommer, als wahrhaftig nicht existent an. Dies geschieht aufgrund der Gradlinigkeit der Kraft unserer strengen Überzeugung in nicht-inhärente Existenz, gewonnen während meditativer Balance. Wir unterlassen es eine intensive Gravur im Objekt zu erschaffen durch Schauen der wahren, nicht intrinsischen Natur. Stufenweise in dieser Art, bezwingen wir die Tendenz nach einer wahren Natur der Phänomene zu greifen. Wenn das Greifen nicht entsteht, kann auch keine Anhaftung entstehen.

Hass und Anhaftung sind untrennbar verbunden mit Ignoranz. Wie es gesagt wird im Text der “vierhundert Stanzas”

*So wie des Körpers Sinnesfähigkeiten den ganzen Körper durchdringen  
so existiert Ignoranz in all den Leidenschaften  
So kann jede einzelne Täuschung ausgemerzt werden  
durch die Zerstreung von Ignoranz*

Dies kann erklärt werden durch die Ehrerbietung zur einzigartigen Behauptung des berühmten Chandrakirti hinsichtlich der Wege die Negativitäten zu erkennen. Im Allgemeinen gesagt, sind da zwei Wege um den Verzicht auf Anhaftung zu umgehen – die Hässlichkeit eines einst schönen Objekts zu sehen und die schönen Objekte ohne inhärente Existenz anzusehen. Es gibt bezüglich der Kraft dieser beiden einen Unterschied.

Meditieren auf Hässlichkeit als Gegenpol zur Anhaftung ist weniger machtvoll im entwurzeln der Anhaftung als das generieren einer strengen Überzeugen hinsichtlich nicht inhärenter Existenz. Beide Methoden einzusetzen ist extrem erfolgreich und Realität in dieser Weise zu verstehen ist ein wundervoller Schritt auf der Strasse zum Nirvana.

*vierundzwanzigste Praxis*

*Verschiedene Leiden sind so zu erfahren  
wie der Tod eines einzelnen Kindes in einem Traum  
Das was nur eine fehlerhafte Erscheinung ist als wahr anzunehmen  
ist eine nutzlose Verschwendung von Körper und Mind  
wenn wir auf unvorteilhafte Umstände treffen  
sich ihnen so anzunähern, denkend sie seien nur Illusionen  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Dies beschreibt die Sichtweise zu beiden, den Hass induzierten Objekten und Leiden als ein Traum. Verschiedene Aspekte des Leidens können als Täuschung und Illusion angesehen werden, wie der Tod eines Sohnes in einem Traum. Es wird gesagt dass wir großen Verdienst ansammeln mit der Fähigkeit, das Greifen nach wahrer Existenz zu beherrschen.

Hier haben wir die Wege der Praxis von absolutem Bodhicitta diskutiert. Von nun an erklärt der Autor die Praxis der sechs Perfektionen.

*fünfundzwanzigste Praxis*

*Wenn derjenige, der Erwachen wünscht, seinen eigenen Körper opfern muss,  
sein kostbares menschliches Leben,  
welchen Nutzen macht der Glaube an Verzicht auf äußere Objekte  
Dies ist warum das Praktizieren von Generosität ohne Hoffnung auf einen Gewinn oder  
eine "karmische Frucht" eine Praxis des Bodhisattvas ist*

Welchen Sinn macht die Vorstellung materielle Gaben zu opfern, wenn diejenigen, die höchste Buddhaschaft erlangen wollen zum Wohle aller fühlenden Wesen, gewappnet sein müssen, ihre eigenen Leben zu opfern?

Wie auch immer, wenn wir Generosität praktizieren mit dem heimlichen Wunsch auf Gesundheit oder Ruhm, steht dies in Bezug mit dem Mind das Eigennutz sucht, und ist nicht die Großzügigkeit des Bodhisattvas, deren Generosität nicht befleckt wird von Selbstbezogenheit. Wir sollten grosszügig sein mit der einzigen Intention andere zu begünstigen und die Resultate die zufallen aus diesen großzügigen Akten sollten aus den Tiefen unseres Herzens dem Gedeihen anderer gewidmet sein. Einer, der diese Art von Großzügigkeit praktiziert, erwartet nicht bezahlt zu werden oder gut reifende Resultate zu gewinnen. So wird die Generosität von einem Bodhisattva praktiziert

*sechszwanzigste Praxis*

*Wenn wir ethische Disziplin vermissen, können wir nicht unsere eigene Intention realisieren*

*Es ist ein einfacher Witz zu wünschen, die Versprechen anderer Wesen erfüllen zu wollen  
Regeln und Versprechen nicht für zeitweilige oder samsarische Ziele einzuhalten,  
sondern mit der Absicht allen fühlenden Wesen zu helfen  
ist die Praxis eines Bodhisattvas*

Es sieht so aus als basiere dies auf einer Passage der Alankara Sutra und beinhalte die Essenz dieser. Wir benötigen die stufenweise Annäherung an eine höhere Geburt mit dem Ziel zum Wohle anderer Wesen, ohne die wir behindert sein werden in dieser Arbeit. Weil gutes moralisches Benehmen der einzige Grund ist zur Erlangung eines Körpers höherer Wiedergeburt, wie der eines menschlichen Wesens, müssen wir ethische Disziplin praktizieren. Es ist lächerlich daran zu denken für andere Wesen arbeiten zu wollen, solange wir nicht den Körper einer höheren Wiedergeburt erlangt haben – wie könnten wir andere begünstigen, wenn wir uns nicht selbst in rechter Weise kontrollieren können.

Das sich selbst begünstigende Mind agiert aus dem Wunsch nach Freuden der zyklischen Existenz heraus, erhält die Moral aufrecht um eine Geburt in niederen Bereichen zu vermeiden und um eine höhere Wiedergeburt zu erlangen. Ein Bodhisattva auf der anderen Seite erhält die Moral nicht wegen dieser Absichten, aber will die höhere Geburt erlangen um andere Wesen zu begünstigen. Daher ist es eine Praxis des Bodhisattvas, die inneren Leidenschaften herauszufordern mit größerer Bestimmtheit als es die Zuhörer und vereinzelt Realiser tun.



