



Dieses kostbare Leben bereits eine Erfüllung, die zu kühnsten Hoffnungen berechtigt

GESHE SÖNAM RINCHEN

དལ་བའི་རྟེན་འདི་ཡིད་བཞིན་ལོ་ལས་སྟེན། །འདི་འདྲ་རྟེན་པ་ད་རེས་ཙམ་ཞིག་ཡིན།
རྟེན་དཀའ་འཇིག་སྐྱེ་ནམ་མཁའི་སྟོན་དང་འདྲ། །རྟེན་འདི་བསམས་ནས་
འཇིག་རྟེན་བྱ་བ་ཀུན། །སྐྱེ་བ་འཕྱར་བ་བཞིན་དུ་རྟོགས་གྱུར་ནས། །ཉིན་མཚན་ཀུན།
དུ་སྤོང་བོ་ལེན་པ་དགོས། །རྣམ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།

„Diese Grundlage der Freiheiten und Möglichkeiten, sie ist großartiger als ein wunscherfüllendes Juwel, ein solches Finden, es gilt nur für einmal jetzt; es ist schwer zu erlangen, leicht zu verlieren, einem Himmelsblitz gleichend. Hast Du das in rechter Weise bedacht und alles Tun dieser Welt, der Grundlage von Zerfall, es von der Spreu trennend, in Einsicht verwandelt, solltest Du immerzu Tag und Nacht das Wesentliche ergreifen – auch ich, der Yogi, habe mich in dieser Weise geübt.“

Je Tsongkhapa, Die Themen des Lam Rim in Kürze“ (lam rim bsdus don)

Was der große Meister Je Tsongkhapa mit diesem Vers ausdrücken will, ist, dass dieses kostbare menschliche Leben wertvoller ist, als es ein wunscherfüllendes Zauberjuwel jemals sein könnte. Selbst wenn man den größten Diamanten der Welt besäße, er könnte einen nur aus der materiellen Armut dieses Lebens befreien, und man könnte sich alles Mögliche kaufen, was man sich so wünscht. Aber mit diesem unserem kostbaren Leben können wir für zahlreiche künftige Leben, die da kommen, unser Glück und Wohlergehen begründen. Wir können nicht nur das Glück dieses Lebens damit bewirken, sondern uns das Glück für alle folgenden Leben sichern. Und Je Tsongkhapa weist darauf hin: Du hast es vollbracht, es zu finden, dieses Mal ist es gelungen! Du hast es geschafft, ein menschliches Leben zu erlangen, aber in der Zukunft wird es schwer sein, ein solches Leben wieder zu finden - jegliches menschliche Leben, aber in besonderer Weise ein privilegiertes menschliches Leben, denn die Ursachen, die geschaffen werden müssen, ein derartiges Leben zu erwirken, sind enorm. Darüber nachdenkend, sich die Metaphern vor Augen führend, die man in den Schriften findet, wie z.B. das von der alten, blinden Meeresschildkröte, die nur alle hundert Jahre einmal auftaucht, Luft zu holen, und dem Joch, das über die Ozeane driftet, bis beide einmal in Äonen aufeinandertreffen,

und die Schildkröte just in diesem Moment durch das Auge des Jochs auftaucht, sollte uns bewusst werden, wie schwierig es ist, dieses Leben, das wir gerade genießen, zu gewinnen. Es ist nicht unmöglich, aber sehr aufwändig in Anbetracht der Tugenden, die wir entwickeln müssen, des frischen guten Karmas, das vonnöten ist, wenn man sich all der vielen Daseins- und Lebensformen bewusst ist, die ebenfalls möglich sind. Menschen, die so viele Freiheiten und glückliche Umstände genießen, sind vergleichsweise äußerst selten. Und wir können es blitzschnell verlieren, in Sekundenbruchteilen kann es zerstört sein. Dazu ist im Vergleich zu anderen Lebensformen die Spanne des menschlichen Lebens ohnehin kurz. Sind das nicht eine Menge Dinge, die man bedenken muss? Denken wir je darüber nach?

