Herzensunterweisungen eines Mahāmudrā-Meisters

Gendün Rinpoche

Herzensunterweisungen eines Mahāmudrā-Meisters

NORBU VERLAG

Bibliographische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar

ISBN: 978-3-944885-38-4

© 2010, 2024 Norbu Verlag
5. Auflage 2024

Norbu Verlag
in der Ekayana gGmbH
www.norbu-verlag.de

Die Texte in den Herzensunterweisungen wurden von Öser Bünker und Tilmann Lhündrup zusammengetragen und von Tilmann Lhündrup weiter bearbeitet und herausgebracht. Die Zusammenstellung entspricht den Wünschen von Gendün Rinpotsche, die er noch zu Lebzeiten geäußert hat und die damals zum Veröffentlichen einer, inzwischen vergriffenen, französischen Vorversion dieses Werkes führte.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise,
ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar.
Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung und Satz: Friederike Schütt
Zeichnungen: Pierre Chauvet
Druck: Steinmeier GmbH & Co.KG, Deiningen

Gedruckt auf alterungsbeständigem, säurefreiem Papier
aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff

Die Unterweisungen Buddhas zu lesen
oder anderen zur Verfügung zu stellen,
ist eine spirituelle Praxis.
Mögen die Buddhas durch diese Gabe erfreut sein
und ihren Segen gewähren.

Möge sich die hieraus entstehende positive Kraft
mit dem Strom all der heilsamen Handlungen verbinden,
die seit anfangslosen Zeiten
in unzähligen Welten ausgeführt wurden,
und möge diese gesamte Energie
der Erleuchtung aller Wesen gewidmet sein.

Inhaltsübersicht

Einführung 9
Vorwort zur fünften Auflage 14

Gendün Rinpotsche: Sein Leben und Wirken 17
Die frühe Kindheit 18
Erste Klosterjahre: 1925 – 1939 20
Die Jahre zurückgezogener Praxis in Khyodrag: 1939 – 1953 26
In den Bergen Tibets: 1953 – 1960 29
Die Flucht nach Indien: 1960 31
Die Jahre zurückgezogener Praxis in Indien und Bhutan: 1960 – 1975 35
Der Gyalwa Karmapa schickt Lama Gendün nach Europa 37
Gendün Rinpotsche in Europa: 1975 – 1997 48

Das Hervorbringen der erwachten Geisteshaltung 75
Die grundlegenden Gedanken 75
Zuflucht und Geist des Erwachens 90
Liebe und Mitgefühl 109
Aufrichtigkeit – der Blick nach innen 117
Schwierigkeiten nutzen 124
Negative Muster auflösen 130
Positive Kraft aufbauen 136
Das Austauschen von sich und anderen 140

Lehrer und Schüler 149

Grundlegende Betrachtungen zur Natur des Geistes 167

Inhaltsübersicht

Der Weg der Meditation 187
- Die drei Siegel 187
- Was bedeutet Meditieren? 190
- Die Sitzhaltung 197
- Meditation mit einem Bezugspunkt 200
- Augenblicklichkeit 206
- Hoffnung und Furcht 215
- Gedanken als Freunde der Meditation 219
- Ratschläge zum Umgang mit Meditationserfahrungen 226
- Geistige Ruhe und intuitive Einsicht 241
- Weitere Erklärungen zu Mahāmudrā 248
- Zum Umgang mit Emotionen in Meditation und Alltag 253

Die Vorbereitung auf den Tod 263

Schlusswort 289

Index 291
Kontaktadressen 297
Verzeichnis der Vajragesänge 298
Bildnachweis 298

Einführung

In diesem Buch stellen wir Ihnen die Lehren von Lama Gendün Rinpotsche, einem Meister der Kagyü-Tradition des tibetischen Buddhismus vor. Seine Unterweisungen zeigen uns den Weg bis hin zum vollständigen Erwachen, beginnend mit grundlegenden Unterweisungen. Lama Gendün, wie wir ihn einfach nannten, brachte die Lehren Buddhas in unser Leben, das von der westlichen Kultur geprägt ist. Dabei unterwies er uns nicht nur durch Worte, sondern zeigte vor allem als lebendes Vorbild den Weg des Erwachens, der jenseits aller philosophischen Vorstellungen führt. In seinen klaren Worten begegnet uns sein klares, reines Wesen; seine einfachen Sätze haben die Kraft, ein Leben zu verändern. Manchmal hob er beim Unterrichten spontan an, in Versen zu sprechen oder gar singend der befreienden Wahrheit Ausdruck zu verleihen. Fünf dieser kleinen, spontanen Gesänge haben wir in diesem Buch festgehalten. Im Buddhismus gehört es dazu, dass erwachte Meister die Qualitäten des Erwachens gelegentlich in solchen Gesängen oder Gedichten ausdrücken. Als spontaner Ausdruck des offenen Geistes laden sie uns ein, den Geist in diese Öffnung hineingleiten zu lassen.

Diese Einführung gibt eine Anleitung für den Weg zur Befreiung, einfach, tief und umfassend. So einfach sie auch erscheinen mögen, sind diese Unterweisungen doch Ausdruck einer tiefgründigen Schau der

buddhistischen Lehre, so wie sie in den Sutras des Großen Fahrzeuges (z.B. im *Samādhirāja-Sutra*) und in den großen Kommentaren gelehrt wird (z.B. im *Uttāratantra-Śāstra*). Sie dürfen als repräsentativ für die Herangehensweise der Kagyü-Tradition des tibetischen Buddhismus gelten. Es sind Hinweise zur Praxis mit allen Aspekten unseres Lebens, die uns vermutlich sehr herausfordern werden, aber dann auch reiche Frucht bewirken. Wie solch eine Frucht ausschauen kann, dafür ist das Leben von Gendün Rinpotsche ein besonders inspirierendes Beispiel.

Um den Weg des Erwachens zu gehen, gibt es nichts Besseres, als persönlich einem Meister oder einer Meisterin zu begegnen, die uns den Weg mit anschaulichen, leicht verständlichen Worten erklären und ihn uns Schritt für Schritt zeigen. Die vorliegenden Unterweisungen sind das Dokument solcher Begegnungen eines buddhistischen Meditationsmeisters aus Tibet mit westlichen Schülerinnen und Schülern.

In der buddhistischen Überlieferung wird die Essenz der Übertragung vom spirituellen Meister oder der spirituellen Meisterin verkörpert. Wir können die Übertragung deshalb nicht nur in den Texten suchen, sondern uns auf die lebendige Beziehung mit solchen Lehrenden einlassen. Seit Buddhas Erscheinen, rund 500 Jahre vor unserer Zeitrechnung, hat sich diese Form der mündlichen Übertragung von Lehrern zu Schülern und Schülerinnen bis heute ohne Unterbrechung fortgesetzt. Lama Gendün Rinpotsche[1] war ein Erbe dieser langen Tradition der Übermittlung von Erkenntnis und spiritueller Praxis. Er war einer der herausragenden Yogis jener Generation, die noch im alten Tibet aufwachsen und in den Höhlen des Himalajas praktizieren konnte. Bevor er von seinem Lehrer nach Frankreich entsandt wurde, hatte er in Tibet und Indien dreißig Jahre lang in Zurückgezogenheit meditiert und

1 Anmerkung zur Schreibweise: Auf der Titelseite schreiben wir auf die englische Art »Rinpoche«, weil Gendün Rinpotsches Name in früheren Werken so geschrieben wurde. Ansonsten folgen wir einer deutschen Umschrift der tibetischen Worte. Sanskrit-Ausdrücke werden in der geläufigeren englischen Schreibweise wiedergegeben.

nach Aussagen anderer Meister (wie der 16. Gyalwa Karmapa, Düdjom Rinpotsche und Dilgo Khyentse Rinpotsche) vollkommene Verwirklichung erlangt. Von 1975 bis zu seinem Tod 1997 lebte er in Frankreich und unterrichtete in vielen Ländern Europas. Alles, was Gendün Rinpotsche lehrte, hatte er selbst zutiefst verwirklicht. Als vorbildlicher Mönch, vollkommener Bodhisattva und verwirklichter Yogi wendet er sich in seinen Unterweisungen an Menschen aus allen Lebensbereichen. Er betont dabei, wie notwendig es für alle Praktizierenden ist, das Herz zu öffnen, Mitgefühl und Hingabe zu entwickeln sowie tiefes Entspannen und das Loslassen aller Ichbezogenheit zu üben.

