



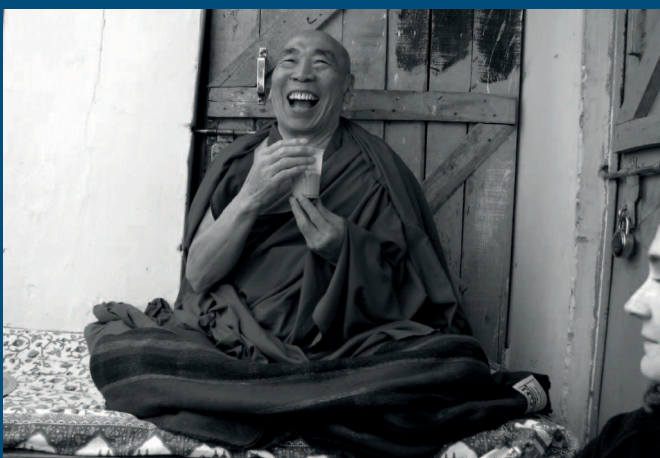
# DHARMA IM ALLTAG

Ehrwürdiger Geshe Doga



ARYATARA  
PUBLIKATION

Die Unterweisungen von Ehrwürdigem Geshe Doga zeichnen sich durch viele Besonderheiten aus. Zwei Hauptmerkmale sind seine klaren Anweisungen zur Meditation und seine wunderbaren Ratschläge, wie man Dharma in den vielen verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens praktiziert. Folgt man seinen Anweisungen, wie man den Geist mit Achtsamkeit und Selbstbeobachtung einsgerichtet auf das innere Objekt fokussiert, kann man eine kraftvolle und ausgewogene Meditationspraxis entwickeln, die sich sowohl auf den Geist als auch auf die körperliche Gesundheit positiv auswirkt.



Hast du dir jemals einen praktischen Rat gewünscht, wie du Dharma zwischen den Meditationssitzungen in Bereichen wie Beziehungen, Arbeit oder Gesundheit und den dort auftretenden unzähligen Problemen anwenden kannst, dann ist dies das richtige Buch für dich.

# DHARMA IM ALLTAG



# Dharma im Alltag

Diese Unterweisungen wurden vom Ehrwürdigen Geshe Doga zwischen 2001 und 2006 im Tara Institute, Melbourne, Australien gegeben und wurden von Ehrwürdigem Fedor Stracke ins Englische übersetzt.

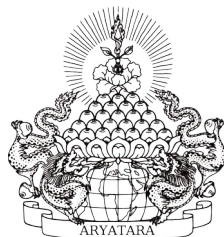
## Für die deutsche Übersetzung

Vielen Dank an Sabine Kehl für die Übersetzung aus dem Englischen ins Deutsche im Jahr 2018. Vielen Dank an Annett El-Khatib für das Korrekturlesen und vielen Dank an Alexander Volk für Satz & Layout.

## Für die englische Ausgabe

Vielen Dank an Gabrielle Thomson und Lois Smith für die Transkripte und an Mary-Lou Considine und John Burch für die erste Überarbeitung der Mittwochs-Belehrungen. Vielen Dank an Llysee Valez und Lillian Hankel für ihre Hilfe bei der Zusammenstellung und ersten Überarbeitung des Materials für das Büchlein. Dank auch an Mary-Lou Considine für die vorläufige Überarbeitung. Dank auch an Ross Moore für seine Hilfe beim Überarbeiten. Dank auch an Maritha Wagner für das Cover-Design und an Damien Busby für die zur Verfügung gestellten Fotos.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form, mechanisch oder elektronisch einschließlich Vervielfältigung durch Fotokopie, Reproduktion oder durch ein anderes Verfahren, wie Datenspeicherung oder Datenabfrage oder andere Technologien, die jetzt oder in Zukunft entwickelt werden, ohne schriftliche Zustimmung des Tara Institutes (englisch) bzw. Aryatara Institutes (deutsch) vervielfältigt oder verwendet werden.



Titel der englischen Originalausgabe:

›Dharma for Daily Life‹ von Ehrwürdigem Geshe Doga, HappyMonksPublication, 2014

© Tara Institute, Melbourne

Übersetzung aus dem Englischen: Sabine Kehl, 2018

Publiziert von Aryatara Publikation – [www.aryatara.de](http://www.aryatara.de)

1. Auflage September 2019

**Wie alle unsere Publikationen, ist auch dieses Buch kostenlos erhältlich und darf nicht weiterverkauft werden. Das eBook ist gratis als Download auf unserer Webseite erhältlich.**

Bilder von Geshe Doga von Damien Busby

Umschlaggestaltung von Maritha Wagner

Satz & Layout dieser Ausgabe von Alexander Volk

## Weitere Aryatara Publikation Erscheinungen

Urbane Meditationen, Ehrw. Fedor Stracke

Wie man Dharma praktiziert, Lama Zopa Rinpoche

Die Methode, ein Leidvolles Leben in Glück zu Verwandeln (Einschließlich Erleuchtung), Lama Zopa Rinpoche

Mitgefühl und Selbstlosigkeit, Ösel Hita Torres Rinpoche

Schulung des Geistes in Sieben Punkten, Ehrw. Dagri Rinpoche

Was ist Meditation, Lama Yeshe

Leben, Tod und nach dem Tod, Lama Yeshe

Die Freude des Mitgefühls, Lama Zopa Rinpoche

Tugend und Wirklichkeit, Lama Zopa Rinpoche

Die Direkte und Fehlerfreie Methode, Trijang Dorje Chang u.w.

Ein Hauch von Aggregaten, Ehrw. Fedor Stracke





# Inhaltsverzeichnis

## **Meditation**

Buddha-Natur	13
Wozu meditieren?	14
Die Einheit von innerem und äußerem Glück	14
Den Geist verändern	15
Den Geist stabil und klar machen	17
Die Wiederbelebung des Körpers	18
Anleitung zur Meditation	19
Die Sieben-Punkte-Haltung	19
Die Zähmung des Geistes	21
Das Meditationsobjekt	21
Zwischen Anspannung und Entspannung	22
Geistige Aufgeregtheit und geistiges Absinken	23
Achtsamkeit und Selbstbeobachtung	23
Gegenmittel für geistige Aufgeregtheit und geistiges Absinken	24
Auf den Atem konzentrieren	25
Der Atem und der Geist	25
Die richtigen Grundlagen schaffen	26
Wie man sich auf den Atem konzentriert	27
Die Kombination von Atem und Visualisierung	29
Die Wichtigkeit täglicher Meditation	29
Freudige Anstrengung	29
Schädliche Gedanken verringern	30
Gleichgewicht schaffen	31
Nutzen für Selbst und Andere	31
Weisheit entwickeln	32
Prioritäten setzen	32
Mantras	34
Mantra und Vertrauen	34
Verschiedene Mantras	35
Chenrezig	35
Manjushri	36

Tara	36
Shakyamuni Buddha	37
Medizin Buddha	38
Die Bedeutung der Motivation	38

## **Während und zwischen den Meditationssitzungen**

Zwischen den Meditationssitzungen: Überblick	39
Die sechs Sinnestore beherrschen	40
Handeln mit Selbstbeobachtung	41
Essen auf geschickte Art und Weise	42
Die richtige Menge	42
Essen zu einer tugendhaften Handlung machen	43
Gegenmittel gegen das Verlangen nach Essen	44
Die Nahrung segnen	44
Schlafen und Träumen	45
Der richtige Zeitpunkt zu schlafen	45
Die Art des Schlafens	46
Träume	47
Die vier Praktiken während der Meditationssitzung	48
Die Bedeutung der Achtsamkeit	49

## **Dharma im Alltag**

Freunde mit Bedacht wählen	51
Guter oder schlechter Einfluss?	51
Sich selbst schützen	52
Sich auf irreführende Freunde verlassen	53
Gelungene zwischenmenschliche Beziehungen	55
Den inneren Freund entwickeln	56
Ratschläge für junge Menschen	58
Die Suche nach Glück	58
Qualitäten entwickeln	59
Ersparnisse anlegen	60
Beziehungen	60
Anhaftung	61
Ausbildung	62
Auf die Eltern verlassen	62

Dein Leben und Dharma	62
Sorge gut für Körper und Geist	64
Beziehungen	65
Wahre Liebe versus Anhaftung	65
Großzügigkeit in der Beziehung	67
Die Bedeutung unserer Wahrnehmung	67
Geduld in der Beziehung	68
Promiskuität	68
Diskussion versus Streit	69
Liebe und Mitgefühl	71
Die Wurzel allen Glücks	71
Nicht-Schaden-Wollen	74
Leben in Harmonie	74
Geduld	76
Die Nachteile von Ärger	77
Ärger – der wahre Schuldige	78
Geduldig sein in einer ungeduldigen Welt	79
Geduld und Leiden	80
In unserer unmittelbaren Umgebung Geduld üben	81
Wie man keinen Groll hegt	81
Abneigung erkennen	81
Abneigung entgegenwirken	82
Mut entwickeln	82
Niedergeschlagenheit	85
Die Psychologie der Verblendungen	88
Sich von Kritik und Lob lösen	90
Eifersucht überwinden	92
Arbeit	93
Harmonie am Arbeitsplatz	93
Sicherheit des Arbeitsplatzes	94
Die richtige Motivation	95
Der Umgang mit schwierigen Menschen	95
Geschickter Umgang mit Reichtum	96
Anhaftung ist schlecht, Wohlstand ist gut	96
Zwei Geisteshaltungen	98
Wenn Besitz gestohlen wird	100

Kindererziehung	100
Den Kindern den Dharma erklären	100
Geschickte Antworten	103
Die Bedeutung, den Geist zu zähmen	103
Mit gutem Beispiel vorangehen	104
Frühzeitig und geschickt	105
Wachsam sein	106

## **Zusätzlicher Rat**

Alkohol und Trinken	107
Den Haustieren Nutzen bringen	107
Haustiere und Meditation	107
Kranken Haustieren helfen	108
Einem verstorbenen Haustier Nutzen bringen	108
Der Verdienst, sich um ein Haustier zu kümmern	108
Umrundungen	109
Spielt die Richtung eine Rolle?	111
Das Rauchen aufgeben	111
Den Kranken helfen	113
Über Geburt, Sterben und den Tod	114
Geburt	114
Hilfe für geliebte Menschen während und nach dem Tod	114
Die fehlerhafte Vorstellung über die Selbstvervollkommnung	115
Dharma teilen	117
Die Großzügigkeit, Dharma weiter zu geben	117
Geschicktes Vorgehen	117

# Vorwort

Ein Merkmal, das die Mittwoch-Abend-Belehrungen von Ehrwürdigem Geshe Doga besonders kennzeichnet, sind seine wunderbaren Ratschläge hinsichtlich spiritueller Entwicklung, Meditation und verschiedener Lebensbereiche, welche jedermann unendlich nützen. Ich dachte, es wäre schön, einige von ihnen in einem Büchlein zusammenzustellen.

Natürlich ist der, in den verschiedenen Kapiteln behandelte Stoff, nicht als eine umfassende Unterweisung bezüglich der jeweiligen Thematiken zu verstehen, sondern stellt eine Zusammenstellung von einigen Punkten dar, die Geshe-la häufig hervorhebt oder die im Zusammenhang mit den Belehrungen oder in der Frage-Antwort-Stunde zur Sprache gekommen sind.

Ich übernehme selbstverständlich die volle Verantwortung für die Auswahl der Inhalte und für alle Schreib- oder grammatikalischen Fehler die sich eingeschlichen haben.

Ehrw. Fedor Stracke



# Meditation

## Buddha-Natur

Es ist wichtig, darüber nachzudenken, ob wir das Potenzial haben Erleuchtung zu erlangen oder nicht. Wenn wir das eingehend betrachten, sollten wir zu dem Schluss kommen, dass wir zweifellos die Fähigkeit besitzen zur Erleuchtung zu gelangen, weil wir Buddha-Natur haben.

Unser Geist hat das Potenzial vollkommen von allen geistigen Verunreinigungen gereinigt zu werden. Ohne in große philosophische Erläuterungen einzusteigen, können wir sagen, dass der Grund für dieses Potenzial zur vollkommenen Reinigung in unserer Buddha-Natur liegt und dass wir aufgrund dessen Bodhicitta hervorbringen und erleuchtet werden können. Unser Geist hat das Potenzial von allen geistigen Verunreinigungen gereinigt zu werden, weil die ursprüngliche Natur des Geistes klar und erkennend ist.

Zunächst einmal: Was ist der Geist? Der Geist ist nicht materiell. Er hat keine Farbe, Form, Geschmack, Geruch oder Klang und kann auch nicht durch Berührung wahrgenommen werden. Seine ursprüngliche Natur ist klar. Aufgrund dieser klaren Natur hat er das Potenzial, Objekte widerzuspiegeln oder in den Aspekten dieser Objekte zu erscheinen.

Wenn wir das nachprüfen, können wir es selbst erfahren. Wenn der Geist sich in einem ruhigen, nicht-konzeptuellen Zustand befindet, in dem wir an nichts denken und eine einzelne Vorstellung im Geist erscheint, hat der Geist in diesem Moment das Objekt widergespiegelt oder ist in dem Aspekt dieses bestimmten Objekts erschienen. Das ist es, was der Geist tut, er spiegelt Objekte wider. Er kann dies, weil seine grundsätzliche Natur klar wie Glas ist.

Manchmal können wir selbst erfahren, wie der Geist in seiner ursprünglichen Natur verweilt. Wenn wir dann unsere Umgebung mit diesem ursprünglichen Geist betrachten, scheint es, als ob eine andere Art

von störender Geisteshaltung zwischen unseren ursprünglichen Geist und unsere Umgebung kommt.

Der ursprüngliche, klare Geist ist es, den wir als grundlegenden Geist bezeichnen. Er hat eine natürliche Reinheit, die frei von jeder Art von Verunreinigung ist. Jedermanns Geist hat diese natürliche Reinheit, aber diese Reinheit wird nach und nach durch die verschiedenen störenden Gefühle und Gedanken verdunkelt. Es ist wie mit Wolken am Himmel oder Schmutz im Wasser. Wolken verdunkeln den Himmel vorübergehend, aber sie sind nicht von einer Natur mit dem Himmel. Während die Wolken den Himmel zeitweise verdunkeln, sind sie nicht beständig, so als ob sie eins mit ihm sind. Sie kommen und gehen.

Auf die gleiche Weise verdunkeln störende Gedanken und schädliche Emotionen wie Anhaftung, Ärger, Stolz, Eifersucht oder Konkurrenzdenken vorübergehend die natürliche Klarheit unseres Geistes. Sie sind aber nicht von derselben Natur wie dieser grundlegende Geist. Das bedeutet, dass wir nicht als Eins existieren mit den Verblendungen.

Genauso verhält es sich mit Schmutz im Wasser. Anfänglich ist das Wasser glasklar, aber wenn Schmutz hineinfällt, ist die Klarheit des Wassers vorübergehend verdunkelt. Der Schmutz ist nicht von derselben Natur mit dem Wasser, sondern ein vom Wasser getrenntes Objekt und verdunkelt nur vorübergehend seine Klarheit. Wenn der Schmutz sich vom Wasser getrennt hat, ist das Wasser wieder glasklar. Diese Beispiele zeigen, wie unsere störenden Gedanken und Gefühle nicht von einer Natur mit unserer grundlegenden Buddha-Natur sind, sondern sie nur vorübergehend verdunkeln. Die geistigen Verunreinigungen verdunkeln unsere Buddha-Natur nur vorübergehend und sind keine festen Bestandteile in unserem Geist.

## Wozu meditieren?

### Die Einheit von innerem und äußerem Glück

Jeder möchte glücklich sein und Glück ist zwiefältig. Es gibt äußeres und inneres Glück. Um äußeres Glück zu erfahren ist es wichtig, gut für seinen



Körper zu sorgen, und um inneres Glück zu haben, ist es wichtig, gut für seinen Geist zu sorgen.

Von den beiden ist das innere Glück der vorherrschende Umstand, der entscheidet ob jemand ein glückliches Leben hat oder nicht. Wir alle wissen aus eigener Erfahrung, dass man Tonnen an äußerem Glück besitzen kann, ohne tatsächlich glücklich zu sein, während man einen totalen Mangel an äußerem Glück haben und dennoch glücklich sein kann, solange man inneres Glück hat.

Deshalb ist es wichtig, dass wir unseren Geist gut behandeln. Natürlich sind auch äußere Bedingungen nötig für Glück, aber die Hauptursache für Glück ist der Geist. Um den Geist zu schützen müssen wir meditieren. Ohne Meditation ist es nicht möglich, den Geist zu schützen. Meditation bedeutet, den Geist gut in Tugend zu üben, so dass wir in der Lage sind, uns der Handlungen zu enthalten, von denen wir wissen, dass sie dem Geist schaden. Wir sollten in der Lage sein, gemäß unserer Weisheit zu handeln. Zuerst müssen wir die Weisheit entwickeln, die versteht, was schädlich und was nützlich für den Geist ist, indem wir den Geist nach innen richten und untersuchen, welcher Geisteszustand uns Glück und welcher uns Leid verschafft. Dann müssen wir uns diese Weisheit zu Nutze machen und die Handlungen unterlassen, die wir als schädlich erkennen.

## Den Geist verändern

Das Ziel der Meditation ist es, schädliche Handlungen von Körper, Sprache und Geist zu verhindern, so dass wir Frieden und Glück erreichen. Das Glück, über das wir hier sprechen, ist nicht irgendeine vorübergehende Art von Glück, sondern der Friede und das Glück, das die Wahrheit der Beendigung ist – die völlige Befriedung der seelischen Leiden, einschließlich ihrer Ursachen.

Um das zu erreichen, müssen wir den Geist von den Geisteszuständen reinigen, die ihn bleiern, schwerfällig und unbrauchbar machen. Durch diesen Reinigungsprozess wird der Geist beweglich und brauchbar. Wir erlangen dann auch Kontrolle über unseren Körper und unsere Sprache, weil es unser Geist ist, der unsere Handlungen von Körper und Sprache bestimmt.

Wenn wir viele geistige Verblendungen haben, müssen wir diese allmählich auf einige wenige verringern. Wenn wir starke Verblendungen haben, müssen wir sie allmählich abschwächen. Auf diese Art wird unser Geist ganz natürlich im Inneren verweilen und es uns ermöglichen, auf dem Pfad voran zu schreiten und allmählich die geistigen Verblendungen und ihre Samen vollständig auszulöschen.

Normalerweise ist die zugrundeliegende Motivation für all unsere Handlungen, jede erdenkliche Art von Glück zu erlangen und jede Art von Leiden zu vermeiden. Nachdem all unsere Handlungen in diesem Leben bislang mit dieser selbstsüchtigen Motivation ausgeführt worden sind, sollten wir nun ein gewisses Maß an mentaler Zufriedenheit und Glück erreicht haben.

So arbeiten viele Menschen ihr Leben lang mit der Vorstellung, dass sie, wenn sie in den Ruhestand treten, genug Geld haben werden, um sich zu entspannen. Während sie jedoch die äußeren Umstände geschaffen haben, um körperlich zu entspannen, erkennen sie möglicherweise, dass sie die inneren Voraussetzungen, die einen glücklichen, friedlichen Geist und innere mentale Zufriedenheit ermöglichen, vernachlässigt haben. Wenn sie ihre Situation genau untersuchen würden, kämen sie zu dem Schluss, dass dies an einem ungezähmten Geist liegt.

Was in unserem Geist geschieht, ist viel wichtiger als das, was außerhalb passiert. Es ist wichtig, den Geist von der Geschäftigkeit und dem Stress des Alltags zurückzuziehen und ihn nach innen zu richten, um ihn glücklich und geschmeidig zu machen.

Die Wichtigkeit unseres inneren Geisteszustands wird offensichtlich, wenn wir allein leben. Da ist niemand, der uns Probleme bereitet, und trotzdem merken wir, dass wir unglücklich sind. Das beweist, dass uns ein positiver innerer Einfluss fehlt, um Glück zu ermöglichen.

Die Basis unserer Handlungen sollte die Motivation sein, anderen zu nützen. Mit dieser Motivation werden diese Handlungen nützlich für andere, selbst wenn wir uns mit weltlichen Dingen beschäftigen. Wenn wir dann das Gefühl haben, dass unsere Dharmapraxis von Nutzen war, dann wird uns das wiederum anspornen, mehr Dharma zu praktizieren. Auf diese Art können wir den Dharma in unser weltliches Leben integrieren. Es ist gut, über die Verbindung zwischen diesen beiden Seiten unseres Lebens nachzudenken.

Viele Gedanken bevölkern unseren Geist und bewirken, dass er ruhelos und aufgeregter ist. Wir neigen dazu, diesen Gedanken zu glauben, ob sie wahr sind oder nicht. Diese Gedanken machen uns anfällig für Ärger. Sie verursachen auch andere verwirrte Geisteszustände, die uns dazu bringen, unser Vertrauen in Dharma, unser Streben danach, Dharma zu praktizieren oder unser Selbstvertrauen zu verlieren. Ein Gedankengang, den wir vielleicht entwickeln, enthält zahllose Gedanken, die von Unwissenheit begleitet sind und den Geist verdunkeln. Unser Geist wird immer mehr von konzeptuellen Gedanken erfüllt, bis wir uns völlig überwältigt und unglücklich fühlen.

Deshalb müssen wir zunächst die in unserem Geist am stärksten vorherrschende Verblendung identifizieren und auf ihr spezielles Gegenmittel meditieren. Auf diese Art können wir stufenweise allen geistigen Verblendungen entgegenwirken. Anstrengung ist nötig, um geistige Verblendungen zu überwinden. Obwohl der Buddha alle Verwirklichungen erreicht hat und alle Bodhisattvas hohe Verwirklichungen erlangt haben, können diese Verwirklichungen nicht auf unser geistiges Kontinuum übertragen werden.

Die Buddhas und Bodhisattvas lehren uns den Dharma, aber es liegt an uns, den Dharma so zu praktizieren, wie er uns erläutert worden ist. Weil der Geist ein Gewohnheitstier ist, wird er sich allem anpassen, in dem er geschult ist.

## Den Geist stabil und klar machen

Wir alle halten an bestimmten Gedanken fest, die den Geist unglücklich machen. Wenn unser Unglücklichsein andere glücklich machen würde, wäre es vielleicht nützlich. Es gibt jedoch keinen Nutzen, weder für uns, noch für andere. Unser Geist wird vielmehr niedergeschlagen und wir fühlen uns kraftlos, schwach und unfähig zu handeln.

Deshalb müssen wir unpassende Gedanken zurückdrängen und den Geist in einen friedvolleren Zustand bringen. Hierfür richten wir den Geist einsgerichtet auf ein positives Objekt und fassen den Entschluss, den Geist nicht unter die Kontrolle von negativen Zuständen fallen zu lassen, indem wir uns der Nachteile dieser negativen mentalen Zustände entsinnen und wie sie Leid und Probleme verursachen.

Wenn eine Person ernsthaft übt, die geistigen Verblendungen zu überwinden, indem sie analysiert, ob die Art, wie sie die Wirklichkeit wahrnimmt im Einklang mit der Wirklichkeit steht oder ob es eine Diskrepanz gibt zwischen dem, was tatsächlich existiert und dem, was die Verblendung uns glauben machen will, dass es existiert, erst dann wird diese Person in der Lage sein, die Macht der Verblendungen zu beseitigen und den Geist zu zähmen.

Bestimmte Umstände sind erforderlich, den Geist stabil und klar zu machen. Eine Vielzahl geistiger Bilder können Anhaftung an Objekte hervorrufen, die angenehm und begehrenswert erscheinen und Ärger gegenüber Objekten, die unerwünscht erscheinen. Oft scheinen äußere Objekte Glück zu versprechen. Wir haben das Gefühl, dass wir glücklich sein werden, wenn wir diese Objekte besitzen. Diese Art von Glück hängt jedoch vom Zustand des äußeren Objekts ab und liegt deshalb außerhalb unserer Kontrolle. Es ist unzuverlässig und instabil.

Die andere Art von Glück, bei dem wir den Geist, nach innen richten und konzeptuelle Gedanken beschwichtigen, anstatt ihn mit äußeren Objekten zu befassen, ist das wahre innere Glück, das nicht vom Kontakt mit dem äußeren Objekt abhängt. Deshalb ist es Glück, das wir kontrollieren können.

## Die Wiederbelebung des Körpers

Die Klärung des Geistes wird auch eine positive Auswirkung auf den Körper haben, ihn energetisieren und erfrischen.

Wenn der Geist nicht entspannt und klar ist, dann fühlen wir uns körperlich müde und wir haben weniger Lust, Dinge zu tun. Es gibt viele körperliche Krankheiten, die aufgrund eines unruhigen, ungesunden Geistes entstehen. Wenn der Geist klar ist, verleiht uns das körperlich mehr Antrieb und wir sind in der Lage, mehr zu tun.

# Anleitung zur Meditation

## Die Sieben-Punkte-Haltung

Um zu meditieren, sollten wir in entspannter Weise in der Vairocana Sieben-Punkte-Haltung sitzen.

Der Dhyani Buddha Vairocana ist die Verkörperung des gereinigten, erleuchteten Aggregats von Form. Das Sitzen in der Vairocana Haltung hinterlässt den Eindruck in unserem Geist, in Zukunft den erleuchteten Körper eines Buddha zu erhalten. Zudem können wir dadurch leichter die eingerichtete Meditation erreichen. Dies wird besonders im Tantra bedeutsam.

Da es aber auch wichtig ist, dass wir bei der Meditation bequem sitzen, ist es nicht erforderlich, genau in der Vairocana-Sieben-Punkte-Haltung zu sitzen.

Die sieben Punkte sind folgende:

Zuerst setzt man sich in die volle Lotusposition. Wenn man das nicht schafft, weil es zu schwierig ist, kann man auch in der halben Lotus-Position sitzen. Es gibt viele Gründe, weshalb es nützlich ist, in dieser Vajra-Haltung zu sitzen. Zum einen kommt die Glückseligkeit der geistigen und körperlichen Geschmeidigkeit leichter auf. Zum anderen ermüdet man nicht so schnell, wenn man längere Zeit meditiert und man kann länger sitzen. Wenn andere zudem sehen, wie wir in der Vajra-Position meditieren, und unser Körper schön und ruhig dabei aussieht, wird das einen positiven Eindruck in ihrem Geist hinterlassen.

Ein weiterer Grund ist, dass alle Arhats und Buddhas in der Vajra-Haltung sitzen, wenn sie meditieren.

Zweitens, sollten die Hände auf Höhe des Bauchnabels in der Mudra des meditativen Gleichgewichts platziert werden, wobei die rechte Hand in der linken ruht und die Daumen sich berühren. Diese Mudra ist wichtig bei der Praxis des Vollendungszustandes im höchsten Yogatantra.

Das Dreieck, das die Hände formen, symbolisiert die drei Türen zur Befreiung, der Zwischenraum den wahren Körper des Buddha.

Drittens, muss man aufrecht sitzen. Wenn der Körper aufrecht ist, sind auch die psychischen Energiekanäle, die den Körper durchziehen, geradlinig. Das erleichtert das Kommen und Gehen der psychischen

Energien in diesen Kanälen, was es wiederum erleichtert, eine klare und stabile Meditation zu erreichen. Eine aufrechte Haltung zu bewahren, hilft Trägheit und Schlaf zu vermeiden und den Geist wach zu halten.

Der Körper sollte nicht angespannt sein. Manchmal neigt man dazu, angespannt dazusitzen, als würde man nach innen drängen.

Das ist der Meditation nicht förderlich. Man sollte aufrecht, aber entspannt sitzen, ohne den Körper anzuspannen. Gleichzeitig sollte man aber nicht so entspannt sein, dass der Körper träge wird, denn das ist auch nicht förderlich.

Die Ellbogen sollten nicht gegen den Körper gepresst, sondern locker gehalten werden, damit Luft zwischen ihnen und dem Körper fließen kann.

Viertens, sollte der Mund weder zusammen gepresst noch offen, sondern locker geschlossen sein. Dies erleichtert das natürliche Fließen des Atems. Die Zungenspitze liegt am oberen Gaumen hinter den Vorderzähnen. Dies verhindert, dass der Mund austrocknet oder wenn man in tiefer Versenkung ist, dass sich Speichel sammelt und aus dem Mund tropft!

Fünftens, sollte der Kopf leicht nach vorne geneigt sein. Dies hat einen beruhigenden Einfluss auf die feinstofflichen Energien im Kopf und hilft, mentale Erregung und Ablenkung zu verhindern.

Sechstens, sollten die Augen offen und der Blick auf die Nasenspitze gerichtet sein. Es wird empfohlen, die Augen leicht geöffnet zu halten – nicht weit offen und auf einen Gegenstand starrend, sondern halb geschlossen mit dem Kopf ein wenig nach vorne geneigt.

Auf einen Gegenstand zu starren, wird keine Konzentration hervorbringen, weil die Konzentration auf der Basis geistigen Bewusstseins erzeugt wird und nicht auf der Basis von Sinnesbewusstsein. Man meditiert mit dem geistigen Bewusstsein und wenn unser geistiges Bewusstsein mit der Meditation beschäftigt ist, ist unser Sinnesbewusstsein ausgeschaltet.

Vollständig geöffnete Augen können mentale Aufgeregtheit verursachen. Wenn vollständig geöffnete Augen keine geistige Aufgeregtheit verursachen, dann ist es kein Fehler, aber der grundsätzliche Rat ist, sie nicht vollständig geöffnet zu halten. Gleichmaßen sollten, zur Vermeidung mentalen Absinkens, die Augen nicht vollständig geschlossen werden. Wenn wir unsere Augen schließen, wird automatisch eine

gewisse Dunkelheit im Geist hervorgebracht.

Wegen dieser beiden Gründe wird empfohlen, die Augen halb geöffnet zu halten. Wenn es allerdings der Meditation nicht schadet, wenn man sie geschlossen hält, dann kann man sie schließen – oder kann versuchen, allmählich die Augen halb zu öffnen, wenn sich die Meditation im Laufe der Zeit weiter entwickelt.

Siebtens, sollten die Schultern auf gleicher Höhe sein und nicht eine höher als die andere.

## Die Zähmung des Geistes

Ein wild gewordener Elefant kann mit einem Seil, einem Elefantenstock und einem Pfosten gezähmt werden. Er wird an den Pfosten gebunden und mit dem Stock geführt.

Gleichermaßen wird unser wild gewordener Geist mit dem Seil der Achtsamkeit, dem Stock der Selbstbeobachtung und dem Pflock des tugendhaften Meditationsobjekts gezähmt. Zuerst muss der Geist am Pflock des Meditationsobjekts mit dem Seil der Achtsamkeit festgebunden werden. Dann verwenden wir den Stock der geistigen Selbstbeobachtung, um den Geist zurück zum tugendhaften Meditationsobjekt zu lenken, wenn er abwandert oder unseren Fokus zu korrigieren, wenn wir merken, dass der Geist trüb geworden ist.

Durch diese Herangehensweise werden wir keine geistige Abwanderung und Ablenkung erleben und alle anderen heilsamen Handlungen werden auf natürliche Weise hervorgebracht.

## Das Meditationsobjekt

Im Allgemeinen kann alles Mögliche ein Objekt der Meditation sein, aber es sollte nichts sein, das Verblendung im Geist erzeugt, sondern ein tugendhaftes Objekt.

Man kann bestimmte Objekte als Gegenmittel zu bestimmten Verblendungen wählen, wie zum Beispiel die Meditation auf Liebe und Mitgefühl, um Ärger entgegenzuwirken, die Meditation auf Unreinheit, um Anhaftung entgegenzuwirken, auf die zwölf Glieder des abhängigen Entstehens, um Unwissenheit entgegenzuwirken, auf die verschiedenen Arten der Weisheit, um Stolz entgegenzuwirken und auf das Kommen und

Gehen des Atems, um dem übermäßig konzeptualisierenden Bewusstsein entgegenzuwirken.

Wenn man den Geist auf das Objekt richtet, richtet man ihn nicht auf das äußere Objekt, sondern auf die Erscheinung des Objekts im Geist.

## Zwischen Anspannung und Entspannung

Um erfolgreich zu meditieren, versichere dich, dass dein Geist weder zu angespannt, noch zu entspannt ist, denn beides kann Probleme bereiten.