*siebenundzwanzigste Praxis*

*Für einen Sohn (oder eine Tochter) eines Buddhas  
der die Auszeichnungen des tugendhaften Verdienstes wünscht  
sind alle nachteiligen Umstände kostbare Schätze  
wofür die Praxis von Kshanti (Geduld) erforderlich ist  
Geduldig zu sein in Perfektion, ohne Irritation oder Verstimmung  
gegen irgendjemanden  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Geduld ist die Hauptpraxis des Bodhisattvas. Für einen Bodhisattva, den es nach der Ansammlung von wohlwollenden Taten verlangt, sind alle drei Arten von Menschen – niedere, mittlere und höher klassifizierte – die Schaden zufügen, wie Quellen kostbarer Schätze. Interaktion mit ihnen verursacht die Entwicklung der Praxis von Geduld. Aufgrund dessen praktiziert der Bodhisattva Geduld frei von Verstimmungen gegen alle, hoch und tief.

In der Sutra Alankara finden wir die Feststellung “Geduld gegenüber allem”. Diese Worte sind extrem mächtig. Wenn wir von jemandem in einer autoritären Position herabgewürdigt werden, mögen wir anderen erzählen, wir würden Geduld praktizieren angesichts solcher Demütigung. Aber tatsächlich haben wir keine Alternative als Geduld zu praktizieren in diesem Beispiel, da wir in der untergebenen Position sind. Die wahre Praxis von Geduld, wie auch immer, ist bezüglich denen, die niedriger stehen als wir, weil wir dort fähig sind zu kontern, uns aber entscheiden, es nicht zu tun,

*achtundzwanzigste Praxis*

*Selbst die Pratyekabuddhas und die Shravakas, die sich nur auf ihre  
eigene Befreiung beziehen, machen große Anstrengungen Energie (Virya) zu bekommen.  
Perfektion in der Übung von Energie, der Quelle aller Qualitäten  
zum Wohle aller Wesen, ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Selbst Zuhörer und vereinzelte Realisierer, die aus Eigennutz heraus praktizieren, bieten enorme Kräfte auf, als hätte ihr Kopf Feuer gefangen.

So müssen die Bodhisattvas, die beabsichtigen alle wandernden Wesen zum höchsten Zustand der Buddhaschaft zu führen, noch glühender mehr freudvolle Anstrengungen machen – welche die Quelle allen Wissens ist – als die Hörer und vereinzelt Realisierer.

*neunundzwanzigste Praxis*

*Im Verstehensprozess dieser speziellen Sichtweise in Einheit mit dem Beibehalten von  
Ruhe,  
werden Wünsche und Hindernisse vollständig zerstreut  
Trainieren in dieser Konzentration  
welche die vier formlosen Stufen übersteigt  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Wir wurden belehrt über die Praxis der Konzentration zum Zwecke des Abschneidens der Wurzeln zyklischer Existenz, im Vertrauen auf die Weisheit, welche Leerheit versteht, unterstützt vom Ruhe bewahrenden Mind. Diese Konzentration unterscheidet sich von dem Pfad, der sich charakterisiert durch Ruhe bewahren und spezieller Einsicht, welche ein Teil ist der vier Stufen der Absorption der vier formlosen Bereiche. In diesem Kontext wird der Typus von Konzentration beschrieben, zu finden in der Einheit von spezieller Einsicht und "Ruhe bewahren" im Mind das Leerheit realisiert, was die Wurzeln zyklischer Existenz abschneidet und jenseits der Pfade der vier Stufen der Absorption geht. So wird gesagt, dass wir einsgerichtet trainieren müssen in solcher Konzentration, um diese beizubehalten.

*Dreißigste Praxis*

*Ohne Weisheit, können die fünf vorausgehenden Tugenden nicht  
Paramita genannt werden (ausgezeichnet, perfekt)  
und sind außerstande, uns zur Buddhaschaft zu führen.  
Die richtige Sichtweise zu haben, die den Handelnden,  
die Tat selbst, und denjenigen der die Tat empfängt, wahrnimmt,  
als vollständig ohne inhärente Existenz, ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Fehlende Weisheit ist etwa wie keine Augen zu haben, um etwas zu focusieren. Wir werden nicht viel Verdienst hervorbringen durch praktizieren von irgendetwas, zwischen aufrichtiger Großzügigkeit und Kontemplation, wenn unser Mind verdeckt und ohne Weisheit ist, außerdem werden wir nicht die Ursache für Erleuchtung kreieren. Dafür sollten wir die Entwicklung von Weisheit praktizieren. Ich behandle nicht alleine die Weisheit hier, aber Weisheit von Methode unterstützt und Methode getragen von Weisheit. Diese beiden sollten nicht voneinander getrennt sein. Darauf basierend, haben wir die beiden Ansammlungen von Verdienst und Weisheit zu praktizieren. Unterstützt von der Methode, sollten wir die nicht inhärente Existenz des Handelnden realisieren, der Tat selbst und des Rezipienten der Tat. Die Weisheit zu praktizieren, die nicht inhärente Existenz versteht, wird gesagt, sei eine Praxis des Bodhisattvas.