Leider kann dieses Buch nur seine Worte wiedergeben und nicht seinen überraschend aufblitzenden Humor, sein freies Lachen, seinen unnachahmlich abwechslungsreichen Tonfall, seine treffsichere Mimik, die fließenden, vollendeten Gesten seiner Hände und auch nicht die Liebe, die aus seinen Augen strahlte. Doch seine Worte erleichtern uns – heute, wie zu seinen Lebzeiten – den Zugang zum Wesenskern der Lehre des Erwachens. Er lehrte nur das, was für uns auf dem Erleuchtungsweg wirklich wichtig ist. Seine Worte sind einfach und tiefgründig zugleich. Sie kommen unmittelbar aus dem Herzen, aus dem reichen Schatz seiner persönlichen Erfahrung.

In der vorliegenden Zusammenstellung von Unterweisungen erläutert Gendün Rinpotsche die Grundlagen spiritueller Praxis. Er spricht über das Eintreten in die Zuflucht und macht uns damit vertraut, wie wir den Erleuchtungsgeist hervorbringen können, denn nur auf dieser Basis werden Erklärungen zur Natur des Geistes und zur Mahāmudrā-Meditation wirklich auf fruchtbaren Boden fallen. Gendün Rinpotsche geht auf viele Schwierigkeiten ein, denen wir auf dem Weg begegnen können. Er beschreibt unsere emotionalen Mechanismen und erklärt, wie wir uns von ihnen befreien können. Abschließend erläutert er uns, wie wir unser Leben nutzen können, um uns auf den Tod vorzubereiten – schon jetzt, wo wir ihn noch fern wähnen mögen. Auf diese Weise werden die Lesenden durch einen Zyklus von Unterweisungen

geführt, wie er von Gendün Rinpotsche oft gegeben wurde. Wir erfahren, wie wir – den Fußstapfen der großen buddhistischen Meister folgend – Mitgefühl, Hingabe und tiefe Meditation entwickeln können. Wir lernen, mit den Energien unseres Geistes zu arbeiten und die Weisheit hervorzubringen, die unser Leben von Grund auf verändert.

Nur intensive Meditationspraxis ermöglicht es uns, die Schleier mangelnden Gewahrseins zu durchdringen und die Natur des Geistes und aller Erscheinungsformen zu erkennen. Wenn wir uns dabei von den mündlichen Unterweisungen eines erfahrenen Meisters führen lassen, gelangen wir ohne große Schwierigkeiten und Umwege schnell zu einem persönlichen, direkten Verständnis der Lehre Buddhas. Die enge Beziehung zwischen Lehrenden und Schülern setzt sich fort, bis die Schüler die direkte, zweifelsfreie Einsicht in die Natur des Geistes erlangt haben. Verwirklichte Schüler werden so zu Lehrern und geben dann ihrerseits die Unterweisungen weiter. Durch diese Form der Übertragung blieb die ursprüngliche Verwirklichung des Erwachens, die der historische Buddha *Śākyamuni* unter dem Bodhibaum erfuhr, bis heute lebendig.

Dieses Buch gibt eine Einführung in den Weg spiritueller Praxis, wie ihn der Buddha gelehrt hat. Wenn Gendün Rinpotsche lehrte, entstand bei den Anwesenden oft das Gefühl, der historische Buddha selbst würde aus seinem Mund sprechen. Eine schriftliche Zusammenstellung seiner Unterweisungen kann aber nicht mehr als die äußere Form dieser überaus lebendigen Übertragung wiedergeben. Ihr voller Gehalt wird sich erst durch einfühlendes, vertiefendes Kontemplieren und Meditieren sowie durch den Kontakt mit Lehrenden erschließen. Den größten Nutzen werden wir aus diesem Buch ziehen, wenn wir immer wieder innehalten, um das Gelesene tief auf uns wirken zu lassen und es zu unseren Gedanken und Erfahrungen in Beziehung setzen. Die eigentliche Bedeutung der Erläuterungen eröffnet sich uns jedoch erst durch persönliche Meditationspraxis. *Gom*, das tibetische Wort für Meditieren, bedeutet *sich üben*, sich an eine Praxis oder Sicht

gewöhnen, d.h. sich immer wieder mit ihr befassen, bis sich uns ihre wahre Bedeutung enthüllt.

Der vorliegende Text wurde aus öffentlichen Unterweisungen Gendün Rinpotsches der Jahre 1990 bis 1997 in Dhagpo Kagyü Ling (Dordogne) sowie aus Gesprächen mit Praktizierenden in Dhagpo Kündröl Ling (Auvergne) zusammengestellt.

Beim Zusammenstellen der Texte war es ein Anliegen, den natürlichen Fluss der Unterweisungen zu erhalten und es wurden deshalb nur wenige Überschriften eingefügt. Um einzelne Passagen aber leichter auffinden zu können, wurde ein ausführlicher Index angehängt. Des Weiteren wurden im laufenden Text einzelne Sätze hervorgehoben, die den Inhalt der betreffenden Passage zusammenfassen oder besonders charakteristisch für Gendün Rinpotsche sind. Auch gehörte es zu seinem Unterrichtsstil, ein Thema mehrfach von verschiedenen Seiten zu beleuchten. Gelegentliche Wiederholungen ähnlicher Inhalte sind von daher durchaus beabsichtigt.

Rinpotsches Worte sind klar und leicht verständlich. Doch trotz oder gerade wegen ihrer Einfachheit brauchen wir die Führung durch qualifizierte Lehrende, um sie wirklich korrekt anzuwenden und so tiefe Erkenntnis in unserem Geist freizulegen. Wer weitere Anregungen sucht, um auf seinem Weg voranzukommen, ist deshalb herzlich eingeladen, Kontakt mit Lehrenden und Gruppen aufzunehmen, die sich durch die Aktivität von Gendün Rinpotsche gebildet haben. Kontaktadressen finden sich am Ende des Buches. Ausführlichere Erklärungen zu den im Text verwendeten Dharma-Begriffen finden die interessierten Lesenden im Grundlagenwerk *Der Kostbare Schmuck der Befreiung* von *Gampopa*, dessen Studium Gendün Rinpotsche allen Praktizierenden sehr ans Herz legte.

Allen, die am Erscheinen dieser *Herzensunterweisungen eines Mahāmudrā-Meisters* mitgewirkt haben, sei an dieser Stelle herzlich gedankt, insbesondere den persönlichen Übersetzern und Übersetzerinnen von Gendün Rinpotsche.