Wenn der Geist zu angespannt ist, kann das zu geistigen und körperlichen Problemen führen.

Die Energien im Körper werden blockiert. Einige Menschen beginnen während der Meditation Stimmen zu hören oder bekommen das Gefühl angestupst zu werden. Diese Probleme treten nicht aufgrund der Meditation auf, sondern weil sie nicht richtig meditieren. Der Geist wurde von Anfang an nicht in der korrekten Meditationsmethode geschult.

Ist der Geist zu entspannt, werden andere Probleme auftreten, wie zum Beispiel mentales Absinken, mangelnde Klarheit oder Dunkelheit.

Wenn gesagt wird, dass das Bewusstsein während der Meditation entspannt sein sollte, ist damit gemeint, nicht zu entspannt. Das Bewusstsein muss richtig abgestimmt sein, damit weniger Hindernisse auftreten.

Diese Feinabstimmung kann nur durch Erfahrung erreicht werden. Den Mittelweg zwischen zu entspannt und zu angespannt zu finden, ist das Geheimnis, um geistige und körperliche Schwierigkeiten während der Meditation zu vermeiden.

Wir sollten den Geist nicht zu äußeren Objekten abwandern lassen, egal ob es sich um angenehme oder unangenehme Objekte handelt. Wenn wir angenehmen Objekten begegnen, verursachen sie normalerweise Anhaftung, während unangenehme Ärger oder Abneigung erzeugen.

Es kann z. B. leicht passieren, dass wir während der Meditation bestimmte Geräusche hören, an die wir Anhaftung empfinden, wie z. B. Musik. Sobald wir die Musik hören, wird der Geist abgelenkt, weil er sich sofort mit der Musik beschäftigt. In kürzester Zeit ist der Geist zu einem äußeren Objekt abgewandert. Wir sollten versuchen, das zu vermeiden.

Manche Leute sagen, dass es unmöglich sei, den Geist vom Abwandern zu angenehmen Objekten abzuhalten, weil sie das Gefühl haben, dass es



in der Natur ihres Geistes liegt, sich so zu verhalten. Sich selbst eine künstliche Grenze zu setzen, indem man behauptet: »Ich kann es nicht aufhalten, weil es in der Natur meines Geistes liegt, so zu handeln« verhindert jedoch das Hervorbringen reiner, förderlicher Gedanken. Wir sollten uns keine solchen künstlichen Grenzen setzen, sondern uns dessen bewusst sein, dass der Geist ein Gewohnheitstier ist, der konditioniert werden kann.

### Geistige Aufgeregtheit und geistiges Absinken

Die zwei Haupthindernisse Stilles Verweilen zu erreichen, sind geistige Aufgeregtheit und geistiges Absinken. Stilles Verweilen muss von zwei Seiten gefestigt werden, zum einen mit dem einsgerichteten Verweilen des Geistes, der durch geistige Aufgeregtheit gestört wird und zum anderen durch Klarheit, die durch geistiges Absinken verhindert wird. Weil diese nacheinander überwunden werden müssen, überwindet man als erstes geistige Aufgeregtheit und dann geistiges Absinken.

Geistige Aufgeregtheit sind Gedanken, die zur Familie der ›Anhaftung‹ gehören. Anfangs muss man die grobe geistige Aufgeregtheit überwinden, die auftritt, wenn das Bewusstsein tatsächlich vom Objekt abschweift. Nachdem wir die grobe geistige Aufgeregtheit überwunden und den Punkt erreicht haben, an dem das Bewusstsein innerlich einsgerichtet verweilen kann, kann immer noch die subtile geistige Aufgeregtheit die Meditation stören, ohne dass sie den Geist vollständig vom Objekt abschweifen lässt.

Nachdem wir die subtile geistige Aufgeregtheit überwunden haben, müssen wir uns mit dem geistigen Sinken auseinandersetzen – zuerst mit dem groben, dann mit dem subtilen. Wir brauchen eine scharfe Klarheit, die nicht entstehen wird, wenn wir das geistige Sinken nicht überwinden. Dies geschieht allerdings erst in den fortgeschrittenen Stufen der Meditation.

### Achtsamkeit und Selbstbeobachtung

Um die Fehler von geistigem Absinken und geistiger Aufgeregtheit zu überwinden, müssen wir uns auf zwei förderliche Zustände für Stilles Verweilen stützen – Achtsamkeit und Selbstbeobachtung.

Achtsamkeit ist der Geistesfaktor, der das Meditationsobjekt nicht vergisst. Sie hält das Objekt dauerhaft im Bewusstsein. Selbstbeobachtung

ist der Geistesfaktor, der das übrige Bewusstsein überprüft – wie es meditiert, ob es noch richtig am Objekt festhält oder nicht und so fort.

Wenn man meditiert, sollte man sich der geistigen Aufgeregtheit und des geistigen Absinkens als den beiden gegensätzlichen Zuständen gewahr sein, die das Erreichen von Stilem Verweilen verhindern und ebenso der Achtsamkeit und Selbstbeobachtung als den beiden förderlichen Zuständen, die das Hervorbringen von Stilem Verweilen ermöglichen.

## Gegenmittel für geistige Aufgeregtheit und geistiges Absinken

Um das geistige Absinken zu überwinden, während wir zum Beispiel auf die Visualisierung einer Buddhastatue meditieren, sollten wir das Objekt mit einer gewissen Leuchtkraft visualisieren.

Mentales Absinken ist ein Bewusstsein, das gewissermaßen niedergeschlagen ist, deshalb müssen wir es wieder aufbauen. Das macht man, indem man über die Qualitäten von Buddha, Dharma, Sangha, Buddha-Natur und so weiter, nachdenkt.

Wir können dem Gefühl der Niedergeschlagenheit über uns selbst entgegenwirken, indem wir über unsere guten Eigenschaften und die Qualitäten unseres Geistes nachdenken. Auf diese Weise wenden wir das Prinzip, das als dienlich gelehrt wird, das geistige Absinken zu überwinden, auch auf andere Bereiche unseres Lebens an.

Geistige Aufgeregtheit liegt in der Natur der Anhaftung und wird daher durch die Übertreibung der wünschenswerten Eigenschaften eines Objekts hervorgebracht, indem wir es als rein, glückbringend, beständig und eigenständig betrachten. Um daher geistiger Aufgeregtheit entgegenzuwirken, sollten wir die unerwünschten Eigenschaften des Objekts, wie seine unreine und Leid schaffende Natur analysieren und auf seine Unbeständigkeit meditieren. Eine starke Vergegenwärtigung dieser Themen hilft, die geistige Aufgeregtheit zu durchschneiden. Übung in Zufriedenheit wirkt ebenfalls geistiger Aufgeregtheit entgegen.

Anfangs müssen wir den Geist mit dem Meditationsobjekt bekannt machen. Wenn wir das Objekt in der beschriebenen Weise visualisiert haben, benutzen wir unsere geistige Achtsamkeit, um unseren mentalen Fokus auf dem Objekt zu halten. Während wir das Objekt mit Achtsamkeit stabil im Bewusstsein halten, untersucht gleichzeitig ein anderer Teil

unseres Bewusstseins, ob unsere Achtsamkeit auf korrekte Weise an dem Objekt festhält, oder ob irgendwelche Störungen oder geistiges Abschweifen vorliegen. Wenn wir feststellen, dass der Geist abschweift, müssen wir ihn erneut vollständig auf das zentrale Objekt fokussieren.

Mentale Selbstbeobachtung während das Bewusstsein auf dem Objekt gehalten wird, ist eine gute Übung für Anfänger, weil es ihre Achtsamkeit stärkt. Während das Bewusstsein mit Achtsamkeit auf einem Objekt platziert ist, untersuchen wir gleichzeitig unsere Meditation mit einem anderen Teil unseres Bewusstseins, welcher nachprüft wie die Achtsamkeit an dem Objekt festhält – ob eine geistige Ablenkung vorhanden ist, ob der Geist schon teilweise vom Objekt abgeschweift ist, oder ob der Geist gerade dabei ist, vom Objekt abzuschweifen.

Eine solche mentale Selbstbeobachtung, wenn wir mit Achtsamkeit einsgerichtet auf das Objekt meditieren, erleichtert erheblich unseren einsgerichteten Fokus. Es hilft zudem dabei, den Geist davon abzuhalten, vom Objekt abzuschweifen. Wenn wir diese mentale Selbstbeobachtung nicht praktizieren, schweift das Bewusstsein für gewöhnlich vom Objekt ab, und wir bemerken es erst, wenn es schon geschehen ist. Dann aber ist es zu spät.

## Auf den Atem konzentrieren

### Der Atem und der Geist

Das Bewusstsein und der Atem haben eine enge Verbindung. Das Bewusstsein ist wie eine Person mit Augen aber ohne Beine: Es kann ein Objekt sehen, aber kann nicht selbst zu dem Objekt gehen. Der Atem ist wie ein Blinder mit Beinen. Allein sind sie eingeschränkt. Wenn sie aber im Team arbeiten, ergänzen sie sich gegenseitig.

Wenn wir uns so angespannt fühlen, dass der Atem nicht richtig fließt und wir nicht richtig atmen können, dann kann das starke geistige Störungen verursachen, die zu einer chronischen geistigen Instabilität führen können.

Wenn wir richtig auf das Kommen und Gehen des Atems meditieren, wird das ungleichmäßige Atmen, welches das Konzeptualisieren des

Geistes fördert, beruhigt und damit zugleich auch der konzeptualisierende Geist selbst. Unser Bewusstsein kann dann still in einem inneren Zustand verweilen.

Das Platzieren des Geistes auf das Kommen und Gehen des Atems sollte in einer sanften aber einsgerichteten Weise geschehen. Der Atem sollte nicht gezwungen werden, sondern natürlich fließen, während wir den Geist klar aber leicht auf dem natürlichen Fluss platzieren und ihn eins mit dem Atem werden lassen.

Wenn wir meditieren, sollten wir den Atem nicht blockieren oder anhalten, da das Behindern des Atems unser psychisches Nervensystem behindert und Schmerzen verursachen kann. Um dem entgegen zu wirken, ist es manchmal gut, tief in den Bauch einzusatmen und uns vorzustellen, dass wir all unsere Spannungen und Blockaden ausatmen.

Im Allgemeinen haben wir viele verschiedene Arten von konzeptuellen Gedanken, sowohl schädliche als auch positive. Den konzeptualisierenden Geist zu unterdrücken bedeutet, die schädlichen konzeptuellen Gedanken zu unterdrücken.

Jede mentale Verblendung hat ihr eigenes spezielles Gegenmittel, und die Meditation auf das Kommen und Gehen des Atems ist das beste Gegenmittel für den überkonzeptualisierenden Geist. Es ist eine einfache Meditation, bei der wir nicht viel denken müssen. Wir können uns einfach hinsetzen und den Geist auf das Kommen und Gehen des Atems richten. Da der Atem keine spezifische Farbe oder Form hat, bringt es den Geist in einen Zustand des Gleichmuts, wenn wir ihn darauf platzieren.

Die Unterdrückung des überkonzeptualisierenden Geistes schließt auch die Befriedung von Ärger und Anhaftung mit ein, so dass die Meditation auf das Kommen und Gehen des Atems eine breite Wirkung hat. Man kann dadurch einsgerichtete Konzentration erreichen und dann, wenn man darin geübt ist, fortfahren mit Meditationen, die größerer geistiger Aktivität bedürfen.

## Die richtigen Grundlagen schaffen

Es ist wichtig, den Geist von Anfang an richtig in Einsgerichtetheit zu schulen. Das bedeutet, dass es besser ist, viele kurze Meditationssitzungen von guter Qualität zu haben, in denen der Geist einsgerichtet auf dem

Objekt verweilt, als eine lange Sitzung, in der man ständig darum kämpft, den Geist zurück zum Objekt zu bringen, nachdem er abgeschweift ist.

Die kurze Sitzung kann nur ein paar Minuten dauern, weil es für Anfänger schwierig ist, den Geist lange auf dem Objekt zu halten. Langes Sitzen, während man ständig den umherschweifenden Geist zurückholt, schafft keine gute Grundlage für eine Meditationspraxis. Der Geist wird sich an das Abschweifen und Zurückgeholtwerden gewöhnen und später, wenn man einige Jahre so meditiert hat, wird der Geist auf diese Weise funktionieren.

Statt also eine solche mentale Gewohnheit zu schaffen, ist es viel besser eine zu schaffen, bei der der Geist klar und präsent auf dem Objekt verweilt. Selbst wenn es nur für eine kurze Zeit ist, schafft dies wenigstens eine korrekte geistige Gewohnheit. Durch stetige Praxis wird die Zeit, während derer wir in der Lage sind, uns gezielt zu konzentrieren, wie von selbst länger werden.

Folglich liegt das Gewicht auf der guten Qualität der Meditation und nicht auf deren Dauer.

## Wie man sich auf den Atem konzentriert

Es ist eine allgemeine Erfahrung, dass im Laufe des Tages viele verschiedene Geisteszustände entstehen, die das Bewusstsein stören. Verschiedene Objekte, die willkürlich im Geist erscheinen, haben eine störende Wirkung.

Um diese mentalen Bilder zu stoppen, nimmt man zunächst eine entspannte und bequeme Haltung ein – vorzugsweise die Sieben-Punkte-Position, mit der ihr alle vertraut seid. Auf der Basis einer korrekten Haltung, richtet euer Bewusstsein aus, da es wichtig ist, ein entspanntes und klares Bewusstsein zu haben, ohne es träge werden zu lassen. Dann richtet euren Geist nach innen und bringt ihn in einen leeren Zustand des ›Nichtdenkens‹. Um das zu erreichen, richtet das Bewusstsein sehr sanft nach innen und lasst es sich nicht mit äußeren Objekten beschäftigen.

Nachdem ihr den Geist vollständig nach innen gerichtet habt, bleibt entspannt in diesem inneren Zustand des ›Nichtdenkens‹, ohne den Geist sich mit irgendeinem bestimmten Objekt beschäftigen zu lassen. Dann richtet den Geist sanft, aber eindringlich und einsgerichtet auf das Kommen und Gehen des Atems und lasst ihn eins werden mit dem Atem.

Das Platzieren des Geistes auf den Atem sollte nicht auf dualistische Weise geschehen, so als ob man auf ein getrenntes Objekt schaut. Vielmehr platziert man das Bewusstsein einsgerichtet innerhalb des Atmens, indem man es mit diesem verschmelzen lässt. Das geschieht sanft aber mit klarem Fokus. Wenn man in der Lage ist, diesen Fokus einsgerichtet für einige Minuten zu halten, erlangt man geistige und körperliche Erholung.

Dieses einsgerichtete Platzieren des Geistes ist Konzentration. Anfänglich wird sie nur kurze Zeit andauern, vielleicht ein paar Minuten, bis das Bewusstsein wieder durch störende Gedanken abgelenkt ist. Mit der Zeit aber wird sich, durch ständiges und ausdauerndes Üben, der Zeitraum mehr und mehr ausdehnen.

Es ist jedoch auch wichtig, diese Meditation sanft zu üben, ohne greifend und gierig zu sein. Wir sollten den Geist richtig einstimmen – nicht zu angespannt, aber auch nicht zu entspannt. Wenn ihr den Geist auf das Kommen und Gehen des Atems richtet, dann findet eine Balance zwischen zu angespanntem Halten und zu starker Entspannung. Findet den korrekten Mittelweg, um genau richtig am Objekt festzuhalten.

Wenn man diese Meditation ausführt, kann man ein spezielles Glücksempfinden erfahren, das nur aus der Meditation erwächst. Man kann den Unterschied spüren, den es für unseren Körper macht, wenn wir geistig entspannen. So lange der Geist angespannt ist, sind die feinstofflichen Kanäle im Körper eng und der grobstoffliche Körper ist ebenfalls hart und verkrampft.

Indem wir den Geist lockern, werden die feinstofflichen Kanäle ebenfalls gelockerter und entspannter und der grobstoffliche Körper wird weniger angespannt.

Das ist ein Nutzen, den wir von der Meditation auf das Kommen und Gehen des Atems bekommen – der Geist wird entspannter, was in der Folge die feinstofflichen Kanäle entspannt, was wiederum den grobstofflichen Körper entspannt. Dann ist z. B. auch die Gefahr geringer, zu erkranken.

Wenn der Körper andererseits verspannt und nervös ist, fühlt man sich körperlich unwohl und wird leichter krank. Wenn der Geist verknotet und zu angespannt ist, wird sich das ebenfalls körperlich auswirken.

Bei der Meditation auf das Kommen und Gehen des Atems kann man den Geist entspannen. Man kann ihn so schulen, dass sich mit der Zeit

langsam eine Erfahrung von geistiger Entspannung einstellt. Wir alle können dieses mentale Wohlgefühl erfahren, das aus der geistigen Entspannung erwächst.

Das Vertrautwerden mit dieser Meditation hilft, sich nicht mehr so schnell wegen belangloser äußerer Probleme aufzuregen. Manchmal können kleine äußere Umstände eine Vielzahl an Gedankenfolgen in Gang bringen, die das Bewusstsein stören. Wenn wir hingegen diese Meditation praktizieren, können wir lernen, nicht mehr durch solche Umstände gestört zu werden.

## Die Kombination von Atem und Visualisierung

Stellt euch vor, dass mit dem Ausatmen alle geistigen Verblendungen, Unwissenheit, Anhaftung, Ärger, alle negativen Karmas, Hindernisse, Krankheiten und so weiter in Form von schwarzem Licht ausgestoßen werden.

Dann stellt euch vor, dass ihr mit dem Einatmen den Segen aller Buddhas und Bodhisattvas in der Form von weißem Licht einatmet, das euer Körper-Geist-Kontinuum vollständig ausfüllt.

Wenn ihr diese Visualisierung mit dem Kommen und Gehen des Atems verbindet, wird eure Meditation zu einer einzigartigen buddhistischen Atemmeditation. Andernfalls ist das bloße Meditieren auf das Kommen und Gehen des Atems keine speziell buddhistische Meditation, sondern eine, die man auch in anderen Traditionen finden kann.

## Die Wichtigkeit täglicher Meditation

### Freudige Anstrengung

Man sollte jeden Tag wenigstens eine kurze Meditation ausführen. So wie bei allen Dingen hängt der Erfolg der Meditationspraxis von intensiven Bemühungen ab.

Manchmal neigt man dazu, das Handtuch zu werfen, wenn etwas nicht sofort klappt. Mit der Meditation ist es genau wie mit jeder anderen Tätigkeit. Anfangs ist es schwierig. Wenn man jedoch mit kleinen Schritten beginnt und versucht regelmäßig über eine kurze Zeitspanne zu

meditieren, wird es einfacher werden und unser Fokus wird klarer und stabiler.

Der große Lama Tsongkhapa sagte: »Eine saure Frucht wird nicht dadurch genießbar, dass wir ein bisschen Zucker darüber streuen. Wir müssen die Frucht langsam vollständig mit Zucker bedecken, indem wir sie mit Zucker bestreuen, bis die ganze Frucht damit bedeckt ist. Dann können wir sie essen.«

Der Punkt ist, dass wir die Meditation regelmäßig über eine lange Zeit hinweg üben müssen. So wie bei jeder anderen Tätigkeit ist der Erfolg direkt abhängig von Beharrlichkeit, Ausdauer und Begeisterung.

## Schädliche Gedanken verringern

Weil unser geistiges Kontinuum so lange unter der Kontrolle von mentalen Verblendungen war, ist es voll von vielen verschiedenen Arten von Verblendungen. Das ist der Grund, weshalb es so lange dauert, diese Verblendungen zu reinigen und aus dem Kontinuum zu entfernen.

Wir müssen beharrlich die Gründe unseres Unglücklichseins erforschen und ihnen dann sanft entgegenwirken. Oft ist das Bewusstsein überwältigt von störenden Gedanken und Vorstellungen die dazu führen, dass wir unglücklich sind und den ganzen Tag böse schauen und ärgerlich sind. Zuerst bringt das Bewusstsein diese Fantasien hervor und dann glaubt es an die Wahrhaftigkeit seiner eigenen Projektionen. Diese Projektionen stören den Geist, auch wenn sie nur fiktiv sind.

Durch tägliche Meditationspraxis können die störenden konzeptuellen Prozesse verringert werden. Dies hat eine nutzbringende Wirkung.

Ist es besser geistiges Glück oder geistiges Unglück zu erfahren? Wenn wir lieber glücklich sind, müssen wir eine Methode anwenden, die das bewirkt. Das ist der Grund, warum Meditation so wichtig ist. Indem wir den Geist einsgerichtet auf ein Meditationsobjekt richten, versiegen andere Gedanken.

Natürlich stellt sich der Erfolg nicht über Nacht ein. Wenn jemand ein wildes Leben geführt hat, wird sich das nicht auf einen Schlag ändern. Durch beständige Anstrengung kann er jedoch ruhiger und gesitteter werden. Das gleiche gilt für das Bewusstsein. Wenn der Geist lange von störenden Gedanken regiert wurde, wird es sehr schwer sein, ihn sofort



von der Vorherrschaft dieser Gedanken zu befreien. Das geschieht nur langsam, mit der Zeit durch ständige Übung.

## Gleichgewicht schaffen

Durch tägliches Meditieren wird der Geist mit der Zeit ruhig werden. Er wird lernen, in einem Zustand des Gleichgewichts zu verweilen. Das wird eine ausgleichende Wirkung auf die physischen Bestandteile haben, die deinen Körper ausmachen. Ein verstörter Geist stört die Teilchen, aus denen sich die Elemente im Körper zusammensetzen, bringt sie ins Ungleichgewicht und in Unordnung und verursacht körperliches Unwohlsein. Meditation beruhigt nicht nur den Geist, sondern harmonisiert auch die physischen Bestandteile. Wir können unsere Meditation auch auf die spezielle Verblendung ausrichten, der wir entgegenwirken möchten. Indem wir unseren Geistes analysieren, können wir den verwirrten Geisteszustand erkennen, der unser Unglücklichsein verursacht. Dann können wir die passende Meditation wählen, die das Gegenmittel darstellt. Wenn wir so praktizieren, können wir unseren störenden Bewusstseinszuständen entgegen wirken und Vertrauen und Überzeugung in die Meditation hervorbringen.

Es ist schwierig die Qualitäten der Meditation zu erkennen, wenn wir sie nicht sorgfältig praktizieren.

## Nutzen für Selbst und Andere

Es ist offensichtlich, dass ein ruhiger, friedvoller und glücklicher Geist jedem von uns persönlich nützt. Aber er nützt auch anderen, wenn wir, statt aufgeregt und verstört zu sein, unsere Umgebung auf glückliche und freundliche Weise behandeln. Indem wir meditieren und den Geist ruhiger, glücklicher und friedvoller machen, können wir Aufregung vermeiden und die Menschen in unserer Umgebung fröhlich und freundlich behandeln. Diesen Vorteil werden auch euer Partner und eure Freunde erkennen.

Wenn ihr jedoch nur eine Weile mit gesenktem Blick im Schneidersitz gesessen seid und dann aufsteht und anfangt mit anderen zu streiten, werden sie den Nutzen der Meditation nicht erkennen.

## Weisheit entwickeln

Das Bewusstsein ist so daran gewöhnt, den Objekten der geistigen Verblendung zu folgen, dass es, wenn wir es auf einem positiven Objekt platzieren, Schwierigkeiten hat, darauf zu verweilen.

Um unsere Meditationspraxis erfolgreich zu machen, ist es wichtig zu erkennen, welche Objekte den Geist glücklich machen. Ist der Geist glücklicher, wenn er auf einem positiven Objekt verweilt oder wenn er sich mit den Gegenständen der Verblendungen beschäftigt? Daher müssen wir den Geist langsam darin schulen, sich auf positive Objekte zu richten und dort zu verweilen.

Anfänglich muss dies gemächlich geschehen. Man muss es langsam angehen, aber wenn man es ständig wiederholt, wird sich der Geist daran gewöhnen, auf einem positiven Objekt zu verweilen.

Auf diese Weise entwickeln wir die Weisheit, die zwischen richtig und falsch, schädlich und nützlich unterscheiden kann. Wenn wir genau nachforschen, werden wir erkennen, dass manche Erfahrungen, die uns oberflächliches Glück verschaffen, tief im Inneren zu mehr Leid führen. In solchen Situationen müssen wir sehr genau beobachten, was in unserem Bewusstsein vor sich geht.

Es ist wichtig regelmäßig zu meditieren. Ebenso wie der Mensch Grenzen braucht, um zu erkennen was zu tun oder zu lassen ist, braucht auch der Geist Grenzen. Wenn wir dem Geist keine Grenzen setzen, wird er außer Rand und Band geraten.

## Prioritäten setzen

Die Schulung wird es einem Geist, dem Glück fehlt, ermöglichen, Glück zu erfahren. Denkt einmal genau darüber nach, wie begierig wir eine Handlung wiederholen, die wir als glückbringend wahrnehmen. Ein Geist der unklar war, wird dadurch klarer und bewusster werden.

Man sollte auch achtsam sein. Wie bereits früher gesagt, muss unsere Praxis beständig sein. Selten fehlt uns die Zeit oder Energie, um auszugehen und Spaß zu haben. Selbst wenn wir den ganzen Tag gearbeitet haben, haben wir noch genug Energie, abends ins Kino zu gehen oder anderen Aktivitäten nachzugehen, die unsere Zeit und unser Geld verschwenden. Aber wenn es ums Meditieren geht, fühlen wir uns

schnell zu müde oder zu beschäftigt und haben wichtigere Dinge zu tun. Das ist nicht sehr geschickt.

Man muss nicht aufhören zu arbeiten. Weil man Geld zum Leben braucht, ist Arbeiten unerlässlich. Ähnlich ist es mit der Meditation. Um glücklich zu werden, muss man mit dem Bewusstsein arbeiten. Meditation ist unerlässlich. Man sollte dies sehr gut kontemplieren und Zeit für Meditation schaffen.

Obwohl unsere äußeren Umstände günstig sind, jammern wir ständig darüber, dass wir unglücklich sind. Was fehlt in unserem Leben? Wo mangelt es an Anstrengung? Das ist etwas worüber wir sorgfältig nachdenken sollten. Auch wenn unser Leben sehr geschäftig ist, ist es unverzichtbar, sich jeden Tag etwas Zeit zum Meditieren zu nehmen. Reserviert mindestens fünf Minuten täglich für Meditation. Lasst diese Zeit nicht verstreichen, sondern nutzt sie.

Bei manchen Menschen mag es so sein, dass sie anfangs, als sie noch kein Dharma praktizierten, unglücklich waren. Als sie dann anfangen, Dharma zu praktizieren, verbesserte sich ihr Geist und sie wurden glücklicher. Im Laufe der Zeit wurden sie aber vielleicht von anderen Arten des Glücks abgelenkt und haben ihre Dharma-Praxis vernachlässigt, mit der Folge, dass sich ihr Geist wieder zurückgebildet hat. Deshalb ist es wichtig mit der regelmäßigen Meditation fortzufahren, selbst wenn die Meditation bereits Früchte trägt.

Durch regelmäßiges Meditieren, bekommt man nicht nur ein stärker eingerichtetes Bewusstsein, man ist auch in der Lage, die Qualitäten, die man schon entwickelt hat, zu schützen. Das ist sehr wichtig. Denn je mehr Qualitäten man hat, desto weniger sind die geistigen Verblendungen! Es ist wichtig zu untersuchen, welcher Teil des Bewusstseins uns glücklich macht und welcher uns verwirrt. Wenn wir das tun, werden wir herausfinden, dass unsere guten geistigen Fähigkeiten einen förderlichen Einfluss haben – sie schaffen einen friedvollen und ruhigen Geist. Auf der anderen Seite wird unser Geist umso verwirrter, je mehr Fehler wir haben. Es ist wichtig, unsere positiven Qualitäten vor dem Verfall zu schützen.

Wenn wir es langsam, Schritt für Schritt, unseren gegenwärtigen Fähigkeiten entsprechend angehen und dann unsere Vorgehensweise entsprechend unserer wachsenden Fähigkeiten steigern, wird ein

natürlicher Prozess entstehen, bei dem auch der Geist glücklich, friedvoll, weit und entspannt ist. Um von der Meditationspraxis profitieren zu können, muss man über einen langen Zeitraum hinweg regelmäßig praktizieren. Wir werden keinen Nutzen daraus ziehen, wenn wir nur ein paar Mal oder auch nur für ein paar Jahre meditieren.

## Mantras

Mantra ist ein Wort aus dem Sanskrit und besteht aus zwei Silben: MAN und TRA. MAN kommt von MANA und bedeutet ›Geist‹. TRA bedeutet ›befreien‹ oder ›beschützen‹. Ein Mantra beschützt und bewahrt den Geist vor Leid und gewöhnlichen Erscheinungen.

Es wird geheimes Mantra genannt, weil wir es für uns behalten müssen, damit unsere Praxis erfolgreich sein kann.

Es gibt zwei Arten von Mantras – das definitive und das interpretierende Mantra.

Das interpretierende Mantra ist das, was gemeinhin als die eigentlichen Worte des Mantra bezeichnet wird. Das definitive Weisheitsmantra (Perfection of Wisdom Mantra) ist die Weisheit, die Leerheit direkt erkennt. Deshalb wird es als das höchste Mantra bezeichnet.

Das bedeutet nicht, dass wir nicht auch andere Mantras rezitieren. Zum Beispiel das definitive Mantra OM MANI PADME HUM, das das allwissende Weisheitswissen von Chenrezig ist. Um das allwissende Weisheitswissen von Chenrezig zu erlangen (das definitive Mantra), rezitiert man das interpretierende Mantra OM MANI PADME HUM. Wenn wir es in diesem Bewusstsein rezitieren, ist es sehr wirkungsvoll. Das Gleiche gilt für andere Mantras.

## Mantra und Vertrauen

Die Sutras erklären, dass wir selbst dann, wenn wir ein Mantra falsch rezitieren, dies aber mit einem starken Vertrauen in unseren Lehrer tun, dennoch das erlangen können, was man gewöhnliche Verwirklichungen nennt.

Es gibt eine Geschichte von einem Mönch und seiner Mutter. Es ist Tradition, dass die Ordinierten jedes Jahr in das Regenzeit-Retreat gehen. Dieses dauert eineinhalb oder drei Monate, während derer die Mönche und Nonnen nicht in die Städte oder Dörfer gehen dürfen.

In einem Jahr, während einer Hungersnot, hatte dieser Mönch seine Mutter für eine lange Zeit nicht gesehen und begann sich zu sorgen: »Vielleicht ist sie schon gestorben.« Aber als er sie aufsuchte, fand er sie aufgeweckter und lebendiger als vor der Hungersnot. Der Grund war, dass sie ein Mantra überliefert bekommen hatte, welches Steine in Nahrung verwandeln konnte. Und obwohl sie es falsch aufsagte, nämlich »bahli bahli« statt »tsali tsali«, konnte sie aufgrund ihres starken Vertrauens in den Lehrer, die Steine dennoch in Nahrung verwandeln. Als sie jedoch die richtige Version rezitierte, nachdem ihr Sohn ihr gesagt hatte, dass sie das Mantra falsch aufgesagt hatte, funktionierte es nicht mehr.

Es gibt noch eine andere Geschichte von jemandem, der von seinem Lehrer abgewiesen wurde, als er um Unterweisungen bat. Der Schüler dachte jedoch, er habe ein spezielles Mantra erhalten und wiederholte die Worte immer wieder! Wegen seines reinen Vertrauens, erlangte er einige gewöhnliche Verwirklichungen, wie zum Beispiel mit dem Mantra bestimmtes Unheil abzuwenden und so weiter.

Daher bringt die Rezitation eines Mantra dennoch einen gewissen Nutzen, auch wenn der Lehrer kein voll qualifizierter Lehrer ist, solange man selbst vollständig ausgebildetes Vertrauen hat.

## Verschiedene Mantras

Es gibt verschiedene Arten von Mantras, zum Beispiel um Wohlstand zu mehren, Ärger zu befrieden und Weisheit zu vergrößern. Weil die folgenden Mantras ziemlich kurz sind, kann man sie einfach rezitieren.

### Chenrezig

*Chenrezig Mantra:*

OM MANI PADME HUM

Chenrezig ist die Verkörperung des Mitgeföhls aller Buddhas und sein Mantra zu rezitieren, hat unzählige Vorteile.