*Einunddreißigste Praxis*

*unsere Aktionen und Gefühle nicht zu analysieren,  
erlaubt das Entstehen von Wünschen.  
Unsere Irrtümer und Mängel zu prüfen mit dem Ziel,  
uns selbst von jenen vollständig abzutrennen,  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Dieses Training in Achtsamkeit ist hier erklärt wie auch in den Kapiteln über Weisheit und Gewissenhaftigkeit in der Bodhicharyavatara (Führer zum Leben des Bodhisattvas). Wir müssen unsere Fehler auslöschen, die das Risiko der Ausführung von Nicht-Dharma Aktivitäten aus Sorglosigkeit beeinhalteten, solange wir scheinbar Dharma Praktizierende sind. Zum Beispiel, wir Mönche tragen den Titel Dharma Praktizierende und präsentieren solch ein Image vor der Welt. Aber trotzdem können wir einbezogen sein in Aktivitäten mit Nicht Dharma Natur. So sollten wir unser bestes versuchen, die Fehler zu vermeiden, indem wir sie klar sehen.

*Zweiunddreißigste Praxis*

*niemals andere zu kritisieren oder über Irrtümer zu sprechen  
die jene ausgeführt haben, die auf dem Mahayana Pfad sind,  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Ausgedehnte Negativitäten fallen an aus dem diskutieren der Fehler anderer. Wie gesagt wird in der Sutra der Selbstbefreiung oder Prati Moksha:

*Wir müssen für uns selbst richtig und falsch prüfen  
und das Niveau unseres eigenen Erwachens  
mehr als die Mängel Taten und Untaten von anderen zu prüfen*

Wir müssen unser eigenes Stadium der Wachheit untersuchen. Manchmal kann es passieren, dass wir aus Mitgefühl heraus über die Tugend und Untugenden anderer sprechen und ob sie sich dessen bewusst sind oder nicht. Aber die Nachteile anderer herauszupicken und unsere eigenen Mängel zu verstecken, ist nicht Dharma. Dies ist teilweise sehr wichtig für solche die Mahayana Dharma mit Vertrauen praktizieren und an Plätzen leben, wo diese Lehren blühen. Wenn wir das Versagen anderer anschauen, können wir unwissend über Bodhisattvas reden, da es schwierig sein kann solche zu erkennen. Die Mängel eines Bodhisattvas zu diskutieren führt zu einem Fall für diejenigen, die involviert sind in solch negativen Gesprächen.

Diejenigen die engagiert sind in der Mahayana Praxis und die Mängel anderer nicht diskutieren folgen der Praxis der Bodhisattvas. Je Gedun Drup sprach auch über eine Notwendigkeit eines reinen Aussehens:

*Im Allgemeinen kontempliere die Liebenswürdigkeit aller fühlenden Wesen und im Konkreten trainiere dein Mind in reinen Gedanken über alle die Dharma praktizieren Es gibt einen Feind in dir – unterwerfe deine Täuschung*

Es ist die Verantwortung von Mahayana Praktizierenden generell die Liebenswürdigkeit aller fühlenden Wesen zu erkennen und diese Liebenswürdigkeit zu kontemplieren, so wie es unanständig ist, Gedanken zu beherbergen von Klammern oder Hass. Wir müssen uns zurückhalten vom Ansammeln der Negativitäten in Bezug auf Dharma und Aktionen vermeiden, die uns veranlassen Dharma zu entsagen. Wir sollten nicht diskriminieren im benennen “dies ist ein Nyingma” “dies ist ein Kagyü” “er ist ein Asket” oder “er ist ein so und so”. In der Vergangenheit wurde gesagt “Schüler werden in strenger Beobachtung gehalten von anderen Schülern”. Wenn Schüler Kritiken machen und andere Behauptungen, Logik und Texte benutzen, für den Gefallen an der Erhaltung, schützend, werbend und ihr eigenes Dharma verfeinernd, ist dies nicht aus Hass und oder Anhaftung gemacht. Vielmehr sind die Darlegungen gemacht, um Verwirrung zu klären und zum Zweck der gründlichen Untersuchung, so wie Gold getestet wird durch schneiden, reiben und brennen. Aber wenn die Nachfolgenden der Schüler, nur ein wenig Wissen besitzend, sind sie selbst involviert in Kritik über andere aus Gründen des Hasses oder der Anhaftung; wenn sie texte erstellen in welchen sie andere kritisieren; und wenn sie dem gegenseitigen Gespött nachgeben; sie kreieren Gruppen in ihrer Gemeinschaft und führen andere in die Verwirrung. Diese unheilvollen Taten die über den Dharma kommen sind böseartig.

So sollten wir uns dem Gegenteiligen zuwenden und unser Mind trainieren in reinem Aussehen hinsichtlich eines täglich Praktizierenden. Wir mögen glauben einige besondere Fähigkeiten oder Talente zu haben, aber wir sollten sie nicht vor anderen zur Schau stellen. Wir sollten sie stattdessen benutzen um die inneren Feinde der Täuschung zu unterwerfen. Dies ist ein guter Ratschlag der hier ausgedrückt wird in einer hilfreichen und wünschenswerten Art.

Einst, als Je Gedün Drup alt war, äußerte er einige melancholische Worte. Seine Begleiter sagten zu ihm: “ Du solltest nicht so besorgt sein – nach der Beendigung dieses Lebens wirst du sicher wiedergeboren in Tushita. Das war lange Zeit vorher prophetzeit worden.” Je Gedün Drup antwortete “Ich habe nie danach getrachtet oder vorgehabt in Tushita wieder geboren zu werden. Mein einziger Wunsch ist es wieder geboren zu werden in diesem unreinen Bereich, sodass ich beschädigten fühlenden Kreaturen dienen kann soviel ich vermag” Dies sind die Worte eines Bodhisattvas und es hilft uns wirklich das zu hören. ( Ich sollte anfügen dass seine Sprache hier außerordentlich verdichtet ist.)