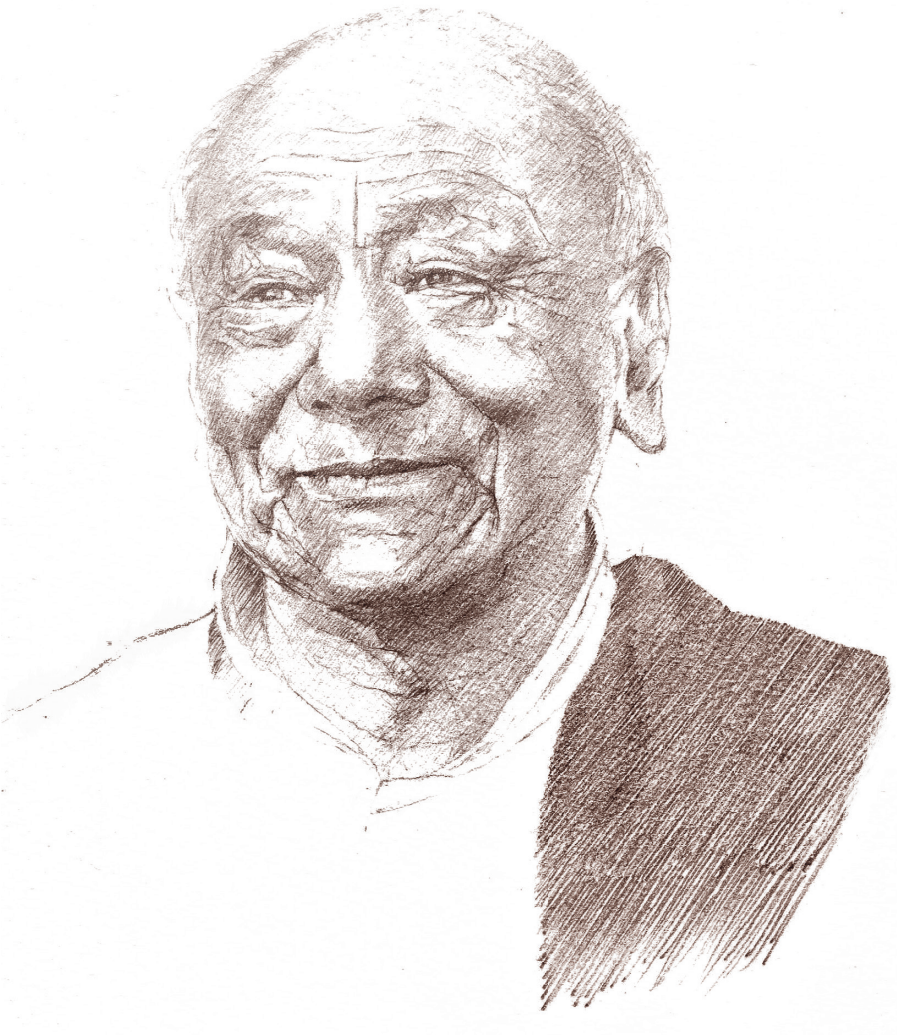
Vorwort zur fünften Auflage

In der vorliegenden Auflage wurden, mit der dankenswerten Hilfe von Ruth Groth, einige sprachliche Verbesserungen vorgenommen. Unnötige Imperative, die im Tibetischen eher als guter Rat gemeint sind, wurden durch einladendere Formulierungen ersetzt. Für einseitig männliche Worte, wie Meister, Lehrer, Schüler und dergleichen, benutzen wir gelegentlich Begriffe, die beide Geschlechter erfassen, so wie im Tibetischen. »Leerheit« wurde an manchen Stellen durch »leere Natur« ersetzt und unnötig bewertende Worte durch Ausdrücke, die den kausalen Zusammenhang aufzeigen, wie »heilsam« statt »positiv« und »nichtheilsam« oder »schädlich« statt »negativ«. »Wesen« wurde vielfach durch »Lebewesen« ersetzt und vergegenständlichende Substantive durch substantivierte Verben, wie »Gedanken« durch »Denken«, welche die Prozesshaftigkeit besser ausdrücken und zudem näher am Tibetischen sind. Und nebenbei haben wir auch die Sanskrit-Ausdrücke korrekter geschrieben. Ansonsten ist alles gleichgeblieben.

Besondere Freude macht uns, dass wir auch die Zeichnungen von Gendün Rinpotsche, die der französische Künstler Pierre Chauvet uns vermacht hat, in den Text integrieren konnten. Sie ermöglichen uns, uns tief mit dem Wesen von Rinpotsche zu verbinden.

Viele Freude beim Lesen!

Tilmann Lhündrup
Auvergne, im Sommer 1999 und
Raitenbuch, im Sommer 2024 (4. Auflage)



Gendün Rinpotsche ist wie Milarepa:
Er hat in diesem Leben die Ebene
von Dordje Tschang[2] erreicht.

Der 16. Gyalwa Karmapa[3]

2 Die Stufe der Verwirklichung von Buddha *Dordje Tschang* ist das Erkennen der höchsten Wahrheit frei von sämtlichen Schleiern, so wie sie auch der berühmte tibetische Yogi *Milarepa* verwirklicht hatte. Dordje Tschang, auch *Vajradhara* genannt, ist Symbol der Quelle erleuchteter Unterweisungen und des Geistes aller Buddhas.

3 Der *Sechzehnte Gyalwa Karmapa* war bis zu seinem Tod im Jahre 1981 das Oberhaupt der Karma Kagyü Linie des tibetischen Buddhismus. Als Wurzellama von Gendün Rinpotsche beauftragte er ihn, in Europa zu lehren.

Gendün Rinpotsche: Sein Leben und Wirken

Mögen diese Einblicke
in das Leben eines erwachten Meisters
viele Menschen auf ihrem Weg inspirieren!

Sehr selten nur erzählte Gendün Rinpotsche aus seinem Leben. Gewöhnlich winkte er ab, wenn wir ihn danach fragten, und sagte dann zum Beispiel Folgendes:

»Ich wurde von meiner Mutter geboren.
Dann wurde ich ein Kind.
Dann wurde ich ein Mann.
Dann wurde ich alt.
Und jetzt bin ich hier.« (Lachen)

»Ich habe keine Lebensgeschichte.
Ich habe nur Tee getrunken
und Tsampa[4] *gegessen.*
Das ist alles.«

---

4 *Tsampa* ist Mehl aus gerösteter Gerste. Es wird mit heißem Buttertee angerührt und stellt die Hauptnahrung der Menschen in Tibet dar.

Doch einige Male erzählte er mehr. Und auch Lama Garwang, der in Holland lebte und Gendün Rinpotsche noch aus Tibet kannte und mit ihm auf der Flucht war, hat uns einiges über ihn erzählt.

Die frühe Kindheit

Lama Gendün Rinpotsche wurde 1918, im tibetischen Jahr des Erdpferdes bei Singka Dsong, der »Festung der Klarheit« auf 5000 Metern Höhe in der Provinz Nangtschen in Kham, Osttibet, geboren. Die Bewohner von Kham waren in Tibet bekannt für ihren Mut und ihre aufrechte Lebenshaltung und viele von ihnen schlugen den Weg der Yogis ein, die sich intensiv der Meditation widmeten. So wird auch der stets von Schnee bedeckte Berggipfel über Lama Gendüns Geburtsort von den Tibetern als heiliger Platz verehrt, denn dort soll unter außergewöhnlichen Bedingungen der Asket Sangyä Yerpa zur Welt gekommen sein. Die Überlieferung erzählt, dieser Yogi sei dann von einer Dzo (einer Yak-Kuh) mit Milch aufgezogen worden. Später meditierte er in einer Höhle des Berges und erlangte vollkommenes Erwachen. Auf der Seite eines Felsens ist noch heute ein spontan im Stein erschienenes Dharma-Rad[5] zu sehen, das von seiner Verwirklichung zeugt.

Gendün Rinpotsches Eltern waren »weder arm noch reich«. Sein Vater Mongdje Dargyä meißelte als Bildhauer Mantras in Holz und Stein, einschließlich riesiger Mantras auf Felswänden. Seine Mutter hieß Gadoma. Von frühester Kindheit an hatte der Sohn tiefe Sehnsucht nach dem Weg der Yogis. Während der Sommermonate, wenn die Familie ihre Herden auf die Weiden führte, lebten alle in einem großen Zelt. Das Lieblingsspiel des kleinen Jungen war, sich etwas abseits eine

5 Ein *Dharma-Rad* besteht aus acht Speichen, der Radnabe und dem äußeren Ring. Es steht für die Lehre Buddhas vom edlen achtfachen Pfad, dessen Quelle die eine Wahrheit der Befreiung von allem Anhaften ist und der alle Wesen und Phänomene umfasst.

Hütte aus belaubten Zweigen zu bauen, in der er sich in Meditationshaltung hinsetzte und verkündete: »Ich bin ein Einsiedler.« Er baute sich einen Sitz aus Erde, füllte eine Vase mit Wasser, fügte verschiedene Substanzen hinzu, setzte sich auf seinen improvisierten Thron und gab Ermächtigungen, zu denen er Gebete rezitierte. Über diesen Lebensabschnitt erzählt Rinpotsche:

»Obwohl ich damals noch keinerlei religiöse Erziehung erhalten hatte, sehnte sich mein Geist schon nach dem heiligen Dharma. Bereits mit vier Jahren wünschte ich mir, einen Lama zu finden und den Dharma (die Lehren Buddhas) zu praktizieren. Ich erinnere mich an nächtelanges Weinen wegen des Leidens der Lebewesen in den Höllenbereichen und meiner Unfähigkeit, ihnen zu helfen. So betete ich sehr intensiv dafür, einem spirituellen Meister zu begegnen. Ich betrachtete genau das Leben meiner Eltern, die einfache und aufrichtige Leute waren. Da ich sah, dass die Belange dieses Lebens sie ganz und gar in Anspruch nahmen, sagte ich mir: »Alle weltlichen Aktivitäten sind nutzlos und ohne Bestand. Worin besteht ihr Nutzen zur Zeit des Todes? Ein gewöhnliches Leben bringt nichts Gutes hervor, es kann nur zu Leid führen.« Ich dachte eingehend über das Leiden nach, welche Lebewesen in ihren höllischen Qualen und auch im Bereich der hungrigen Geister[6] zu ertragen haben, und ich verstand, dass ihr

6 Nach Aussagen erleuchteter Meister wie Gendün Rinpotsche, die diese Bereiche sehen können, gibt es nicht nur den Menschen- und Tierbereich, sondern darüber hinaus auch Daseinsbereiche von größerem bzw. geringerem Leid. Alle diese Daseinsbereiche entstehen aufgrund des Haftens an der Illusion eines Ichs. Das größte Leid wird in den *Höllenbereichen* erfahren, wo die Wesen in den Projektionen von Hass, Verfolgungswahn, Folter und ständigem Kampf gefangen sind. Etwas geringer, aber immer noch unvorstellbar groß, ist das Leid im *Bereich der hungrigen Geister*, wo die Wesen unter ständigem Hunger und Durst leiden, weil sie keine Nahrung zu sich nehmen können, sei es aus Ekel, aus Angst oder weil die Nahrung sie innerlich verbrennt. Auch die Tiere haben viele Formen intensiven Leides zu ertragen. In den Bereichen geringeren Leides finden sich die Götter, Halbgötter und Menschen.