OM besteht aus den drei Buchstaben AH, OH, und MA, welche zusammen das OM bilden und den erleuchteten Körper, Sprache und Geist von Chenrezig symbolisieren. MANI ist Sanskrit und bedeutet Juwel. In seinen zwei oberen Händen, hält der vierarmige Chenrezig ein Juwel, das die Einheit von Methode und Weisheit symbolisiert. Seine untere rechte Hand hält eine Kristallmala und die untere linke Hand eine Blume. Die Mala symbolisiert die Methode, die Blume Weisheit. PADME bedeutet Lotus, in diesem Fall ›der den Lotus besitzt‹, was sich auf Chenrezig bezieht. HUM steht für den erleuchteten Geist von Chenrezig.

Wenn wir dieses Mantra rezitieren, während wir auf den Lama als Chenrezig meditieren oder dass unser Geist eins ist mit dem Geist von Chenrezig, dann hat das unglaublichen Nutzen und beruhigt den Geist. Es ist zudem nützlich für Menschen mit Augenproblemen.

## Manjushri

*Manjushri Mantra:*

OM AH RA PA TSA NA DHI

Bitten an Manjushri zu richten und sein Mantra zu rezitieren, mehrt die Weisheit ungemein.

Man sollte dies auf der Basis tun, seinen Lehrer als Manjushri zu visualisieren. Üblicherweise wird den jungen Mönchen in den Klöstern empfohlen, das Manjushri Mantra morgens zu rezitieren und so lange wie möglich in einem Atemzug das DHI DHI DHI am Ende zu wiederholen. Dies reinigt in hohem Maße die Sprache und vermehrt Weisheit.

## Tara

*Tara Mantra:*

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA

Das Tara Mantra bietet Schutz vor acht Gefahren, wie zum Beispiel Feuer, Wasser und Waffen. Es gibt zu jeder dieser Ängste eine Geschichte. In jeder wurde Tara gebeten, die ein oder andere Person zu befreien.

Wenn man die Gefahr von Feuer erlebt, wird diese durch die einsgerichtete Bitte um Taras Schutz bezwungen. Genauso ist es, wenn man von wilden Tieren, wie Schlangen bedroht wird. Durch eine einsgerichtete Bitte an Tara, wird die Gefahr, die von diesem Tier ausgeht, gebannt.

Die acht Gefahren können sich auch auf die verschiedenen quälenden Verblendungen beziehen – die Gefahren von Anhaftung, Ärger, Eifersucht, Gier, Unwissenheit, falschem Zweifel und so weiter.

## Shakyamuni Buddha

*Shakyamuni Buddha Mantra:*

TAYATHA OM MUNE MUNE MAHA MUNAYE SVAHA

Nachdem man den Geist innerlich gesammelt hat, können jene, die Vertrauen in Shakyamuni Buddha haben, ihn über ihrem Scheitel visualisieren. In seinem Herzen befindet sich die Keimsilbe Hum, umgeben von den Silben des Mantra. Während man das Mantra rezitiert, stellt man sich weiße Lichtstrahlen und Nektar vor, die von den Silben ausgehen, in unser geistiges Kontinuum eintreten und dabei unsere Verdunkelungen reinigen und uns segnen.

Diese Meditation ist sehr nützlich, wenn das Bewusstsein verstört ist. Sie ist wie ein erfrischender Regenguss, der den aufgeregten Geist abkühlt. Diese Meditation macht den Geist wieder glücklich und entspannt.

*Das Mantra der höchsten Weisheit (Weisheitsmantra):*

TAYATHA GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA

Das Mantra der höchsten Weisheit wird als das höchste Mantra angesehen, weil es nichts Besseres gibt, als die Weisheit die Leerheit erkennt, um sich von Leid zu befreien.

## Medizin Buddha

*Das kurze Medizin Buddha Mantra:*

TAYATA / OM BEKANDZE BEKANDZE / MAHA BEKANDZE [BEKANDZE] / RADZA  
SAMUDGATE SOHA

*Das lange Medizin Buddha Mantra:*

OM NAMO BHAGAWATE / BEKANDZE GURU BAIDURYA / PRABHA RADZAYA /  
TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA / TAYATA / OM BEKANDZE  
BEKANDZE / MAHA BEKANDZE [BEKANDZE] / RADZA SAMUDGATE SVAHA

## Die Bedeutung der Motivation

Es kann sein, dass wir uns mehr über die Anzahl der Mantras sorgen, die wir rezitieren, als um die Qualität der tatsächlichen Rezitation.

Es gab einmal eine Gruppe von vier Personen, die zusammen ein Zufluchts-Retreat machten. Drei von ihnen erreichten sehr schnell die erforderliche Anzahl von einhunderttausend Zufluchtspraktiken. Als sie die vierte Person fragten, weshalb sie nicht die erforderliche Anzahl an Zufluchtspraktiken angesammelt habe, entgegnete sie: »Weil ich ein Retreat über Zuflucht mache und ihr drei eines über die Ansammlung von Zahlen.«

Daher kann die Bedeutung der Motivation nicht oft genug betont werden. Selbst eine negative Handlung wird weniger schädlich sein, wenn wir sie mit einer positiven Motivation ausführen.



# Während und zwischen den Meditationssitzungen

## Zwischen den Meditationssitzungen: Überblick

Unsere Handlungen in der Zeit nach der Meditationsphase sollten in Einklang mit der Meditation stehen und diese unterstützen.

Wir können Praktiken wie zum Beispiel Niederwerfungen, Umrundung heiliger Objekte und tägliche Gebete ausführen, um Verdienste anzusammeln und schädliche Handlungen zu reinigen. Das Ansammeln von Verdiensten unterstützt unsere Praxis, während schädliche Handlungen sie behindern. Wir können auch Dharmatexte lesen, insbesondere Kommentare und Belehrungen, die sich auf unsere aktuelle Praxis beziehen.

Vor allem aber dürfen wir weder das Meditationsobjekt, noch die Meditation vergessen, mit der wir uns befasst haben. Auch in der Phase nach der Meditationssitzung sollten wir uns auf Achtsamkeit und Selbstbeobachtung in Bezug auf das Meditationsobjekt stützen. Andernfalls werden unsere Handlungen zwischen den Meditationssitzungen unseren Bemühungen während der Meditationssitzung entgegenwirken. Auf diese Art üben wir uns nicht nur in Achtsamkeit während der Meditationssitzung, sondern auch in der Phase danach.

Zudem sollte man sich in ethischem Verhalten, Zurückhaltung und Selbstdisziplin üben, die die Basis aller Qualitäten sind.

Darüber hinaus sollte man sich darin üben, die vierfachen Ursachen anzusammeln, die es ermöglichen, den Pfad des stillen Verweilens und spezielle Einsicht hervorzubringen:

1. die sechs Sinnestore beherrschen
2. mit Selbstbeobachtung handeln
3. Nahrung maßvoll zu sich nehmen
4. Yoga des angemessenen Schlafens anstreben

## Die sechs Sinnestore beherrschen

Je früher wir Anhaftung überwinden, desto leichter ist es, sie aufzugeben. Wenn wir allerdings unserem Geist erlauben, in Anhaftung zu schwelgen und dann danach handeln, verstärken wir ihre Macht und machen es schwer, die Handlung zu stoppen. Es ist daher unerlässlich, zu verhindern, dass Anhaftung überhaupt erst entsteht.

Der erste Schritt, um das Entstehen von Anhaftung oder Ärger zu verhindern, ist, Sinnesobjekte – visuelle Objekte, Klänge, Gerüche, Geschmacksobjekte, Tastempfindungen und was wir als Erscheinungen bezeichnen – von den sechs Sinnestoren fernzuhalten. Dies tun wir mittels Achtsamkeit und Selbstbeobachtung.

Damit eine Verblendung durch eins der sechs ›Sinnestore‹ entstehen kann, müssen zuerst Objekt, Sinneskraft und vorrangiges Bewusstsein zusammentreffen. Wenn wir zum Beispiel eine Uhr sehen, dann trifft das sichtbare Objekt der Uhr auf das vorrangige Augenbewusstsein und die Sehkraft. Wenn wir dann die Uhr wahrnehmen, denken wir »Das ist eine schöne Uhr« und entwickeln Anhaftung. Dieses Beispiel trifft auch auf die anderen Sinne zu.

Wenn wir ein Objekt als unangenehm wahrnehmen, dann entsteht statt Anhaftung Ärger.

Das Beherrschen der sechs Sinnestore bedeutet, darauf zu achten, dass erst gar keine Anhaftung entsteht. Die sechs Tore zu kontrollieren bedeutet, Kontrolle über die sechs Sinne auszuüben, nachdem Anhaftung bereits entwickelt wurde und nicht auf das Verlangen hin zu handeln.

Die Anhaftung, die sofort beim Zusammentreffen von Objekt, Sinnesbewusstsein und Sinneskraft entsteht, wird als ›Anhaftung in Beziehung zur Wahrnehmung der äußeren Merkmale‹ bezeichnet. Es gibt auch die Anhaftung, die später entsteht, wenn wir uns an das Objekt

erinnern. Diese wird als ›Anhaftung, die durch Umstände hervorgebracht wird‹ bezeichnet. Das bedeutet, dass Anhaftung nicht unbedingt sofort beim Wahrnehmen des Objekts entstehen muss.

Am angenehmsten für die Augen eines Mannes ist es, die Gestalt einer Frau wahrzunehmen und für die Augen der Frau, die Gestalt eines Mannes wahrzunehmen. Abgesehen davon gibt es Klänge, Gerüche und so weiter.

Normalerweise haben wir vielleicht das Gefühl, dass es völlig natürlich ist, sofort Anhaftung zu entwickeln, wenn wir solche Objekte wahrnehmen. Allerdings ist das nicht richtig. Obwohl es zu Beginn schwierig erscheinen mag, ist es wichtig, Zurückhaltung und Beherrschung aufzubringen, um die Entstehung von Anhaftung oder Abneigung zu stoppen. Auf diese Art kann man die geistigen Verblendungen verringern.

## Handeln mit Selbstbeobachtung

Indem wir unsere Achtsamkeit auf positive Handlungen ausrichten, bleiben unsere Handlungen von Körper, Sprache und Geist positiv. Selbstbeobachtung ist ein unterscheidendes Bewusstsein, das überprüft, ob unsere Handlungen von Körper, Sprache und Geist noch immer auf das positive Objekt gerichtet sind oder ob sie negativ geworden sind.

Der große Bodhisattva Shantideva sagt in seiner Anleitung zum Leben als Bodhisattva, dass wir während unserer Handlungen von Körper, Sprache und Geist, unser Bewusstsein ständig überprüfen sollten. Mit geistiger Selbstbeobachtung zu handeln, bedeutet zu überprüfen, ob die Handlungen von Körper, Sprache und Geist, die wir ausführen oder gerade ausführen wollen, angemessen sind oder nicht. Sind sie angemessen, führen wir sie aus, sind sie es nicht, führen wir sie nicht aus. Wenn wir bereits mit der Ausführung begonnen haben, beenden wir sie. Durch Gewissenhaftigkeit wenden wir uns vom negativen Pfad ab.

Shantideva sagt: »Ich verneige mich vor jedem, der seine Handlungen mit Achtsamkeit und Selbstbeobachtung kontrolliert«, weil Achtsamkeit und Selbstbeobachtung die einzigen Werkzeuge sind, mit denen wir

unsere Handlungen von Körper, Sprache und Geist wirksam kontrollieren können.

Der große Atisha riet uns, drei Mal am Tag und drei Mal während der Nacht die Sinnestore mit Achtsamkeit, Selbstbeobachtung und Gewissenhaftigkeit zu kontrollieren.

Morgens sollten wir zum Beispiel zunächst untersuchen, ob unser Bewusstseinszustand positiv und förderlich oder negativ und schädlich ist. Wenn das letztere der Fall ist, sollten wir den Zustand ändern. Die Kraft dieser Änderung kann aber bis zur Mittagszeit schon verflogen sein. Deshalb untersuchen wir den Geist zur Mittagszeit nochmals mit Selbstbeobachtung und korrigieren etwa entstandene Störungen. Und das Gleiche wiederholen wir am Abend.

Atisha sagte, den Geist zu beobachten sei die beste Methode, und sich um das Wohlergehen der anderen zu sorgen, sei die beste Qualität. Indem wir den Geist beobachten, werden wir gewahr, was in ihm vorgeht. Diese Beobachtung ist die Basis, den Geist zu verbessern. Um ihn verbessern zu können, müssen wir zuerst erkennen, was ihm schadet und das ändern, was geändert werden muss.

## Essen auf geschickte Art und Weise

### Die richtige Menge

Man sollte achtsam sein und eine angemessene Menge an Nahrung zu sich nehmen, indem man einen Mittelweg wählt. Man sollte nicht zu viel und nicht zu wenig essen. Das hilft, unsere positive Praxis zu bewahren. Man sollte genug essen, um das Hungergefühl zu verringern und den Körper bei Kräften zu halten. Man sollte aber vermeiden, zu viel zu essen, da das den Körper schwerfällig, das Bewusstsein trüb und den Atem schwer macht, und dazu führt, dass man leicht einschläft. Übermäßiges Essen erleichtert die Entstehung geistiger Verblendungen, mit dem Ergebnis, dass man nach einem üppigen Essen keine Lust mehr verspürt, sich mit irgendwelchen positiven Praktiken zu beschäftigen.

Lama Tsongkhapa erwähnt im *Großen Lamrim*, dass wir Nahrung zu uns nehmen sollen, die gut verträglich und leicht verdaulich ist. Wenn das

Essen unverträglich ist, werden wir seinen Nutzen nicht spüren: Wir werden weder glücklich sein, noch wird unser Hunger gestillt sein.

Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, sollte nicht durch eine der fünf falschen Arten von Lebensunterhalt erlangt worden sein. Wenn die Nahrung durch eine der fünf falschen Arten von Lebensunterhalt verunreinigt ist, wird dies unsere Verblendungen verstärken und uns vom Glück trennen.

Manche Leute glauben, dass Knoblauch, Zwiebeln und Rettich unserer Meditationspraxis schaden können. Aber das ist nicht richtig.

Nur wenn man bestimmte tantrische Praktiken ausführt, wie zum Beispiel *Handlungs-Tantra*<sup>1</sup>, welches großes Gewicht auf äußere Reinheit legt, sollten diese Nahrungsmittel vermieden werden, weil man ihnen gewisse Unreinheiten zuschreibt, wie zum Beispiel einen starken Geruch.

Es gibt noch mehr Ratschläge von Buddha, auf welche Weise man Nahrung zu sich nehmen sollte, wie zum Beispiel leise zu essen und nicht laut auf unserem Essen herumzukauen und den Mund beim Essen geschlossen zu halten. Das ähnelt dem, was man im weltlichen Bereich als gutes Benehmen oder Höflichkeit ansieht.

## Essen zu einer tugendhaften Handlung machen

Abhängig von der Motivation, kann Nahrungsaufnahme tugendhaft oder nicht tugendhaft sein. Wenn man zum Beispiel isst, um einen attraktiven und ansehnlichen Körper zu bekommen, isst man mit der Motivation der Anhaftung. Manche Menschen essen, um einen starken Körper zu bekommen, um andere einzuschüchtern. Diese Nahrung wird auf der Basis von Stolz zu sich genommen.

Man kann Nahrung aber auch mit der Motivation zu sich nehmen, einen gesunden Körper und ein langes Leben zu haben, um mehr Zeit zu haben, den Geist umzuwandeln und Dharma zum Nutzen aller Lebewesen zu praktizieren. Es ist gut, mit folgendem Gedanken zu essen: »Ich nehme diese Nahrung zu mir, um anderen zu nutzen.« Wenn ihr Nahrung mit solch einer Motivation zu euch nehmt, wird sie ihren Geschmack nicht verlieren.

<sup>1</sup>Kryia Tantra (A. d. Ü.)

Wenn man Nahrung zu sich nimmt, die einem angeboten wird, sollten man sich folgendes sagen: »Ich werde die Kraft, die ich aus dieser Nahrung ziehe, dazu verwenden, gut Dharma zu praktizieren, so dass ich dem Wohltäter in Zukunft nutzen kann.«

Übt Großzügigkeit während ihr esst, indem ihr euch vorstellt, dass ihr die Speisen den Hundertmillionen kleinen Mikroorganismen in euren Körpern darbringt und dabei denkt: »Möge diese materielle Darbringung, die ich nun all diesen Wesen mache, Umstände schaffen, die es mir ermöglichen, ihnen in der Zukunft den Dharma zu schenken.«

Dies sind einige Meditationen, die die Nahrungsaufnahme zu einer positiven Handlung machen. Zusammenfassend, wie Nagarjuna in seinem *Brief an einen König* schrieb: »Man sollte den richtigen Weg zu essen erkennen und frei von geistigen Verblendungen essen.«

## Gegenmittel gegen das Verlangen nach Essen

Ein Gegenmittel gegen das Verlangen nach Essen ist, während des Essens über die Makel der Speisen nachzudenken. Lama Tsongkhapa empfiehlt in seinem Großen Stufenweg zur Erleuchtung, darüber zu meditieren, wie das Essen aussieht, nachdem es im Mund gewesen ist. Auch wenn die Speisen vor uns eine angenehme Farbe, Geruch und Geschmack etc. haben, sehen sie nicht mehr so verlockend aus, sobald sie zerkaut sind. Tatsächlich werden sie ein Objekt der Abneigung, das eher Übelkeit hervorruft, als den Wunsch sie zu essen! Lama Tsongkhapa sagt, dass Nahrung, sobald sie mit Speichel in Berührung kommt, übelkeitserregend und nicht länger anziehend ist.

Nahrung hat einen gewissen Nutzen, wie etwa ein langes Leben zu ermöglichen. Aber aus der Sicht von Dharma betrachtet, ist es nicht von Bedeutung, nur ein langes Leben zu haben. Das Wichtigste an einem langen Leben ist, dass wir mehr Zeit haben, um mit unserem Geist zu arbeiten und ihn zu transformieren.

Sollten wir immer noch eine starke Anhaftung an Essen haben, können wir auch visualisieren, dass unser Teller voller Blut und Eiter ist.

## Die Nahrung segnen

Rezitiere dreimal das Mantra OM AH HUM über dem Essen. Beim ersten Mal meditiere darauf, dass alle Unreinheiten der Nahrung bezüglich

Geschmack, Geruch, Farbe und so weiter gereinigt werden. Beim zweiten Mal wird die Nahrung in reinen Nektar umgewandelt, der die Kraft hat, große Glückseligkeit in unserem Bewusstsein hervorzurufen. Mit der dritten Rezitation wird die Wirkkraft dieses reinen Nektars unerschöpflich.

Dann bringe es dem Verdienstfeld dar, wobei man darauf meditiert, im Bewusstsein der Buddhas und Bodhisattvas reine Glückseligkeit hervorzubringen. Das Hervorbringen von Glückseligkeit im Bewusstsein des Verdienstfeldes ist die Essenz der Darbringung. Indem wir vor dem Essen und Trinken einige Minuten auf diese Weise kurz meditieren, pflanzen wir die Samen von Befreiung, Erleuchtung und aller Güte und allen Glücks in unserem Bewusstsein. Und da wir mehrere Male am Tag essen und trinken müssen, haben wir so jede Menge Gelegenheit, unendliche Verdienste anzusammeln.

## Schlafen und Träumen

### Der richtige Zeitpunkt zu schlafen

Wie Nagarjuna in seinem *Brief an einen Freund* sagt, soll man sich während des Tages und dem frühen und späten Teil der Nacht in positiven Praktiken üben und während des mittleren Teils der Nacht schlafen.

Die körperlichen Elemente regenerieren und erneuern sich durch das Ausüben von positiven Handlungen am Anfang und gegen Ende der Nacht und durch Schlafen in der Mitte der Nacht und unterstützen so die Dharmapraxis.

Das macht das Bewusstsein frischer und steigert seine Flexibilität. Während des Tages, in der Phase nach der Meditation, sollte man nicht schlafen.

Vor Mitternacht, also etwa gegen 23 Uhr zu Bett zu gehen, ist sehr förderlich, weil der Schlaf, den man um diese Zeit bekommt, sehr regenerierend ist. Es ist auch gut, darauf zu achten, wann man aufstehen muss. Wenn man um 3 Uhr morgens aufstehen möchte, um zu praktizieren, so wie Seine Heiligkeit der Dalai Lama, muss man auf jeden

Fall um etwa 21 Uhr zu Bett gehen. Andernfalls wird man es nicht schaffen, so früh aufzustehen.

## Die Art des Schlafens

Um den Akt des Schlafens zu einer positiven Handlung zu machen, sollten wir uns unseres Meditationsobjekts bewusst bleiben. Wenn geistige Verblendungen aufkommen, können wir sie durch Selbstbeobachtung erkennen und den Geist von diesen Verblendungen abwenden.

Idealerweise sollte man versuchen, mit der Motivation von Bodhicitta einzuschlafen, indem man sich vornimmt, früh aufzustehen und den nächsten Tag dem Wohle aller fühlenden Wesen widmet. Sollte das nicht möglich sein, sollte man mit einer anderen positiven und heilsamen Motivation einschlafen.

Die Schlafpositionen sind ebenfalls bedeutsam für die Dharmapraxis. Wir sollten versuchen, auf der rechten Seite zu liegen, wobei unser Kopf in der rechten Handinnenfläche und das linke Bein auf dem rechten ruht. Dies wird die ›Löwenstellung‹ genannt.

Es hat viele Vorteile für die Dharmapraxis in dieser Position zu schlafen. Zum Beispiel entspannt der Körper in dieser Stellung nicht allzu sehr, was verhindert, dass wir in einen allzu tiefen Schlaf fallen und dabei von heftigen Träumen geplagt werden, durch die wir negatives Karma ansammeln könnten. Zum anderen fördert diese Stellung Achtsamkeit und Selbstbeobachtung.

Wenn man dazu neigt, von schlechten Träumen geplagt zu werden, kann man in der Löwenstellung liegen und Buddha Shakyamuni über seinem Scheitel visualisieren. Dann stellt man sich vor, dass Lichtstrahlen aus dem Herzen von Buddha Shakyamuni in die zehn Richtungen strömen und dabei den Segen der Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen herbeirufen, welcher in Form von Licht zurückkehrt, das vom Herzen Buddha Shakyamunis absorbiert wird. Dieser Segen fließt dann in Form von Licht vom Herzen des Buddha herab und tritt in euren Körper ein, der dadurch gereinigt wird.

Die Lichtstrahlen bilden ein Zelt über euch und ihr schlaft in diesem Zelt aus Licht. Eine Wand von transzendentelem Weisheitsfeuer umringt das Zelt, das euch umgibt und vor den verschiedenen Arten von Unheil



schützt. Auf diese Weise werdet ihr sehr gut schlafen und gute Träume haben.

## Träume

Das Karma, das wir während unserer Träume schaffen, wird als ›Karma, das geschaffen, aber nicht angesammelt wird‹ bezeichnet. Wenn wir zum Beispiel jemanden in unserem Traum töten, so haben wir Karma des Tötens geschaffen, aber nicht angesammelt, weil Umstände, die für die Vollendung einer karmischen Handlung erforderlich sind, wie zum Beispiel das Objekt, nicht vorhanden sind.

Es gibt viele Arten von Träumen, die darauf hinweisen, dass durch unsere Dharmapraxis negatives Karma gereinigt wurde. Das sind Träume, in denen man zum Beispiel Quark isst, Milch trinkt, Mönche und Nonnen trifft oder aber im Sonnen- und Mondschein auf einer Bergspitze steht, Wasser überquert oder durch einen Ozean schwimmt.

Es können auch Träume sein, in denen man böse Traumwesen besiegt, oder andere Traumwesen vor einem fliehen und so weiter.

Alle diese Traumarten deuten auf Reinigung hin. Es ist jedoch das Beste, äußere Hinweise, die man während der Meditationspraxis erhält, für sich zu behalten und sie nicht herumzuposaunen.

Es gibt auch Situationen, in denen negatives Karma durch das Erdulden von Leid im Traum gereinigt wird.

Es ist möglich, während eines Traums positives Karma zu erschaffen, indem man zum Beispiel während des Schlafens auf Konzentration meditiert und nicht die Achtsamkeit und Selbstbeobachtung verliert. Das wandelt den Prozess des Schlafens in eine positive Handlung um. Wenn man achtsam ist, erwacht darüber hinaus sofort ein Gefühl des Bedauerns im Bewusstsein, wenn man während eines Traums negatives Karma erschafft und man denkt sofort: »Das ist keine angemessene Handlung.«

Buddhas scheiden in allen möglichen Stellungen dahin. Einige sterben in der Stellung des schlafenden Löwen, andere in der Vajra-Haltung. Das Wichtigste ist, mit einer positiven Geisteshaltung zu sterben.

Es hat viele Vorteile in der Löwenposition zu schlafen, zum Beispiel, dass uns widrige Umstände nicht schaden, so wie andere Tiere dem Löwen nichts anhaben können. Was das Schlafen und Träumen angeht, ist es am

geschicktesten, mit einer positiven Motivation in der Löwenstellung einzuschlafen, was den Schlaf zu einer positiven Handlung macht.

Es gibt drei Stellungen, die als die Schlafstellungen der faulen Leute bezeichnet werden: Auf dem Rücken liegend, was die Schlafstellung der Götter genannt wird; auf der linken Seite liegend, was die Stellung der Anhaftung ist und auf dem Bauch liegend, welche als die Schlafposition der Tiere bezeichnet wird.

## Die vier Praktiken während der Meditationssitzung

Wenn wir uns diese vier Praktiken ansehen, erkennen wir, dass sie nicht ausschließlich für die Zeit nach der Meditation gedacht sind, sondern dass die meisten von ihnen auch während der Meditationssitzungen angewendet werden müssen.

Wir können auf keinen Fall meditieren, wenn wir die Sinnestore nicht unter Kontrolle haben und auch nicht, wenn keine Selbstbeobachtung vorhanden ist. Ebenso ist keine Meditation möglich, wenn wir nicht das ›Yoga des Nicht-Schlafens‹ praktizieren.

Auf die richtige Art und Weise zu essen und zu schlafen, sind Praktiken, die ausschließlich der ›postmeditativen‹ Phase vorbehalten sind. Es ist nicht angemessen, während der Meditationssitzung eine Tasse Tee zu trinken! Die Meditationssitzung damit zu verbringen, abwechselnd ein bisschen zu meditieren und Tee zu trinken – davon ist abzuraten.

Tatsächlich wird in den Kommentaren dazu, wie man Retreats durchführt, ausdrücklich empfohlen, während der Meditation nicht zu essen oder zu trinken. Auch wenn man sich während der Meditation hungrig oder durstig fühlt, muss man einfach warten, bis die Sitzung beendet ist.

Essen, Trinken und Schlafen nehmen einen großen Teil unseres Lebens in Anspruch. Daher ist es wichtig, diese Tätigkeiten in positive Handlungen umzuwandeln. Die Hälfte unseres Lebens verbringen wir schlafend und auch Essen und Trinken nehmen einen großen Teil unseres Lebens ein. Wenn wir während dieser Zeiten nichts Negatives erschaffen, werden wir daraus großen Nutzen ziehen.

# Die Bedeutung der Achtsamkeit

Lama Tsongkhapa sagt, dass es nicht überraschend sei, dass man während der Meditation achtsam sein muss. Wesentlich wichtiger ist es jedoch, auch achtsam zu bleiben, nachdem man aufgehört hat zu meditieren.

Wenn wir mit Achtsamkeit meditieren, vergehen die groben störenden Gedanken, weil wir in der Lage sind, das positive Objekt im Bewusstsein zu halten. Die Gefahr besteht darin, dass wir nachlässig werden, wenn wir aus der Meditation auftauchen und zulassen, dass die groben geistigen Verblendungen wieder aufkommen und das Bewusstsein stören.

Dieser Rat von Lama Tsongkhapa ist daher sehr tiefgründig und gilt nicht nur für ordinierte Praktizierende, sondern für jeden, der Gelübde oder Verpflichtungen genommen hat.

Während wir meditieren besteht keine Gefahr. Die Gefahr entsteht, wenn wir aufhören zu meditieren und uns mit anderen Dingen beschäftigen. Wenn wir zu diesem Zeitpunkt nicht achtsam sind, besteht die Gefahr, dass wir unsere Gelübde brechen. Daher ist es unendlich wichtig, dass wir zwischen den Meditationssitzungen Achtsamkeit praktizieren, damit wir unsere Gelübde und Verpflichtungen nicht brechen.

Diese Empfehlung ist genauso wichtig für diejenigen, die keine Gelübde oder Verpflichtungen abgelegt haben. Man muss achtsam bleiben, auch wenn man gerade nicht meditiert, so dass man zum Beispiel nicht mit Vergeltung reagiert, wenn uns andere Schaden zufügen. Wenn wir in Bezug auf unsere Handlungen nicht achtsam sind, reagieren wir manchmal negativ, obwohl uns der andere womöglich gut behandelt hat. Oder umgekehrt, die andere Person reagiert negativ, obwohl wir sie gut behandelt haben und wir reagieren im Gegenzug ebenfalls negativ, wenn wir nicht achtsam sind.

Der Mensch ist zu guten, positiven, heilsamen und wohltätigen Handlungen fähig. Aber diese Fähigkeit muss mit Achtsamkeit genutzt werden.

In einem weniger spezifischen Zusammenhang mit Dharma ist es gut, Achtsamkeit und Selbstbeobachtung beim Trinken von Alkohol zu üben. Wenn man weiß, dass die eigene Grenze bei vier Drinks liegt, wäre es gut,

nach dem dritten aufzuhören, indem man sich durch Achtsamkeit und Selbstbeobachtung bremst. Dies verhindert Probleme, die auftreten, wenn man auch den vierten Drink genommen hätte.

Durch Achtsamkeit und Selbstbeobachtung üben wir Zurückhaltung und vermeiden Leid. Wir sollten zum Beispiel darauf achten, dass wir nicht Auto fahren, wenn wir Alkohol getrunken haben. Wenn man praktiziert, indem man versucht mit Achtsamkeit und Selbstbeobachtung ein guter Mensch zu sein, dann führt das zu einem guten Ergebnis.

Wir müssen die Handlungen von Körper, Sprache und Geist mit Achtsamkeit positiv halten und mit Selbstbeobachtung immer wieder untersuchen, ob sie noch positiv sind. Wenn wir bemerken, dass sie nicht mehr positiv sind, sollten wir sie korrigieren und wieder auf einen positiven Weg bringen.

Wie der große Bodhisattva Shantideva sagte: Mit Achtsamkeit sind wir uns des positiven Objekts gewahr – unserer Ethik, Gelübde und so weiter. Mit geistiger Selbstbeobachtung sollte man untersuchen, ob das, was man macht noch positiv ist oder nicht und dann die Handlungen entsprechend berichtigen. Wir sollten unsere Gelübde und Versprechen auf diese Weise schützen, auch wenn es uns das Leben kostet. Shantideva sagte: »Ich verneige mich vor jedem, der in der Lage ist, so zu praktizieren.«

# Dharma im Alltag

## Freunde mit Bedacht wählen

### Guter oder schlechter Einfluss?

Es ist wichtig, sich auf einen kompetenten spirituellen Freund zu verlassen. Um auch nur eine Qualität hervorzubringen oder einen Fehler auszulöschen, müssen wir uns auf die Wurzel aller Güte und allen Glücks stützen, welche der heilige spirituelle Freund ist.

Der Umgang, den wir pflegen, ist wichtig, weil er – sowohl im Dharma, als auch im Alltag – großen Einfluss auf uns hat. Gute Freunde können uns dazu inspirieren, zu meditieren und Dharma zu praktizieren, während schlechte Freunde uns dazu anhalten können, unsere Meditation und die Dharmapraxis aufzugeben.

Haben unsere Freunde viele Fehler, werden wir wahrscheinlich ihre Fehler übernehmen. Das verstärkt ein Anwachsen der negativen Neigungen, die wir ohnehin schon haben oder bringt neue hervor. Das ist, als ob ein Pfeil, dessen Spitze ursprünglich nicht vergiftet war, vergiftet wird, weil wir ihn in einen mit Gift behafteten Köcher stecken.

Selbst wenn wir keine bestimmten schlechten Angewohnheiten haben, können wir diese annehmen, wenn wir uns in falsche Gesellschaft begeben. Wenn wir uns auf irreführende Freunde verlassen, wird uns das Hindernisse und hinderliche Umstände und so weiter bringen.