*Dreiunddreißigste Praxis*

*In der Absicht Opferdarbietungen zu empfangen und umgeben zu sein mit Respekt kämpfen wir gegeneinander im Geist des Wettbewerbs und schädigen unsere auf das Studium ausgerichtete Aufmerksamkeit; unsere Meditation wird schlaff. Allen Anhaftungen eines Haushalts von Freunden oder Gönnern zu entsagen, ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Dies ist so aufgetaucht in der Geschichte Tibets, als die Menschen, welche ernsthaft für den Dharma arbeiteten, durch politische Konflikte gestört wurden. Nehmen wir das Beispiel des allwissenden Lamas Jamyang Shadpa, ein unvergleichlich hoher Lama der Amdo Province, bedacht von den Menschen aus Amdo als eine Emanation von Je Rinpoche, und so erhaben wie Vajrasattva selbst. Während der Zeit als er Abt des Gomang Klosters war, wurde der Regent Sangye Gyatso, der unter der Führung des fünften Dalai Lama stand, vom Minister Lhasang enthauptet. Es wird gesagt, dass wenn Lama Jamyang Shadpa im Tod Lung Gebiet eine Weile vorher angekommen wäre, er sicherlich dazu in der Lage gewesen sei, Sangye Gyatso vor der Enthauptung zu beschützen. Aber einige Leute bestehen darauf, dass weil eben der Minister Lhasang der Gönner war von Lama Jamyang Shadpa, der Lama mit Absicht seinen Weg ins Tod Lung Gebiet so langsam gemacht habe und es somit für ein intervenieren in dieses fatale Ereignis zu spät war.

Ein gleichartiges Ereignis passierte während der Zeit von Gyalwang Cho Je Thinlay Gyatso von Sera Med, dem spirituellen Meister von Sharchen Ngawang Tsultrim, dem er Belehrungen gab, wenn er danach gefragt wurde. Als Gyalwang Cho Je angeklagt wurde von Desi, hob Sharchen Ngawang Tsultrim nicht einen Finger um seinem spirituellen Meister zu helfen. Desi war Sharchen Ngawang Tsultrims Patron. Wenn der zweitgenannte interveniert hätte in diesem Fall, wäre Gyalwang Cho Je vielleicht nicht in einen solchen Ärger geraten, aber er tat nichts.

Die großen Lamas dieser Zeit hatten wahrscheinlich ihre eigene politische Tagesordnung. Sie mögen gute Gründe gesehen haben so zu handeln wie sie es taten und die Fehler können auch bei den Patrons gelegen haben.

Die Konflikte die üblicherweise zwischen ihnen aufkommen, können dem Umstand zugeschrieben werden, dass die Lamas ihren Patrons in allen Angelegenheiten Rücksicht gegenüber bewahren. Selbst heute, versprühen viele Leute falsche Gerüchte mit keinen guten Absichten über die beiden makellosen Lamas, Rating Rinpoche und Tadang Rinpoche, die beide meine Lamas sind. Solches in Umlauf bringen von Gerüchten verursacht für die Propagierenden eine niedere Geburt anzunehmen.

Leute werden in Konflikte verwickelt weil sie versuchen es ihren Patrons recht zu machen und versuchen einige Ziele zu erfüllen oder Privilegien oder Status zu erlangen. Dharma Aktivitäten wie hören, kontemplieren, und meditieren degenerieren in diesem Prozess, geben Anlass zu Ängstlichkeit und Unzufriedenheit im Praktizierenden selbst und in der Gemeinschaft um ihn herum. Dies ist das direkte Resultat der Unterlegenheit des Praktizierenden, wenn er vernetzt ist mit diversen Familien und einem oder mehreren Patrons und er eine enge Beziehung mit diesen Leuten entwickelt.

Daher werden wir in der Bodhicharyavatara (Führer zum Leben des Bodhisattvas) angewiesen, als "normale Leute zu verweilen"

*Diese, von denen du einmal Gutes gehört hast  
müssen bestätigt werden wenn du sie triffst.  
Danach, verweile neutral ihnen gegenüber*

Dies mag unverschämt erscheinen, aber da ist eine gute Chance, dass wir in Ärger enden, wenn wir nach unserem Patron jagen wie ein Hund nach einem Knochen. <sup>14</sup>

Da gibt es faktisch ein In-Fighting auf der politischen Bühne heute, basierend auf den Neigungen und Abneigungen des Personals. Wenn Verantwortung auf den Schwellen der verschiedenen Dharma Schulen liegt, und sie schuldig sind für dieses oder jenes, ist es nicht unterschiedlich zu den Ereignissen der Vergangenheit und es ist wirklich tadelnswert. Solche Konflikte sind herangezogen von denjenigen, die eine politische Neigung haben und es sind keine Dharma Konflikte an sich; aber die Situationen ufern aus, wenn Leute behaupten, dass Dharma Praktizierende involviert sind in die Aktivitäten der politischen Gruppen.

#### *Vierunddreißigste Praxis*

*Verletzende Rede verstört das Mind der anderen und  
unsere Praxis fühlt die Effekte von diesem  
Jegliche Grobheit zu vermeiden und vulgäre Sprache,  
alles verletzende Sprechen und alles wertlose Geschwätz,  
ist eine Praxis des Bodhisattva*

Wir müssen sehr vorsichtig sein, nicht in verletzende, unverschämte oder unangenehme Sprache zu verfallen, weil es ungesund ist so etwas zu tun.

*Fünfunddreißigste Praxis*

*Gewohnheitsmässige Leidenschaften sind hart umzukehren mit einem Gegenmittel  
Leidenschaften zu zerstreuen, wie etwa Anhaftung und andere,  
so früh wie sie erscheinen  
durch tragen des entgegenwirkenden Schwertes der Achtsamkeit und Introspektion  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Dieser Vers gebraucht eine Metapher um zu erklären, wie Negativitäten anwachsen können durch unsere Vertrautheit mit ihnen und wie sie dann gefährlich werden und schwierig zu beherrschen sind im Anwenden von Gegenmitteln. Wir müssen das Feuer ausblasen solange es klein ist, oder wie man früher schon sagte, wir müssen das Wasser eindämmen solange es noch ein kleines Rinnsal ist. Die Metapher vergleicht die Person mit Achtsamkeit und die Gegenmittel mit Waffen, die eine Person nutzen kann um Negativitäten so früh wie möglich zu zerstreuen, solche wie Anhaftung und andere. Dieser Prozess des Attackierens von Negativitäten, wie Anhaftung in den frühen Stadien, ist auch diskutiert im Kommentar von Geshe Langri Thangpas "Acht Verse über das Mind Training".