Zustand das Ergebnis früherer Leben war, in denen sie sich ausschließlich mit weltlichen Angelegenheiten beschäftigt hatten. Ich empfand tiefes Bedauern und großes Mitgefühl für ihr Elend und befürchtete, auch meine Eltern werde zur Zeit ihres Todes ein ähnliches Schicksal ereilen. Durch dieses intensive Nachdenken wandte sich mein Geist für immer von weltlichen Dingen ab.

Mein Vater versuchte immer wieder, mir sein Handwerk als Steinmetz beizubringen, aber all seine Mühe war vergebens. Mir gelang es einfach nicht, mit dem Werkzeug geschickt umzugehen. Meine Eltern waren um meine Zukunft besorgt. Schließlich gaben sie meiner wiederholten Bitte nach, einen Meister ausfindig zu machen, von dem ich den heiligen Dharma lernen könnte. Sie entschlossen sich, mich in das nahe gelegene Kloster von Khyodrag (»Felsen des Überdrusses«) zu bringen, wo ich eine spirituelle Erziehung und zugleich auch alles andere für meinen Lebensunterhalt erhielt. Das Wort ›Felsen‹ (drag) bedeutet hier ›Stärke‹ und weist auf die große Freude hin, die aus einem intensiven Vertrauen in die Belehrungen entsteht.«

Erste Klosterjahre: 1925 bis 1939

So begann Gendün Rinpotsche mit sieben Jahren seine Lehrzeit als kleiner Novize (allerdings noch ohne Gelübde) im Kloster Khyodrag der Bharam-Kagyü-Linie. Er lebte sehr einfach und befolgte in allem die Regeln der Klostergemeinschaft. Schon bald wurde er aufgrund seiner vorbehaltlosen Bereitschaft, anderen zu helfen und alles mit ihnen zu teilen, für viele ein Vorbild. Doch er interessierte sich wenig für die traditionellen Aktivitäten der Mönche, die aus Lektüre und Rezitation von Texten, Herstellen von Tormas, rituellen Tänzen und anderen formellen Studien bestanden. Anders als die übrigen Mönche wollte er vor allem meditieren und, um dies zu lernen, verbrachte er seine jungen Jahre zu Füßen der großen Meister im Kloster. Er sehnte

sich zutiefst nach der Praxis des Vajrayāna[7] mit seinen besonders intensiven Methoden geistiger Verwirklichung. Über diese Zeit der Ausbildung erzählt Rinpotsche:

»Im Alter von sieben bis dreizehn Jahren widmete ich meine Zeit dem Studium von Dharmatexten. Danach begann ich, das Gelernte durch Meditation in die Praxis umzusetzen. Meine erste Zurückziehung in vollständiger Abgeschiedenheit machte ich im Alter von dreizehn Jahren in einem Haus, sie dauerte aber nur einen Monat. Die nächsten Klausuren erstreckten sich über mehrere Monate: die zweite war in einer Höhle in einem Berghang, die dritte in einer Höhle unter der Erde und die vierte in einer kegelförmigen Holzhütte.

Ich war 15 oder 16 Jahre alt, als der 16. Gyalwa Karmapa Rangjung Rigpe Dordje, das Oberhaupt der Karma Kagyü Linie, unser Kloster besuchte. Er war damals noch ein kleines Kind und wurde vom letzten Situ Rinpotsche Pema Wangtschog begleitet. Der Karmapa blieb drei Tage bei uns und gewährte uns auch eine Kronzeremonie, die er allerdings mit der kleinen schwarzen Krone gab, da er die große nicht dabei hatte, die noch zu schwer war. Außerdem gab er uns eine Tschenresig-Ermächtigung. Damals wurde mir klar, dass der Karmapa mein eigentlicher Wurzellama war.

Mit siebzehn Jahren erhielt ich dann in einer Zeremonie zunächst die Laiengelübde und dann die Getsül- und Gelong-Gelübde eines Mönches. Normalerweise muss man mindestens 21 Jahre alt sein, um die vollständige Mönchsordination zu erhalten, aber meine Eltern

7 *Vajrayāna*, auch Diamantenes Fahrzeug, Geheimes Mantra oder Mantrayāna genannt, ist eine Form buddhistischer Praxis im *Mahāyāna*, dem Großen Fahrzeug und baut auf Entsagung, Mitgefühl und Hingabe auf. Dabei wird durch Segensübertragung, Gebete, Visualisationen, Mantras und körperliche Übungen die Buddhanatur freigelegt. Mit Hilfe des Meisters findet der Schüler schrittweise durch tägliche Praxis in die erleuchtete Sicht und Aktivität eines Buddhas hinein.

›liehen‹ mir jeder zwei Jahre und so war ich in der Lage, die Gelübde früher zu nehmen.«

Frage: »Hattest du in den Jahren als junger Mann viele Hindernisse und Ablenkungen beim Meditieren?« Rinpotsche: »Nein, denn ich hatte Unterweisungen erhalten, durch die ich verstand, dass alles eine Manifestation des Geistes ist.« – »Bist du denn später im Verlauf deiner Praxis vielen Hindernissen begegnet?« – »Nein, denn da ich mir keine großen Fähigkeiten zuschrieb, habe ich die Dinge sich natürlich entwickeln lassen und hatte nie Hindernisse.«

Einmal erzählte Rinpotsche seinen Retreat-Schülern und -Schülerinnen etwas mehr über sein Kloster: »Die Geschichte unseres Klosters begann mit einem Koch namens Bharam Dharma Wangtschuk, der für einige Zeit der Klausurkoch des großen Meisters Gampopa[8] gewesen war. Aber schon nach drei Jahren sagte Gampopa zu seinem Koch, er habe nun dieselbe Verwirklichung erreicht wie er selbst und er könne den Dharma jetzt in aller Freiheit unterrichten, wo es ihm beliebe. So zog Dharma Wangtschuk von dannen und begann, Schüler um sich zu sammeln. Dies war der Anfang der Bharam-Kagyü-Linie, zu der mein Kloster gehörte. Sie ist eine der vier Kagyü-Schulen, die auf Gampopas direkte Schüler zurückgehen. Der Koch hatte dank seiner grenzenlosen Hingabe an Gampopa nicht nur selbst Befreiung erlangt, sondern auch die Fähigkeit, anderen den Weg zur Erleuchtung zu zeigen.« Zu seiner Linie gehörte später auch der Lehrer von Trungmase, dem ersten Trungpa Rinpotsche, der das Kloster von Surmang gründete.

Lama Gendün fährt fort: »Es gibt eine Sammlung der Lebensgeschichten von dreizehn hoch verwirklichten Meistern unserer Linie, die in meinem Kloster und den umliegenden Höhlen lebten. Sie waren sehr berühmt, weil sie sich durch die Luft fortbewegen konnten und in Höhlen lebten, die für Menschen zu Fuß nicht erreichbar waren.

---

8 *Gampopa* (1079-1153) war ein großer tibetischer Yogi, von dem die verschiedenen Linien der Kagyü-Schule ihren Ausgang nahmen. Unter seinen Hauptschülern war auch der Erste Karmapa.

Sie hatten weder Angst vor den Schneeleoparden und Bären noch vor der Eiseskälte. Gelegentlich kamen sie gemeinsam für Festrituale ins Kloster hinuntergeflogen. Einmal flog einer dieser Lamas etwas langsamer als die anderen und entschuldigte sich, er habe morgens etwas viel Gerstensuppe gegessen! Der Felsen, von dem sie starteten und wo sie ihre Fußabdrücke im Stein hinterließen, ist heute noch zu sehen.

In unserem Kloster lebten nicht ständig Mönche; meistens war es ziemlich leer, denn nur wenige Lamas blieben das Jahr über dort, während alle anderen in Höhlen und Holzhütten in den Bergen praktizierten. Sie alle trugen, auch im Winter, als einzige Kleidung das weiße Baumwolltuch der Yogis. Nur zu besonderen Anlässen, für wichtige Rituale, trafen sie sich im Kloster. Wenn alle zusammenkamen, waren es etwa 600 bis 700 Mönche, doch für gewöhnlich waren nicht einmal hundert Yogis anwesend. Es gab das kleine Mutterkloster, ein deutlich größeres Tochterkloster und vier Retreat-Zentren für Gruppenklausuren. In jeder dieser Klausurgruppen gab es ein, zwei oder auch drei herausragende Praktizierende. Eines dieser Zentren war dem kontinuierlichen Rezitieren des Mantras Om Mani Padme Hung vom Buddha des Mitgefühls gewidmet, ein zweites diente den Übertragungen der Bharam-Kagyü-Linie, das dritte war der Karma-Kagyü-Linie gewidmet und dann gab es noch ein viertes. Der Unterschied zwischen diesen beiden Kagyü-Linien ist sehr gering, beide gehen auf Schüler von Gampopa zurück und die Unterschiede ergaben sich vorwiegend aus unterschiedlichen Betonungen in der mündlichen Übertragung und geringfügig anderen Ritualen. Das Besondere der Bharam-Kagyü-Linie sind die Unterweisungen zu Mahāmudrā und den Sechs Dharmas von Naropa, welche die Lamas in Visionen von Ḍākinīs erhalten hatten. Zum Beispiel darüber, wie Gedanken als die Natur der Dinge (*Dharmata*) und die Unwissenheit als erhellende Klarheit erkannt werden können und wie die Meditation auf einen Jidam mit der Praxis des Illusorischen Körpers zu verbinden ist. Auch gab es besondere Instruktionen für das Übertragen des Bewusstseins

im Tod (*Phowa*). Aber insgesamt sind da keine großen Unterschiede. Zuerst praktizierte ich in der Bharam-Kagyü-Linie und jetzt unterrichte ich – wie mein Wurzellama, der Gyalwa Karmapa – die Karma-Kagyü-Linie.«