Wenn man tatsächlich tiefer darüber nachgrübelt, hat das den Effekt, dass man alle trivialen Aktivitäten, mit denen man gemeinhin seine Zeit verschwendet, aufgeben will. Denn sie sind wie die leere Spreu des wertvollen Korns. Wir sollen uns also darauf konzentrieren, Tag und Nacht zu praktizieren. Und Je Tsongkhapa schreibt: „Das ist es, was ich, der Yogi, getan habe.“ Wenn die Verse rezitiert werden, spricht man daher: „Dies ist, was der verehrte Lehrer tat, und wir, die wir Befreiung suchen, sollten es ihm gleichtun.“

Sicherlich wünschen wir alle uns Glück in diesem Leben, und sollte es zukünftige Leben geben, ist es wohl klar, dass wir dann auch in jenen Glück erfahren möchten. Wenn wir uns jetzt nach Glück sehnen, ist es ziemlich gewiss, dass wir uns auch zukünftig nach Glück sehnen werden. Und dieses Glück kann gesichert werden durch tief empfundene Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen und der Vermeidung von Handlungen, die das Glück unmöglich machen, indem sie kontraproduktiv sind und Leid befördern, und indem man versucht, das zu tun, was konstruktiv ist. Denn das resultiert im Glück der Zukunft.

Der tibetische Vers der Zufluchtnahme, der wohl vom großen Meister Atisha Dipmakara überliefert wurde, lautet:

*Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft,
nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung.
Möge ich durch die Verdienste aus Geben und so weiter
zum Nutzen der Wesen Buddhaschaft erlangen.*

Das ist die alte Version, welche die meisten Leute rezitieren. Seine Heiligkeit der Dalai Lama hat jedoch viele Male darauf hingewiesen, dass es heißen müsste: ...durch die Ansammlungen aus Geben so weiter (bdag gi sbyin sogs `gyis pa`i tshogs rnam gyis)... denn Ansammlungen meint auch die Ansammlung von Einsicht als zweite der beiden Ansammlungen aus Verdienst und Einsicht, die zur Buddhaschaft nötig sind. In der vorigen Version klingt im Tibetischen in „Verdienst“ (bsod nam) nur diese eine Ansammlung an; es braucht jedoch die beiden großen Ansammlungen von Verdienst und Einsicht zur Erleuchtung.

Was immer wir jedoch an Verdienst und Weisheit angesammelt haben mögen, so beschränkt es auch sein mag, es im Geist der Erlangung der Buddhaschaft zum Nutzen aller Lebewesen zu widmen, ist definitiv eine gute Sache! Wir erwähnten, dass die Sicherung von Glück in der Zukunft durch aufrichtige Zufluchtnahme zu den drei Juwelen und Beachtung der Ursachen und Wirkungen von Handlungen erfolgt. Unsere Erfüllung soll am Ende die sein, selbst zu einer Zuflucht zu werden, als Inspiration für andere dienen zu können, zu einer Stütze für die Hoffnungen und Nöte anderer zu werden. Zwei geistige Einstellungen sind wesentlich, damit die Zufluchtnahme wirklich als solche wirksam ist: Nämlich einmal ein Bewusstsein der Gefahren, der Realität der Leiden dieses Lebens und künftiger Leben, der Möglichkeit des Fallens in niedere, leidvolle Bereiche und des grundsätzlichen, allgemeinen Leids. Denn ganz gleich, wo wir wiedergeboren werden, es wird dort Leiden geben. Also braucht es eine gesunde Portion Schrecken davor. Die zweite Voraussetzung ist „ein gerüttelt` Maß“ an Überzeugung – die Überzeugung, dass die Drei Juwelen tatsächlich die Kraft haben, als Zuflucht zu fungieren. Dass in ihnen die Führung zu finden ist, die wir brauchen. Dabei den Wunsch zu empfinden und zu formulieren, zum Nutzen aller Lebewesen sich zu bemühen, Buddhaschaft zu erlangen, entspricht der Entwicklung des konventionellen Erleuchtungs-Geistes. Es verbindet sich damit noch kein Gelübde, aber doch eine starke innere Ausrichtung. Wenn wir es wieder und wieder rezitieren und