*In allen Aktivitäten, möge ich in meinem Mind suchen, und so früh  
wie Leidenschaften entstehen oder mentale Störungen, die mich oder andere gefährden,  
möge ich sie sofort erkennen und abwenden.*

Von hier an wird im Text ein Fazit gezogen in dieser Weise:

*sechsenddreißigste Praxis*

*In Kürze, wo immer man auch ist, oder wie auch immer man sich verhält,  
man sollte immer Achtsamkeit besitzen und Introspektion  
Die Zustände des Minds von jemandem zu überprüfen  
um das Wohl anderer zu erhalten, ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Unser Mind ist uns zugänglich und so sollten wir seine Zustände zu schätzen wissen, wo auch immer wir sind zu jeder Zeit. Wir sollten untersuchen um zu sehen, ob ein unangepaßter Gedanke herauf zieht, möglicherweise ein Gedanke der krankhafte Absichten beinhaltet, oder ob wir heuchlerisch sind, das eine sagen und das andere denken – und ob unsere physischen Aktionen sinnvoll sind oder nicht.

Wenn wir einige Negativität aufspüren, sollten wir uns erinnern "ich habe etwas Vertrauen und Hingabe in die Mahayana Teachings und bin im Land des Schnees geboren, wo die Einheit von Mahayana Sutra und Tantrischem Dharma besteht. Ich vertraue auf viele spirituelle Meister, habe mündliche Übertragungen bekommen und ich bin geschmückt mit den Instruktionen und schriftlichen Erklärungen, gegeben von großen indischen Lehrern. Wenn ich mich trotzdem schlecht verhalte, werde ich zweifelsohne all die wundervollen Bodhisattvas betrügen. Wir sollten die Last der Verantwortung für uns selbst in dieser Weise auf uns nehmen. Versuche Achtsamkeit beizubehalten und sei immer bewusst in dieser Bemühung. In der Bodhichayavatara ( Führer zum Leben des Bodhisattvas) wird gesagt.

*Oh ihr, die ihr wünscht euer Mind zu führen  
ich flehe euch mit gefalteten Händen an  
bietet stets alles von Euch auf zur Führung von  
Achtsamkeit und Wachsamkeit*

Wir sollten alles von uns selbst aufbieten im achtsam sein und, diese Achtsamkeit aufrechterhaltend, soviel wie möglich verwirklichen im Sinne der Arbeit für andere. In Kürze, wir sollten unseren Körper opfern, Besitz und alle wohlwollenden Taten zum Wohle anderer und das ganze Potential der drei Türen den fühlenden Kreaturen darbieten, ohne nach etwas zu schauen oder auf etwas zu zielen, was hier nicht erwähnt wurde. Danach sollten wir eine Widmung machen.

*siebenunddreißigste Praxis*

*den Verdienst zu widmen der herrührt von unseren Bemühungen Buddhaschaft zu  
erlangen, hin zur Erleuchtung durch die Weisheit der Sichtweise der Leerheit der drei  
Bereiche der Aktivitäten  
und mit dem Ziel das Leiden der endlosen Wesen zu bewältigen  
ist eine Praxis des Bodhisattvas*

Wir sollten alle die wohlwollenden Aktivitäten widmen die wir verwirklicht haben durch unsere ernsthaften Bemühungen, den siebenunddreißig Praktiken des Bodhisattvas zu folgen, und zwar vielmehr, als diese nützlichen Taten unserem eigenen langen Leben und der Freiheit von Leiden zu widmen, sollten wir sie den endlosen und unendlichen wandernden Wesen widmen, die in das Leiden gefallen sind. In dieser Weise widmen wir unseren positiven Verdienst um anderen zu helfen, alles Leiden und seine Ursache zu beseitigen, wissend in unserer Weisheit, um die nicht inhärente Existenz des Widmenden, des Akts der Widmung und des Rezipienten der Widmung. Aus diesem Blickwinkel heraus, wird gesagt, sollten wir weiter machen und die Widmungen ausführen.



Dies hat den aktuellen Text eingebunden. Nun bringen wir die Dinge zu einer Schlussfolgerung.

*Ich habe die siebenunddreißig Praktiken des Bodhisattvas zusammengestellt für diejenigen, die es wünschen, den Bodhisattvapfad zu praktizieren sich an die Sprache der verfeinerten Wesen zu halten, in Übereinstimmung mit den Bedeutungen von Sutra, Tantra und den Kommentaren*

Von diesem Text wird gesagt, er stehe in Bezug zur Quelle von Sutra und Tantra. Der Autor sagt, er habe hier das portraitiert, was als Bedeutung von Sutra, Tantra und den Abhandlungen erklärt wird, dabei die Instruktionen befolgend, gegeben von unseren frommen Vorgängern in der Form der siebenunddreißig Praktiken des Bodhisattvas. Diese sind zu praktizieren in der Anwendung des täglichen Lebens von denen, die beabsichtigen zu üben auf dem Bodhisattva Pfad.

*Weil ich niedrige Intelligenz besitze und nur ein klein wenig gelernt habe, ist dies keine poetische Komposition, welche die Gelehrten erfreuen wird. Wie auch immer, ich habe auf die Sutren vertraut und die Sprache der verfeinerten Wesen, so denke ich, erklärt dieser Text es unwiderlegbar.*

Hier erklärt sich, dass der Text eine original Quelle hat. Er sagt, dass sein fehlendes angeborenes Wissen und sein vergleichsweise schmaler Betrag an Studien ihn ein wenig einschränken in Rhetorik, feinen Wörtern oder poetischen Ausdrücken, um die Gelehrten zu erfreuen. Unaufhörlich hat er hier die Sicht von Sutra und Tantra beschrieben, ausgestrahlt von der Sprache der meisten heiligen Wesen, und so glaubt er, ist dies die unwiderlegbare Praxis der Bodhisattvas. Es scheint so, als sage er dies hier um der Bescheidenste sein zu wollen.