Einmal erklärte Rinpotsche einem Schüler auf die Frage nach der Bedeutung des Hutes mit mehreren Spitzen, den er stets bei Ermächtigungen trug, und erzählte ein wenig über die Heiligtümer seines Klosters: »Die Form dieses Hutes geht auf Maitrīpa zurück, den großen Mahāmudrā-Yogi und Lehrer von Naropa und Marpa. Maitrīpa war ein Prinz und eigentlich war dieser Hut das Zeichen seiner Familienlinie. Doch durch ihn wurde es zum Zeichen der Mahāmudrā-Übertragung. Er gab seinen Hut an Marpa weiter, dieser gab ihn an Milarepa als Zeichen von dessen Verwirklichung der Praxis der subtilen Energien und Kanäle. Milarepa gab ihn an Gampopa als dem wichtigsten Mahāmudrā-Linienhalter und von ihm wurde der Hut in die Bharam-Kagyü-Linie weitergegeben, vermutlich über seinen Koch Bharam Dharma Wangtschuk und dessen Hauptschüler, dem Yogi Detschen Repa, der sehr berühmt war, weil er manchmal unsichtbar wurde. Andere Male konnten ihn einige seiner Schüler sehen, aber andere nicht, und manchmal war er strahlendes Regenbogenlicht. Er war unglaublich aktiv und gründete insgesamt achtzehn Klöster. Durch ihn kam der Hut in unser Bharam-Kagyü-Kloster, wo er in einer großen, versiegelten Kiste aufbewahrt wurde. Ich konnte ihn nur einmal sehen und durch die schützende weiße Seide hindurch berühren, als er in unser Klausurzentrum gebracht wurde. Nach seinem Vorbild sollten wir uns ebenfalls solche Hüte machen, da sie das Zeichen aller autorisierten Lamas in unserem Kloster waren.

Es gab noch mehr Heiligtümer in unserem Kloster, aber sie gingen vermutlich verloren, als das Kloster zerstört wurde. Darunter war eine Ḍākinī-Statue, die spontan aus einem Klumpen Lehm in Naropas Hand entstanden war und dann über seiner Hand in der Luft schwebte. Es gab auch Reliquien von Nagarjuna, die einmal von visionären Ḍākinīs



gebracht worden waren, als die Lamas intensiv praktizierten und Gebete an Mañjuśrī richteten. Es wurden auch Gegenstände von vielen verwirklichten Meistern der Umgegend aufbewahrt, zum Beispiel eine Tasse und andere Gegenstände vom Vater einer armen Familie, der mit seinen sieben oder acht Kindern in den Felsen auf der anderen Seite des Flusses lebte. Immer, wenn Bettler zu ihm kamen, nahm er ein klein wenig geröstetes Gerstenmehl, vervielfältigte es und gab ihnen davon. Bei seinem Tod manifestierte er den Regenbogenkörper und ebenso seine Frau und seine Kinder.

Als der Tertön (Finder von Geistesschätzen) Tschögyal Dordje eine Ansammlung von 100.000 Festopfern ausführte, zeigte sich Guru Rinpotsche am Himmel und ließ eine Statue in seinen Schoß fallen, die ebenfalls bei uns im Kloster blieb. Dieser Tertön zählte seine Ansammlung des Rituals der Einfachheit halber, indem er mit seinen Fingern Abdrücke in den Felsen machte.« (Rinpotsche lacht)

Die Jahre zurückgezogener Praxis in Khyodrag: 1939 bis 1953

Lama Gendün begann im Jahr 1939 mit 21 Jahren die traditionelle Gruppen-Klausur von drei Jahren, drei Monaten und drei Tagen. Das Klausurzentrum seines Klosters lag etwas oberhalb des Klosters seiner Lamas. Mit unerschütterlichem Vertrauen und tiefer Hingabe und konnte er die Übertragungen der Lamas vollkommen in sich aufnehmen und so wurde sein Geist vollständig von ihrem erwachten Geist durchtränkt. Er praktizierte die Sechs Dharmas von Naropa und meisterte die Praxis der subtilen Kanäle und Winde. Von da an trug er wie die Yogis früherer Generationen nur noch ein einfaches Baumwolltuch und erlangte durch sein Verwirklichen des Yogas der inneren Wärme (*Tummo*) die Fähigkeit, Schnee und Eis zu schmelzen. Durch seine Körperwärme brachte er bereits im ersten Dreijahres-Retreat das Eis in seinen Opferschalen, das sich nachts bei vielen Grad minus

gebildet hatte, zum Schmelzen. Auch wird berichtet, dass im dritten Winter seiner Zurückziehung kein Schnee mehr auf dem Dach über seiner Zelle und in drei Metern Umkreis um seine Tür herum liegen blieb. Selbst im tiefsten Winter lebte er ohne das geringste Feuer in seiner Zelle und verbreitete darin laut Aussagen anderer durch seine meditative Versenkung eine beständige Wärme. Er hatte weder Hunger noch Durst und nahm nur noch äußerst wenig zu sich. Er erlangte bereits in diesem ersten Retreat direkte und bleibende Kenntnis der subtilen geistigen Zustände und brachte viele tiefe Meditationserfahrungen hervor. Zurückblickend lässt er uns jedoch wissen:

»Am Ende dieser Zurückziehung dachte ich, ich hätte die Natur des Geistes verstanden. Zwanzig Jahre später aber sah ich, dass ich zu diesem Zeitpunkt absolut nichts verstanden hatte. Nach dieser Klausur verbrachte ich ein weiteres Jahr allein praktizierend im Klausurzentrum. Dann machte ich, es muss 1943/44 gewesen sein, eine einjährige Pilgerreise, auf der ich alle heiligen Orte Tibets besuchte. Diese Reise führte mich auch nach Tsurphu, dem Hauptsitz der Karma-Kagyü-Linie. Dort traf ich den 16. Gyalwa Karmapa wieder und nahm nochmals an einer Kronzeremonie teil. Von Zentraltibet reiste ich dann direkt in meine Heimat zurück nach Osttibet und verbrachte dort weitere sieben Jahre in Zurückgezogenheit.«

Während dieser erneuten Klausur im Kloster Khyodrag praktizierte er allein in strenger Abgeschiedenheit. Seine Tür blieb stets verschlossen; sein Koch hütete den Schlüssel zu seiner Zelle, die gerade so groß war, dass er darin Niederwerfungen und Yogaübungen machen konnte. Sie hatte nur ein winziges, mit Papier abgedichtetes Fenster. Für gewöhnlich stellte ihm der Koch das Essen nur vor seine Tür, ohne je ins Zimmer einzutreten. Rinpotsche erzählt, dass er während dieser Zeit nie mehr Nahrungsmittel zu sich in seine Zelle nahm, als er selbst für einen Tag brauchte. Alle darüber hinausgehenden Nahrungsmittel und Spenden, die ihm Besucher gelegentlich hinstellten, ließ er vor der Tür, damit andere Mönche sich davon nehmen konnten.