Wenn unsere Freunde aber viele gute Qualitäten aufweisen, übernehmen wir wahrscheinlich diese Qualitäten. Durch guten Umgang werden sich unsere positiven Qualitäten voll entwickeln und uns dabei helfen, neue hervorzubringen. Nachdem die Befreiung von allen Fehlern und das Hervorbringen aller guten Eigenschaften das Ziel unserer Praxis ist, sollten wir versuchen, Umgang mit denen zu pflegen, die uns dabei helfen, dies zu erreichen.

Es gibt eine Geschichte von zwei Freunden, welche im selben Dorf lebten. Der eine trank viel Alkohol und spielte, während der andere

Dharma praktizierte und eine sittsame Lebensweise pflegte. Derjenige, der trank und spielte, besuchte einen Geshe in einem Kloster. Der andere ging nach Lhasa, wo er in die Gesellschaft von Spielern und Trinkern geriet.

Als die beiden sich später wieder trafen, waren ihre Rollen komplett vertauscht. Der Freund, der getrunken und gespielt hatte, hatte einen reinen, dem Dharma entsprechenden Lebenswandel angenommen, weil er bei einem Geshe gelebt hatte. Der andere jedoch hatte angefangen zu trinken und spielen, weil er in Lhasa unter die falschen Leute geraten war und deren Angewohnheiten angenommen hatte.

Ähnlich kann es sein, wenn ein Mensch, der normalerweise nicht ärgerlich ist, mit jemandem zusammenzieht, der gewohnheitsmäßig ärgerlich ist. Dann ist es sehr gut möglich, dass auch er öfter ärgerlich wird. Natürlich kann es auch genauso gut umgekehrt sein!

Das zeigt, wie uns unser Umgang beeinflusst. Zum Beispiel ist es möglich, dass Menschen, die für gewöhnlich keinen Alkohol trinken, Alkohol trinken, wenn sie anfangen auf Partys zu gehen, weil es sehr schwierig sein kann auf Partys nicht zu trinken. Wenn alle anderen Alkohol trinken, kann es schwierig sein, seiner Gewohnheit, keinen Alkohol zu trinken, treu zu bleiben.

Einen Rat, den ich Menschen gebe, wenn sie auf Feiern gehen, auf denen jeder Alkohol trinkt, ist, ein Glas mit Saft oder etwas anderem Alkoholfreien in der Hand zu halten und es gefüllt zu lassen. Wenn es voll ist, kann niemand ein alkoholisches Getränk eingießen. Man hält sich einfach an seinem vollen Glas fest.

Weil ich weder Alkohol trinke noch rauche, haben viele meiner Schüler, die früher tranken und rauchten, damit aufgehört. Wenn es umgekehrt wäre, und ich rauchte und tränke, dann hätten inzwischen sehr wahrscheinlich viele Schüler, die vorher weder rauchten noch tranken, damit angefangen!

## Sich selbst schützen

Wenn eure Freunde schlechte Angewohnheiten haben, die ihr nicht habt, müsst ihr vorsichtig sein. Sie könnten versuchen euch zu beeinflussen und euch Drinks oder Zigaretten anbieten und sagen: »Keine Sorge, das geht auf mich.«

Wenn ihr die Angewohnheit erst einmal habt, wird euch niemand mehr anbieten, eure Drinks oder Zigaretten zu bezahlen. Eure Angewohnheit wird dann euren Geldbeutel belasten.

Deshalb müsst ihr die Einflüsse auf euer Leben sehr sorgfältig kontrollieren. Wenn ihr zulässt, dass ihr unter falsche Einflüsse geratet, werden eure positiven Qualitäten schwinden und ihr werdet großen Verlust erleiden.

Wir sollten uns immer auf unsere eigene Weisheit verlassen, indem wir zunächst die Weisheit entwickeln, die uns erkennen lässt, was nützlich ist und was nicht und dann dieser Weisheit folgen, indem wir schädliche und zerstörerische Verhaltensweisen zurückweisen.

### Sich auf irreführende Freunde verlassen

Irreführende Freunde sind die, deren Gesellschaft die drei geistigen Verblendungen Unwissenheit, Ärger und Anhaftung im Geist anwachsen lassen und einen dazu bringen, negative Handlungen, wie zum Beispiel Töten, auszuführen. Es bezeichnet auch Freunde, deren Gesellschaft der Praxis des Zuhörens, der Kontemplation und Meditation schaden; jene, die eure Liebe und euer Mitgefühl verringern; und jene, welche die Drei Juwelen kritisieren und herabwürdigen. Sie können Zweifel im Bewusstsein säen, welche so lange an eurer inneren Überzeugung nagen, bis ihr aufgibt Zuflucht zu nehmen. Ihr solltet euch definitiv nicht dem Verhalten und den Erwartungen solcher Freunde anpassen.

Die inneren irreführenden Freunde sind die eigenen geistigen Verblendungen, welchen man ebenfalls niemals gehorchen sollte.

Vielleicht denken wir: »Wenn der Text sagt, dass ich irreführende und schlechte Gesellschaft aufgeben muss, bedeutet das dann, dass ich ihr schaden muss?« Das bedeutet es nicht. Der Buddha sagte, dass wir Liebe und Zuneigung gegenüber allen fühlenden Wesen praktizieren müssen, egal ob sie Freunde oder Feinde sind. Wenn die Texte davon sprechen, irreführende Freunde aufzugeben, bedeutet das, dass wir schlechtes Verhalten aufgeben müssen, nicht unsere Zuneigung zu anderen Menschen.

Egal, ob unsere Freunde gute oder schlechte Gesellschaft sind, wichtig ist, zu wissen, wie wir mit unterschiedlichen Menschen umgehen. Es wird schwer sein, jemanden zu finden, der zu hundert Prozent gut, rein und

positiv ist. Jeder hat seine guten und seine schlechten Seiten. Jeder hat bestimmte schädliche, negative Verhaltensweisen und bestimmte gute Qualitäten und positive Verhaltensweisen – genau wie wir.

Wenn wir unser eigenes Bewusstsein analysieren, finden wir viele verschiedene geistige Verblendungen, wie Unwissenheit, Ärger, Verlangen, Eifersucht und Stolz. Wenn wir all diese geistigen Verblendungen in unserem Geist finden können, dann sind sie ebenso im Bewusstsein der anderen vorhanden. Es ist sehr schwer, Freunde zu finden, die frei von jeglichen geistigen Verblendungen sind – die weder Stolz, Ärger oder Anhaftung empfinden.

Die geschickte Art mit anderen umzugehen, ist, sich an ihre guten Eigenschaften anzupassen und sie zu übernehmen, aber ihre Unarten abzulehnen. Wir sollten uns die guten Eigenschaften anderer als Beispiel nehmen und versuchen, ebenso zu handeln. Wir sollten aber vermeiden, die negativen Eigenschaften und Handlungen nachzuahmen. Wenn wir so differenziert handeln, werden wir davon profitieren und unsere guten Eigenschaften werden sich vermehren.

Wenn ihr diese Art der Beziehung zu jemandem hattet, habt ihr viel Nutzen erhalten und eure guten Eigenschaften vermehrt, selbst wenn ihr nur für einige Zeit mit ihm zusammen wart und sich eure Wege später wieder getrennt haben. Wenn ihr euch andererseits nur die negativen Handlungen der anderen Person als Beispiel nehmt, werdet ihr nicht nur die guten Eigenschaften verlieren, die ihr bereits habt, sondern ihr werdet noch mehr schädliche Bewusstseinszustände entwickeln und noch mehr negative Handlungen ausführen.

Wenn wir uns um unseren Geist kümmern und vorsichtig sind, wird der Umgang, den wir haben, nicht auf uns abfärben, selbst wenn er bestimmte Mängel aufweist. Zudem können wir sogar der Auslöser dafür sein, dass der andere seine schlechten Neigungen aufgibt, wenn wir diese nicht übernehmen.

Beispielsweise kann es andere dahingehend günstig beeinflussen, mit dem Trinken aufzuhören, wenn wir selbst keinen Alkohol trinken. Wenn wir nicht rauchen, kann es andere dazu veranlassen, mit dem Rauchen aufzuhören. In manchen Beziehungen kann es sein, dass der eine Partner dem anderen klar macht, dass er die Beziehung beenden wird, wenn er nicht aufhört zu rauchen. Vielleicht sagt er auch zum anderen: »Wenn du



geraucht hast, will ich das Bett nicht mit dir teilen, weil es so schlecht riecht!«

## Gelungene zwischenmenschliche Beziehungen

Es ist wichtig, umsichtig und geschickt im Umgang mit anderen zu sein, da es keine Grenzen gibt, wie weit wir sittlich herunterkommen können. In schlechte Angewohnheiten zu verfallen ist leicht, und es gibt keine Grenze wohin uns das führen kann.

Andererseits ist es sehr schwer, gute Eigenschaften zu entwickeln, und es bedarf großer Anstrengung. Wenn wir also bei den Menschen um uns herum bestimmte fehlerhafte Verhaltensweisen feststellen, sollten wir diese definitiv nicht annehmen oder sie sich uns zum Vorbild nehmen.

Anhaftung kann zum Beispiel leicht ein solch hohes Maß erreichen, dass Menschen häufig aus diesem Grund töten. Auf der anderen Seite wünscht sich jeder Freundschaft. Es gefällt jedem, wie ein Freund behandelt zu werden. Es ist wichtig, immer freundlich und höflich zu sein, bei allem was wir tun oder sagen – höflich zu sprechen und zu lächeln. Selbst wenn wir jemanden nicht kennen, können wir uns so verhalten, als würden wir ihn gut kennen und ihn nicht einfach ignorieren. Wenn wir uns ein bisschen niedergeschlagen fühlen, können wir immer noch nach außen hin lächeln, statt es zu zeigen.

Das wird als gutes Benehmen angesehen. Wenn wir Menschen sehen, die sich anders verhalten, sollten wir ihre schlechten Verhaltensweisen nicht annehmen.

Es ist wichtig, geistig unabhängig zu sein. Zum einen sollte man seine Aufmerksamkeit nicht auf die Fehler der anderen richten, sondern auf ihre guten Eigenschaften. Wenn wir uns nämlich auf die guten Eigenschaften der anderen konzentrieren, nehmen wir diese an. Wenn wir uns dagegen ständig auf die Fehler der anderen konzentrieren, enden wir letztendlich selbst mit vielen Fehlern. Zum anderen ist es viel besser, unabhängig zu sein, im Wissen, was richtig und was falsch ist und sich nicht ständig davon beeinflussen zu lassen, was die Menschen um uns herum tun.

Selbst wenn man mit Freunden in ein Restaurant geht und jeder Alkohol trinkt, sollte man eigenständig genug sein, um sagen zu können: »Es tut mir leid, aber ich trinke nicht.« Wir sollten nicht nur allein deshalb

trinken, weil die anderen trinken. Stattdessen sollte man die innere Kraft und Geistesstärke besitzen, um zu sagen: »Das möchte ich nicht tun.«

Der Kernpunkt des Aufgebens irreführender Freunde ist nicht, unsere Beziehung zu anderen aufzugeben, sondern unseren Geist davor zu schützen, unter den negativen Einfluss anderer zu geraten. Wenn ein Freund ärgerlich mit uns ist, sollten wir nicht auch ärgerlich werden, nur weil er es ist. Das wäre wie Öl auf die Flammen gießen und würde die Situation eskalieren. Stattdessen sollte man auf Geduld meditieren, wenn der Freund ärgerlich wird. Auf diese Weise geraten wir nicht unter den schlechten Einfluss dieser Person.

Wenn ein Freund Dinge tut, die Anhaftung vergrößern, kann es schwierig werden, die Entstehung von Anhaftung auch bei uns zu verhindern. Aber es ist möglich, die Entstehung von Ärger zu verhindern. Wenn der andere ärgerlich ist, können wir auf jeden Fall auf Geduld meditieren. Wenn in unserem Bewusstsein Ärger entsteht, dann verringert das unsere guten Eigenschaften und mehrt unsere Fehler. Dasselbe passiert beim Anderen, wenn in seinem Geist Ärger aufsteigt. Wenn wir also unsererseits Ärger aufkommen lassen, dann bauscht das die Situation auf, spitzt sie zu und macht das Ganze nur noch schlimmer.

Gleichermaßen sollten wir uns nicht dem Verhalten von Menschen anpassen, die lügen, gierig, ärgerlich oder polarisierend sind. Manche Menschen üben sich stets in entzweiender Rede, indem sie Dinge sagen, die Abneigung zwischen Freunden hervorrufen und sie spalten.

## Den inneren Freund entwickeln

Positive, reine Bewusstseinszustände sind unser innerer Freund. Es ist wichtig, diesen glücklichen, friedvollen Geist als inneren Freund zu haben. Selbst wenn man all seine ›äußeren‹ Freuden verliert, wird man nicht alleine sein und leiden, so lange man seinen inneren Freund nicht verliert. Verliert man allerdings diesen inneren Freund und darüber hinaus auch noch alle äußeren Freunde, wird man sehr alleine und sehr traurig sein.

Ein Beispiel für einen reinen Geisteszustand ist die Weisheit, die beim Zuhören entsteht. Das Verständnis, das wir beim Hören entwickeln, vertreibt die Dunkelheit der Unwissenheit. Wenn wir uns mit einem bestimmten Sachverhalt nicht auskennen, müssen wir uns bemühen, ihn zu verstehen. Manche Menschen sagen immerzu »Ich weiß überhaupt

nichts« ohne etwas daran zu ändern und bleiben auf diese Weise dumm. Wir müssen regelmäßig Belehrungen anhören, um ein gutes Verständnis und Einsicht zu entwickeln und die Unwissenheit zerstören zu können. Die Weisheit, die wir durch Zuhören entwickeln ist etwas, was uns niemand mehr wegnehmen kann – kein Dieb kann sie uns stehlen.

Die Weisheit, die wir durch Zuhören entwickeln, ist unser bester Freund, unsere beste Unterstützung. Sie ist ein Freund, der uns niemals verlassen wird. Mit dieser Weisheit sind wir in der Lage, zwischen heilsamen, angemessenen und unheilsamen, unangemessenen Handlungen zu unterscheiden und zu beurteilen, welche Handlungsweise die richtige ist.

Solange alles gut läuft, werden äußere Freunde unsere Freunde sein. Das wissen wir aus eigener Erfahrung. Aber sobald Schwierigkeiten auftauchen, wenn wir zum Beispiel krank werden, werden einige dieser Freunde verschwinden. Aber der innere Freund Weisheit wird uns nie verlassen.

Es gab einmal einen Praktizierenden namens Yeshe Gyatso, der zu Beginn seiner Praxis sehr arm war. Er hatte einen Onkel, einen Geschäftsmann, der seinen Neffen vollständig ignorierte, wenn er ihn auf der Straße traf, weil er arm war. Später allerdings wurde Yeshe Gyatso für seine Verwirklichungen und sein Verständnis weithin anerkannt und wurde sogar einer der Tutoren des Dalai Lama.

Nachdem er diese hohe Position erreicht hatte, kam sein Onkel zu Besuch. Natürlich erkannte Yeshe Gyatso, dass sein Onkel nicht wegen ihm kam, sondern in der Hoffnung, Geld zu bekommen oder Geschäfte machen zu können. Obwohl er die Abneigung des Onkels ihm gegenüber spürte, lud er ihn zum Mittagessen ein.

Dann legte er etwas von seinem Geld auf einen Haufen, und als sich sein Onkel zum Essen setzte, verkündete er: »Der Onkel, der kein Onkel ist, weil er nicht wirklich mein Onkel sein wollte, ist nur in der Gestalt eines Onkels gekommen, weil er Geld will. Daher verneige ich mich vor all dem Geld, das mir einen Onkel gab!«

Äußere Freunde sind nicht verlässlich. Aber der innere Freund von Weisheit und Verständnis wird uns nie im Stich lassen. Er wird uns immer und in jeder Situation helfen. Niemand kann ihn uns nehmen.

# Ratschläge für junge Menschen

## Die Suche nach Glück

Jeder ist auf der Suche nach Glück. Gewöhnlich denkt man, dass äußeres Glück das Richtige ist. Um es zu erreichen, lässt man sein Bewusstsein vollständig unter die Kontrolle seiner geistigen Verblendungen geraten, folgt seinen verblendeten Gedanken und fixiert sich vollständig auf die äußere Welt. Manchmal jedoch, wenn man genug von alledem hat, wendet man sich mehr dem inneren Weg zu und versucht Glück durch die Überwindung der geistigen Verblendungen zu erreichen.

Ich denke, es ist gut, diese zwei Arten von Glück zu vergleichen und zu erkennen, dass das wahre Glück das innere Glück ist. Natürlich verschaffen äußere Objekte eine Art von vergänglichem Glück, aber ist das wahre Glück? Ich denke, inneres Glück ist stabiler, von höherem Wert und wahrscheinlich intensiver in der Erfahrung.

Der Zweck der Meditation ist es, das Bewusstsein zu einem guten, sanfteren und glücklicheren Bewusstsein zu machen. Durch Entwicklung eines guten Bewusstseins wird man zu einem guten Menschen, den andere mögen. Ein freundlicher Mensch wird bei anderen immer wohl gelitten sein und ihre Gesellschaft und Zuneigung genießen. Ein Mensch, der das genaue Gegenteil ist – verletzend, unglücklich und mit einem böartigen, egoistischen Bewusstsein – wird im Allgemeinen nicht gemocht, und letztendlich sogar zum Feind werden. Es ist wichtig zu wissen, wie bedeutsam eine gute Bewusstseinsentwicklung für andere ist und welche Wirkung der eigene Bewusstseinszustand auf andere hat.

Durch Meditation kann man die Kraft des Bewusstseins einsetzen. Wenn man sich über die Kraft des Bewusstseins nicht im Klaren ist, wird man bei seiner Suche nach dem Glück vollständig auf äußere Objekte fixiert sein: Man wird all seine Hoffnung auf Glück auf die äußeren Lebensumstände, auf Wohlstand und Freunde setzen. Aber wenn wir ehrlich sind, sind diese drei äußeren Umstände für Glück nicht unproblematisch. Jeder hat seine Schwierigkeiten Wohlstand zu erlangen. Es gibt niemanden unter euch, der keine Probleme mit Freunden hat und es ist immer schwierig, einen schönen Platz zum Leben zu finden und zu erhalten.

Wenn ihr euch nicht über die Kraft des Bewusstseins im Klaren seid, wird es von äußeren Objekten besessen sein, die nicht wirklich dazu geeignet sind, tatsächliches Glück zu schenken. Das bringt euch dann in eine sehr schwierige Lage. Deshalb ist es wichtig, dass man sich schon in jungen Jahren über die Unzulänglichkeiten der äußeren Objekte im Klaren ist und sich in Meditation zu üben, um das Potenzial des Geistes zu nutzen. Auf diese Weise könnt ihr wahres inneres Glück erreichen, das dann von äußeren Faktoren ergänzt werden kann.

## Qualitäten entwickeln

Ihr habt es in der Hand, ob ihr im Leben Erfolg oder Glück habt. Ihr müsst Verantwortung für euer Leben übernehmen, das Leben selbst in die Hand nehmen und etwas Gutes tun. Ein Setzling wird zum Beispiel so lange gepflegt, bis er zu einem großen Baum herangewachsen ist, der viele Früchte trägt und vielen Menschen Nutzen bringt. Genauso müsst ihr schon in jungen Jahren für euch sorgen. Wenn ihr dann herangewachsen seid, können viele Menschen von den Früchten eurer Qualitäten profitieren.

Zu diesem Zweck ist es wichtig, dass euer Bewusstsein mit positiven Geisteszuständen vertraut wird. Ihr solltet mit euch selbst heilsam umgehen, indem ihr sowohl euch als auch anderen gegenüber eine gesunde Einstellung habt. Lernt fleißig, arbeitet gut und begeben euch nicht in schlechte Gesellschaft.

Obwohl wir oft über Dharma-Ziele sprechen, die noch in weiter Ferne scheinen, müssen wir nichtsdestotrotz den Dharma auf unser alltägliches Leben anwenden. Das tun wir, indem wir ein gesundes Bewusstsein behalten, einen guten Job haben, gründlich arbeiten, fleißig lernen und uns nicht mit den falschen Freunden einlassen – solchen, die ungezügelt sind und ein zerstörerisches Verhalten an den Tag legen. Das Wichtigste für alle jungen Menschen ist, fleißig zu lernen und gute Qualitäten und Kenntnisse zu entwickeln. Wenn ihr gute Menschen mit positiven Qualitäten seid, werden sich andere ganz natürlich von euch angezogen fühlen und ihr müsst euch keine Sorgen machen, Freunde zu finden. Wenn ihr fleißig lernt und gute Qualitäten erwerbt, solange ihr jung seid, werdet ihr keine Schwierigkeiten haben, später jede Menge Geld zu verdienen. Ihr werdet euch ein gutes Auto und ein Haus kaufen können.

Wenn ihr euch jetzt auf die wichtigen Dinge fokussiert, nämlich fleißig zu lernen und Qualitäten zu entwickeln, werden Freunde, Autos und all das später ganz von selbst kommen. Wenn ihr jetzt nicht lernt und keine Qualitäten und Kenntnisse erwerbt, dann werdet ihr später keine ordentliche Arbeit finden und weder Geld noch Freunde haben – so einfach ist das.

## Ersparnisse anlegen

Einmal gab ich einem Mädchen einen ähnlichen Rat, als es sechs Jahre alt war. Ich sagte ihm, es solle immer einen Teil seines Taschengeldes auf ein Sparbuch legen. Ich sagte ihm, dass es auf diese Weise Geld ansparen könne und später in der Lage sein werde, zu kaufen was immer es wolle. Jetzt ist das Mädchen in seinen Zwanzigern und hat sich bereits ein eigenes Haus gekauft! Seine Eltern erzählten mir, sie seien sehr erfreut darüber gewesen, dass ich ihm diesen Rat gegeben habe. Sie sagten: »Auf uns hätte sie nicht gehört. Aber weil du es ihr geraten hast, hat sie darauf gehört.« Jetzt hat es nicht nur sein eigenes Haus, sondern meditiert auch morgens regelmäßig. Man kann sagen, dass sich sein Leben gut entwickelt hat.

## Beziehungen

Ich möchte euch damit nicht sagen, dass ihr keine Freunde oder Beziehungen haben sollt. Was ich euch rate ist, wählerisch zu sein und den Leuten nicht hinterherzurennen wie ein hungriger Hund, der auf der Straße nach Futter sucht.

Wenn ihr nicht anspruchsvoll seid, dann wird ein Problem sein, dass ihr ständig zwischen starker Anhaftung und Abneigung hin- und hergerissen sein werdet, ohne in der Lage zu sein, eine stabile Beziehung zu erfahren.

Zuerst entwickelt ihr starke Sehnsucht nach der anderen Person, weil euer Geist blind vor Verlangen ist und ihr die andere Person daher als ganz und gar attraktiv und wundervoll wahrnehmt. In diesem Stadium würdet ihr am liebsten die ganze Zeit mit dieser Person zusammen sein. Aber früher oder später, wenn ihr anfangt, die Fehler der anderen Person wahrzunehmen, wechselt euer Bewusstsein von Anhaftung zu Ärger. Dann könnt ihr es nicht erwarten, den anderen wieder loszuwerden.

So wird es sich als sehr schwierig erweisen, stabile und ausdauernde Freundschaften zu haben. Deshalb rate ich jüngeren Schülern, anspruchsvoller zu sein und zu versuchen, gute stabile Beziehungen zu haben, die sie auch genießen können.

Es ist gut zu prüfen, ob die Wahrnehmung, die man von der anderen Person hat, zutreffend ist, und sich nicht von einem hübschen Gesicht und einer charmanten Art blenden zu lassen. Ist die andere Person wirklich der wundervolle, fehlerfreie Mensch als den man ihn wahrnimmt, oder gibt es eine Diskrepanz zwischen Erscheinung und Realität? Schaut hinter die hübsche Fassade und seht, was wirklich im Geist der anderen Person vorgeht. Was ihr untersuchen solltet ist, ob die andere Person wirklich der Mensch ist, mit dem ihr den Rest eures Lebens verbringen könnt oder nicht. Ist sie wirklich geeignet, euer Lebenspartner zu sein?

## Anhaftung

Wenn der Geist unter der Kontrolle von Anhaftung ist, fühlt ihr euch unwillkürlich und auch auf ganz unvernünftige Weise zu einem anderen Menschen hingezogen. Oftmals ist die Anziehung hauptsächlich körperlicher Natur. Solange das Bewusstsein vollständig unter der Kontrolle von Anhaftung steht, ist es sehr schwer, objektiv zu sein. Man fühlt sich restlos zu der anderen Person hingezogen und nimmt sie als ganz und gar anziehend wahr. Das ist unsinnig, weil der Körper an sich ganz und gar nicht hundertprozentig anziehend ist. Tatsächlich gibt es Körperteile, die ziemlich abstoßend sind. Aber das kann man nicht erkennen, solange man blind vor Verlangen ist.

Versucht dieses Verlangen als einen völlig irrationalen Bewusstseinszustand zu erkennen, welcher eurem Glück nicht zuträglich ist. Am besten ist es, sich bereits in jungen Jahren um dieses Problem zu kümmern, indem man scharfsichtig ist und es nicht zur Gewohnheit werden lässt, sein Bewusstsein von Verlangen kontrollieren zu lassen. Wenn ihr es bereits in jungen Jahren zur Gewohnheit werden lasst, ständig Anhaftung zu entwickeln, dann wird es mit zunehmendem Alter immer schwieriger, damit aufzuhören. Die Gewohnheit, Anhaftung zu entwickeln, wird nur Grund für jede Menge Probleme und Leid sein.

Für diejenigen unter euch, die schon etwas älter sind, sollte eigentlich offensichtlich sein, dass es nutzlos ist, sich mit Anhaftung abzugeben. Bei

jungen Menschen ist es verzeihlich, wenn sie die Nachteile und die Trickserei von Anhaftung nicht sehen können. Sie gleichen einem Hungernden, dem Essen dargeboten wird! So sehe ich das gerne.

## Ausbildung

Ich denke, dass es gerade für jüngere Schüler sehr wichtig ist, ihre Studien nicht zu vernachlässigen. Manchmal entwickeln jüngere Schüler eine so große Begeisterung für den Dharma, dass sie ordiniert werden möchten. Ich rate ihnen dann, dass es besser sei, zunächst die Schule und die Universität abzuschließen, bevor sie sich ordinieren lassen. Falls dann das Leben als Ordiniertes nicht so gut läuft, haben sie einen Studienabschluss, auf den sie zurückgreifen können. Sonst müssen sie ohne irgendwelche Qualifikationen ins Leben als Laie zurückkehren. Die jungen Schüler geraten manchmal in eine Zwickmühle, wenn ihre Unterrichtsstunden auf Mittwoch- oder Donnerstagabend fallen. Ich sage dann immer: »Ach, macht euch keine Sorge um die Dharmakurse. Für euch ist es im Moment viel wichtiger, euch auf eure Schul- bzw. Universitätsausbildung zu konzentrieren. Das mit dem Dharma wird im Laufe der Zeit schon klappen.« Es ist sehr wichtig, eine gute Ausbildung als sichere Grundlage für ein weltliches Leben zu haben. Sowohl die weltliche Seite als auch die Dharma-Seite müssen gleichermaßen entwickelt werden.

## Auf die Eltern verlassen

Falls ihr irgendwelche Zweifel habt, dann ist es gut, sich auf die Eltern zu verlassen. Wenn euch andere Menschen merkwürdige Ratschläge erteilen, die Fragen und Zweifel in eurem Bewusstsein aufwerfen, dann erzählt euren Eltern, was diese Person gesagt hat und hört auf sie. Wenn ihr noch sehr jung seid, seid ihr noch nicht wirklich in der Lage, vollständig selbst zu entscheiden, was ihr tun solltet. Da ist es gut, sich auf die Eltern zu verlassen. Selbst Leute, die bereits sechzig Jahre alt sind, brauchen jemanden, auf dessen Ratschläge sie sich verlassen können. Wenn ihr jung seid, gibt es keinen Zweifel, dass ihr Anleitung braucht.

## Dein Leben und Dharma

Hier habe ich einen wichtigen Rat für euch. Als Dharma-Praktizierender solltet ihr streng genommen, wenn es um Dharma oder weltliche



Tätigkeiten geht, immer den Dharma- Handlungen den Vorzug geben, und wenn es um dieses oder das nächste Leben geht, solltet ihr immer das nächste Leben als wichtiger ansehen.

Es kann jedoch schwierig und für einen Anfänger sogar kontraproduktiv sein, zu versuchen, alle weltlichen Aktivitäten auf einmal aufzugeben. Das Leben ist lang und es ist sehr schwierig, sein ganzes Leben lang eine reine Dharmapraxis aufrechtzuerhalten.

Immer wieder habe ich Schüler gesehen, die sich schnell sehr stark für den Dharma begeistert haben und sich entschieden, ihr ganzes Leben komplett der Dharmapraxis zu widmen. Nach einigen Jahren stellten sie fest, dass sie mit ihrer Dharmapraxis nicht so weit gekommen waren, wie sie sich das vorgestellt hatten. Weil sie ihre weltliche Ausbildung und ihr weltliches Leben vernachlässigt hatten, kamen sie an einen Punkt, an dem sie enorm unzufrieden wurden. Sie fanden sich in einer schwierigen Situation wieder und oft entwickelten sie sogar falsche Ansichten über den Dharma. Sie waren restlos entmutigt und wandten sich vollständig vom Dharma ab und gaben alle Dharmapraxis auf. Für solche Menschen war es vollkommen kontraproduktiv, ihr ganzes Leben dem Dharma zu widmen. Es wäre viel besser gewesen, es langsam anzugehen.

Das ist der Grund, weswegen ich euch immer sage, dass ihr nicht alle weltlichen Aktivitäten auf einmal aufgeben sollt. Selbst wenn ihr nicht in der Lage seid, auf eine reine Art und Weise zu praktizieren und sich euer Leben hauptsächlich um weltliche Tätigkeiten dreht, solltet ihr immer noch eure Dharmapraxis aufrechterhalten und sie nicht vollends vergessen.

Streng genommen werden die meisten Lamas sagen, ihr sollt euer weltliches Leben aufgeben und Dharma praktizieren. Ich rate euch das nicht. Wenn ihr nicht auf so reine Weise praktizieren könntet, solltet ihr dennoch nicht das Gefühl haben, dass es keine anderen Möglichkeiten gibt. Ihr könnt auf weltliche Aktivitäten konzentriert leben und nebenbei Dharma praktizieren. So habt ihr den Vorteil, dass ihr eure Dharmapraxis nicht vollständig aufgibt.

In meinen Ratschlägen gibt es einen wesentlichen Punkt. Ich sage immer, ihr sollt es langsam mit eurer Dharmapraxis angehen. Das Leben ist lang und es ist sehr schwierig, sein ganzes Leben lang eine reine Dharmapraxis aufrechtzuhalten. Es reicht, einen guten Geisteszustand zu

entwickeln, ein gutes Bewusstsein zu haben, versuchen ein guter Mensch zu sein und diese Einstellung ins tägliche Leben mitzunehmen. Diese positiven weltlichen Handlungen werden euch und anderen großen Nutzen bringen. So erlangt ihr den Nutzen der Dharmapraxis.

## Sorge gut für Körper und Geist

Solange ihr jung seid, ist es besonders wichtig, gut auf den Geist zu achten, weil das große Auswirkungen darauf hat, wie sich euer restliches Leben entwickeln wird. Wenn ihr den Geist einfach machen lasst und euch alle möglichen schlechten Gewohnheiten zulegt, kann sich das schädlich auf euer restliches Leben auswirken und sehr schwer oder gar unmöglich sein, sie wieder loszuwerden.

In dieser Hinsicht ist es wichtig, dass ihr einen geordneten und gesunden Lebensstil entwickelt. Wenn ihr versucht, in eurem Leben einige Regeln zu befolgen, seid ihr in der Lage, eure Tage besser zu ordnen und das wird euch schnell zur zweiten Natur werden. Andernfalls werdet ihr nur herumhängen, nicht wissen, was ihr anfangen sollt und die Tage werden euch wahrscheinlich sehr lang vorkommen. Wenn ihr aber wisst, was ihr vorhabt, wenn ihr Pläne und Termine habt, dann werden euch die Tage sehr kurz erscheinen. Tatsächlich werden sie euch zu kurz erscheinen, um alles zu schaffen, was ihr euch vorgenommen habt.