*Dennoch, weil es schwierig ist für jemanden wie mich von niedriger Intelligenz, die Tiefen der großen Bodhisattva Praktiken zu ergründen, erbitte ich die verfeinerten Wesen mir die angehäuften Mängel zu vergeben, wie solche der Widersprüche und fehlender Zusammenhänge.*

Wie er sagt, wenn dort irgendwelche widersprüchliche Passagen sind, es scheinbar keine Zusammenhänge gibt zwischen früheren und späteren Behauptungen, oder da unnötige Erklärungen sein sollten, bittet er die Gelehrten um Toleranz für diese Ansammlung von Mängeln. Er bittet sie geduldig zu sein und seinen eigenen Hochmut zu vergeben. Anschließend widmet er seine verdienstreichen Taten.

*Entsprechend den Tugenden die daraus entspringen,  
mögen alle fühlenden Wesen  
gemäß des höchsten und konventionellen Minds der Erleuchtung  
werden wie der Beschützer Avalokiteshvara  
der nicht gebunden ist in den Extremen der zyklischen Existenz  
und vereinzelter Erlösung*

Ngulchu Gyalsas Thogmed Zangpo widmet es allen fühlenden Wesen, wieviel auch immer er an nutzbringendem Verdienst geerntet hat mit der Komposition dieses Textes, und er wünscht dass sie ein Mind des absoluten und relativen Bodhicittas generieren mögen. Er wünscht dass es sich in ihnen frisch generiert, wo es noch nicht vorhanden ist und dort weiter anwächst, wo es schon generiert ist. Durch die Kraft der Tugend bringt ein solches generieren von absolutem Bodhicitta die zyklische Existenz zu einem Ende, wohingegen relatives Bodhicitta einen entbindet vom Extrem der Erlösung für sich alleine. Ruhen wir weder in der zyklischen Existenz noch in der Erlösung für uns alleine, erlangen wir das große Parinirvana oder den höchsten Grad der Erleuchtung, so wie es den spirituellen Meiter Avalokiteshvara erfreut. Dies ist die mentale Fürbitte und Widmung.

Dieser Text wurde zusammengestellt in der heiligen Höhle von Ngulchu vom Halter der Logik und der Texte, dem Bhikshu Asanga, zum Wohle seiner selbst und anderer. Das Bittgesuch gegeben vom Sponsor des Ausdrucks dieser Arbeit, liest sich folgendermaßen:

*“Das sehnsuchtsvolle und bezaubernde Mind des Bodhicitta ist die Basis und das Herz des Mahayana Pfades. Durch die Kraft der tugendhaften Aktionen, dieses Buch zu drucken aus dem ursprünglichen Wunsch heraus anderen nutzbringend zu sein, mögen die Lehren des allwissenden Buddhas verbreitet werden. Diese erhabene Belehrung der Einheit von Methode und Weisheit welche schriftliche Erklärungen und spirituelle Verwirklichung enthält, ist dargelegt worden von dem makellosen Tsong Khapa. Mögen diese in allen Teilen der Welt zuhause sein und sich im aufrechterhalten, schützen und verbreiten dieser Belehrung alle Wünsche spontan erfüllen und mögen sie kontinuierlich weiterleben bis zum Ende der Existenz. Überdies hinaus, mögen die zeitlichen und letztendlichen Wünsche des großmütigen Dorje Tsewang, seiner Familie und aller fühlenden Wesen erfüllt werden, und mögen sie schnell weiterziehen ohne Hindernisse zum Land der drei Körper des Buddhas.”*

Im Ausführen symbolischer Opferungen von Mind, Körper und Sprache, hat der Patron Dorje Tsewang andere gebeten die Widmung zum Sponsor des Druckes dieses Textes zu machen. Dafür hat die gutherzige Emanation von Dewa Rinpoche, Lhatsun Tulku, dieses Widmungsgebet aus Dankbarkeit erstellt.

## Epilog

Ich habe hier eine kurze Erklärung über die “Siebenunddreißig Praktiken des Bodhisattva” gegeben. Heute habe ich über den Nutzen für diejenigen geredet, die Dharma nicht kennen. Ich hoffe jederman hat dies verstanden und einige Gewissheit gewonnen hinsichtlich des Dharmas und es keinen Grund dafür gibt, dies immer und immer wieder zu wiederholen. Die wichtigste Botschaft hier ist es, ein gutes Herz zu haben, während die Essenz der 37 Praktiken des Bodhisattvas folgendes ist:

*Was ist der Nutzen unseres eigenen Glücks, wenn alle Mütter die zu uns gut gewesen sind seit anfangslosen Zeiten leiden ?*

Dies ist der Hauptpunkt. Wir sollten lernen den anderen für wichtiger als uns selbst anzusehen und zu versuchen so gut wie möglich darin zu handeln, bescheiden und warmherzig.

Dharma zu praktizieren ist ein Weg um ein produktives Leben zu haben.

Wir praktizieren mit der Absicht eine gute Person zu sein von einer Lebenszeit zur anderen. Die Personen, die höflich, freundlich und selbstlos sind und eine ernsthafte Absicht haben anderen nützlich zu sein, praktizieren Dharma. Auf der anderen Seite ist es unproduktiv zu sagen, wir würden ursprungsgemäß Dharma suchen, während wir hier und dorthin gehen wie ein Tourist. Der Grund warum wir die Dharma Belehrungen aufsuchen ist, weil wir Dharma praktizieren wollen und diese Praxis sollte sich mischen mit dem aktuellen Dharma. Versteht ihr ? Ihr solltet das im Mind behalten.