Er berichtet:
»Nach siebeneinhalb Jahren sagte mir mein damaliger Wurzellama Khenpo Mingyur, ein völlig verwirklichter Lama, der im Kloster lebte, dass ich die Tür öffnen, herauskommen und tun könne, was ich wolle, denn ich hätte einen Punkt erreicht, an dem es nicht länger nötig sei, im Retreat zu bleiben. Ich tat, wie mir geheißen. Daraufhin kamen viele Leute, um mich zu sehen und mir Fragen über den Dharma zu stellen. Dies bereitete mir einige Schwierigkeiten, da ich während langer Zeit niemanden gesehen hatte. Ich fand es schwer, mit so vielen Leuten zusammen zu sein, die mir so viele Fragen stellten. Dann verbrachte ich drei weitere Jahre in Zurückziehung, ebenfalls im Kloster, denn ich merkte, dass ich meine Praxis noch tiefer entwickeln musste, um anderen wirklich zu helfen.«

Nach insgesamt zehn Jahren Retreat im Kloster, besuchte ihn im Jahre 1953 Tulku Tenzin von Khyodrag, sein anderer Wurzellama. Dieser ließ die Tür zu seiner Zelle öffnen und sagte: »Es ist jetzt an der Zeit für dich hinauszugehen. Dein Anhaften an Gedanken hat sich spontan befreit. Deine Meditation ist vollendet, du hast Verwirklichung in der Praxis erlangt und es ist nicht länger nützlich, in Zurückgezogenheit zu bleiben. Du bist wahrhaftig zu einem ›Halter des Segens‹, einem wahren Vermittler unerschöpflicher Güte, geworden und kannst von nun an durch ein Leben unter den Menschen zum Wohl der Lebewesen wirken. Deine Verwirklichung ist unumstößlich. Du bist wie ein goldener Fels; dessen kannst du gewiss sein. Handle von jetzt ab nach deinem eigenen Ermessen.«

Trotz dieser Worte blieb Rinpotsche zunächst weiter im Retreat. Erst nach einem zweiten Besuch von Tenzin Rinpotsche und auf das nachdrückliche Drängen von Khenpo Mingyur befolgte er schließlich ihre Anweisungen und beendete die formelle Zurückziehung.

Mögen wir in allen Leben niemals
vom vollkommen reinen Lama getrennt sein,
sondern uns der Fülle seiner Lehren erfreuen,
die Qualitäten der Stufen und Pfade
vervollkommnen und schnell die Verwirklichung
von Vajradhara erlangen.

Möge der kostbare Erleuchtungsgeist
bei denen entstehen,
wo er noch nicht entstanden ist,
und nicht abnehmen,
wo er schon entstanden ist,
sondern ständig weiter zunehmen.

Gewährt Euren Segen,
dass ich und alle Lebewesen ihren Geist
der Lehre zuwenden
und der edlen Lehre als Weg folgen.
Möge der Weg unsere Verwirrung klären
und möge sich Verwirrung
als zeitloses Gewahrsein offenbaren.





Das Hervorbringen der erwachten Geisteshaltung

Die grundlegenden Gedanken

Wenn wir einem spirituellen Weg folgen wollen, brauchen wir Klarheit darüber, warum und mit welcher Motivation wir ihn gehen, wohin er führen soll und mit welchen Mitteln wir dorthin gelangen. Das Ziel und die Frucht des buddhistischen Weges ist völlige Befreiung von allem Leiden und das Verwirklichen des letztendlichen Erwachens – das Glück, das durch nichts beeinträchtigt oder zum Versiegen gebracht werden kann.

Wir alle werden früher oder später mit dem Tod konfrontiert, das ist unausweichlich. Wer jedoch während seines Lebens die Unterweisungen Buddhas praktiziert, wird dem Tod ohne Angst und voller Zuversicht entgegensehen können. Wir werden Gewissheit erlangt haben, was zu tun und was zu lassen ist und mit welcher Geisteshaltung wir sterben sollen, damit der Tod als besondere Gelegenheit genutzt werden kann, um uns aus dem Zyklus der Wiedergeburten zu befreien. Der wahre Sinn unserer täglichen Praxis liegt in dieser Vorbereitung auf den Tod.

Es ist von entscheidender Bedeutung, den spirituellen Weg mit der richtigen Motivation zu gehen. Wir praktizieren nicht mit dem

Wunsch, aus der Praxis einen persönlichen Gewinn ziehen und bessere Bedingungen in diesem Leben erlangen zu wollen. Eine solche Motivation wäre dem Dharma entgegengesetzt und würde keinen dauerhaften Nutzen bringen. Auch das Ziel, in den nächsten Leben angenehme Bedingungen vorzufinden und zum Beispiel als reicher, angesehener Mensch oder in den Götterbereichen mit ihren illusorischen Genüssen wiedergeboren zu werden, ist kurzsichtig, denn unweigerlich finden diese angenehmen Zustände eines Tages ihr Ende. Wir sind uns darüber im Klaren, dass wir im Tod alles, was wir in dieser Welt geschätzt und angesammelt haben, zurücklassen werden: unseren Besitz genauso wie unsere geliebten Menschen. Nichts von dem wird uns begleiten können. Von daher können alle weltlichen Freuden, Fähigkeiten und Güter uns im besten Fall vorübergehendes Glück bringen, aber kein langfristiges Ziel darstellen.

Der Weg des Buddha hat einzig zum Ziel,
das unwandelbare Glück vollkommenen Erwachens
zu erreichen und allen Lebewesen
zu demselben Glück zu verhelfen.

Die meisten Menschen im Westen leben in großem Wohlstand. Wir besitzen viele materielle Güter und verfügen über eine relativ große Handlungsfreiheit. Dieser Reichtum ist ein Zeichen dafür, dass wir in der Vergangenheit zahlreiche gute Handlungen ausgeführt haben. Jedoch war unser Handeln nicht auf das Erwachen, sondern nur auf kurzfristiges Wohlergehen ausgerichtet. Jetzt können wir uns sinnvollerweise dem anderen Aspekt positiven Handelns zuwenden, der im Entwickeln spiritueller »Verdienste« besteht, jener Kraft, die zum vollkommenen Erwachen führt. Ohne das Entwickeln dieser spirituellen Kraft werden wir keinen bleibenden Nutzen von unseren Anstrengungen haben. In Zeiten des Wohlergehens und der Freiheit wie jetzt wollen wir die Kraft von Liebe, Mitgefühl und Weisheit weiter-

entwickeln, um in schwierigeren Zeiten Hindernisse auf dem Weg zur Befreiung überwinden zu können.

Dass wir nicht nur günstige Lebensbedingungen, sondern auch Zugang zur buddhistischen Lehre gefunden haben, ist nicht so sehr das Ergebnis unserer Handlungen in diesem Leben, sondern hauptsächlich die Folge heilsamen Handelns in früheren Leben. Es ist ein Zeichen dafür, dass wir schon gewisse Anstrengungen unternommen haben, Verdienste anzusammeln und uns von schädlichen Gewohnheiten zu befreien. Wir haben Einsicht und Weisheit entwickelt und uns wiederholt gewünscht, mit den Lehren Buddhas in Kontakt zu bleiben. Die Kraft dieser früheren Handlungen hat dazu geführt, dass wir heute nicht nur über materiellen Wohlstand verfügen, sondern auch Zugang zum spirituellen Reichtum des Weges der Befreiung gefunden haben. Wir können diese Gelegenheit nutzen und von jetzt an unser gesamtes Leben der Praxis des Dharma widmen, um so schnell wie möglich das Erwachen zu verwirklichen. Wir können all unsere Kraft daran setzen, unser Verstehen Tag für Tag zu vertiefen.

Viele Menschen halten ihre gegenwärtigen Lebensbedingungen für selbstverständlich und leben in dem Gefühl, dass dieses menschliche Leben nichts Besonderes sei. Doch dieser Eindruck täuscht. Die menschliche Geburt fliegt uns nicht von selbst zu, sondern ist die am schwierigsten zu erlangende unter all den Daseinsformen in unserem Universum. Zudem gibt es in unserer Welt nicht viele Länder, in denen der Dharma, die Lehre Buddhas, verbreitet ist. Und dort, wo der Dharma gelehrt wird, gibt es nur wenige Menschen, die sich für ihn interessieren. Von diesen wiederum gibt es nur wenige, die ihn auch tatsächlich in der Praxis anwenden. Und noch seltener sind jene, die ihn wirklich so praktizieren, wie er gelehrt wird. Menschen, die den Dharma auf authentische Weise praktizieren, sind so selten wie Sterne bei Tageslicht.

Uns wurde eine äußerst seltene und kostbare Gelegenheit geschenkt! Wir haben in diesem Leben das große Glück, den Unterweisungen begegnet zu sein, spirituelle Freunde und Freundinnen finden zu

können und Zeit für den Dharma zu haben. Wir können ihn studieren, anwenden, unsere Erfahrungen mit anderen teilen und einander weiterhelfen. Wir haben eine erstaunliche, unglaubliche Freiheit, das zu tun, was wir wirklich wünschen! Diese kostbare, außergewöhnliche Situation, derer wir uns aufgrund unserer heilsamen Handlungen und der Güte von Buddha, Dharma und Saṅgha erfreuen, kann allerdings im Nu wieder vorbei sein, denn sie hängt von vielen Bedingungen ab, die sich schnell ändern können. Angesichts der Vergänglichkeit dieser kostbaren Situation möge in uns ein Gefühl der Dringlichkeit entstehen, gepaart mit freudigem Enthusiasmus, wo wir uns sagen: »Was habe ich Wichtigeres in meinem Leben zu tun, als mein Verständnis des Dharma zu vertiefen und es mit allen Lebewesen zu teilen?« Mit diesem freudigen Wunsch nutzen wir unsere kostbare menschliche Existenz unermüdlich für die Praxis.