Es ist wichtig, sich auf angemessene Weise um Körper und Geist zu kümmern, indem ihr die Dinge erkennt, die eurem Geist nützen, um sich dann für sie zu begeistern und euch anzustrengen, sie zu fördern. Weist Aktivitäten zurück, die eurer körperlichen oder geistigen Gesundheit schaden. Um in diesem Leben Glück zu erfahren, braucht ihr ein Bewusstsein, das frei von Beeinträchtigungen wie Greifen, Verlangen, Ärger, Stolz, Eifersucht und so weiter ist. Wenn ihr kein solches Bewusstsein habt, ist es unwahrscheinlich, dass ihr Glück erfahrt. Stattdessen werdet ihr abgelenkt, unzufrieden und unglücklich sein und jede Menge Leid erfahren.

Natürlich ist es schwer, Anziehung an äußere Objekte komplett zu vermeiden, aber es ist wichtig, dass ihr aufpasst, euch nicht in Tätigkeiten zu verstricken, die vollständig sinnlos sind und weder einen weltlichen noch einen Dharmazweck haben.

Gleichermaßen solltet ihr erkennen, was gut und was schädlich für den Körper ist. Das Erstere solltet ihr annehmen, das Letztere ablehnen. Um im Leben erfolgreich zu sein, braucht ihr einen gesunden Körper und einen gesunden Geist.

## Beziehungen

### Wahre Liebe versus Anhaftung

Liebe ist der Wunsch, die andere Person möge glücklich sein. Sie erwächst aus der Erkenntnis der Güte anderer uns gegenüber und wie sehr es ihnen an Glück mangelt. Als solche wurzelt sie in der Realität.

Anhaftung hingegen ist das Verlangen nach dem Objekt, um selbst glücklich zu sein. Sie entsteht aus der fehlerhaften Wahrnehmung des Objekts als rein und vollkommen. Als solche beruht sie auf einer Illusion und gründet nicht in der Realität.

Beziehungen, die auf wahrer Liebe gründen sind beständig und harmonisch, während Beziehungen, die auf Anhaftung beruhen unbeständig und unharmonisch sind. Das liegt daran, dass Liebe die Sorge um das Wohlergehen des anderen bedeutet. Sie erkennt den wahren Daseinszustand der anderen Person, wohingegen Anhaftung auf der Wahrnehmung der Reinheit und Vollkommenheit des anderen beruht. Das ist eine unrealistische Wahrnehmung, die früher oder später verblasst. Gegenseitige Liebe fördert gegenseitiges Vertrauen und Sicherheit, welche eine harmonische Beziehung ausmachen.

Auch wenn es extrem schwer ist, eine Beziehung ohne Anhaftung zu haben, sollten wir darauf achten, dass die wahre Liebe die vorherrschende Grundhaltung in unseren Beziehungen ist.

Oft ist es so, dass wir für den anderen große Liebe und Zuneigung bekunden, solange er gesund und wohlbehaglich ist. Wenn der andere aber krank wird, leidet, unglücklich und traurig ist, sind wir nicht da, um uns um ihn zu kümmern. Das ist ein Zeichen dafür, dass wir für den anderen von Anfang an keine wahre Liebe und Zuneigung empfunden haben. Bedauerlicherweise ist es gar nicht so selten, dass jemand sich nicht um einen Freund kümmert, der im Krankenhaus ist.

Wir sollten wahre Liebe und Mitgefühl für den anderen empfinden und uns um ihn kümmern, ohne uns darüber Gedanken zu machen, ob wir dafür eine Gegenleistung erhalten oder nicht. Wenn unsere Sorge um den anderen darauf gründet, ob wir eine Gegenleistung erhalten, dann ist das keine gute Grundlage für eine beständige Beziehung. Wir müssen wahre Liebe und Mitgefühl haben und uns um den anderen kümmern, ohne uns darüber Gedanken zu machen, ob wir dafür eine Gegenleistung erhalten.

Wir sollten erkennen, dass unsere Nächsten, ebenso wenig gerne harsche Worte hören, wie wir selbst. Wenn jemand zum Beispiel etwas Schroffes oder Unfreundliches zu uns sagt, dann ist es gut im Bewusstsein zu haben, dass wir dem anderen genau das gleiche Leid zufügen, wenn wir ebenso reagieren, denn niemand möchte gerne so behandelt werden. Indem wir in so einem Moment Mitgefühl für den anderen praktizieren und ihn freundlich und mitfühlend behandeln, können wir die Situation entschärfen und zudem ein bisschen Vertrauen und Zuneigung bei ihm hervorrufen. Wir sollten uns aber darüber im Klaren sein, dass es einige Zeit dauert, bis wir in der Lage sind, so zu praktizieren.

Eine harmonische und freundschaftliche Beziehung zu pflegen und zum Beispiel mit denen, die uns nahe stehen Kaffee oder Tee zu trinken, etwas zu essen oder etwas gemeinsam zu unternehmen, schafft eine ganz besondere Art von Glück. Wenn man ein Retreat macht, ist es zuträglich, einen freundschaftlichen Helfer, einen beständigen Freund zu haben, jemanden, der angenehm ist und uns während unseres Retreats unterstützt. So wird das Retreat ebenfalls zu einer glücklichen Erfahrung.

Auch im täglichen Leben verschafft uns der Umstand, einen guten Freund zu haben, mit dem wir eine harmonische Beziehung pflegen, die Gelegenheit, diese besondere Art von Glück zu erfahren.

Dinge zu tun, die unserem Partner oder Freund nützlich sind und ihn nicht zu verletzen, ist die Dharmapraxis in Beziehungen. Um eine glückliche und beständige Beziehung zu haben, müssen wir Dinge tun, die anderen nutzen. So machen wir unsere Beziehungen beständig, sicher und angenehm. Indem wir liebend und mitfühlend sind, wird unser Geist ebenfalls gesund und positiv. So können wir ein glückliches Leben führen.

Menschen haben diese besondere Kraft, über die andere fühlende Wesen nicht verfügen. Indem wir diese Kraft wirkungsvoll nutzen, können wir andere glücklicher machen. Dies geschieht jedoch nicht ohne Liebe

und Mitgefühl. Ob wir ein wertvolles menschliches Leben führen, hängt von unseren Handlungen ab und nicht von äußeren Umständen, zum Beispiel ob wir Speisen und Getränke genießen etc.

## Großzügigkeit in der Beziehung

Auch ohne große materielle Mittel gibt es viele Möglichkeiten, großzügig zu anderen zu sein.

So können wir zum Beispiel jene aufmuntern, die traurig und deprimiert sind, indem wir auf eine Weise mit ihnen sprechen, dass ihr Selbstvertrauen und ihre Geistesstärke wieder aufleben. Wenn jemand niedergeschlagen ist, können wir ihn auf einen Spaziergang begleiten und uns nett mit ihm unterhalten, ihm Geschichten erzählen, versuchen ihn von seinem Problem abzulenken. So können wir die Niedergeschlagenheit lindern, seinen Geist wieder aufbauen und ihn etwas glücklicher und entspannter machen. Wir können für ihn sorgen, wenn er krank ist.

Wir können liebend und mitfühlend zu jenen sein, die verzweifelt sind und leiden. Jeder kann das. Und wir müssen die Fähigkeiten und das Potenzial des anderen wertschätzen. Ohne Liebe und Mitgefühl werden wir sie nicht wirklich schätzen.

Wenn wir uns in der Zukunft in einer ähnlichen Leidenssituation wiederfinden, werden wir nicht nur jemanden brauchen, der uns hilft und unterstützt, sondern wir werden auch wirklich das Leid verstehen können, welches unser Freund zuvor erfahren hat.

Sich umeinander zu kümmern ist sehr nutzbringend. Manche Menschen sind immer in der Nähe und freundlich, wenn ihr Freund einen glücklichen Geist hat. Wenn der Freund jedoch unglücklich ist, distanzieren sie sich. Das ist weder ein angemessenes noch akzeptables Verhalten. Wenn ein Freund einen unglücklichen und bekümmerten Geist hat, sollte man sich verantwortlich fühlen, sich um ihn zu kümmern. Man könnte ihn zum Essen ausführen oder mit ihm ins Kino gehen. Sich so um einen anderen zu kümmern, ist sehr hilfreich.

## Die Bedeutung unserer Wahrnehmung

Unser Partner kann sowohl das Objekt von Glück, als auch von Leid sein. Wenn wir unseren Partner zum Beispiel mit Ärger betrachten, werden wir Leid erfahren und uns von ihm distanziert fühlen. Das liegt daran, dass

wir ihn uns in diesem Moment in unserem Geist als unerwünscht, bedrohlich und schädlich vorstellen.

Wenn wir ihn jedoch mit Anhaftung betrachten, weil wir von ihm ein geistiges Bild geschaffen haben, das ihn anziehend und schön darstellt, wird das in unserem Bewusstsein Glück hervorbringen und wir werden ihm näher sein wollen.

Das Wesentliche hierbei ist, dass wir ständig zwischen Glück und Leid hin- und herspringen, abhängig davon, ob wir ärgerlich sind oder Anhaftung empfinden und dies alles ohne dass sich der andere groß verändert. Was sich tatsächlich verändert, ist unsere Wahrnehmung des anderen.

Es ist nicht förderlich, sich auf die Fehler des Partners zu konzentrieren, aber es ist realistisch, sich seiner Fehler bewusst zu sein, denn er wird unweigerlich Fehler haben. Jeder bringt seine eigenen Fehler in eine Beziehung mit, aber es ist vorteilhafter, sich auf die Qualitäten des Partners zu konzentrieren, als auf seine Fehler.

## Geduld in der Beziehung

Wenn wir mit unserem Partner keine Geduld haben, wird die Beziehung definitiv nicht funktionieren. Vielleicht ist es aber auch so, dass unser Glück von den Handlungen unseres Partners abhängt. Wenn der Partner zum Beispiel lacht und freundlich ist, fühlen wir uns glücklich; wenn er aber nicht lacht und unfreundlich ist, fangen wir sofort an zu leiden.

Das ist der Grund, weshalb ich meinen Schülern stets rate, dass, wenn sie ihren Partner gestresst, aufgeregter oder ärgerlich von der Arbeit nachhause kommen sehen – was man oft schon am Gesichtsausdruck ablesen kann – es ratsam ist, ihn erst einmal zu beruhigen, ihn runterkommen zu lassen, es ihm gemütlich zu machen, ihm vielleicht etwas zu kochen, Tee oder Kaffee anzubieten.

Wenn er Gelegenheit hat sich zu beruhigen, wird auch sein Ärger verfliegen. Schüler, die diesen Rat befolgt haben, berichteten, dass er sehr nützlich war.

## Promiskuität

Wenn ihr die Gewohnheit habt, den Partner zu wechseln, sobald Probleme in der Beziehung auftauchen, dann ist es sinnvoll zu verstehen, dass es

nicht wirklich eine Rolle spielt, ob ihr euch einen neuen Partner sucht oder nicht, weil auch ein neuer Partner einen Geist voller Verblendungen hat. So gesehen, gibt es keinen Unterschied zwischen dem jetzigen und einem möglichen zukünftigen Partner. Deshalb bringt es nicht wirklich etwas, den Partner zu wechseln.

Auch wenn ihr das Gefühl habt, dass die Kirschen in Nachbars Garten besser schmecken; was sich tatsächlich ändern muss, ist euer Bewusstsein.

Ständig den Partner zu wechseln bringt nur Verwirrung in euer Leben und das der anderen. Auf gewisse Weise ist es auch rücksichtslos, ständig den Partner zu wechseln, weil es aus einer egoistischen Einstellung heraus geschieht und so viel Sorge und Leid bei Eltern, Freunden, Kindern usw. verursacht.

Das Leid, das durch Trennung entsteht, ist weit verbreitet. Zudem wird bei der Trennung eines Paares das Vermögen aufgeteilt und einer von beiden wird vielleicht finanziell benachteiligt.

Wenn jemand einen Vertrauensbruch begeht, indem er belügt und betrügt, verliert man normalerweise das Vertrauen in diese Person. Trägt man allerdings die gemeinsame Verantwortung für Kinder, kann man sich nicht sofort trennen. Daher ist es gut, sich zu bemühen die Beziehung zu kitten und das Vertrauen wiederherzustellen.

Sprecht mit dem anderen und erklärt ihm, weshalb ihr euch getäuscht fühlt. Erklärt ihm, dass ihr einen Vertrauensverlust erfahren habt. Teilt ihm auf vernünftige Art und Weise mit, was er anrichtet und welchen Schaden er dadurch der Beziehung und den Kindern zufügt.

Der andere wird dann hoffentlich seine Fehler einsehen und versprechen, sich zukünftig nicht mehr so zu verhalten und euch nicht mehr zu betrügen. Werdet nicht ärgerlich, sondern sprecht vernünftig mit dem anderen.

## Diskussion versus Streit

Es gibt einen Unterschied zwischen einer Diskussion über verschiedene Sichtweisen und Kritik, die durch starken Ärger entsteht.

Manchmal entwickelt jemand ein Verhaltensmuster seinen Partner zu kritisieren. Mit dieser Gewohnheit kann man nur schwer brechen. Als ich in Buxa lebte, gab es einen Inder, der für das Kehren zuständig war. Solange er Geld hatte, war alles in Ordnung. Aber immer wenn ihm das

Geld ausging, war er ärgerlich und kritisierte jeden. Das hatte er sich einfach angewöhnt.

Das finden wir auch in Familien, in denen es zur Gewohnheit geworden ist, ständig über dies oder jenes zu streiten.

Wir sollten uns darüber im Klaren sein, dass Streiten und Diskutieren zwei verschiedene Dinge sind. Wenn zwei Menschen feste Überzeugungen haben und keiner von ihnen bereit ist, auch nur ein Quäntchen nachzugeben, werden viele Probleme entstehen. In solch einer Situation wäre es gut, den Standpunkt des anderen zu untersuchen und die unterschiedlichen Standpunkte zu diskutieren.

Manchmal haben wir die Situation, dass innerhalb einer Familie jeweils der weibliche und der männliche Teil zusammenhält, was zu Disharmonie und Spaltung innerhalb der Familie führt. Es gibt den weiblichen und den männlichen Standpunkt und jeder hat das Recht auf seine Sichtweise. Wenn jedoch jede Seite stur an ihrer Sichtweise festhält, kann das zu starker Disharmonie führen.

Es ist viel besser, eine gesunde Diskussion zu führen, während derer wir versuchen die Situation vom Standpunkt des anderen aus zu betrachten, anstatt aus Ärger ständig in der Absicht dem anderen zu schaden, Anschuldigungen und Vorwürfe zu äußern.

Vorwürfe innerhalb der Familie, dem Freundes- und Bekanntenkreis bringen überhaupt keinen Nutzen. Vorwürfe innerhalb der Familie schaffen Disharmonie, während sie innerhalb von Freundschaften und Bekanntschaften die Beziehungen zu anderen Menschen zerstören.

Wir freuen uns zum Beispiel darauf, jemanden aus der Familie oder dem Freundeskreis zu sehen. Wir wünschen uns eine gute Beziehung zu dieser Person. Wann immer wir jedoch dem anderen begegnen, kommen alte Probleme wieder hoch und wir beginnen über Dinge aus der Vergangenheit zu zanken und zu streiten. Dann ist die Beziehung nicht mehr harmonisch. Letztendlich versuchen wir dann, denjenigen gänzlich zu meiden. Selbst wenn wir gerne mit dieser Person sprechen und etwas unternehmen würden, sind wir zurückhaltend, weil wir das Gefühl haben, dass sofort wieder Kritik und Ärger aufkommen werden.



## Liebe und Mitgefühl

Der Kern der Dharmapraxis besteht aus zwei Grundgedanken: »Ich werde anderen so viel wie möglich nutzen« und »Ich werde davon absehen, anderen zu schaden«. Zusammen bilden sie die Basis unserer Dharmapraxis.

Solange wir alleine sind, mag es einfach sein, diese Grundeinstellungen hervorzubringen. Wenn wir einen ungeübten Geist haben und auf widrige Umstände treffen, wird es allerdings schwierig sein, sie aufrecht zu halten und sie in die Praxis umzusetzen. Deshalb müssen wir das Bewusstsein ständig durch Meditation in diesen beiden Einstellungen üben, indem wir uns entspannt hinsetzen und ohne Greifen diese Einstellungen hervorbringen und pflegen, so dass sie stärker und stärker werden.

Das ist die Grundlage unserer gesamten Dharmapraxis. Es ist auch die Grundlage für die Reinigung aller Handlungen des Körpers, der Sprache und des Geistes.

Es besteht ein großer Unterschied zwischen jemandem, der das Glück anderer wertschätzt und einer selbstsüchtigen Person, die nur auf ihr eigenes Glück bedacht ist. Je selbstsüchtiger eine Person ist, desto schwieriger wird ihr Leben. Selbst kleine Dinge, die ihre Selbstsucht behindern, bringen sie auf die Palme und machen sie unglücklich.

Für gewöhnlich ist ein selbstsüchtiger Mensch unangenehm, was andere dazu veranlasst, sich von ihm fernzuhalten. Wenn wir aber ein offeneres Bewusstsein haben, welches das Glück anderer schätzt, sind wir ausgeglichener und glücklich und automatisch bei anderen beliebt.

Wir müssen uns fragen, was die beste Methode ist, uns um uns selbst zu kümmern: Ist es ein dauerhaft unglücklicher oder ein glücklicher Bewusstseinszustand?

### Die Wurzel allen Glücks

Liebe ist der Gedanke, dem anderen Glück zu wünschen und Mitgefühl ist der Gedanke, dem anderen zu wünschen, dass er frei von Leid sein möge. Liebe wird dadurch hervorgebracht, indem man darüber reflektiert, dass es anderen an Glück mangelt. Das liegt daran, dass wir, wenn wir uns

bewusst werden, dass es dem anderen an Glück fehlt, ihm automatisch Glück wünschen.

Mitgefühl wird entwickelt, indem wir über das Leid der anderen nachdenken. Denn wenn wir das Leid begreifen, bringt das natürlicherweise den Wunsch hervor, dass die anderen frei von Leid sein mögen.

Liebe und Mitgefühl im Bewusstsein zu haben, unterbindet schädliche Absichten und hält uns folglich davon ab, uns und anderen zu schaden. Stattdessen schafft es Glück für uns und unsere Umgebung.

Aus diesem Grund sagt man, dass Liebe und Mitgefühl die Wurzel allen Glücks ist.

Jeder, sei es unsere Freundin, unser Freund oder unsere Eltern und so weiter, brauchen Glück. Und dieses Glück entsteht aus Liebe und Mitgefühl. Wenn wir Liebe und Mitgefühl im Geist haben, sind wir glücklich und anderen gegenüber zugeneigt und liebevoll. Wir werden die Menschen um uns herum ganz von selbst mögen und sie werden uns im Gegenzug auch mögen.

Jemand, der sich herzlich und liebevoll benimmt, wird immer beliebt sein. Wohin ein solcher Mensch auch geht, er wird glücklich sein und die Freunde, die ihm begegnen, werden ebenso glücklich sein. Wenn wir uns andererseits selbstüchtig und wütend benehmen, werden wir unglücklich sein, egal wohin wir gehen und keiner wird uns mögen. Wir werden die anderen nicht mögen und sie uns auch nicht.

Ein Mensch, der herzlich, liebevoll und mitfühlend ist, wird viele Freunde haben, weil sich jeder zu diesen Eigenschaften hingezogen fühlt. Selbst wenn so eine Person einen Freund verliert, an dem sie hängt, wird sie nicht allein sein, denn sie wird immer noch viele andere Freunde haben.

Wer erschafft unsere Freunde und Feinde? Unsere Freunde werden durch unsere Liebe und unser Mitgefühl erschaffen und unsere Feinde durch unseren Ärger. Wenn wir Liebe und Mitgefühl praktizieren, wird das Menschen anziehen, die mit uns befreundet sein möchten. Dadurch werden auch Menschen, die uns zuerst nicht mochten und vielleicht Feinde gewesen sind, zu unseren Freunden.

Unser Ärger ist es, der unsere Feinde erschafft. Ärger ruft in anderen Ablehnung uns gegenüber hervor. Ärger, der sich auf andere konzentriert,

schaft in deren Bewusstsein Ablehnung uns gegenüber. So erschafft unser Ärger unsere Feinde und verwandelt sogar Freunde in Feinde.

Er treibt unsere Freunde weiter von uns weg, wohingegen Liebe und Mitgefühl uns die Menschen näherbringt.

Um Glück und Frieden zu erfahren, bedarf es der Praxis von Liebe und Mitgefühl, egal ob es zwei oder mehr Menschen sind, die zusammenleben oder eine große Gruppe von Menschen, wie zum Beispiel eine Nation. Manchmal gewinnt man den Eindruck, dass Glück und Frieden durch äußere Umstände hervorgebracht werden könnten. Dies müssen wir näher untersuchen. Wie fühlt sich zum Beispiel eine kleine Gruppe von Menschen, wenn alles harmonisch ist? Erleben sie Glück und Frieden? Die Antwort ist Ja. Aber was passiert innerhalb dieser Gruppe von Menschen, wenn Ärger aufkommt? Der Frieden und das Glück, das sie zuvor erfahren haben, wird komplett zerstört.

Daher sind Liebe und Mitgefühl unerlässlich, um in unserem Leben Glück und Frieden zu erfahren. Das trifft auf Personengruppen aller Ebenen zu.

Wenn wir mit Liebe und Mitgefühl handeln, werden andere Menschen uns vertrauen und sich ebenfalls liebend und mitfühlend verhalten und so auch unser Vertrauen gewinnen. Gegenseitiges Vertrauen ist die Basis guter zwischenmenschlicher Beziehungen. Wenn unsere Handlungen auf Liebe und Mitgefühl gründen, entsteht Vertrauen und die Beziehung wird von Dauer sein. Wenn sie jedoch auf Anhaftung basiert, wird sie nicht fortbestehen.

Auch werden wir dadurch einen guten Ruf bei unserer Familie, unseren Freunden und in der Gesellschaft genießen. Es wird heißen: »Das ist ein guter Mensch. Er ist immer freundlich, respektvoll und fürsorglich.«

Wenn ihr darüber nachdenkt: Was benötigen die Menschen um euch herum – zum Beispiel euer Freund, eure Freundin – wirklich? Sie brauchen eure Zuneigung und Fürsorge. Sobald wir unseren Partnern und unseren Freunden Zuneigung und Fürsorge schenken, werden sie uns als guten Menschen sehen, der ihnen Gutes getan hat. Deshalb werden sie auch zu uns freundlich sein.

## Nicht-Schaden-Wollen

Der Buddhadharma wird der ›friedliche Dharma‹ genannt, der Dharma des ›Nicht-Schaden-Wollens‹.

Wir müssen die Praxis des Nicht-Schaden-Wollens mit uns selbst in Verbindung bringen. Indem wir unsere Liebe und unser Mitgefühl vergrößern, praktizieren wir den Dharma des Nicht-Schaden-Wollens. Im Sutra ist festgelegt, dass ›anderen zu schaden keine Dharmapaxis‹ ist. Anderen zu schaden ist niemals tugendhaft.

Liebe und Mitgefühl im Bewusstsein zu haben ist wichtig, weil es die Sorge um andere mit sich bringt, die Einstellung, anderen nutzen zu wollen. Wenn wir Liebe und Mitgefühl für andere empfinden, zum Beispiel für unseren Vater, unsere Mutter oder andere Familienmitglieder, werden wir uns automatisch um sie sorgen und ihnen nützen wollen. Wenn wir im Leben erfolgreich sind, wenn wir zum Beispiel materiellen Erfolg haben, werden wir ihn sofort mit dem Rest der Familie teilen wollen.

Wenn es uns an Liebe und Mitgefühl mangelt, fehlt es uns auch an Rücksicht auf andere und die Gesinnung, anderen Nutzen zu wollen, wird mehr aus Eigeninteresse heraus entstehen.

Obwohl wir vielleicht viel davon sprechen, wie besorgt wir um unsere Familie sind und wie sehr wir ihnen nutzen möchten, wenn wir tatsächlich materiellen Erfolg haben und in die Lage kommen, unserer Familie tatsächlich zu nützen, werden wir das nicht tun, da wir unter der Kontrolle des egoistischen Gedankens stehen.

## Leben in Harmonie

Wenn wir lange mit einem anderen Menschen zusammenleben, dann ist es wichtig, dass wir ihn mit Liebe und Mitgefühl behandeln. Dadurch können wir das Glück des harmonischen Zusammenlebens erfahren. Harmonie ist eine der wichtigsten Formen des Glücks, die wir erfahren können.

Obwohl wir Glück auch durch materiellen Wohlstand erlangen können, ist das Glück mit anderen in Harmonie zu leben, sehr wichtig. Dieses Glück entsteht durch die Praxis von Liebe und Mitgefühl.

Wenn wir nicht Liebe und Mitgefühl praktizieren, werden wir das Glück des harmonischen Zusammenlebens verlieren. Egal, was wir dann tun werden, sei es essen, trinken, schlafen, sitzen, liegen, stehen oder gehen; wir werden kein Glück und keinen Frieden in unserem Bewusstsein empfinden.

Wenn wir das Glück des harmonischen Zusammenlebens verlieren, können wir sogar unser eigenes Glück verlieren, bis hin zu dem Punkt, an dem wir nicht schlafen können, auch wenn wir müde sind und nicht essen können, obwohl wir hungrig sind und das Essen vor uns steht. Es besteht die Gefahr, dass wir die ganze Nacht unser Kissen nass weinen!

Indem wir Liebe und Mitgefühl praktizieren, sind wir in der Lage, harmonisch mit anderen zusammen zu leben. Aber wir müssen das tatsächlich praktizieren. Es geht nicht nur darum, die Bedeutung von Liebe und Mitgefühl zu verstehen. Das ist etwas, das jeder verstehen kann. Wir müssen es tatsächlich in die Praxis umsetzen und nicht nur denken: »Das ist eine schöne Vorstellung.«

Um harmonisch mit jemandem zusammenleben zu können, müssen natürlich beide Personen Liebe und Mitgefühl praktizieren. Manchmal können wir die Handlungen des anderen nicht kontrollieren, aber von uns aus sollten wir es zumindest so gut wie möglich in die Praxis umsetzen, ohne die Verantwortung für die Harmonie auf den anderen abzuwälzen.

Wenn wir dabei sind, eine Handlung auszuführen, die nicht im Einklang mit Liebe und Mitgefühl steht, sollten wir uns dessen bewusst werden und die Gefahr klar erkennen, in die uns der Verlust von Liebe und Mitgefühl bringt. Wenn wir uns der Entstehung eines Bewusstseinszustands gewahr werden, der nicht im Geist von Liebe und Mitgefühl steht, dann sollten wir darauf bedacht sein, die daraus resultierende Handlung nicht auszuführen, sei sie geistiger, körperlicher oder sprachlicher Natur.

Es ist gut, über die Qualitäten und den Nutzen der Praxis von Liebe und Mitgefühl zu reflektieren und sie dann tatsächlich umzusetzen. Wir müssen unseren Bewusstseinszustand in den Momenten untersuchen, in denen wir liebend und mitfühlend sind und dann in denjenigen, in denen unser Bewusstsein unter der Kontrolle von Ärger steht.

Ein Bewusstsein, das unter der Kontrolle von Ärger steht, erfährt kein inneres Glück. Ein Bewusstsein unter der Kontrolle von Liebe und Mitgefühl dagegen schon.

Indem wir klar den Vorteil von Liebe und Mitgefühl und den Nachteil von Ärger erkennen, sollten wir das eine annehmen und das andere ablehnen.

Wir reden immer darüber, andere Wesen glücklich zu machen. Andere Wesen tatsächlich glücklich zu machen, geschieht durch die Praxis von Liebe und Mitgefühl. Glück im Bewusstsein von anderen entsteht nicht durch Geschenke oder materielle Güter, sondern indem wir ihnen Liebe und Mitgefühl entgegenbringen. Dann werden sie glücklich sein.

## Geduld

Die Annahme, dass Meditation auf Geduld bedeutet, dass man seinen Ärger nicht zum Ausdruck bringt, sondern ihn in seinem Inneren belässt, ist ein allgemeines Missverständnis. Das könnte dazu führen, anzunehmen, es sei besser, den Ärger auszuleben, statt Geduld zu praktizieren. Meditation auf Geduld bedeutet jedoch nicht, dass wir unseren Ärger nicht ausdrücken. Es bedeutet viel mehr, dass wir erst gar keinen Ärger entwickeln.

Ein geduldiges Bewusstsein bleibt auch angesichts von Elend und Leid friedvoll und glücklich. Normalerweise bekommen wir ein aufgeregtes Bewusstsein, wenn wir auf Leid oder leidvolle Umstände treffen. Um das zu vermeiden, müssen wir unser Bewusstsein in Geduld üben.

Eine Mutter zum Beispiel, deren Kleinkind sie für etwas beschuldigt, würde nicht ärgerlich werden, da sie Geduld mit dem Kind hat. Wenn allerdings die Beschuldigung von ihrem Ehemann kommen würde, würde sich ihr Geist womöglich aufregen. Das ist der Unterschied.

Wir sollten die Praxis von Geduld nicht mit dem Unterdrücken von Ärger verwechseln. Auch wenn es gut ist, jemand anderen nicht körperlich zu verletzen obwohl man ärgerlich ist, ist das nicht Geduld. Man muss mit dem Ärger umgehen, denn wenn man Ärger in seinem Geist hegt, verwandelt er sich in Abneigung.

Man überwindet Ärger, indem man Geduld übt und angesichts widriger Umstände und Leid ein friedvolles und ungestörtes Bewusstsein behält. Dies deshalb, weil Geduld dem Ärger abträglich ist und ihn auslöscht.

Wenn das passiert, dann bleibt man von den mentalen Problemen, dem Leid und den Qualen, die Ärger mit sich bringt, verschont. Auf diese Weise rettet uns die Praxis von Geduld vor den Problemen des Ärgers und wird zur Zuflucht vor dem Ärger.

## Die Nachteile von Ärger

Ohne Geduld wird man schnell ärgerlich. Ärger hat viele Nachteile. Die Nachteile von Ärger sind – anders als die Nachteile von Verlangen – nicht subtil und können direkt wahrgenommen werden. Grundsätzlich schadet Ärger uns selbst und anderen. Er zerstört unser Glück und das der Menschen um uns herum.

Deshalb ist es wichtig, dass wir uns nicht wie ein kleines Kind benehmen und uns sofort rächen, wenn uns jemand schadet. Es ist besser, Reife und Weisheit zu zeigen, indem wir versuchen, durch Freundlichkeit auf den anderen einzuwirken und ihn beruhigen und so weiter. Wir müssen unsere Situation und unseren Geist beobachten. Geduld ist eine Praxis, die sich im Geist abspielt.

Wenn man auf jemanden ärgerlich wird, beginnt die schädliche Absicht manchmal zunächst ganz schwach. Dann aber fängt man an, darüber nachzudenken, wie der andere uns schlecht behandelt hat, dass er eine falsche Meinung über uns hatte oder uns falsch angesprochen hat und so weiter. Dann regen wir uns immer mehr auf und der Ärger wird stärker. Die Erinnerung an die Nachteile von Ärger kann diesen Prozess aufhalten.

Wenn wir Geduld üben, praktizieren wir Dharma, denn Geduld schädigt die Verblendungen. Eine Person, die kein ärgerliches Bewusstsein hat, ist eine glückliche Person, wohingegen eine Person, deren Bewusstsein durch Ärger verstört und aufgewühlt ist, unglücklich ist.

Eine Art, mit Ärger umzugehen ist, das Bewusstsein nach innen zu richten und den Ärger zu untersuchen – den Grund für unseren Ärger, seine Nachteile und so weiter. Lasst euren Geist nicht durch äußere Umstände ablenken, sondern konzentriert ihn auf euer Inneres und erforscht den Ärger. Allein durch diesen Vorgang wird sich der Ärger schon verringern. Es liegt in der Natur des Geistes, dass er sich beruhigt, wenn er nach innen gerichtet ist.