Ihr werdet einiges von dem verstanden haben was ich sagte in den letzten Tagen, und einiges davon nicht. Trotzdem solltet ihr versuchen soviel wie möglich zu verstehen durch erinnern und reflektieren darauf. Wenn ihr den Nutzen dieser Diskurse zeigt im ausgedehnten praktizieren dessen was hier erklärt wurde von nun an bis zum Zeitpunkt eures Todes und in wievielen Leben ihr auch noch leben werdet, dann wird sich meine Absicht, diese Diskurse gegeben zu haben, erfüllen.

Ich weiß von einem Mann der anwesend war bei der Kalachakra Initiation in Bodh gaya letztes Jahr und er sich wirklich verändert hat seitdem.

Sein Temperament hat abgenommen. Er hat mit Alkohol und Spielen aufgehört. Er hat aufgehört zu lügen. Er ist weniger geizig und mehr selbstlos. Alles in allem hat er aufgehört ein verschwenderisches Leben zu führen und ist ein guter Mann geworden. Es ist gut ein solches Beispiel mit anderen zu diskutieren, wohingegen es keinen Nutzen bringt über jemanden zu reden der nach Bodh Gaya ging und keine Überprüfung seines Lebens erfahren hat. Wir sollten achtsam damit sein.

Es ist meine Pflicht zu euch allen zu reden und ich habe soviel geredet wie ich hier konnte. Ich habe versucht in einer Weise zu reden die verständlich und produktiv ist, weil es wichtig ist Belehrungen zu geben in Übereinstimmung mit dem alltäglichen Leben der Leute. Es macht wenig Nutzen Dharma Reden zu halten, die irrelevant sind für unser Leben. So habe ich einen Stil angewendet der einfache, volkstümliche Worte nutzt und manchmal habe ich sogar schlechte Worte benutzt oder Tabus gebrochen.

Es ist meine Natur ehrlich zu sein in Worten und Gedanken und ich sage immer wieder, dass ich keinen Verschluss habe an meinem Mund. Aber ich rede in Offenheit nur mit der ausdrücklichen Absicht eure Praxis zu unterstützen, euch zu helfen, euer Mind wie euren Lebensstil zu überprüfen.

Dies ist warum ich Bemühungen mache bezüglich meiner Techniken zur Belehrung und dann habe ich das Gefühl das Beste gemäß meiner Fähigkeiten getan zu haben. Ich bitte um Entschuldigung, wenn ich verletzende, grobe oder unverschämte Worte gebraucht haben sollte in meinen Belehrungen. Ich habe sicherlich Fehler gemacht und meine Worte waren gelegentlich unangebracht. Ich kann nichts weiter tun als mich ausdrücklich mit diesen Worten zu entschuldigen: "ich beabsichtigte euch nicht zu missachten, so habt bitte Geduld mit mir, wenn euch etwas verletzt haben sollte."

Wir forcieren mit den Belehrungen das Dharma nicht auf irgend jemand beliebigem hier. Ein Schüler der bei den Belehrungen anwesend ist sollte

“ein intelligentes und gewissenhaftes Mind haben, und ein Interesse (für die Belehrungen)”. Dies ist gesagt worden in den “vierhundert Versen”. Wer auch immer dem Dharma zuhört, sollte ein erkennendes Mind haben, fähig sein zu unterscheiden zwischen richtig und falsch und ein aktives Interesse am Thema haben. Eindeutigerweise habt ihr alle ein ursprüngliches Interesse am Dharma, denn ihr habt Mühsal auf euch genommen hierher zu kommen; auch habt ihr ein erkennendes Mind, individuell variierend.

Ebenso vertritt weder jemand in dieser Zuhörerschaft von Buddhisten und Nicht-Buddhisten ein System oder eine unzugängliche Philosophie, noch sind da vielleicht Leute von der Nyingma Schule, die sich ausschließlich als Nyingmapa identifizieren, sodass sie nur widerwilliges Interesse hätten an Belehrungen der Gelugpa.

Gegensätzlicherweise, bei Gelegenheiten wo Nyingmapas einen Diskurs halten, könnten anwesende Gelugpas aus diesem Grund dies nicht mögen. Sie glauben ihm keine Aufmerksamkeit schenken zu müssen wegen des Nyingmapa Einflusses, auch wenn die eloquente Sprache ihrem Mind Nutzen bringt. Solch eine Einstellung ist das Zeichen eines nicht-erkennenden Minds.

Sicherlich, Leute entschließen sich oft einer Tradition zu folgen, soweit sich ihre Praxis darauf bezieht und das ist eine andere Sache. Aber ich halte es nicht mit Leuten die hartnäckig an ihrer Tradition festhalten aus Gründen der Einstellung. Einige Leute kommen hierher und erwarten den Diskurs des graduierten Pfades und ich denke es ist sehr schätzenswert, dass sie sehr enttäuscht wären über den Umstand, dass hier Belehrungen gegeben werden über die 37 Praktiken des Boddhisattvas.

Dies ist nun ein einzelnes Beispiel, das aufzeigen sollte, wie sehr wir die Tendenz haben parteiisch zu sein in unserem Mind, mehr denn als vollständig aufzugehen im Dharma. So spaltend zu denken "ich bin dies" und "diese sind jenes" ist unter Dharma Praktizierenden wirklich reines Gift, eine extrem negative Einstellung. Es verursacht für so viele Leute eine Wiedergeburt in den niederen Bereichen, und so ist es belebend, ein scharfsinniges, erkennendes Mind zu haben. Versteht ihr ?

Diejenigen die agieren mit einem unvoreingenommenen Mind, besitzen eine Qualität des perfekten Schülers. Es ist auch wichtig eine untescheidende Wachsamkeit zu haben im Hinblick auf Sprache, damit wir wissen, was ist richtige und falsche Sprache.