Nun gibt es viele Leute, die der Lehre Buddhas schon begegnet sind und sie auch für richtig halten, aber trotzdem nicht die Zeit finden, sie in die Praxis umzusetzen. Der Grund hierfür liegt in unserem Haften an weltlichen Werten, in der Einschätzung dessen, was im Leben wichtig ist. Wir lassen uns leicht von den attraktiven Wohlstandsgütern, die uns in vielerlei Formen und Farben umgeben, verführen und möchten sie nicht missen. Manchmal halten wir unser gewöhnliches, leidvolles Leben im Daseinskreislauf sogar für recht angenehm. Wir widmen uns vor allem der materiellen Seite unseres Lebens und so sind unsere Anstrengungen von rein weltlicher Art. Auch wenn wir schon viele Unterweisungen gehört haben mögen, finden wir aufgrund unserer anders gesetzten Prioritäten weder die Zeit noch die Bedingungen, uns der Praxis zu widmen, und wenden uns schließlich ganz vom Dharma ab. Statt dem Beispiel verwirklichter Meister und Meisterinnen zu folgen, sind wir von Persönlichkeiten fasziniert, die in der Welt erfolgreich sind. Wir verschwenden viel Zeit und Energie darauf, sie nachzuahmen und nach ebensolchem Reichtum, Einfluss oder Ruhm zu streben wie sie. Diese Wünsche und Sehnsüchte werden zu einer Quelle großen

Leidens, da unser Geist ständig von Verlangen – der hauptsächlichen Ursache aller Unzufriedenheit – aufgewühlt wird.

Wenn wir der Vergänglichkeit, der Wahrheit des Entstehens und Vergehens, nicht gewahr sind, bleiben wir in diesen weltlichen Wünschen und somit im Daseinskreislauf gefangen und laufen allen möglichen Dingen hinterher, ohne zu erkennen, wie vergänglich und unwirklich sie sind. Alles wandelt sich von Augenblick zu Augenblick und deshalb werden wir das Begehrte, selbst wenn wir es erreichen, nicht lange behalten können. Das Nichtgewahrsein der Vergänglichkeit endet stets in Enttäuschung, da es dazu führt, dass wir uns vergeblich abmühen, Sachen und Situationen vor dem unvermeidbaren Wandel zu bewahren.

Der Mensch verhält sich den Erfahrungen
seines Lebens gegenüber wie ein Kind,
das fasziniert versucht,
einen Regenbogen zu erhaschen.

Es wird diesen Regenbogen seiner Wünsche nie zu fassen bekommen, da er von Natur aus nicht fassbar ist. Genauso wenig können wir die Dinge der Welt, die ihrer Natur nach unbeständig und flüchtig sind, einfangen oder festhalten – auch wenn wir noch so viel Zeit und Energie darauf verwenden. Unser Wunschdenken steht im Widerspruch zur Unbeständigkeit aller Dinge. Aufgrund dieser Kluft zwischen Wunsch und Wirklichkeit entstehen Unzufriedenheit und Leid.

Träume sind ein gutes Beispiel für unser Haften an vermeintlicher Wirklichkeit. Weil wir die im Traum erlebten Situationen für wirklich halten, reagieren wir emotional und lassen uns von ihnen davontragen. Angenehme Traumerlebnisse machen uns froh und unangenehme möchten wir loswerden. So verstricken wir uns in Zu- und Abneigung. Wir erkennen nicht, dass der Traum nur eine Projektion des Geistes ist, und halten Geschehnisse für wirklich, die keine Wirklichkeit besitzen. Dies versetzt den Geist in Spannung und verursacht Leid. Genauso

haften wir auch im Wachzustand an den Dingen, da wir sie für wirklich und beständig halten, obwohl sie ihrem Wesen nach unwirklich und vergänglich sind. Durch das Bemühen, sie uns anzueignen und festzuhalten, entsteht zwangsläufig Enttäuschung und wir verschwenden nutzlos unsere Zeit.

Sind wir gewahr, wie sich alles
ununterbrochen wandelt
und letztlich keinerlei Wirklichkeit besitzt,
löst sich unser Haften auf
und damit kommt auch
das daraus entstehende Leiden zur Ruhe.

Wir verstehen, dass all unsere Anstrengungen kein bleibendes Glück bringen können, da die Dinge, nach denen wir trachten, nicht von Dauer und leer wie der Himmel sind. Wir werden uns der Flüchtigkeit des Daseins gewahr und die irrige Annahme, Dinge dauerhaft besitzen und vor der Vergänglichkeit bewahren zu können, löst sich auf.

Die alten Meister der *Kadampa*-Linie[14] meditierten jeden Tag über die Vergänglichkeit. Wenn sie ihren Tee tranken, sagten sie sich: »Es ist ein großes Glück, dass ich heute meine Schale Tee trinken kann, wer weiß, ob es mir morgen noch genauso vergönnt sein wird.« Und jeden Abend vor dem Einschlafen stellten sie als Zeichen ihres möglichen, nächtlichen Todes die Teeschale umgekehrt neben sich hin. Wenn sie am nächsten Morgen aufwachten, stellten sie ihre Schale wieder auf

14 Die *Kadampa*-Linie, aus der auch *Gampopa* ursprünglich stammte, war besonders berühmt für ihre sorgfältige Praxis der grundlegenden Kontemplationen wie zum Beispiel über Vergänglichkeit und Karma, für ihr intensives Geistestraining in Mitgefühl und die Praxis der grundlegenden Qualitäten des Bodhisattva-Weges. Alle heute noch existierenden Schulen des tibetischen Buddhismus sind stark von den Kadampa-Lehren, die von dem indischen Meister *Atīśa* nach Tibet gebracht wurden, beeinflusst worden.

und sagten sich: »Welch ein Glück, dass ich wieder einen neuen Tag erleben darf! Andere sind in dieser Nacht gestorben. Ich werde die Gelegenheit nutzen und heute ausschließlich heilsam handeln.« So übten sie sich im Gewahrsein der Vergänglichkeit.

Die Welt, in der wir leben, ist die Projektion unserer karmischen Tendenzen, die natürliche Konsequenz vergangener Handlungen. Wenn wir diese Bedingtheit unserer Welt nicht verstehen, leben wir in der Illusion von Freiheit, in dem Gefühl, unser Leben nach Belieben gestalten zu können, als wären wir in der Lage, uns glückliche Umstände sichern und Leiden vermeiden zu können. Ohne die karmischen Gesetzmäßigkeiten zu berücksichtigen, ist dies jedoch nicht möglich und bleibt reine Selbsttäuschung.

Unsere gegenwärtigen Lebensbedingungen sind das Ergebnis früherer Handlungen. Alle Freude, Erfolge und glücklichen Umstände, die wir erleben, entspringen heilsamen Handlungen von Körper, Rede und Geist, die wir in diesem oder in früheren Leben ausgeführt haben. Und alles Leiden, alle Schwierigkeiten und unglücklichen Umstände sind in gleicher Weise die Auswirkungen vergangener nichtheilsamer Handlungen von Körper, Rede und Geist.

Innerhalb dieses Zusammenspiels von Kräften, die uns in vielerlei Hinsicht beeinflussen, bleibt ein kleiner Entscheidungsspielraum. Den können wir nutzen, um eine bessere Wahl bei unseren gegenwärtigen Handlungen zu treffen und so eine freiere, glücklichere Zukunft vorzubereiten. Wir können uns allmählich aus unseren Konditionierungen befreien und Bedingungen für ein tieferes Verständnis der Wirklichkeit schaffen.

Die Vielfalt karmischer Mischungen von Glück und Leid ist ebenso groß wie die Zahl der Lebewesen. Was sie erleben, ist sehr persönlich, denn jede individuelle Handlung hat ihre entsprechenden, individuellen Konsequenzen. Deshalb machen verschiedene Personen, obwohl sie in sehr ähnlichen äußeren Situationen leben mögen, doch stets sehr persönliche, einzigartige Erfahrungen. Jede Person erfährt eine andere

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

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

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

Handlungen reifen unfehlbar zu Glück und Leid
für diejenigen heran, die sie ausgeführt haben.