dabei wirklich die Bedeutung empfinden, ist dies sehr kraftvoll. Wenn wir es so nebenbei sagen – es wird ja unter Buddhisten allüberall ständig gesprochen – aber unser Geist dabei vollkommen anderswo ist, hat dieses Sprechen des Verses zumindest einen kleinen, verbalen Nutzen. Wir sollten uns dennoch wünschen, dass es mehr ist als nur irgendeine oberflächliche gewohnheitsmäßige Handlung. Dazu sollte man natürlich auch wissen, was die Drei Juwelen jeweils sind, was sie bedeuten, was Zufluchtnahme bedeutet, ab wann man die Gelübde hat, wie man sie betrachten soll und warum die Drei Juwelen als Zufluchtobjekte qualifiziert sind. Man sollte sich ihre Qualitäten immer wieder bewusst machen! Die Zufluchtnahme ist ein wesentlicher Schritt zur Erfüllung unseres Glücks der Befreiung. Vielleicht haben wir schon so oft darüber gesprochen, dass Ihr euch langweilt. Aber es lohnt sich, sich die Vorteile noch einmal in Erinnerung zu rufen: Mit dem Ablegen der Zufluchtnahme-Gelübde werden wir zu wahren Nachfolgern des Buddha. Und mit den Gelübden besitzen wir die Grundlage, andere, weitergehende Arten von Gelübden zu nehmen. Ohne Zufluchtnahme-Gelübde kann man nicht wirklich die Bodhisattva-Gelübde oder tantrische Gelübde nehmen. Die bleiben nicht wirksam „haften“. Und die Gelübde zur persönlichen Befreiung kann man ebenfalls ohne Zuflucht nicht nehmen.

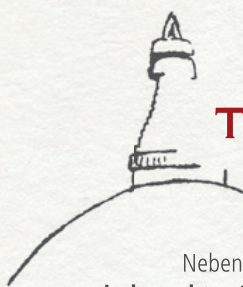
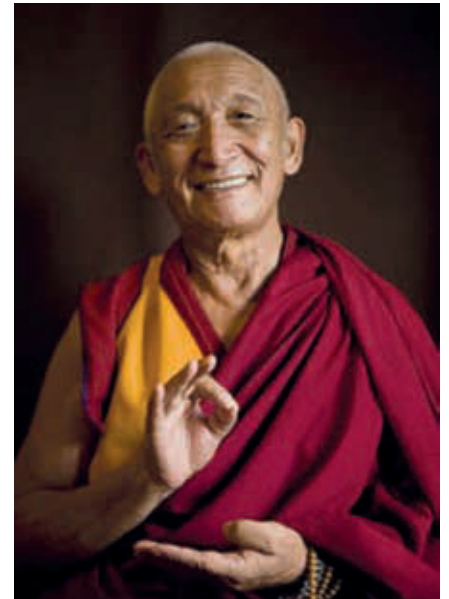
Buddhas besitzen besondere Fähigkeiten von Körper, Rede und Geist, von Weisheit, Mitgefühl und Kräften, und wo kommen alle diese erleuchteten Eigenschaften her? Sie haben sich geschult, sie haben den Dharma studiert, überdacht, meditiert und angewendet und sich dadurch gezielt transformiert. Der Dharma produziert Buddhas. Deshalb dient er als Zuflucht. Diejenigen, die ihn verwirklichten, wurden dadurch zur Zuflucht, zu unserer Stütze. Das Juwel der Praktizierenden übt sich im Juwel des Dharma und wird zum Juwel eines Buddha.

Die Erleuchteten demonstrieren uns, was unsere wahre Zuflucht ist. Der Dharma ist unsere wahre Zuflucht. Immer wenn wir etwas Tugendhaftes tun, wird uns das in einem gewissen Maß schützen. Je mehr wir davon tun, Tugendhaftes, Konstruktives, desto mehr werden wir geschützt sein, daher liegt im Dharma die wahre Zuflucht. Und die spirituelle Gemeinschaft, der Sangha, kümmert sich um uns und hilft uns dabei, das Gute in immer größerem Maß zu tun. Die klassische Bezeichnung lautet daher: Buddha ist der Arzt, der Dharma ist die Medizin samt Therapie-Anwendungen, und der Sangha, das sind die freundlichen Krankenpfleger. Wenn man zwar ein großes Wissen über den Buddhismus hat, aber dessen Inhalte nicht in die Praxis umsetzt, welchen Nutzen hat man dann davon? Als ob man sich eine wertvolle Medizin für seine Leiden unter Mühen beschafft und sie dann im Nachtschrank verrotten lässt, ohne sie zu benutzen. Man muss sie sich intravenös geben! Was wir wirklich wollen sollen, ist: so vertraut mit heilsamen Geisteszuständen wie Güte, Liebe, Geduld und freundlicher Gelassenheit zu werden, dass wir, wenn wir sterben, genau solche Geisteszustände aufrechterhalten können. Wenn es uns gelingt zur Zeit des Todes solche friedvollen Zustände herzustellen, triggert das unsere positiven Karma-Potentiale in der gemischten Packung guter und schlechter Anlagen, die wir haben, und zumindest für dieses Mal werden wir eine gute Wiedergeburt