Das ist so, weil Buddhadharma auf Argumentation gründet, sodass wenn wir buddhistische Belehrungen geben, wir nicht engagiert sind darin andere zu zwingen. Lord Buddha sagte selbst: "Wie ein Goldschieber, der sein Gold analysiert durch schneiden, reiben und erhitzen, so analysieren Bhikshus und Weise die Belehrungen gründlich, ohne dies aus Respekt für den Lehrer zu tun.

So solltet ihr heute nicht einfach automatisch meine Worte respektieren, nur weil sie von seiner Heiligkeit dem Dalai Lama gesprochen wurden. Ihr solltet untersuchen um zu sehen, ob die hier gegebenen Belehrungen vernünftig klingen für euch oder nicht und ob sie Nutzen bringen, wenn ihr sie umsetzt in die Praxis. Wenn sie so vernünftig erscheinen, nehmt Notiz von ihnen, wenn nicht, dann schenkt ihnen keine Aufmerksamkeit.

Lord Buddha selbst machte eine definitive Bemerkung zu diesem Thema:

"Erforscht diese Worte die ich hier gesprochen habe durch Untersuchungen. Wenn ihr sie eurem Mind angemessen findet und nutzvoll, praktiziert sie übereinstimmend. Wenn sie euch nichts bringen, laßt sie sein." Ich sage das gleiche nun zu euch.

Grundlegend solltet ihr den Nutzen von diesen Belehrungen spüren.

Wenn ihr das tut, sind diese Worte die ich sagte es wert, gesprochen zu werden. Wenn ihr keinen Nutzen daraus ziehen könntet, sind sie nutzlos. Zum Zweck des Dharmas sind die störenden Gedanken zu befrieden und das Mind auszubalancieren.

Ich habe so viele Dinge gesagt in den letzten drei Tagen, was euch helfen sollte euer Mind zu zähmen und zwischen gut und böse zu unterscheiden, sodass ihr schlechte Dinge vermeiden und gute Dinge annehmen könnt.

Während zwischen Freundlichkeit und Unfreundlichkeit, solltet ihr stets herzlich agieren und kalte Abweisung vergessen.

Diese beiden Dinge sind wichtig. Versteht ihr ?

## 1 Körper Rede und Mind

2° “cho gos” ist die gelbe, obere Robe, getragen von allen Nonnen und Mönchen, auch bekannt als “la gos”. “nam char” ist die gelbe, untere Robe, getragen nur von voll ordinierten Mönchen.”thang gos” ist der Name der unteren Robe, getragen von Nonnen und Mönchen.

3° Diese Eigenschaften sind wie folgt: ein weiser Sohn; Vajra-artig; Boden als Fundament: ein stabiler Berg; ein Diener; ein Treppenhaus; ein Wachhund; ein Besen; ein guter Freund

4 Freiheit von den beiden Verdunklungen – siehe Fußnote 6

5 die fünf Gewißeheiten sind die fünf definierten Eigenschaften des Sambhogakaya Buddhas, namentlich: 1) des Ortes: diese Wesen residieren stets in den reich geschmückten Buddhafeldern, bekannt als “Himmel unterhalb niemandem” 2) des Körpers: sie sind immer geschmückt mit den 32 hauptsächlich und 80 nebensächlichen Zeichen 3) der Zeit; sie leben solange wie Samsara die fühlenden Wesen erhält 4) der Belehrungen; sie lehren stets den Dharma des großen Fahrzeugs 5) der Schüler; unveränderlich lehren sie den Zyklus der Arya- Bodhisattva Schüler

6° Die erste Verdunklung beinhaltet die Täuschungen die uns an der Befreiung hindern, wie Anhaftung, Zorn und Unwissenheit. die zweite Verdunklung beinhaltet unsere negativen Gewohnheitstendenzen, die uns abhalten den allwissenden Zustand zu erreichen. Diese beiden Verdunklungen sind gereinigt in den letzten drei reinen bhumis auf dem Pfad des Buddhaschaft.

7 die unbefleckten, tugendhaften Qualitäten der Arya Wesen

8 Die Periode der Existenz, in der Wesen 80000 Jahre leben

9° die Macht der Reue; die Macht der Stütze der drei Juwelen; die Macht der gegensätzlichen Kräfte (gegen Leidenschaften, wie Umrundungen, Niederwerfungen, Mantrarezitation; die Macht der Versprechungen, Verpflichtungen

10 die Welt der Wesen über, auf und unter der Erde

11 Nirvana oder der Zustand der Befreiung bringt inneren Frieden, aber erleuchtete Wesen funktionieren weiter in bezug auf äußere Phänomene, Subjekt und Objekt

12 die sechs Nachteile sind; das Leiden der Ungewißheit, Unzufriedenheit, des wiederkehrenden Todes, wiederkehrender Geburt, wiederkehrenden Hoch und Tiefs der Erfahrung, Vermissten von Gemeinschaft. Wenn zusammengefaßt unter drei dann sind es; das Leiden des Leidens, das Leiden der Veränderung, und durchdringliches Leiden

13 der Meister Nagarjuna und sein Schüler Aryadeva, Begründer der Madhyamika Philosophie; Asanga, der Begründer der Chittamatrix Schule und sein Bruder Vasubhandu, der den Text komponierte zum Abhidharma Kosha; Dignaga, Vasubhandus Schüler und Begründer der Schule buddhistischer Logik ( in Abgrenzung von der indischen Logik), der das Nyaya pravesha nama pramana prakranama und Pramana samucchaya zusammenstellte; Dharmakirti, Verfasser der prinzipiellen Debatten, des Pramana Vartika, das bis heute in den Klöstern studiert wird; Yonten Wod und Shakya Wod, die Halter der Disziplin

14 Ein Ritual das eine Figur eines Menschen aus Teig nutzt ( für Hunde ein gefundenes Fressen ). Sie wird als Ersatz an Dämonen und Geister geopfert, in der Absicht, sich selbst von Hindernissen zu befreien