Die Voraussetzung für eine freiere und glücklichere Zukunft ist, aus den Fehlern der Vergangenheit zu lernen und sie in Zukunft zu vermeiden. Eingedenk dessen nehmen wir uns vor, unter keinen Umständen – und sei es um den Preis des eigenen Lebens – schädlich zu handeln. Wir brauchen dafür nichts Besonderes zu unternehmen, weder dem Leben zu entfliehen noch den Körper unter Arrest zu setzen, sondern lernen einfach, unseren Geist zu kontrollieren. Unsere Handlungsweise ändert sich, indem wir unsere Absicht ändern. Absichten sind der Motor aller Handlungen. Dort setzen wir an und sind achtsam. Wenn eine egoistische und missgünstige Geisteshaltung von einer altruistischen und wohlwollenden abgelöst wird, erscheinen Frieden, Glück und Wohlsein von selbst. Saṃsāra oder Leiden »aufzugeben« bedeutet nicht, etwas Zusätzliches zu unternehmen. Es geht darum, die Ursachen des Leidens zu erkennen und loszulassen. Wir hören auf, uns in Emotionen zu verwickeln, denn diese sind die Quelle aller nichtheilsamen Handlungen und allen Leidens.

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

Wenn wir darauf achten, eine uneigennützige Motivation zu entwickeln, wird sich ganz von selbst auch unser körperliches und sprachliches Verhalten ändern, denn alle Handlungen haben ihren Ursprung im Geist. Er ist wie ein König, der anordnet, was seine Diener zu tun haben. Mit einer reinen, auf das Wohl anderer gerichteten Motivation werden alle unsere Handlungen natürlicherweise diese Haltung spiegeln und je mehr wir uns in diesen Handlungen üben, desto offener wird unser Geist. Es werden immer mehr Gelegenheiten entstehen, heilsam zu handeln, und der Erleuchtungsweg tut sich uns natürlich auf. Gleichzeitig wird diese reine Absicht auch bewirken, dass sich unsere Emotionen beruhigen, weil unser eigenes Glücklichsein nicht mehr an erster Stelle steht.

Das Schwierige an unserer gegenwärtigen Situation ist unsere verwirrte, leidenschaftliche Beziehung zu der Welt, in der wir leben. Wir sind uns der leidvollen Aspekte dieser bedingten Welt nicht wirklich bewusst, haben uns mit der Situation arrangiert und finden sogar, dass es uns eigentlich ganz gut geht. Wir projizieren unsere Hoffnungen und Wünsche auf die äußere Welt und verwenden unsere gesamte Energie auf den Versuch, diese Hoffnungen zu verwirklichen. Dabei übersehen wir, dass unsere Arbeitsgrundlage, unsere Sicht der Welt, voll verkehrter Annahmen ist. Solange wir die Welt aber nicht sehen, wie sie wirklich ist, bleiben wir Gefangene unserer Wünsche und landen immer wieder in Schmerz und Enttäuschung, da sich unsere Hoffnungen nicht erfüllen. Stabiles, dauerhaftes Glück und Wohlergehen in einer von Natur aus vergänglichen, leidvollen Struktur wie der bedingten Welt zu verwirklichen – das kann einfach nicht funktionieren. Unser Problem ist, dass uns dies nicht klar ist, und so hängen wir an unseren Hoffnungen und Wünschen und kreisen weiter in bedingter Existenz, in *Saṃsāra*.

Weise Menschen streben nach Erwachen und bemühen sich, die Muster, die ihre Existenz bestimmen, in allen ihren Aspekten zu durchschauen. Das ist es, was auch Buddha *Śākyamūni* getan hat. Er sah deutlich, dass der Daseinskreislauf durch endloses Leiden gekennzeichnet ist und dass es darin keine Möglichkeit für dauerhaftes Glück gibt. Seine äußerst klare Sicht der Dinge veranlasste ihn, sich von der Faszination zu lösen, die gewöhnliche Wesen an die Welt bindet, und einen Weg zu suchen, der allem Leiden ein Ende setzt und aus dem Daseinskreislauf herausführt. Er fand den Weg und durch die Praxis dieses Weges erlangte er vollkommene Befreiung.

Im Unterschied zum Buddha haben wir gewöhnlichen Wesen noch nicht die Unzulänglichkeit des Daseinskreislaufes erkannt und streben immer noch nach weltlichem Glück, nach etwas mehr Freude und Wohlergehen im gewöhnlichen Leben. Natürlich strebt jeder Mensch nach Glück und daran ist auch nichts auszusetzen. Aber wir können

erkennen, dass weltliches Glück oberflächlich und vergänglich ist und aufgrund unserer Ichbezogenheit mit den Mustern von Hoffnung und Furcht die Keime des Leidens bereits in sich trägt. Der Daseinskreislauf ist von Grund auf von Wandel und Leid geprägt – wo immer Anhaften an Vergänglichem und Ichbezogenheit sind, ist auch Leid. Dies zu erkennen und sich auf eine verlässliche Zuflucht auszurichten ist der erste Schritt auf dem Weg zur Befreiung von bedingter Existenz, dem Auflösen unserer Anhaftungen.

Laufen wir weiterhin vergänglichen Freuden hinterher
und lassen uns von ihnen über die leidvolle Natur
des Daseins hinwegtäuschen,
werden wir endlos in Saṃsāra kreisen.

Wir sind im Allgemeinen recht hartnäckig im Leugnen dieser von Buddha beschriebenen Wahrheit, doch so unbequem sie ist – so wahr ist sie: Solange der Geist an weltlichen Interessen haftet, ist es nicht möglich, die Natur des Geistes zu verwirklichen und Freiheit zu finden. Wir möchten dieser Einsicht in die trügerische Natur unserer weltlichen Beschäftigungen ausweichen: Wir drücken uns vor der Konfrontation mit Vergänglichkeit und Tod, entziehen uns dem gegenwärtigen Augenblick und leben in der Hoffnung auf eine bessere Zukunft. Währenddessen verrinnt aber mit jedem Tag unsere Zeit. Mit jedem Atemzug rücken wir dem Tod näher. Intellektuell wissen wir das zwar, aber unser Haften an weltlichen Anliegen zeigt, dass wir der unaufhaltsamen Vergänglichkeit nicht wirklich gewahr sind. Wir verdrängen, dass uns der Tod jederzeit überraschen kann, und glauben lieber, wir hätten noch genug Zeit für dieses oder jenes. Wir projizieren unsere Hoffnungen ständig auf morgen und übermorgen und träumen von einem besseren Leben. Wir glauben an eine Aufwärtsentwicklung. Doch wir täuschen uns, denn wenn wir nichts Entscheidendes unternehmen, wird die Zukunft keineswegs besser werden.

Im Tod müssen wir alles zurücklassen – unseren Besitz, unser Ansehen, kurz: alles, was uns wichtig war und wofür wir uns angestrengt haben. Nur die edle Lehre wird uns dann eine Hilfe sein. Wir werden den Schutz einer authentischen Zuflucht nötig haben und viel positive spirituelle Kraft brauchen, um den Sterbeprozess auf erträgliche Art und Weise zu durchlaufen. Deshalb ist die Praxis des Dharma das einzig wirklich Sinnvolle in diesem Leben. Im Moment des Todes wird die Nutzlosigkeit weltlicher Aktivitäten klar. Das Einzige, das uns dann helfen wird, ist die Kraft unserer heilsamen Handlungen und inwieweit wir wirklich Vertrauen entwickelt und gelernt haben, aus der Tiefe unseres Herzens Zuflucht zu nehmen. Denn dann wird keine Zeit mehr bleiben, uns darin zu üben.

Solange wir uns der Vergänglichkeit nicht bewusst sind, ist unser Geist unaufhörlich von Gedanken aufgewühlt, die um weltliche Anliegen kreisen – glücklich zu werden und Leiden zu vermeiden – und die allesamt unserem Haften an der vermeintlichen Beständigkeit dieses Lebens entspringen. Darum gilt es, aufmerksam hinzuschauen und zu erkennen, wie sinnlos unser Haften an der Welt ist. Wir untersuchen unsere Prioritäten gründlich: »Warum ist mir dies oder jenes so wichtig? Woher kommen diese Wünsche? Welchen Nutzen bringt es mir tatsächlich, sie zu verwirklichen? Wohin werden sie mich führen?« Analysieren wir sorgfältig in dieser Weise, werden wir sehen, dass das Verfolgen weltlicher Anliegen am Ende nichts als Leiden bringt.

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



Im Strom der Meditation
bleibt mit der Zeit kein Unterschied mehr
zwischen Bewusstsein und jemandem, der bewusst ist.
Denker und Gedanken sind gleichermaßen
das Spiel des Geistes.

Die Unterteilung in Beobachter und Beobachtetes,
in Subjekt und Objekt, fällt weg.
Handelnder und Handlung unterscheiden sich nicht mehr –
alles findet in der Weite des Gewahrseins statt.

Geist ist seiner selbst gewahr
und ruht im natürlichen Zustand,
ohne Beobachter und etwas, das beobachtet wird.
Das ist Nichtbeobachtung: natürliches Bewusstsein.

Der Geist nimmt wahr,
aber zugleich ist kein Subjekt mehr vorhanden.
Das ist wahres Bewusstwerden –
vollkommene, bleibende Gewissheit.

Gendün Rinpotsche

Ende der Leseprobe.