Wir können auch die Situation der Person betrachten, die Gegenstand unseres Ärgers ist. Wir können über die Gründe nachdenken, weshalb

diese Person ärgerlich ist und wie sie unter der Kontrolle ihres eigenen negativen Bewusstseins steht. Wir können darüber nachdenken, dass der andere nicht glücklich ist, weil er ärgerlich ist, denn wir kennen das Unglück, das der Ärger im Bewusstsein hervorbringt. Wir erkennen, dass die andere Person dieses ganze Unglück erfährt. Indem wir über das Unglück der anderen Person nachdenken, entwickeln wir Liebe und Mitgefühl und überwinden so unseren Ärger.

Ob wir gegenüber einer anderen Person Ärger entwickeln oder nicht, hat viel damit zu tun, wie sie unserem Bewusstsein gegenüber erscheint. Erscheint sie unserem Bewusstsein als angenehm? Erscheint sie unserem Bewusstsein als unerwünscht?

Wir können darüber reflektieren, dass wir eher Ärger gegenüber der anderen Person entwickeln, wenn wir denken, dass es ihr gut geht und wie sich unsere Einstellung zu ihr sehr schnell ändert, wenn wir herausfinden, dass diese Person an einer ernsthaften Erkrankung leidet. Der Ärger, den wir noch kurz vorher für diese Person empfunden haben, verfliegt, und wir denken: »Mein Gott, dieser arme Mensch, wie viel Leid er ertragen muss. Was kann ich tun, um zu helfen?« Wenn wir jemanden sehen, der an einer ernsthaften Erkrankung leidet, entwickeln wir Mitgefühl für ihn.

## Ärger – der wahre Schuldige

Eine Art, um auf Geduld zu meditieren ist, zu verstehen, wie der andere durch seinen Ärger gezwungen ist, uns zu verletzen, ohne eine andere Wahl zu haben.

Hier ist es wichtig, erst einmal unser eigenes Bewusstsein zu verstehen. Indem wir beobachten, wie leicht es für unser Bewusstsein ist, unter die Kontrolle von Ärger zu fallen und wir dann gezwungen sind, den anderen zu verletzen, können wir verstehen, dass der andere ebenso gezwungen ist, so zu handeln, wie er handelt. Daher ist der wahre Schuldige nicht die andere Person, sondern deren Ärger, welcher sie ihrer Vernunft und ihrer Entscheidungsfreiheit beraubt.

Wenn wir also schon ärgerlich werden, dann sollten wir unseren Ärger auf den Ärger der anderen Person richten und nicht auf die andere Person selbst.



Bei einem Auffahrunfall mit drei Fahrzeugen, bei dem das hintere Fahrzeug das mittlere auf das vordere aufschiebt, sollte der Fahrer des vorderen Fahrzeugs nicht ärgerlich auf den Fahrer des mittleren Fahrzeugs sein, da es nicht dessen Schuld war. Es war der Fahrer im hinteren Fahrzeug, der den Unfall verursacht hat. Der Fahrer des ersten Fahrzeugs sollte sich am meisten über den Fahrer des hinteren Fahrzeugs aufregen. Gleichmaßen hat jemand, der von seinem Ärger getrieben wird, in dieser Sache nicht wirklich großen Gestaltungsspielraum oder eine andere Wahl.

Schon der große Bodhisattva Shantideva sagte, dass eine Person unter der Kontrolle von Geistesverblendungen sich sogar selbst verletzen wird. Ihr Geist kann so verwirrt werden, dass sie sich sogar körperlich selbst verletzt. Wenn wir also schon kein Mitgefühl für diese Person entwickeln, so können wir wenigstens erkennen, dass sie nicht wirklich der Gegenstand unseres Ärgers ist.

Aus eigener Erfahrung wissen wir auch, dass eine ärgerliche Person eine Person ist, die leidet. Wenn diese Person glücklich wäre, dann würde sie nicht finster dreinblicken und unschöne Dinge sagen. Zu verstehen, dass dieser Ärger die andere Person leiden macht, hilft uns, Mitgefühl für sie zu entwickeln.

## Geduldig sein in einer ungeduldigen Welt

Wenn sich zwei Parteien bekriegen, wird dann eine als Sieger hervorgehen? Ist es nicht vielmehr so, dass sie letztendlich beide Kopfverletzungen haben, weil sie beginnen aufeinander einzuschlagen?! Wenn ihr Ärger abgeebbt ist, kleben sie sich vielleicht sogar gegenseitig Pflaster auf ihre Wunden. Aber sie werden nicht wirklich einen Nutzen daraus gezogen haben.

Es gibt keinen Nutzen davon, wenn zwei im Ärger aufeinander losgehen. Wir wissen, wo das enden wird. Wenn zum Beispiel größere Staaten kleineren Staaten Ärger machen, gewinnt keiner wirklich.

Die weltliche Sichtweise ist, dass man einen Nachteil erleidet, wenn man nicht sofort Vergeltung übt, wenn man beschimpft wird. Das ist die allgemeine Weltanschauung – man verliert, wenn man nicht Gleiches mit Gleichem vergilt. Wir lernen diese Sichtweise von Kindesbeinen an.

Die Sichtweise im Dharma ist hingegen anders. Wir müssen bedenken, dass wir unseren inneren Frieden und unser Glück verlieren, wenn wir Vergeltung üben.

Wenn wir zum Beispiel von jemandem beschimpft werden und es zulassen, dass unser Bewusstsein durch das, was der andere sagt beeinflusst wird, dann verlieren wir unseren inneren Frieden und unser Glück. Also haben wir die Wahl – wollen wir unseren inneren Frieden und unser Glück bewahren oder wollen wir Vergeltung üben?

Wenn wir fortfahren Gleiches mit Gleichem zu vergelten, wird unser Bewusstsein von Ärger überflutet werden. Das führt automatisch dazu, dass wir die innere Ruhe, den Frieden und das Glück verlieren.

Auch wenn man vom weltlichen Standpunkt aus sagen könnte, dass derjenige dumm ist, der nicht Vergeltung übt, ist es tatsächlich so, dass derjenige wirklich mutig ist, der Geduld übt, während er beschimpft wird oder ähnliches, im Gegensatz zu dem, der Vergeltung übt.

## Geduld und Leiden

Es gibt keinen Grund deprimiert zu sein, wenn man krank ist. Wenn man über das Gesetz von Ursache und Wirkung nachdenkt – nämlich, dass Krankheit das Ergebnis von negativem Karma ist – wird man erkennen, dass Krankheit eine gute Sache ist, da sie negatives Karma reinigt.

Wahre Praktizierende und Bodhisattvas haben großen Mut und beten für mehr Probleme, damit sie mehr negatives Karma reinigen können und mehr Munition gegen den egoistischen Gedanken haben.

Es ist auch gut, folgendes Gebet zu sprechen: »Indem ich diese Krankheit erleide, mögen alle anderen, die ebenfalls an dieser Krankheit leiden von ihr befreit sein und mögen ihre Krankheiten auf mich übergehen.« Wenn man diese Praxis ausführt, besteht die Gefahr, dass man von seiner Krankheit geheilt wird!

Je mehr Krankheiten und Problemen wir uns gegenüber sehen, desto größer sollten unser Mut und unsere Geistesstärke werden. Normalerweise ist es genau anders herum – je größer das Problem, desto weniger zuversichtlich werden wir. Wenn wir aber große Probleme haben, sollten wir tatsächlich unseren Mut und unsere Geisteskraft steigern und willens sein, die Probleme anzunehmen und Langmut zu üben. So werden wir zu einem Ergebnis kommen. Wenn wir nicht willens

sind, uns unserer Probleme anzunehmen, werden wir kein Ergebnis erzielen.

## In unserer unmittelbaren Umgebung Geduld üben

Wir müssen dafür sorgen, dass unser Bewusstsein ungestört bleibt. Anfangs beginnen wir die Praxis der Geduld mit jenen, die uns nahestehen – unseren Nächsten und Liebsten, unserer Familie und Freunden – dann weiten wir sie langsam aus.

Als Anfänger werden wir das schwierig finden; wir haben noch nicht die Ebene eines Praktizierenden erreicht, der mit jedermann Geduld haben kann. Wir müssen klein anfangen, mit unserer unmittelbaren Umgebung und dann unsere Praxis langsam ausweiten.

Der Grund, weshalb wir Geduld mit denen üben, die uns nahe sind ist, dass wir mit ihnen mehr in Beziehung stehen und daher mehr Gelegenheiten haben, gestört und ärgerlich zu sein.

## Wie man keinen Groll hegt

### Abneigung erkennen

Ob man Groll gegen jemanden hegt, kann man daran erkennen, ob im Bewusstsein eine anhaltende schädliche Absicht einer anderen Person gegenüber vorhanden ist oder nicht. Wenn dem so ist, dann liegt gegenüber der anderen Person Abneigung und somit keine Vergebung vor.

Groll hegen bedeutet, Abneigung gegen die andere Person in sich zu tragen und nur darauf zu warten, es ihr heimzuzahlen. Das funktioniert folgendermaßen: Anfänglich war Ärger da, den man aber nicht bewältigt hat, weil er sich in eine subtilere und anhaltende Abneigung gegen den anderen verwandelt hat, mit dem Ergebnis, dass man jetzt nur auf die richtige Gelegenheit wartet, ihm zu schaden.

Aufgrund des Geistesfaktors Abneigung beschäftigen wir uns mit Rache. Zuerst werden wir ärgerlich auf den anderen. Dann unterdrücken wir den Ärger bis zu dem Zeitpunkt, an dem wir es dem anderen heimzahlen können. Schließlich verwandelt sich der Ärger in anhaltende Abneigung, die sich dadurch ausdrückt, dass wir uns rächen.

## Abneigung entgegenwirken

Meditation auf Liebe für die andere Person wirkt der Abneigung gegen sie entgegen, weil die Natur der Abneigung (oder Groll gegen den anderen), Böswilligkeit dem anderen gegenüber ist.

Die Natur des anfänglichen Ärgers ist auch Böswilligkeit, aber es besteht ein kleiner Unterschied. Ärger möchte sofort verletzen. Abneigung ist Ärger, der sich in eine subtilere Art der Böswilligkeit verwandelt hat, die auf die richtige Gelegenheit wartet, um es dem anderen heimzuzahlen. Anders ausgedrückt: Sie wartet bis wir das Richtige sagen oder tun können, um den anderen leiden zu lassen.

Da die Natur von Abneigung Böswilligkeit ist, ist ihr Gegenmittel Liebe, der Wunsch, dass die andere Person glücklich ist.

Besinnt euch darauf, dass der andere aufgrund seiner geistigen Verblendungen zu seiner Handlung getrieben wurde, dass er keine Handlungsfreiheit hat, sondern unter der Kontrolle der Verblendungen steht. Das hilft euch, ein positives Bewusstsein zu bewahren. Dann macht euch bewusst, dass der andere diese Handlung wahrscheinlich deshalb ausgeführt hat, weil er eigene Probleme oder Leiden hat.

Sich darauf zu besinnen, dass die andere Person nicht viel Handlungsfreiheit hat, sondern von ihren geistigen Verblendungen zu dieser Handlung getrieben wurde und dass deshalb die Schuld nicht bei ihr, sondern ihren Verblendungen liegt, hilft, den Ärger gehen zu lassen.

Wenn wir dann über unser eigenes Leben nachdenken, werden wir erkennen, dass es Situationen gab, in denen uns unsere Verblendungen ebenfalls unkontrolliert zu einer schädlichen Handlung getrieben haben. Das hilft ebenfalls, Ärger aufzulösen.

## Mut entwickeln

Buddha wird als Gebieter des furchtlosen Reichs bezeichnet. Furchtlos bedeutet in diesem Zusammenhang die Abwesenheit von Ärger, Anhaftung und Unwissenheit, welches Bewusstseinszustände sind, die

durch die Lehre des Buddha eliminiert werden können. Wir können frei von Furcht vor diesen Dingen verweilen, wenn wir Dharma praktizieren.

Großer Mut muss erlangt und zum Freund gemacht werden. Man muss den Geist stärken und das Bewusstsein in Mut schulen. Wie alles andere muss das erlernt werden. Sonst ist das Bewusstsein klein und schwach.

Manche Menschen haben einen kleinen furchtsamen Geist, fast wie einen Minderwertigkeitskomplex, bei dem sie sich für nicht fähig halten, irgendetwas zu tun, obwohl sie tatsächlich das Potenzial dazu haben. Solche Menschen sabotieren sich mit ihren inneren Zweifeln und ihrer Furcht selbst. Sie müssen sich darin schulen, ihre Furcht zu überwinden.

Wir entwickeln den Mut, Dharma zu praktizieren, indem wir darüber nachdenken, wie vorherige Praktizierende praktiziert haben – wie sie Mut zeigten, große Schwierigkeiten überwandern und ihr Leben der Dharmapraxis widmeten, ohne sich um Essen, Trinken und so weiter zu sorgen. Indem wir darüber nachdenken und darüber, dass sie ganz gewöhnliche Menschen wie wir waren, wird uns das dazu anregen, auf ähnliche Weise zu praktizieren.

Dasselbe Prinzip trifft auch zu, wenn wir uns dazu inspirieren möchten, in weltlichen Angelegenheiten größeren Mut zu haben. Es gibt genug Beispiele von Menschen, die großen weltlichen Erfolg hatten. Wir können über ihre Handlungen und Lebensgeschichten nachdenken – wie sie trotz ihnen begegnenden Widrigkeiten erfolgreich waren, wie sie diese überwandern und so weiter. Auf diese Art erinnern wir uns daran, dass sie Menschen waren, genau wie wir.

Manche Schüler haben zum Beispiel Probleme damit, vor anderen Dharmavorträge zu halten. Das geht soweit, dass sie vor Furcht und Nervosität zittern, wenn sie vor der Gruppe sitzen. Das Problem ist nicht, dass es ihnen an Wissen fehlt. Sie haben das Wissen, aber sie fürchten sich davor, vor einer Gruppe von Menschen zu sitzen und über Dharma zu sprechen. Weil es aber etwas ist, worum ich sie gebeten hatte, konnten sie nicht Nein sagen und so taten sie es. Dadurch waren sie in der Lage, allmählich selbstbewusster und weniger ängstlich zu werden. Durch Übung wurden sie allmählich selbstbewusster und couragierter.

Ebenso gibt es Menschen, die extrem schüchtern sind und große Angst davor haben, sich auszudrücken. Sie finden es enorm schwierig, auch nur

eine normale Unterhaltung zu führen und mit anderen entsprechend zu interagieren.

Auch das kann überwunden werden. Indem sie zunächst mit Freunden, Verwandten und Menschen üben, mit denen sie sich wohlfühlen, können sie langsam ihre Scheu und ihre Furcht, sich auszudrücken und sich zu unterhalten, überwinden. Tatsächlich können diese Menschen sehr redegewandt werden.

Es ist wichtig, große Bewusstseinsstärke und den Willen mit Schwierigkeiten und Problemen fertig zu werden, zu entwickeln. Das Bewusstsein sollte nicht wie Watte sein. Wenn man ein schwaches Bewusstsein hat, das wie Watte ist, dann wird es hierhin und dorthin geweht, sobald eine frische Brise aufkommt! Wenn man aber große Bewusstseinsstärke hat, wird die Praxis erfolgreich sein.

Es ist zum Beispiel wichtig, dass wir genug Bewusstseinsstärke haben, damit wir äußerem Druck widerstehen. Druck, der uns glauben lässt, dass wir unglücklich sind, weil uns gewisse Dinge fehlen. Wenn wir keine innere Bewusstseinsstärke haben, werden wir anfangen, zu glauben »Ich bin unglücklich, weil ich keinen Freund oder Freundin habe, oder weil ich kein Haus oder kein ausreichend schönes Haus habe, oder kein oder nicht genug Geld.« Wenn wir anfangen so zu denken, werden wir unglücklich werden.

Wenn wir keinen Mut und keine Entschlossenheit hervorbringen, werden uns kleine Problemen leicht entmutigen. Es gibt Soldaten, die ihren Mut und ihre Bewusstseinsstärke verlieren, wenn ihr Kamerad angeschossen wird und sie sein Blut sehen. Sie rollen sich irgendwo zusammen und warten, bis alles vorbei ist.

Ich habe gehört, dass irgendjemand so viel Angst bekam, dass er seinen Kopf in ein Loch im Boden gesteckt hat, während der Rest des Körpers noch herauschaute. Wie ein kleines Kind, das glaubt, unsichtbar zu sein, weil es die Augen schließt.

In einer Sutra lehrte der Buddha eine Frau, dass sie Bewusstseinsstärke hervorbringen solle, zur Überwindung aller Arten von Leiden und Problemen, indem sie bei sich denkt: »Ich bin willens, jegliche Arten von Problemen auf mich zu nehmen, um die unermesslich großen Probleme der Verblendungen zu überwinden.« Das ist die Art von Mut, in dem wir uns schulen müssen. Wir brauchen eine starke und solide geistige

Entschlossenheit, weil unsere Praxis mit einem schwachen und spärlichen Geist nicht voranschreiten wird. Wenn wir von Beginn an große Entschlossenheit entwickeln, werden wir sogar fähig sein, große Probleme in den Pfad umzuwandeln und sie in Umstände für unser spirituelles Wachstum zu verwandeln.

Das wird deutlich am Beispiel des tapferen Soldaten: Wenn dieser angeschossen oder verwundet wird, wird der Anblick seines eigenen Blutes ihn noch unerschütterlicher machen und ihm größere Kraft geben, anstatt ihn zu entmutigen

Man kann das beobachten, wenn Fußballspieler während eines Spiels verletzt werden. Sie verschmieren stolz ihr Blut auf ihrem Kopf, legen vielleicht einen Verband an und werden dazu angestachelt, noch wilder zu spielen!

Wenn man nicht von Anfang an große Entschlossenheit mitbringt und eher einen kleinen Geist und fehlendes Selbstvertrauen hat, stellen sogar kleine Probleme große Hindernisse für unseren Fortschritt dar. Man wird leicht das Handtuch werfen und schon wegen kleiner Schwierigkeiten und Problemen, bereitwillig die Praxis aufgeben.

## Niedergeschlagenheit

Ebenso, wie wir viele Schwierigkeiten erfahren, sollten wir uns bewusst sein, dass andere ähnliche Schwierigkeiten erfahren. Ohne sich entmutigt oder niedergeschlagen zu fühlen, stattdessen den Problemen mit großem Mut und Willenskraft begegnend, nimmt folglich ein Bodhisattva das Leid anderer auf sich.

Es wird Zeiten geben, zu denen wir verschiedene Arten von Armut erfahren, wie etwa den Mangel an Freunden oder Geld. Wir begegnen vielleicht finanziellen Schwierigkeiten, weil unsere Geschäfte zurückgehen oder wir unsere Arbeit verloren haben. Vielleicht werden wir von jemandem, der uns lieb ist, getrennt oder sind nicht in der Lage, neue Freunde zu finden. Wir können in jedem unserer Lebensbereiche Mangel erfahren.

In diesen schweren Zeiten dürfen wir jedoch nicht niedergeschlagen werden und unsere Herzenskraft verlieren. Wir sollten vielmehr unsere innere Stärke und unseren Optimismus bewahren. Dann werden wir in der Lage sein, im Leben weiter voranzukommen und unsere Situation zu verbessern, sie verändern, wenn wir sie ändern können.

So wie ein berühmter tibetischer Lama einst fragte: »Befreit uns Niedergeschlagenheit von Armut?« Ob wir nun materielle Not leiden oder es uns an menschlicher Nähe und Freunden mangelt, wir sollten prüfen, ob Traurigkeit in der Situation weiter hilft.

Tatsache ist, dass uns Niedergeschlagenheit nicht von Problemen und Armut befreit. Deshalb sollten wir nicht zulassen, dass unser Bewusstsein von Traurigkeit und Leiden überwältigt wird, sondern herausfinden, was wir erreichen möchten. Dann sollten wir uns auf geschickte Methoden verlassen oder jemanden Befähigten bitten, uns zu zeigen, wie wir sie erlangen können.

Durch die Anwendung von Methode und Anstrengung werden wir in der Lage sein, unser Problem zu überwinden. Wenn wir dagegen niedergeschlagen bleiben, ohne etwas zu tun, ohne Hilfe zu suchen, werden wir unser Problem nicht bewältigen. Kurz gesagt liegt es an uns, ob wir mit der Situation fertig werden oder nicht.

Jeder teilt die Erfahrung von Armut und Verlust. Wir Tibeter haben großen Verlust erfahren. Viele Tibeter haben ihre Familie, ihre Freunde und ihre Kinder an die Chinesen verloren. Als sie in Indien ankamen, konnten viele Tibeter dies nicht ertragen und brachten sich um. Andere dagegen ließen ihren Geist nicht von Niedergeschlagenheit überwältigen, sondern blieben zuversichtlich. Allmählich waren sie in der Lage, neue Unternehmen zu gründen, neue Freunde zu finden und ein neues Leben zu beginnen, obwohl sie alles verloren hatten.

Manche Tibeter verloren ihre Partner in Tibet. Doch sobald sie über der Grenze waren, fanden sie neue Partner. Es passierte fast augenblicklich – in einem Moment war da Verlust, dann unmittelbar danach schon der Gewinn!

Daher ist es wichtig, den Geist nicht von Niedergeschlagenheit überwältigen zu lassen, sondern eine optimistische Einstellung zu bewahren.



Als Praktizierende des Buddhismus können wir in Zeiten von Traurigkeit, wenn der Geist niedergeschlagen ist, über die erhebenden positiven Aspekte des Lamrim reflektieren – zum Beispiel über die Qualitäten der Drei Juwelen oder über Karma nachdenken. Auf diese Weise können wir unser Bewusstsein aufrichten.

Wenn wir niedergeschlagen sind und uns dann hinsetzen und ein Dharmabuch lesen, erhält unser Geist automatisch Auftrieb und wird glücklich. Wenn das Bewusstsein allerdings zu erhoben wird, ist es wichtig, über die Aspekte des Pfades nachzudenken, die das Bewusstsein etwas dämpfen. Das verhindert, dass wir zu aufgeregt und übermütig werden. Auf diese Weise halten wir unseren Geist in einem stabilen und zuversichtlichen Zustand.

Wenn wir andererseits zulassen, dass unser Geist von Niedergeschlagenheit überwältigt wird, dann schafft das ein Hindernis für unsere Dharmapraxis. Manche Menschen praktizieren gar kein Dharma, sondern schwelgen nur in ihrer Depression. Das ist eine große Gefahr.

Es besteht keine Notwendigkeit, unseren Geist in Depression verfallen zu lassen. Selbst wenn wir körperlich krank werden sind wir glücklich, wenn unser Bewusstsein glücklich ist. Als ich zum Beispiel vor einigen Jahren im Krankenhaus war, war ich geistig in der Lage, glücklich zu bleiben, obwohl ich körperlich so krank war, dass ich nicht einmal auf die Toilette gehen konnte. Die Ärzte waren davon überrascht. Ich war zu krank, um aufzustehen, aber mein Bewusstsein war glücklich. Mein Geist war voll funktionsfähig, so dass ich die Gelegenheit hatte, meine Gebete zu machen, und daher war ich glücklich. Die Ärzte fanden das ganz erstaunlich!

Wenn wir krank sind, erfahren wir bereits körperliches Leid, so dass es keinen Grund gibt, auch noch mentales Leid hinzuzufügen. Wenn wir im Geist glücklich sind, während wir körperliches Leid erfahren, macht dies das körperliche Leid erträglich. Wenn wir dagegen das Bewusstsein zu sehr auf unser Problem fixieren, sei es ein körperliches Leiden oder eine Art von Verlust, dann wird es schwer, aus der Situation herauszukommen.

Wenn wir zum Beispiel den Verlust eines Freundes erlebt haben, ergibt es keinen Sinn, den Geist zu sehr auf diesen Verlust zu fixieren, indem man ständig darüber nachdenkt und davon besessen wird. Wenn wir das

tun, berauben wir uns selbst der Möglichkeit, erneut Glück zu erfahren, genauso wie wir nicht in der Lage sein werden, eine Methode anzuwenden, damit fertig zu werden.

Im Falle einer verlorenen Freundschaft, hat sich die andere Person bereits von uns entfremdet. Da ist nichts, was wir noch dagegen tun können – es ist schon geschehen. Anstatt dann den Geist von Traurigkeit überwältigen zu lassen, sollten wir uns auf unsere engen Freunde fokussieren und ein zuversichtliches und fröhliches Bewusstsein bewahren. Indem wir geschickte Methoden anwenden, können wir uns langsam hocharbeiten und unsere Lage verändern.

Für gewöhnlich sprechen wir darüber ›Probleme in den Pfad umzuwandeln‹. Das ist allerdings ganz schön schwer. Wir brauchen hierfür ein sehr reines und gutes ›Dharmabewusstsein‹, um das zu tun.

Aber schon jetzt können wir darüber nachdenken, dass andere Menschen die selben Schwierigkeiten erfahren wie wir. Die Meditation über den Austausch von Selbst und Anderen, in der wir die Probleme der anderen auf uns nehmen und uns vorstellen, dass wir alle fühlenden Wesen vom Leiden befreit haben, indem wir ihre Probleme auf uns genommen haben – wird unserem Geist eindeutig nützen.

## Die Psychologie der Verblendungen

Das Auftreten von Verblendungen im Bewusstseinsstrom hängt von drei Bedingungen ab: Nähe zum Objekt, falsche Sichtweise und das Vorhandensein des Samens der Verblendungen.

Wenn man die Verblendungen noch nicht überwunden hat und sich deshalb die Samen derselben noch im geistigen Kontinuum befinden, werden die Verblendungen im Geist auftreten, wenn die beiden anderen Bedingungen dazukommen, ohne dass man eine Wahl hat. Von den Dreien – so kann man sagen – ist die Hauptbedingung die des falschen Verständnisses.

Für uns ist es wichtig, die psychologische Entwicklung der Verblendungen zusammen mit der Rolle, die das falsche Verständnis oder die falsche Denkweise dabei spielen, zu verstehen.

Im Verlauf unseres Lebens pendeln wir zwischen Anhaftung und Ärger und Ärger und Anhaftung hin und her. Wenn wir jemanden als angenehm empfinden, weil er uns glücklich macht und wir ihn als lieb und teuer ansehen, werden wir ihm gegenüber Anhaftung entwickeln. Wenn dann aber etwas tatsächlich oder in unserer Vorstellung geschieht, dann ändert sich unsere Wahrnehmung dieser Person und wir nehmen sie als schädlich und unangenehm wahr, weswegen wir Ärger entwickeln.

Auf diese Weise schwingt unser Geist hin und her wie ein Pendel. In einem Moment erscheint ihm die Person lieb und teuer, um im nächsten Moment Abneigung gegen diese Person zu entwickeln.

Wenn wir einem Objekt von Abneigung oder Anhaftung begegnen, gibt uns die fehlerhafte Sichtweise einen falschen Eindruck von ihm. Im Falle eines Objekts von Anhaftung, übertreibt die fehlerhafte Sichtweise die anziehenden Aspekte des Objekts über alle Maßen, bis hin zu dem Punkt, an dem wir das Gefühl haben, ohne es nicht mehr leben zu können. Diese übertriebene Wahrnehmung ist es, die uns dazu veranlasst, Verlangen nach dem Objekt zu entwickeln.

Andersherum, wenn wir einem Objekt von Ärger begegnen, übertreibt unsere irreführende Sichtweise die negativen Aspekte des Objekts über alle Maßen in unserem Geist, so dass wir ihm gegenüber Abneigung entwickeln.

Wenn wir diese Wahrnehmungen sorgfältig analysieren, dann werden wir feststellen, dass sie nur in unserem Geist existieren, nicht aber auf oder in dem Objekt. Wenn wir zu Bett gehen, haben wir womöglich das Gefühl, dass wir es nicht ertragen, auch nur einen Augenblick von der anderen Person getrennt zu sein. Wenn wir aber am nächsten Morgen erwachen, kann es sein, dass wir es nicht aushalten, auch nur einen weiteren Moment mit der anderen Person zusammen zu sein! Was sich hier ganz offensichtlich verändert hat, ist unsere Wahrnehmung der anderen Person und nicht die andere Person selbst.

Wenn wir uns von der Kontrolle der irreführenden Sichtweisen befreien können, dann wird weder Anhaftung noch Abneigung in Bezug auf ein Objekt entstehen. Deshalb ist es sehr wichtig, diese irreführende Sichtweise zu identifizieren und ihre Macht zu verringern.

Wenn wir feststellen, dass unsere fehlerhafte Sichtweise beginnt, über die Fehler des Objekts nachzudenken, sie übertreibt und sich nur auf diese

konzentriert, müssen wir diese Denkweise unterbinden. Durch Beendigung dieses negativen Gedankengangs, beenden wir auch den Ärger.

Ansonsten wird der Ärger, wie wir alle wissen, umso größer, je mehr wir uns geistig in diesen Gedankenprozess verstricken und je mehr wir die Fehler und negativen Eigenschaften der anderen Person in unserem Geist übertreiben.

Dasselbe gilt für Anhaftung. Wenn wir feststellen, dass unser Geist anfängt über die Qualitäten des Objekts zu fantasieren, müssen wir diese Denkrichtung beenden. Wenn wir das nicht tun, wird unser Geist vom Verlangen nach diesem überwältigt. Je mehr unsere falsche Sichtweise die anziehenden Aspekte des Objekts übertreibt, umso mehr Anhaftung wird für das Objekt erzeugt, bis es uns so vorkommt, als könnten wir ohne das Objekt nicht leben.

Es ist von zentraler Bedeutung zu verstehen, dass unser Geist entweder aufgrund der Übertreibung der anziehenden Eigenschaften oder der Fehler des Objekts, vollständig von Anhaftung oder Ärger überwältigt wird.

Wenn wir verstehen, welche Rolle die falsche Sichtweise in der Entwicklung unserer Verblendungen spielt, verstehen wir auch den Zweck und die Bedeutung der Meditation besser, da Zweck der Meditation ist, den Geist nicht unter die Kontrolle von fehlerhaften und verblendeten Gedanken fallen zu lassen.

## Sich von Kritik und Lob lösen

In keiner Weise können böse Worte anderer Menschen unsere Qualitäten mindern und unsere Fehler vergrößern. Auch Lob kann unsere Qualitäten nicht steigern und Fehler mindern.

So können wir sehen, dass die Worte der anderen leer sind, ein bloßes Echo. Der Bodhisattva Shantideva sagte: »Unser Verstand sollte nicht wie der eines kleinen Kindes sein, das eine Sandburg am Strand baut und sich dann sehr aufregt, wenn die Flut kommt und die Sandburg fortreißt". Unser Verstand sollte nicht wie ein kindlicher Verstand sein und sich über

Worte ärgern, die uns weder auf die eine noch die andere Weise beeinflussen können.

Gewinn und Ruhm sind Objekte der Anhaftung und unserer Aufmerksamkeit völlig unwürdig. Es gibt jedoch Menschen, die im Namen des Ruhms alles, ihren Reichtum und sogar ihr Leben aufgeben.

Aber wenn wir darüber nachdenken, ist das Wort Ruhm nur ein Wort. Es gibt nicht den geringsten Nutzen, der von dem Wort kommt. Man wird durch Ruhm weder gesünder noch glücklicher. Man kann ihn auch nicht ins nächste Leben mitnehmen. Dinge wie Ruhm und materielle Besitztümer müssen zurückgelassen werden, wenn man ins nächste Leben geht.

Obwohl sich also manche Menschen große Mühe geben, berühmt zu werden, ist es ein leeres Ziel. Indem wir auf diese Weise über die Nutzlosigkeit der Anhaftung an Lob reflektieren, sollten wir uns davon lösen, ob wir Lob oder Kritik empfangen oder nicht und einen glücklichen Geist behalten.

Der Geist kann wegen Lob und Kritik rauf und runter gehen wie ein Jojo, was nicht nützlich ist. Wenn uns jemand kritisiert, geht er nach unten. Wenn uns jemand lobt, werden wir stolz und unser Geist geht rauf. Dann kommt jemand anders und kritisiert uns, und unser Geist geht wieder runter. Wir sollten versuchen, einen stabileren Geist zu haben.