erfahren. Schon wenn wir in einer weltlichen Angelegenheit einen einflussreichen, erfahrenen und gut beleumundeten Berater aufsuchen und um Unterstützung ersuchen, aber dann dessen Ratschläge ignorieren, handeln wir nicht klug. Wir müssen wissen, was genau einen erleuchteten Buddha von den Idealen, den Zufluchten anderer Lehren unterscheidet. Wenn wir schon unser Leben einer bestimmten Praxis unterziehen wollen, sollten wir die für uns erkennbar beste wählen und genau Bescheid wissen, warum sie für uns dieses Kriterium erfüllt. Wenn wir einen besseren Lehrer, eine bessere Lehre und spirituelle Gemeinschaft als Buddha, Dharma und Sangha finden, gut, dann sollten wir die wählen – aber eben auch genau wissen, warum! Wenn nicht, liegt es an uns, den vollen Gebrauch von unserer Überzeugung zu machen. Das ist die intelligente Art der Zufluchtnahme: als jemand, der sich informiert hat, der verständig handelt und nicht aus blindem Glauben heraus. Und dann beginnt die Praxis, das Training einer Person, welche Zuflucht genommen hat. Das bedeutet, Buddha in seinem Leben die höchste Priorität zu geben und nicht weltlichen Göttern oder Belangen. Die Essenz des Dharma besteht darin,

keinem Lebewesen bewusst zu schaden, sondern das Gegenteil zu tun. Dazu muss man entschiedene Geduld und ein weites Mitgefühl entwickeln. In Bezug auf das Sangha-Juwel sollte man etwas Abstand halten von Personen, die den Drei Juwelen gegenüber feindlich eingestellt sind und sie herabsetzen. Es gibt sehr viele Menschen, die Buddhismus, den Dharma etc. für lächerlich halten und ihn mit Spott überziehen. Solche gab es immer, das ist kein neues Phänomen. Der Buddha selbst wies uns an, nicht ärgerlich über solche Leute zu werden, weil sie der Lehre, und was damit verbunden ist, feindlich gegenüberstehen, sie sind eher ein geeignetes Objekt für tiefes Mitgefühl, denn ihre negative Haltung ist zu ihrem eigenen Schaden. Wir sollten nicht unbedingt gemeinsam in den Urlaub fahren mit Menschen, die Buddhismus grundsätzlich gerne diffamieren und abwerten, denn unser Geist ist noch sehr instabil und leicht zu beeinflussen, und schnell kommt Spannung auf, die uns und unserer Praxis nicht guttut. Stattdessen sollte man alle Bildnisse des Buddha und der Erleuchteten, alle Schriften, die Dharma enthalten und alle Personen, die eine Robe tragen, mit großem Respekt behandeln, egal welcher Tradition

sie angehören. Wenn wir diese Punkte beherzigen, wird uns daraus ein großer Segen entstehen, für dieses und kommende Leben. Wir sollten uns mit Körper, Rede und Geist dem Ziel widmen, zu verstehen, wie die Realität wirklich beschaffen ist. All dies Gesagte wieder und wieder zu überdenken, sich zunehmend vertraut damit zu machen und sich daran auszurichten, das ist Praxis, die unserer Erfüllung dienen wird.



TIBETAN LAMA ART

Neben einer großen Auswahl an **Thangkas** in korrekter Ikonographie und künstlerisch hochwertiger Ausführung und **Statuen hoher Qualität**, führen wir auch alle Arten **buddhistischer Ritualgegenstände**.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

HAMBURG

Manoj Rauniar
Lange Reihe 76
D-20099 Hamburg
Phone +49 (0)40 280 500 26

ZÜRICH

Manoj Rauniar
Seefeldstrasse 55
CH-8008 Zürich
Phone +41 (0)43 268 58 48



WWW.TIBETANLAMAART.COM