Wenn wir kritisiert werden, wird dies weder unsere Qualitäten mindern, noch unsere Fehler vermehren. Wenn wir gelobt werden, wird dies weder unsere Qualitäten steigern, noch uns zu einem besseren Menschen machen. Und wenn uns jemand Komplimente über unser Aussehen macht, wird es uns nicht attraktiver oder schöner machen. Und wenn jemand unser Äußeres kritisiert, wird uns das nicht hässlicher machen, als wir es ohnehin schon sind!

Was nützt es, wenn jemand sagt: »Du bist wirklich ein netter Mensch mit so einem guten Geist". Es ändert nichts. Wir kennen unseren eigenen Geist und gerade weil wir unseren eigenen Geist kennen, müssen wir uns nicht besonders freuen, wenn wir gelobt werden, oder deprimiert sein, wenn uns jemand kritisiert. Wenn wir unseren eigenen Verstand kennen, können wir auch angesichts Kritik mental glücklich bleiben.

In den Texten steht, dass ›unser Geist unser Zeuge ist", und dass unser Geist darüber entscheidet, was für ein Mensch wir sind. Wir brauchen uns

nicht auf Lob und Kritik anderer zu verlassen und müssen uns nicht mit dem identifizieren, was andere sagen, sondern sollten uns stattdessen darauf verlassen, wie unser innerer Zustand wirklich ist. Das ist wichtig.

Indem wir uns dies wieder und wieder veranschaulichen, werden wir langsam unabhängig von den Ansichten anderer. Durch unsere Praxis werden wir langsam in der Lage sein, unseren inneren Zustand zu verbessern – unsere Qualitäten zu steigern und unsere Fehler zu reduzieren – und es ist nicht nötig, von der Meinung anderer abhängig zu sein oder sich mit ihnen zu identifizieren.

## Eifersucht überwinden

Die Freude am Geschick anderer Menschen erzeugt Glück, während Eifersucht Leid verursacht. Unser Glück und Leid hängen also von unserer Einstellung ab. Wenn wir das Geschick anderer mit Freude betrachten, erzeugt das in uns Wohlbefinden. Es bringt uns sogar Glück. Betrachten wir das Wohlergehen des anderen jedoch mit Eifersucht, lässt uns dies nur unglücklich werden.

Wir können uns über unser eigenes Glück und das anderer freuen. Wenn wir uns über unser eigenes Glück freuen, wirkt es dem Stolz entgegen. Wenn wir uns am Glück anderer erfreuen, wirkt das der Eifersucht entgegen.

Um sich am eigenen Glück zu erfreuen, betrachtet man all die guten und tugendhaften Dinge, die man getan hat. Sich am Glück anderer zu erfreuen, ist wie die Situation eines Bettlers, der ein Stück Gold findet – dieser Bettler wird unglaublich glücklich sein. Wenn wir uns freuen, sollten wir die gleiche Freude für das Glück der anderen empfinden. Um sich am Glück der anderen zu erfreuen, müssen wir uns daran erinnern, dass der andere Mensch genau wie wir glücklich sein will, es aber nicht ist. Wenn ihm also etwas Gutes widerfährt, können wir uns an seinem Glück erfreuen.

Wenn ihr eifersüchtig auf den Reichtum einer anderen Person seid, meditiert darüber, wie schön es für die andere Person ist, diesen Reichtum zu haben. Wenn ihr eifersüchtig auf den Reichtum des anderen seid, weil

Reichtum etwas ist, das jeder braucht und sich wünscht, denkt, wie schön es ist, dass diese Person tatsächlich etwas Reichtum hat. Wenn ihr eifersüchtig auf ihre Qualitäten seid, freut euch, dass sie diese Qualitäten hat, und wenn ihr eifersüchtig auf ihren Freundeskreis seid, freut euch, dass sie diese Freunde hat.

Wenn ihr euch am Glück anderer Menschen erfreuen könnt, könnt ihr nachts gut schlafen. Aber wenn Eifersucht euren Verstand zerfrisst, seid ihr derjenige, der den Schaden hat und um den Schlaf gebracht wird.

Wenn wir uns nicht am Glück des anderen erfreuen, erzeugt das Eifersucht in unserem Geist. Also ist Erfreuen das Gegenmittel für Eifersucht.

Erfreuen hat auch Vorzüge, denn wenn wir uns am Glück anderer erfreuen, erzeugen wir positives Karma. Dadurch ergibt sich ein doppelter Nutzen. Wir schaffen ein glückliches Bewusstsein und positives Potenzial.

Lama Tsongkhapa beschreibt die Praxis des Erfreuens als eine positive Praxis, die wenig Anstrengung erfordert, aber große Verdienste hervorbringt.

## Arbeit

### Harmonie am Arbeitsplatz

Meine Empfehlung ist immer, dass es wichtig ist, täglich zu meditieren. Natürlich könnt ihr nur so viel meditieren, wie ihr Zeit habt. Aber auch wenn man mit Arbeit und anderen Dingen beschäftigt ist, ist es wichtig, den ganzen Tag über Achtsamkeit zu üben, zum Beispiel indem man achtsam ist mit dem, was man sagt. Haltet kurz inne, bevor ihr etwas sagt und denkt darüber nach, ob das, was ihr sagen wollt, schädlich oder zuträglich ist.

Wenn ihr auf diese Weise innehaltet, um zu reflektieren, könnt ihr viele Unannehmlichkeiten am Arbeitsplatz vermeiden. Oftmals kommt es zu Reibereien am Arbeitsplatz, weil unangenehme Dinge gesagt werden, ohne vorher darüber nachzudenken, oder weil jemand einen anderen böse anschaut.

Übt Achtsamkeit, indem ihr euch die Zeit nehmt, darüber nachzudenken, was ihr sagen wollt, und wenn ihr feststellt, dass das, was ihr sagen wollt, verletzend für die andere Person ist, ändert eure Haltung und sagt stattdessen etwas Freundliches und Zuträgliches! Durch Lächeln und Freundlichkeit im Umgang mit anderen werden viele Reibereien am Arbeitsplatz vermieden.

Wir sollten unser Handeln immer auf Liebe, Mitgefühl und Sorge um das Wohl der anderen gründen, ob wir nun gehen, liegen, sitzen oder reden.

## Sicherheit des Arbeitsplatzes

Manche Menschen sorgen sich um den Verlust ihres Arbeitsplatzes, wenn ihr Arbeitgeber Bankrott geht. Ich kann euch nicht helfen, euren Job nicht zu verlieren. Aber verhindert sich Sorgen machen, den Verlust des Arbeitsplatzes? Ist Sorge in irgendeiner Weise vorteilhaft? Wird es durch die Sorge unwahrscheinlicher, den Job zu verlieren?

Da es keinen Vorteil bringt, ist eure Besorgnis nur eine Quelle des Leidens. Es wird euch nicht helfen, euren Job zu behalten und nur dazu führen, dass ihr mehr Leid erfahrt. Anstatt sich Sorgen um den Job zu machen, ist es besser, einen ruhigen, entspannten und fröhlichen Geist zu haben und einen neuen Job zu suchen.

Wie Shantideva sagt, ist es nie nützlich, sich Sorgen zu machen. Wenn das Problem außerhalb deiner Kontrolle liegt, nützt es nichts, sich zu sorgen. Wenn du das Problem ändern kannst, dann nützt es ebenfalls nichts, sich zu sorgen.

Viele Male zuvor habe ich die Geschichte zweier Geshes erzählt, die von Geshe Kalchen und Geshe Penba, die zu einer Gruppe gehörten, die von Tibet über die Berge nach Indien geflohen war. Geshe Kalchen war ein älterer Geshe, der mehrere Schüler zu betreuen hatte, und er machte sich Sorgen um ihre Verpflegung. Er befürchtete, dass das Tsampa<sup>2</sup> ausgehen würde. Er machte sich auch ständig Sorgen darüber, was passieren würde, wenn sie nach Indien kämen – kein Essen zu haben und so weiter. Aber Geshe Penba, der jünger war als Geshe Kalchen, sagte: »Geshe-la, mach dir keine Sorgen. Wo wir hingehen, in Indien, da gibt es Essen. Da es dort

<sup>2</sup> Geröstetes Gerstenmehl, ein tibetisches Grundnahrungsmittel



Nahrung gibt, werden wir etwas davon bekommen. Deshalb Sorge dich nicht.« Das hat Geshe Kalchen geholfen.

## Die richtige Motivation

Wenn ihr eure Arbeit, egal welche, nicht nur mit der Motivation Geld zu verdienen, verrichtet, sondern auch mit der Motivation anderen zu nützen, wird sie wertvoller sein. So können wir unsere normale Arbeit mit der Ansammlung von Verdiensten verbinden.

Berufe in der Medizin oder Krankenpflege sind sehr verdienstvoll. Wenn jemand so krank ist, dass er ins Krankenhaus muss, kann er sehr bekümmert sein. Er hat aber keine andere Wahl, als im Krankenhaus zu sein. Wenn sich die Ärzte, Krankenschwestern, Freunde und Verwandten jedoch sehr gut um ihn kümmern, macht das einen großen Unterschied für ihn. Als Krankenschwester kann man durch die Arbeit große Verdienste ansammeln. Wenn man selbst schon einmal im Krankenhaus war, weiß man zu schätzen, welchen Unterschied es macht, von einer Krankenschwester auf nette Art gepflegt zu werden.

Kurz gesagt, positive Handlungen häufen Verdienste an, während anderen zu schaden, negatives Karma schafft.

Wenn man angestellt ist, sollte man ehrlich und effektiv für seinen Arbeitgeber arbeiten. Durch harte Arbeit kann man seinem Arbeitgeber Geld sparen, was dem Unternehmen als Ganzes zugutekommt. Das macht den Arbeitgeber zufrieden mit euch. So gewinnen alle Seiten.

Es ist wichtig, dass sich Arbeitnehmer und Arbeitgeber aufeinander verlassen können. Wenn ihr irgendwo angestellt seid, solltet ihr versuchen, so gut wie möglich für den Arbeitgeber zu arbeiten. Man profitiert davon. Wenn man trotz Bezahlung nicht gut arbeitet, dann ist das, als ob man den Arbeitgeber bestehlen würde.

## Der Umgang mit schwierigen Menschen

Oft befinden wir uns in einer Arbeitssituation, in der wir mit jemandem arbeiten müssen, dessen Art und Weise uns stört. In solchen Situationen sollten wir diesen ignorieren und uns auf unsere eigene Arbeit konzentrieren.

Wir müssen nur »Guten Morgen« sagen, wenn wir zur Arbeit kommen und »Guten Abend, bis morgen«, wenn wir gehen. Den restlichen Tag

konzentrieren wir uns auf unsere Arbeit, denn der Zweck zu arbeiten ist es, Geld zu verdienen. Das ist der einzige Grund, weswegen man zur Arbeit geht! Wir sollten also nicht zulassen, dass unser Ziel durch das störende Verhalten eines anderen behindert wird.

Wenn man dies über ein paar Monate macht, kann es sein, dass der andere vielleicht etwas verlegen wird und von sich aus erkennt, dass er sich nicht richtig verhalten hat. Abgesehen davon, gehen unsere Gedanken nur uns etwas an.

Wenn wir seinen finsternen Blick mit einem fröhlichen Gesicht erwidern, könnte dies auch seinen Gesichtsausdruck in einen fröhlicheren verwandeln. Wir können überlegen: »Warum sieht der andere heute so grimmig aus? Es gibt wahrscheinlich einen Grund, warum er so grimmig dreinschaut. Vielleicht sollte ich versuchen, ihn ein wenig aufzuheitern.« Wenn wir den anderen dann anlächeln, könnte das helfen, die Lage zu verändern.

Im Allgemeinen können ein Lächeln und freundliche Worte eine verändernde, wohltuende Wirkung haben, wenn jemand finster dreinblickt und ein bisschen streitlustig ist.

## Geschickter Umgang mit Reichtum

### Anhaftung ist schlecht, Wohlstand ist gut

Es gibt ein Missverständnis hinsichtlich der buddhistischen Praktiken des Verzichts, der Zufriedenheit und des ›Weniger-Begehrens‹, wenn die Schüler denken, dies bedeute, all ihre materiellen Besitztümer loszuwerden, ohne zu erkennen, dass sich die Praktiken auf einen Geisteszustand beziehen.

Verzicht zu praktizieren, bedeutet nicht, dass äußerer Reichtum aufgegeben werden muss, sondern das Greifen nach Reichtum, weil dieses Greifen Leid verursacht. Äußerer Reichtum ist notwendig, um Dharma zu praktizieren und es ist gut, qualitativ hochwertigen Besitz zu haben. Auch als Buddhisten brauchen wir Geld, weil wir Dinge kaufen müssen!

Mehr Zufriedenheit und weniger Verlangen zu praktizieren heißt nicht, all unseren Besitz wegzugeben. Es bedeutet vielmehr, dass wir versuchen,

uns mit dem zu begnügen, was wir haben und gleichzeitig unsere Anhaftung an den Besitz zu reduzieren. Dies zu praktizieren ist nicht nur für ordinierte Praktizierende wichtig, sondern für alle, denn wenn unser Verstand unter die Kontrolle der Anhaftung gerät, verursacht das viel Leid.

Getrennt zu sein von etwas, an dem wir anhaften, verursacht großen Schmerz und seelisches Leid. Wenn wir aber von etwas getrennt werden, an dem wir nicht anhaften, wird es uns weder Qual noch seelisches Leid bereiten. Ein Dharma-Praktizierender, der keine Anhaftung hat, kann, wenn der Zeitpunkt des Todes kommt, entspannt sterben. Deshalb, weil er nicht leidet, wenn er von Freunden und Verwandten, Besitz und Körper getrennt wird. Wenn aber eine Person Anhaftung an diese drei Dinge hat, wird sie schwer leiden, wenn sie stirbt.

Ebenso verhält es sich, wenn wir Zeit unseres Lebens an unserem Wohlstand anhaften. Das wird uns Leid verursachen. Anstelle Glück zu fördern, wird der Wohlstand zu einem Umstand für Leid. Normalerweise betrachten wir Wohlstand als eine günstige Bedingung für Glück, aber wenn wir am Wohlstand anhaften, bewirkt er genau das Gegenteil. Was eine Bedingung für Glück sein sollte, wird zu einem Hindernis.

Es ist gut, wohlhabend zu sein, denn wenn wir wohlhabend sind, nützt es der Gesellschaft. Wenn wir wohlhabend werden, können wir den weniger wohlhabenden Menschen nützen, indem wir ihnen Arbeit geben. So können wir mehr Wohlstand schaffen. Menschen, die weniger wohlhabend sind, sind auf die Reichen angewiesen, während die Reichen für ihr Glück auf die Arbeiter angewiesen sind. Es ist gut, dieses abhängige Entstehen im Hinterkopf zu behalten.

Es ist auch wichtig, sich nicht von seinem Wohlstand kontrollieren zu lassen, denn schließlich soll der äußere Wohlstand eine günstige Voraussetzung für Glück sein. Wenn wir durch unseren Reichtum kontrolliert werden, ist das kontraproduktiv.

Wenn unser Geist von Verblendungen überwältigt ist, verspüren wir ein starkes Greifen nach unseren weltlichen Errungenschaften. Womöglich haben wir eine gewisse Menge an Besitztümern oder Geld angesammelt, aber diese Anhäufung von Besitztümern irdischen Glücks wird kein wirkliches Glück im Geist verursachen und später zu nur noch mehr Leid führen. Dies ist ein seltsamer Effekt, der von vielen berühmten und reichen Leuten berichtet wurde, die sagten: »Alle Besitztümer, die ich

angesammelt habe, haben mir kein geistiges Glück geschenkt. Tatsächlich haben sie mir mehr Leid zugefügt.«

Weil wir stark nach Besitztümern greifen, können wir sie nicht loslassen. Einerseits können wir den Besitz nicht loslassen und ihn an andere weitergeben, weil wir das Gefühl haben, hart dafür gearbeitet zu haben, um ihn zu bekommen. Andererseits sorgen wir uns ständig darum, was wir mit ihm tun sollen und wie wir ihn nicht verlieren.

Es ist die Natur der Vergänglichkeit, dass all das irdische Glück, nach dem wir greifen, sich ständig von uns entfernt. Der Versuch, an solch einem Glück festzuhalten, ist zum Scheitern verurteilt und verursacht nur Leid. Das heißt nicht, dass die Schuld bei den Besitztümern liegt. Es ist nichts falsch daran, Besitz, Geld usw. zu haben. Wie bereits gesagt, ist es in der Tat vorteilhaft, Besitz und Geld zu haben. Der Fehler liegt in unserer geistigen Haltung. Unabhängig davon, ob wir viel Besitz haben oder nicht, ist es wichtig, die richtige Geisteshaltung zu erkennen, nämlich die, welche Glück verursacht und die falsche Geisteshaltung, die nur Leid verursacht.

Wenn unser Bewusstsein mit dem Dharma vereint ist, erfährt es geistiges Glück und kann es darüber hinaus sogar behalten. Wenn wir uns dagegen mit allen möglichen weltlichen Aktivitäten befassen, zerstreut sich das geistige Glück in alle Richtungen.

## Zwei Geisteshaltungen

Es gibt zwei Geisteshaltungen zu Besitztümern – eine weltliche Haltung und eine Dharma-Haltung. Letztere ist die Einstellung, unseren Besitz zum Wohle aller fühlenden Wesen zu nutzen.

Es steht auch im Einklang mit Dharma, wenn jemand, der den größten Teil seines Lebens damit verbracht hat, Besitz, Geld, Reichtum und so weiter anzusammeln, dieses verwendet, um für seine Kinder zu sorgen. Statt sich zu denken »Das habe ich mir mein ganzes Leben lang erarbeitet« und es für sich zu behalten, kauft er vielleicht für jedes der Kinder ein Haus und stattet jedes von ihnen gut aus. Das ist auch eine Dharma-Haltung, da es Dharmapraxis im Kontext der Familie ist. Obwohl es nicht allen fühlenden Wesen zugutekommt, ist es Dharmapraxis, da es den Geist mit dem Dharma im Kontext der Familie vereint.

Oft kann man beobachten, dass Menschen, die den größten Teil ihres Lebens gearbeitet haben, um Wohlstand anzusammeln, ihn gerne

behalten. Dann geschieht etwas in der Familie – zum Beispiel der Ehemann trennt sich von seiner ersten Frau und seinen Kindern, nimmt sich eine neue Frau und geht mit seinem Geld andere Wege. Das verursacht viel Leid und Probleme. Das Problem ist die weltliche Geisteshaltung. Das heißt nicht, dass die Person schlecht ist. Was gemeint ist, ist, dass die weltliche Haltung dieses Menschen schlecht ist, und da liegt der Fehler.

Aus Sicht des Dharma gibt es viele gute Gründe, berühmt oder angesehen zu sein, aber wir sollten all diese weltlichen Errungenschaften als gehaltlos betrachten, so wie einen Tautropfen auf einem Grashalm, der nicht sehr lange bleibt. Wir sollten sehen, dass es unseren weltlichen Errungenschaften an Beständigkeit mangelt und nicht eingebildet, sondern bescheiden sein. Das ist die Praxis eines Bodhisattva.

Über die Nachteile von Stolz gibt es viel zu sagen. Erstens, ist jemand stolz und eingebildet, wird er nicht viele Freunde haben, da er nicht im Einklang mit anderen interagieren kann. Zudem wird eine eingebildete und stolze Person nichts Neues lernen. Sie wird keine neuen Qualitäten und Einsichten entwickeln. Darüber hinaus werden die Qualitäten und Einsichten, die sie bereits entwickelt hat, abnehmen.

Wenn man irgendeine Art von Erfolg hat – Reichtum, ein schönes Äußeres, eine hochangesehene Familie, Macht, innere und äußere Qualitäten und so weiter – dann kann dies Stolz verursachen. Stolz oder Eitelkeit wird im Geist erzeugt. Einmal erzeugt, kann es einen Menschen zerstören.

An diesen Qualitäten an sich ist nichts verkehrt, aber wenn man einmal Stolz auf sie erzeugt hat, werden sie sich ins Gegenteil verkehren und uns zerstören. Wir werden eingebildet und erzeugen eine diskriminierende Haltung, indem wir auf diejenigen mit geringeren Qualitäten hinabblicken, sie als minderwertig ansehen und schlecht behandeln. Diese Aspekte sind eine der Gefahren von Stolz.

Im Allgemeinen gilt, dass eine Person ohne Stolz und Eitelkeit ein glückliches und entspanntes Bewusstsein hat.

## Wenn Besitz gestohlen wird

Wenn euch jemand etwas gestohlen hat, ist es gut, ein Gegenmittel gegen die Gier anzuwenden und darüber nachzudenken, dass Reichtum trügerisch und eingebildet ist.

Anfangs versuchen wir Wohlstand anzuhäufen, sind aber dazu nicht in der Lage. Später dann, wenn wir Wohlstand ansammeln können, fällt es uns schwer, ihn zu behalten. Letztendlich wird sich der Wohlstand ohnehin auflösen. Äußerer Wohlstand hat also keinen Gehalt.

Es ist hilfreicher zu verstehen, dass der Reichtum an inneren Qualitäten unseren wirklichen Reichtum ausmacht, und darum sollten wir uns bemühen. Man kann auch über die vergängliche Natur des Reichtums und des Körpers nachdenken. Es gibt tatsächlich keine Möglichkeit, ihn festzuhalten – man wird ihn früher oder später definitiv verlieren. Unter diesem Gesichtspunkt kann man erwägen, dass es sogar besser ist, wenn das Vermögen jetzt gestohlen wird, denn dann hat man zum Zeitpunkt des Todes nichts, an dem man hängt!

Für den Dieb kann man beten, dass alles, was er gestohlen hat, ihm zugutekommt. Wenn man das, was gestohlen wurde, vollständig loslassen kann, wird der Geist glücklich sein. Ob ihr glücklich sein könnt oder nicht, hängt von eurer Denkweise ab.

## Kindererziehung

### Den Kindern den Dharma erklären

Wenn wir unseren Kindern Dharma erklären, ist es nicht wie bei einem Dharma-Lehrer, der mit einem Schüler spricht. Das Kind ist noch nicht entwickelt und kann nicht die Rolle eines Schülers übernehmen. Man muss kleinen Kindern Dharma auf eine sehr sanfte und geschickte Weise beibringen.

Wenn man versuchen würde, ein Kind dazu zu zwingen, in der Sieben-Punkte-Haltung zu sitzen und zu meditieren, wird das keinen Erfolg haben. Ich glaube, es würde beim Kind sogar Abscheu für die

Meditationspraxis hervorrufen, da sich Kinder gerne bewegen und spielen.

Kinder im Dharma zu unterrichten, sollte im Kontext einer spielerischen Umgebung stehen, denn dann lernen sie gerne neue Dinge. Ohne die spielerischen Rahmenbedingungen werden sie nicht so begeistert sein.

Es ist zum Beispiel sinnvoll, kleine Kinder anhand von Zeichnungen zu unterrichten. Man könnte zwei Gebiete auf ein Blatt Papier zeichnen, von denen man sagt, dass es sich um zwei Länder auf beiden Seiten eines Ozeans handelt, von denen eines das gute und eines das schlechte Land ist. In das gute Land kann man all die schönen Dinge malen, die Kinder später im Leben womöglich haben möchten. Man kann hier sehr kreativ sein und kunstvoll schöne Häuser, schöne Autos, Haustiere und so weiter zeichnen. In das schlechte Land zeichnet man das Gegenteil, armselige Häuser etc.

Dann malt man auch Kinder auf die gute Seite und andere Kinder auf die schlechte Seite und erklärt ihnen, dass ein Zusammenhang besteht, zwischen ein gutes Kind zu sein und all diesen schönen Dingen, die man später im Leben hat. Man zeigt ihre jeweilige Entwicklung auf und weist darauf hin, dass die Kinder auf der guten Seite ein gutes Leben führen werden. Mit gutem Essen, vielen Freunden und einem Leben in Zufriedenheit und Harmonie, und dass sie das geschafft haben, indem sie gut auf ihre Eltern gehört, anderen nicht geschadet haben, gute hilfsbereite Kinder waren, fleißig gelernt haben und so weiter.

Die Kinder, die den schädlichen Weg gewählt haben, hatten letztendlich nicht genug zu essen oder trinken, keine Freunde, endeten in schlechten Verhältnissen und so weiter. Sie gelangten dorthin, weil sie schädlich und zerstörerisch handelten, nicht auf ihre Eltern hörten, nicht fleißig lernten und so weiter.

Man könnte anfügen, dass die Kinder, die sich in eine schädliche Richtung entwickelten, kein gutes Verhältnis zu ihren Eltern hatten und nicht ordentlich zuhörten. Aus diesem Grund konnten die Eltern sie nicht richtig unterrichten. Die Kinder auf der guten Seite hingegen, hatten ein gutes Verhältnis zu ihren Eltern, wurden von den Eltern ordentlich unterrichtet und hörten ihnen gut zu.

Diese Art der visuellen Hilfe macht es den Kindern leicht, ein geistiges Bild von dem zu erzeugen, was man beschreibt und erörtert. Ich denke,

die Anwendung dieser Technik hat sich auch in der Kindergruppe des Sonntag-Dharma-Clubs als nützlich erwiesen. Man kann das auch mit der Verteilung von Leckereien an die Kinder kombinieren.

Es ist wichtig, dass Kinder Ziele haben und dass sie verstehen, welchen Nutzen es hat, gut zu sein und fleißig zu lernen usw. All dies kann in dieser Übung vermittelt werden. Wenn sie den Nutzen davon verstehen, in der Schule fleißig zu lernen, dann wollen sie es auch tun. Dies kann eine sehr geschickte Art und Weise sein, Kinder zum Lernen zu bringen. Eltern sollten das Kind nicht zum Lernen drängen, sondern versuchen, dem Kind den zukünftigen Nutzen des Lernens zu verdeutlichen. Wenn es so erklärt wird, werden Kinder sehr lernfreudig. Aber es ist wichtig, dass wir bei unseren Bemühungen, das Kind zu erziehen, immer sanft und verständnisvoll sind.

Es kann auch gut sein, einem Kind einige einfache Dharma-Übungen beizubringen, z. B. wie man das Umschreiten (von heiligen Objekten<sup>3</sup>), Darbringungen und Niederwerfungen macht, denn dann wird das Kind mit diesen Handlungen vertraut werden. Es versteht vielleicht noch nicht die Bedeutung der Handlungen, aber wenn es heranwächst und sein Verstand ein wenig gezähmt ist, kann es weitere Belehrungen erhalten und dann erkennen: »Deshalb habe ich das getan.«

Einem Kind Meditation beizubringen, kann sehr schwierig sein – sein Geist ist sehr unruhig und abgelenkt. Aber es diese anderen Dinge zu lehren, ist sehr nützlich, denn wenn das Kind mit reinen Gedanken und Handlungsweisen vertraut gemacht wird, kann sich dies für das Kind später im Leben als nützlich erweisen.

Man kann einem Kind einfache buddhistische Prinzipien in einfachen Worten erklären. Dass wenn man zum Beispiel ein Insekt verletzt, es dem Insekt auf die gleiche Weise wehtut, wie einem selbst. Dies lässt sich am besten dadurch veranschaulichen, indem man das Kind leicht kneift und erklärt, dass das der Schmerz ist, den das Insekt empfindet, wenn man es zusammendrückt. Dies lässt sich mit folgenden Erläuterungen vertiefen: »Du magst es nicht, von anderen schikaniert oder misshandelt zu werden, also solltest du diese Dinge auch anderen nicht antun. Du magst es nicht, wenn man dir wehtut, also solltest du anderen nicht wehtun.«

<sup>3</sup>A. d. Ü.



## Geschichte Antworten

Es war einmal eine Großmutter, die den Lobpreis an Tara rezitierte, Gaben darbrachte und sich vor Tara niederwarf. Eines Tages fragte eines ihrer Enkelkinder: »Du machst all diese Dinge wie Niederwerfungen und Opfergaben an Tara, aber was macht Tara, was tut der Buddha?« Wenn ihr dem Kind in einer solchen Situation erklärt, dass es Segnungen im Geiste erhält, die ihm später im Leben zugutekommen – seinen Verstand verbessern, ihm beim Lernen in der Schule helfen und so weiter – wird das Kind glücklich sein.

## Die Bedeutung, den Geist zu zähmen

Es gibt eine Geschichte darüber, wie man mit äußerer Kraft den Körper besiegen kann, aber nicht den Geist. Elefanten werden mit Gewalt gezähmt. Sie werden mit einem Stock geschlagen, um sie zum Gehorsam zu zwingen und Anweisungen zu befolgen, die ihnen mit Stock und Haken gegeben werden.

Eines Tages ging ein König zu einem berühmten Elefantenbändiger und fragte nach dem zahmsten Elefanten und ritt dann auf ihm aus. Der Elefant roch jedoch ein läufiges Elefantenweibchen, und begann mit dem König auf seinem Rücken wie verrückt zu rennen und jagte ihm nach. Der König dachte, er würde sterben, weil der Elefant so irre war.

Als der König es schließlich schaffte, den Elefanten zu bändigen, beschwerte er sich beim Elefantenbändiger: »Ich bat dich, mir einen wirklich, wirklich zahmen Elefanten zu geben, aber du gabst mir einen, der völlig ungezähmt war.« Der Elefantenbändiger antwortete: »Es tut mir wirklich leid, aber ich kann nur Kontrolle über den Körper des Elefanten ausüben. Ich kann nicht seinen Geist zähmen. Aber schau, die Begierde und die Anhaftung des Elefanten haben nachgelassen und er ist wieder völlig zahm.«

Dann zeigte er dem König alles, was er dem Elefanten beigebracht hatte und wie zahm er war, nun da sein Verlangen nachgelassen hatte. Dann fragte der König den Elefantenbändiger: »Wo kann man einen Menschen finden, der es versteht, den Geist der fühlenden Wesen zu bändigen?« Der Elefantenbändiger sagte: »Da gibt es diesen Shakyamuni Buddha, der sehr geschickt darin ist.«

Das ist eine gute Geschichte für Eltern mit Söhnen im Teenager-Alter. Wenn der Geist des Sohnes von Verlangen aufgewühlt ist und er anfängt, den Mädchen nachzulaufen, wissen die Eltern, dass er zurzeit ein bisschen verwirrt im Geist ist! Wir müssen die Moral dieser Geschichten immer mit unserem eigenen Geist und unserer eigenen Situation in Verbindung bringen. Wir wissen, dass es Situationen gibt, in denen unser Geist oder der Geist einer anderen Person von störenden Gedanken überwältigt wird und es nichts gibt, was diese Person in diesem Moment tun kann. Sie kann nichts dafür und muss so verwirrt handeln. Es kann sehr hilfreich sein, die Situation des anderen zu verstehen.

Diese Geschichte zeigt auch, dass wir den Geist nicht durch Zähmung des Körpers bändigen können. So können zum Beispiel Eltern ihrem Teenager-Sohn Hausarrest erteilen, aber das würde den Jungen nur körperlich einschränken. Es würde ihm nicht bei seiner geistigen Verfassung helfen.

### Mit gutem Beispiel vorangehen

Das Erste, was ein Kind braucht, ist ein Vorbild. Für das Kind ist es wichtiger, die Eltern beim Praktizieren des Dharma zu beobachten, als dass die Eltern versuchen, es ihrem Kind beizubringen.

Wenn die Eltern zum Beispiel Christen sind, ist es für das Kind nützlicher, wenn es beobachten kann, wie die Eltern verschiedene christlichen Praktiken ausführen – in die Kirche gehen, spenden und so weiter, als wenn sie ihr Kind über verschiedene christliche Überzeugungen und Praktiken unterrichten. Das Kind sollte die Eltern als Beispiel nehmen können, damit es auf fruchtbaren Boden fällt, wenn die Praktiken später formell erklärt werden.

Aus dem gleichen Grund ist es wichtig, dass die Eltern harmonisch zusammenleben, indem sie wahre Liebe und Mitgefühl im Umgang miteinander praktizieren. Kinder sind in der Regel geprägt durch das Verhalten ihrer Eltern. Wenn die Eltern harmonisch zusammenleben, dann hinterlässt das einen Eindruck im Geist des Kindes, damit es fähig ist, dies ebenfalls zu tun und es an die eigenen Kinder weitergibt.

Wenn sich die Eltern gegenseitig gut behandeln – wenn der Ehemann die Frau auf sanfte Art behandelt und die Frau den Ehemann ebenso und

sie freundlich, respektvoll und ehrlich miteinander reden, wird dies das Kind zu gleichem Verhalten erziehen.

Wenn die Mutter dagegen ständig mit dem Vater streitet, oder der Vater immer mit der Mutter, kann man beobachten, dass das einen Eindruck beim Kind hinterlässt, ähnlich zu handeln, wenn es heranwächst. Wenn das Mädchen zu einer Frau wird, neigt sie vielleicht dazu, immer mit ihrem Mann zu streiten, oder, wenn es ein Junge ist, könnte er als Mann dazu neigen, immer mit seiner Frau zu zanken und sie schlecht zu behandeln.

### Frühzeitig und geschickt

Es ist wichtig, dem Kind frühzeitig beizubringen, was zu tun oder zu lassen ist. Wenn man die Kinder von klein auf tun lässt, was immer sie wollen, haben sie, sobald sie elf oder zwölf Jahre alt sind, das Gefühl, dass sie bereits eine Menge Freiheit und Unabhängigkeit erreicht haben. Dann ist es schwierig, solch ein Kind unter Kontrolle zu halten. Aber wenn ihr von klein auf das richtige Maß an Disziplin und Freiheit findet, dann ist der Geist glücklicher und stabiler, wenn das Kind erwachsen ist und es ist empfänglicher für euren Rat.

Natürlich muss dies auf sanfte Art unter Berücksichtigung der Veranlagungen und Neigungen des Kindes erfolgen. Oftmals zwingen die Eltern dem Kind ihre Erwartungen und Wünsche auf, ohne die Bestrebungen des Kindes zu berücksichtigen. Das kann zu einer Kluft zwischen dem Kind und den Eltern führen, weil das Kind das Gefühl hat, dass es von den Eltern nicht verstanden und in ein Leben gezwungen wird, das es nicht haben will. Diese Kluft kann dann zu völliger Entfremdung führen, wenn das Kind erwachsen und bereit ist, zu heiraten und eine eigene Familie zu gründen.

Dass Kinder ihre Eltern zurückweisen, wenn sie erwachsen sind, ist ein Phänomen, das häufig zu beobachten ist. Ich denke, dass die Ursache hierfür oftmals sein kann, dass die Eltern diese Kluft geschaffen haben, indem sie sich nicht in die Bedürfnisse des Kindes eingefühlt haben.

Wenn das Kind zum Beispiel das Alter erreicht hat, in dem es einen Freund oder eine Freundin haben will, dann ist es wichtig, dass es den Freund oder die Freundin mit nach Hause nehmen darf. Bietet etwas zu essen und zu trinken an, lasst sie Zeit zu Hause verbringen, aber bittet sie,

keinen Alkohol zu trinken oder zu rauchen. Auf diese Weise hat das Kind nicht das Gefühl, dass es sein Leben draußen leben muss und flüchtet sich nicht in Cliques, die sich als sehr gefährlich erweisen können, weil sie leicht zu Drogen- und Alkoholkonsum und anderen zerstörerischen Lebensweisen führen können.

### Wachsam sein

Es ist ebenfalls wichtig, dass Eltern immer wachsam sind und ihr Kind nie aus den Augen lassen. Viele Unfälle passieren, weil das Kind nicht ordentlich beaufsichtigt oder von den Eltern betreut wird. Es wurde zum Beispiel einmal ein Säugling in den Armen seiner Mutter von einem Ball getötet. Die Mutter stand am Rande eines Cricketfelds und schaute mit ihrem Kind in den Armen dem Spiel zu, als ein verschlagener Ball das Kind in ihren Armen traf.

# Zusätzlicher Rat

## Alkohol und Trinken

Man sollte keinen Alkohol trinken, weil es wichtig ist, nichts zu trinken, was den Geist verwirrt und hemmungslos macht. Wenn man trinkt, gerät man leicht in Situationen, in denen man etwas tut, was man später bereut.

Man sollte langfristiges Glück nicht für das kurzfristige Glück opfern, das uns Alkohol und Essen beschert. Es scheint eine gute Idee zu sein, sich zwei Stunden mit anderen zusammenzusetzen, um zu essen, zu trinken und zu reden, aber je mehr man trinkt, desto mehr redet man über alle möglichen unnützen Dinge und es kann leicht außer Kontrolle geraten.

Ich habe das vor einiger Zeit bei einer gesellschaftlichen Veranstaltung aus erster Hand erlebt. Ich war mir nicht bewusst, dass die Person zu der Zeit betrunken war. Dieser Mann war mit seiner Freundin da, aber weil er betrunken war, flirtete er mit anderen Frauen. So schaffte er direkt den Grund für einen Streit mit seiner Freundin, nachdem sie wieder zu Hause waren.

Er hat sich wahrscheinlich nichts dabei gedacht. Er war außer Kontrolle, weil er betrunken war, aber genau das passiert, wenn man trinkt. Man schafft den Grund für spätere Auseinandersetzungen und Bedauern. Versucht euch dessen bewusst zu sein und euch gut zu benehmen.

## Den Haustieren Nutzen bringen

### Haustiere und Meditation

Es ist völlig in Ordnung, wenn eure Hunde zu euch kommen wenn ihr meditiert. Manche Leute sagen, dass sie es beruhigend finden, wenn sie

ihr Haustier während der Meditation in der Nähe haben – wenn sich zum Beispiel ihre Katze an sie kuschelt.

Wenn man einige Mantras wie OM MANI PADME HUM oder TAYATHA OM MUNE MUNE MAHA MUNAYE SVAHA vor und nach der Meditation in die Ohren des Haustieres rezitiert, wäre das auch sehr nützlich.

Man kann ihnen auch sagen, dass man darum bittet, dass sie durch diese Eindrücke im nächsten oder in einem zukünftigen Leben ebenfalls in der Lage sein werden, Dharma zu praktizieren, so wie ihr es jetzt tut.

### Kranken Haustieren helfen

Es ist sehr nutzbringend, das Medizinbuddha-Mantra oder das Tara-Mantra zu rezitieren. Wenn man vor der Operation eines Haustieres den *Lobpreis an die 21 Taras* oder das *Herz-Sutra* rezitiert, wird die Operation gut verlaufen. Man muss starke Zuflucht zu Tara nehmen und denken: »Tara, du wirst dich darum kümmern.«

### Einem verstorbenen Haustier Nutzen bringen

Man kann das Chenrezig-Mantra, das Shakyamuni-Buddha-Mantra oder das Medizinbuddha-Mantra über dem Körper des Tieres rezitieren. Obwohl es bereits gestorben ist, wird es dennoch von dieser Rezitation profitieren.

Wenn möglich, sprich das *Gebet für die Wiedergeburt im Reinen Land der großen Glückseligkeit* von Lama Tsongkhapa. Man kann auch eigene Gebete sprechen und darum bitten, dass das Haustier eine höhere Wiedergeburt als Mensch oder Gott erlangt und auf alle inneren und äußeren Bedingungen für die Dharmapraxis trifft – indem es auf den Dharma und einen tugendhaften Lehrer trifft, frei von allen Hindernissen bezüglich der Dharmapraxis ist und so weiter – und schnell erleuchtet wird.

Vielleicht ist euer Haustier schon im Reich der großen Glückseligkeit wiedergeboren und schaut nun auf euch herab und denkt: »Da ist mein früherer Besitzer!«

### Der Verdienst, sich um ein Haustier zu kümmern

Darbringungen zu machen hat viele Vorteile und es würde zu viel Zeit in Anspruch nehmen, sie alle durchzugehen. Kurz, es heißt, dass die Folge

der Darbringung von nur einer Blume an den Buddha das Erreichen von Nirvana ist.

So kann man sehen, dass selbst aus der Ansammlung einer kleinen Menge positiven Potenzials, letztendlich eine sehr große Wirkung entsteht. Es gibt viele Geschichten darüber, wie die Ursachen für große positive Wirkungen durch einfache oder kleine Opfergaben geschaffen wurden. Dieses Verständnis sollte euch dazu inspirieren, auch kleine positive Handlungen auszuführen, da man weiß, dass sie aufgrund der Dynamik von Karma, letztendlich alle eine große Wirkung haben werden.

Selbst einem Tier ein winziges Häppchen Futter anzubieten, basierend auf der Motivation, es glücklich und zufrieden zu machen oder damit es weniger leidet, hat eine kraftvolle Wirkung, die ein großartiges Resultat haben wird. Durch den karmischen Welleneffekt wird in der Zukunft ein großartiges, glückliches Resultat nachklingen.

So wird selbst der kleine Akt, Haustiere, wie z. B. Fische oder Katzen zu füttern, zu einem sehr kraftvollen Karma, wenn er mit der Motivation ausgeführt wird, das Tier glücklich und zufrieden zu machen und sein Leiden zu verringern.

Auf diese Weise können Menschen mit Haustieren größere Mengen an Verdiensten ansammeln, als Menschen ohne Haustiere. Das mag zwar etwas kosten, aber die Verdienste sind sehr gut!

Anderen Gutes zu tun, ist eine allgemein anerkannte Qualität und wird sowohl von denen, die kein Dharma praktizieren, als auch von Dharma-Praktizierenden als positiv angesehen.

## Umrundungen<sup>4</sup>

Es gibt viele Vorteile, einen Stupa zu umrunden, denn ein Stupa ist die Darstellung des Buddha-Geistes. Wir umrunden, um Verdienste anzusammeln und es gibt viele Geschichten über den Nutzen der Umrundung, wie nämlich Praktizierende Verdienste anhäuferten und so ihren Fortschritt auf dem Pfad durch Umrundungen förderten.

<sup>4</sup> von heiligen Objekten (A. d. Ü.)

Die Umrundung eines Stupa, während man zum Beispiel die Qualitäten von Körper, Sprache und Geist von Buddha betrachtet, häuft grenzenlose Verdienste an.

Wenn ihr zu Hause einen Stupa habt und wenig Zeit habt, könnt ihr ihn zu Hause umkreisen. Wenn ihr aber etwas mehr Zeit habt, könnt ihr hier zum Tara-Institut kommen, weil es hier viele heilige Objekte gibt.

Wenn man das Tara-Institut umrunden möchte, dann ist es gut, den ganzen Block zu umrunden und sich dabei vorzustellen, dass in der Mitte unzählige Buddhas und Bodhisattvas sind. Weil ihr weiter gehen müsst und es körperlich anstrengender ist, als nur ein Objekt zu umkreisen, reinigt ihr auch mehr physisches negatives Karma.

Wenn ihr eine Umrundung macht, solltet ihr euch nicht nur vorstellen, dass ihr ein massives Bauwerk umkreist, sondern ihr solltet euch vorstellen, dass der Buddha tatsächlich anwesend ist. Stellt euch Lichtstrahlen vor, die aus dem Herzen des Buddha in die zehn Richtungen strahlen und die Segnungen aller Buddhas und Bodhisattvas herbeirufen. Diese kommen in Form eines weißen Lichterregens zurück, welcher in den Buddha eingeht und dann aus dem Herzen des Buddha als Lichtstrahlen auf euch zukommen und euch reinigen, während ihr die Umrundungen macht. Visualisiert, wie diese Lichtstrahlen durch euren Scheitel in euch eindringen und euch reinigen.

Wenn ihr die Umrundungen auf diese Weise durchführt, bekommt ihr ein gutes Gefühl dafür, was die Umrundungen beinhalten. So könnt ihr den Nutzen ein wenig verstehen, ohne dass ich ins Detail gehe.

Wenn ihr einen Stupa umrundet, der Reliquien des Buddha enthält, sammelt ihr große Verdienste an, auch wenn ihr ihn ohne besondere Motivation umschreitet.

Das ist nicht seltsam oder merkwürdig, denn eine Reliquie eines erleuchteten Wesens ist etwas Besonderes. In diesen Tagen geben Menschen hunderttausende Dollar aus, um einen Hut zu kaufen, der einem Prominenten gehörte. Das hat keinen wirklich praktischen Nutzen, weil man diesen Hut nicht benutzen kann, außer ihn einfach nur zu besitzen. Und dafür gibt man so viel Geld aus. Es ist also nicht merkwürdig zu denken, dass die Reliquien eines erleuchteten Wesens etwas Besonderes sind.



## Spielt die Richtung eine Rolle?

Es spielt dabei keine Rolle, ob ihr im oder gegen den Uhrzeigersinn herumgeht. Wenn ihr *Chakrasamvara* praktiziert, umrundet ihr gegen den Uhrzeigersinn. Wenn ihr *Guru Yoga in Sechs Sitzungen* praktiziert und den *Lobpreis in sechzehn Zeilen* rezitiert, visualisiert ihr euch selbst, wie ihr das Verdienstfeld gegen den Uhrzeigersinn umrundet.

In Tibet, über dem Kloster Ganden, gab es einen speziellen Stupa, den ich besuchte und der immer gegen den Uhrzeigersinn umrundet wurde. Es hieß, dass es Lepra heilen würde, wenn man ihn einige Male umrundete. Dieser Stupa galt als sehr kraftvoll. Viele Leprakranke gingen dorthin, um ihn zu umrunden.

In der Theravada-Tradition, die in Ländern wie zum Beispiel Burma praktiziert wird, umrunden die Praktizierenden gegen den Uhrzeigersinn, weil sie glauben, so dem Buddha zu begegnen, der im Uhrzeigersinn herumwandelt!

## Das Rauchen aufgeben

Der erste Schritt, um mit dem Rauchen aufzuhören ist, seine geistigen Kräfte zu sammeln. Man muss große mentale Kraft, Selbstvertrauen und Mut erzeugen und auf dieser Basis ein Versprechen geben.

Um solch starke Entschlossenheit und mentale Kraft zu erlangen, ist es nützlich, über die Nachteile des Rauchens nachzudenken, die ihr, wie ich annehme, kennt. Denkt über alle schädlichen Auswirkungen nach, die das Rauchen auf eure Gesundheit hat. Um sie zu verstehen, schaut euch den Körper von jemandem an, der viel geraucht hat. Das reicht, um euch eine Vorstellung davon zu geben!

Wenn man über die Nachteile des Rauchens nachdenkt, kommt man zu dem unausweichlichen Schluss, dass Rauchen überhaupt keinen Nutzen hat.

Der große Bodhisattva Shantideva sagte, wenn du die Anhaftung an einen menschlichen Körper überwinden willst, der dir womöglich attraktiv erscheint, ist alles was du tun musst, um die falsche

Wahrnehmung zu überwinden, dir das Innere des Körpers anzusehen. Schau dir einen aufgeschnittenen Körper an und sieh, ob du ihn noch attraktiv findest. So stellt man fest, dass Attraktivität eine falsche Wahrnehmung ist. Dieses Prinzip können wir auch auf andere Dinge anwenden. Wenn ihr die Nachteile des Rauchens verstehen und Abneigung gegen das Rauchen entwickeln wollt, seht euch den Körper von jemandem an, der geraucht hat. Dies wird euch sehr helfen, wirklich zu verstehen, welchen Schaden das Rauchen anrichtet.

Das Aufhören kann für die ersten zwei Wochen oder so etwas körperliches Unbehagen bereiten. Danach muss man noch die geistige Gewohnheit überwinden, denn mental erzeugt man noch das Verlangen nach einer Zigarette. Wenn dieses Verlangen auftritt, kann es helfen, auf etwas Hartem herum zu kauen.

Eine Möglichkeit, mit dem Verlangen umzugehen, besteht darin, es als die bloße Projektion des Geistes zu sehen, die es auch ist, und es deshalb nicht allzu ernst zu nehmen. Obwohl der Geist versucht, das Rauchen attraktiv erscheinen zu lassen, ist diese Attraktivität eigentlich nur eine Erscheinung zum Geist und existiert nicht im Objekt.

So kann man meditieren, wenn das Verlangen auftaucht. Wenn man in diesen Zeiten zusätzlich etwas zum Kauen hat, kann das vielleicht auch helfen. Die Hauptsache ist, mit dem Verlangen umzugehen, das nur eine Erscheinung zum Geist ist.

Nachdem man mit dem Rauchen aufgehört hat, klärt das die äußere Erscheinung. Ihr werdet den Unterschied bemerken, wenn jemand mit dem Rauchen aufgehört hat. Das Erscheinungsbild wird klarer und reiner. Man erkennt Raucher an ihrem gelblichen Aussehen. Wenn man ein gelbes Gesicht und eine unansehnliche Erscheinung haben möchte, ist es wahrscheinlich ratsam zu rauchen! Wenn man aber ein reineres Aussehen haben möchte, ist es besser, nicht zu rauchen. Der Punkt ist, dass es gut ist, sich selbst vor dem Rauchen Angst zu machen.

Einmal fragte ich einen kleinen Jungen, ob er Schokolade mag und er sagte: »Ja, natürlich mag ich Schokolade.« Dann sagte ich zu ihm: »Schau dir meine Zähne an« und fragte ihn, ob er Zähne wie die meinigen haben wolle und er sagte ›nein‹. Darauf antwortete ich: »Solche Zähne, bekommst du, wenn du viel Schokolade isst! Willst du immer noch Schokolade?« Er sagte ›nein‹.

## Den Kranken helfen

Die zu pflegen und zu heilen, die krank sind, denen zu essen und trinken zu geben, die hungrig und durstig sind, denen zu helfen, die Hilfe brauchen und bedürftig sind – das sind sehr kraftvolle, verdienstvolle Taten und mit die höchsten Handlungen im Buddhismus. Sie bringen uns und anderen viel Nutzen. Sie sammeln enorme Verdienste an, die uns zugutekommen, denn die Verdienste sind die Ursachen, um unsere Ziele zu erreichen.

Wenn wir einen Menschen freundlich mit Mitgefühl und Liebe behandeln, wächst auch unsere Liebe, unser Mitgefühl und unsere Geduld. Das macht uns zu einem besseren Menschen, was es uns wiederum erleichtert, andere glücklich zu machen.

Wenn wir einen Menschen freundlich mit Mitgefühl und Liebe behandeln, wird der Kranke das Gefühl haben, dass man sich um ihn kümmert, was ihn beruhigen und sein geistiges Leiden lindern wird. Wenn jemand andererseits das Gefühl hat, dass sich niemand um ihn kümmert, verstärkt das sein Unglücklichsein.

Ich habe damit persönliche Erfahrungen. Als ich 23 war, habe ich einmal jemandem in Indien geholfen. Diese Person erzählte mir, dass sie, als sie im Krankenhaus war, zu Anfang lieber sterben wollte, als im Krankenhaus zu sein, weil sie von ihrer Familie völlig im Stich gelassen worden war, aber dass sie durch meine Hilfe das Gefühl hatte, weiterleben zu können. Diese Person hatte fünf Verwandte, aber keiner von ihnen hatte ihr richtig geholfen.

Manchmal erbt man auch Geld von der Person, um die man sich kümmert. Es gibt eine Geschichte von jemandem, der Geld geerbt hat, nachdem er einem Kranken geholfen hatte, was ihn sehr überraschte, weil er gar nicht die Absicht gehabt hatte, zu erben.

Der Buddha selbst kümmerte sich um kranke Mönche. Es gehört zu den Aufgaben eines Abtes, sich um seine Mönche zu kümmern.

Um zu meditieren und den Geist zu verbessern, muss man nicht an einen abgeschiedenen Ort gehen. Wenn eure Lebensweise eure Liebe und euer Mitgefühl vergrößert und ihr Liebe und Mitgefühl praktiziert, tut ihr das Richtige, obwohl ihr nicht in der Sieben-Punkte-Haltung sitzt.

Das Beste, was man im Allgemeinen tun kann, ist, zunächst eine gute Motivation zu erzeugen, den Geist in der Meditation zu schulen und dann anderen zu helfen. Deshalb dient unsere Meditation nicht nur unserem eigenen Zweck, sondern auch dazu, anderen zu helfen. Wenn ihr also ein Leben führt, in dem ihr anderen helft, entspricht eure Lebensweise diesem Prinzip.

## Über Geburt, Sterben und den Tod

### Geburt

Das Rezitieren von Gebeten und Mantras wie dem Tara-Mantra oder dem Mantra von Shakyamuni Buddha, schützt Mutter und Kind vor Komplikationen während der Geburt.

Wenn eine werdende Mutter in den Wehen liegt, kann jemand an ihrer Seite sitzen und Mantras rezitieren und meditieren. Ich weiß von einer Mutter, die dabei war, als ihre Tochter entband. Als das Kind bei der Geburt nicht atmete, rezitierte die Großmutter sofort einige Tara-Mantras, worauf das Kind zu atmen begann. Die Großmutter war eine Tara-Praktizierende und hatte in ihrem Leben viele Lobpreisungen auf Tara und Mantras rezitiert. Sie schrieb es Tara zu, dass das Kind fähig war zu atmen.

### Hilfe für geliebte Menschen während und nach dem Tod

Wenn jemand stirbt, soll es segensreich sein, das Mantra von Shakyamuni Buddha, Chenrezig, Medizinbuddha oder den Lobpreis an Tara so zu rezitieren, dass der Patient die Worte hören kann.

Das Rezitieren von Mantras sollte mit einer guten Motivation wie der von Bodhicitta oder dem Wunsch für den Kranken ausgeführt werden, in allen zukünftigen Leben immer dem Buddhadharma und den Buddhas zu begegnen und im reinen Land von Amitabha, dem reinen Land der großen Glückseligkeit, wiedergeboren zu werden.

Wenn man die Mantras für die Patienten mit dieser Art von Motivation rezitiert, wird es auf jeden Fall förderlich sein. Man kann auch das zehnte Kapitel der *Einführung in die Lebensweise eines Bodhisattva* des großen

Bodhisattva Shantideva rezitieren. Wenn ihr das zehnte Kapitel lest, betet in eurem Geist, dass das, was auch immer in diesem Gebet erwähnt wird, genau so geschieht, wie Shantideva es beabsichtigt hat. Das ist auch nutzbringend.

Es gibt viele Dinge, die man tun kann, um die Güte eines Verstorbenen zu vergelten. Wenn es eine starke Bindung zwischen euch und dem Verstorbenen gab, wird er besonders von den Gebeten und Mantras profitieren, die ihr für ihn rezitiert. Ihr könnt auch im Namen des Verstorbenen Gaben und Gebete an Buddha, Dharma und Sangha darbringen.

Wenn man den Drei Juwelen Geld, das dem Verstorbenen gehörte, darbringt, ist es besonders hilfreich für den Verstorbenen. In Tibet war es üblich, dass man die vom Verstorbenen zurückgelassenen Besitztümer dazu verwendete, in seinem oder ihrem Namen Darbringungen zu machen.

Als zum Beispiel Dr. Adrians Vater starb und er zu einer kleinen Erbschaft kam, verwendete er sie dazu, um dem Tara-Institut eine Tara Statue darzubringen und auch Darbringungen an das Chenrezig-Institut und das Vajrayogini-Institut zu machen. Er hat nicht viel von dem Geld für sich behalten.

Für den Verstorbenen zu beten ist kraftvoll. Es gibt viele Dinge, um die ihr beten könnt, wie zum Beispiel, dass die Person in einem reinen Land wiedergeboren werde oder dass sie durch all ihre Verdienste Erleuchtung erlangen möge. Diese Gebete zu sprechen, schafft auch eine karmische Verbindung, diese Person in Zukunft wieder zu treffen. Die karmische Verflechtung oder das abhängige Entstehen zwischen Menschen ist subtil und tiefgründig. Es ist viel subtiler und tiefgreifender, als wir es verstehen können und deshalb wirken diese Gebete.

## Die fehlerhafte Vorstellung über die Selbstvervollkommnung

Da wir uns nun einmal in der Lage befinden, in der wir sind, ist es für uns wichtig, dass wir einen korrekten Weg der Selbstvervollkommnung gehen.

Lediglich den Geist ruhig und friedlich verweilen zu lassen, wird keinen Prozess der Vervollkommnung herbeiführen. Auf der Grundlage eines ruhigen Geistes verbessern wir uns vielmehr dadurch, indem wir positive Geisteszustände wie Liebe und Mitgefühl vermehren und hervorbringen und störende und nutzlose Geisteszustände wie Wut und Anhaftung loswerden. Wir beschließen, keine neuen störenden Geisteszustände zu erzeugen und die bereits vorhandenen zu reduzieren und zu reinigen. Wir beschließen auch, die positiven Geisteszustände, die wir bereits haben, zu vermehren und neue hervorzubringen, die wir vorher nicht hatten.

Wenn wir auf diese Weise praktizieren, kann der Prozess der Selbstvervollkommnung stattfinden und unsere Meditation wird die gebührenden Früchte tragen.

Wenn wir dieses Modell der Selbstvervollkommnung verstehen, ist es nicht nötig, Fragen zu stellen, wie: »Geshe-la, warum verbessert sich mein Verstand nicht, obwohl ich schon seit Jahren meditiere?« Die Antwort ist, dass ihr nur meditiert habt, um euren Verstand zu beruhigen; ihr habt nicht wirklich meditiert, um die guten Geisteszustände zu verstärken und die schlechten zu mindern.

Hier liegt das Problem – in unserem falschen Verständnis, wie Selbstvervollkommnung funktioniert. Der Fehler liegt nicht beim Dharma. Oftmals besteht die Gefahr, dass ein Praktizierender falsche Ansichten über den Dharma hervorbringt, indem er denkt, dass der Fehler dort liegt. In Wirklichkeit aber liegt der Fehler darin, dass der Meditierende kein richtiges Verständnis davon hat, wie man richtig meditiert.

Wenn wir diese wichtigen Punkte verstehen, werden wir von unserer Praxis profitieren. Wenn wir diese wichtigen Punkte jedoch nicht verstehen, obwohl wir vielleicht Meditierende sind, besteht die Gefahr, dass unsere Unwissenheit oder unser Ärger zunimmt und wir als wütende Meditierende enden!

# Dharma teilen

## Die Großzügigkeit, Dharma weiter zu geben

Die Vorteile, die sich aus der Lehre des Dharma ergeben, stehen im Verhältnis zu der guten Motivation, mit der es gelehrt wird.

Wenn wir dies auf unsere eigene Praxis beziehen, können wir uns während der Rezitation unserer Gebete vorstellen, von allen fühlenden Wesen in Menschengestalt umgeben zu sein. Während wir die Gebete rezitieren, können wir uns vorstellen, dass wir sie den Dharma lehren. Wenn wir unsere Gebete beenden, können wir auf diese Weise widmen. Deshalb rezitieren wir die Gebete laut – damit wir uns vorstellen können, alle fühlenden Wesen, die uns in menschlicher Erscheinung umgeben, zu lehren. Auch ist das Unterrichten von Dharma nicht auf das Sitzen auf einem Thron beschränkt. Wir können Dharma auch in alltäglichen Gesprächen lehren. Wenn wir zum Beispiel mit Bekannten und Freunden plaudern, können wir bezüglich der Dinge, die zu tun und zu unterlassen sind, etwas Dharma in das Gespräch einflechten. Wenn dies mit einer guten Motivation geschieht, ist es wie das Lehren von Dharma. Es wird zur Großzügigkeit, Dharma weiter zu geben.

Hinsichtlich materieller Großzügigkeit und der Großzügigkeit, Dharma weiterzugeben, ist das Weitergeben von Dharma das Verdienstvollere von beiden. Wenn wir einem Freund einen Dharma-Rat geben, um ihm zu helfen, irgendeine Schwierigkeit zu überwinden oder ein Problem zu bewältigen, wird dies zur Großzügigkeit des Weitergebens von Dharma, unabhängig davon, ob es den Geist der anderen Person fördert oder nicht.

Wir können einen anderen Menschen glücklich machen, allein indem wir die richtigen Dinge sagen. Wir können dieser anderen Person zehn Minuten oder eine Stunde Glück schenken. Das ist eine Art der Großzügigkeit.

## Geschicktes Vorgehen

Wenn wir andere Menschen Dharma lehren, müssen wir freundlich sprechen und ihnen Tee und Kekse oder Essen anbieten. So können wir anderen Menschen ein bisschen Dharma vermitteln und sie sind langsam so weit, an schwierigere Themen herangeführt zu werden.

Großzügigkeit und freundliche Rede sind zwei gekonnte Mittel, mit denen Bodhisattvas den Geist anderer befrieden.

Auch Tiere spüren, wenn ihnen Freundlichkeit entgegengebracht wird. Wenn wir einem Tier Nahrung geben und freundlich mit ihm sprechen, wird das Tier unser Wohlwollen und unsere guten Absichten erkennen. Es wird vielleicht die Worte, die wir sprechen, nicht verstehen, aber es wird erkennen, dass wir nett und freundlich sind und ihm Liebe entgegengebracht wird. Wenn wir Tieren Futter geben, verlieren sie ihre Angst vor uns und beginnen, uns zu vertrauen und näher zu kommen.

Wenn wir dem Tier jedoch Nahrung geben und gleichzeitig unfreundlich sprechen, wird es sich fürchten. Es wird uns nicht vertrauen. Selbst Tiere können spüren, wenn sie gut und mit Freundlichkeit und Großzügigkeit behandelt werden.

Natürlich können Menschen das auch erkennen und ähnlich reagieren. Selbst wenn man sich nicht sicher ist, ob man sich gut im Dharma auskennt, kann man die Dinge erklären, die man weiß. Ihr könnt sagen: »So verstehe ich das.« Und dann könnt ihr hinzufügen: »Und höchstwahrscheinlich habe ich Recht!« (Gelächter)

Der Gedanke ist, dass, selbst wenn man es nicht ausdrücklich sagen kann, man zumindest die Vorstellung vermitteln kann, dass man eine gewisse Überzeugung von dem hat, was man gesagt hat. Wenn man eine Frage nicht sofort beantworten kann, kann man auch sagen: »Ich melde mich später bei dir. Ich werde recherchieren und darüber nachdenken und mich später bei dir melden.« Dann gibt man die Antwort später.

Man kann auch sagen: »Ich bin gerade beschäftigt, ich werde auf dich zurückkommen.« Ihr müsst es aber glaubhaft klingen lassen, als ob ihr wirklich unter Zeitdruck steht und als ob das der einzige Grund wäre, warum ihr jetzt keine Antwort geben könnt! (Gelächter)



# Umgang mit Dharma Materialien



Dharma Materialien beinhalten die Lehren des Buddha. Sie beschützen uns daher vor niederen Wiedergeburten und zeigen den Weg zur Erleuchtung auf. Deshalb sollten wir sie mit Respekt behandeln.

Schriftliches Dharma wie Bücher oder Magazine, aber auch Smartphones und Tablets, Computer und Laptops oder Festplatten und andere Datenträger, die Dharmatexte beinhalten, sollten nicht auf dem Boden, Betten, Stühlen, Meditationskissen oder anderen Plätze abgelegt werden, auf denen Personen normalerweise sitzen oder gehen. Man sollte nicht über Dharma Materialien steigen und sie sollten auch nicht an Plätze gelegt werden, die mit Füßen oder Gesäß berührt werden. Für den Transport sollten sie bedeckt und geschützt werden und an einem hohen, sauberen Platz – getrennt von gewöhnlichen Materialien – aufbewahrt werden. Objekte wie Statuen, Stupas, Ritualgegenstände, Malas, Lesebrillen oder ähnliches, sollten ebenfalls nicht auf gedruckte Dharmatexte oder Geräte, die Dharmatexte beinhalten, gelegt werden. Vermeide auch, die Finger zu befeuchten um die Seiten umzublättern.

Wenn gedruckte Dharmatexte nicht (mehr) genutzt werden können, ist es besser, sie zu verbrennen, anstatt einfach wegzuwerfen. Visualisiere beim Verbrennen der Dharmatexte im sogenannten Dharmafeuer, dass sich die Buchstaben in ein AH (ॐ) verwandeln und dass das AH in dein Herz einsinkt. Stelle dir leeres Papier vor und wenn das Papier brennt, rezitiere Om AH HUM oder das Herzsutra, während du gleichzeitig über Leerheit nachdenkst.

Lama Zopa Rinpoche empfiehlt, Bilder von Lamas, Lehrern, Buddhas, Gottheiten sowie Bilder von heiligen Objekten usw. nicht zu verbrennen. Wenn sie unbeschädigt sind, sollten wir sie am besten in einer Stupa aufbewahren. Ansonsten sollten sie weit oben auf einem Baum in einem gut verschlossenem Behältnis, ähnlich einem Vogelhaus, platziert werden. So sind die Bilder vor Wind und Wetter geschützt und landen nicht versehentlich auf dem Boden.



**ARYATARA**  
**PUBLIKATION**