

法王如意宝·晋美彭措

心髓秘诀



SEINE HEILIGKEIT
JIGME PHUNTSOK RINPOCHE

Herzensrat und Kernunterweisung



འཇམ་མཉམས་ལྷན་ཁག་གི་འཛིན་སྐྱོང་།



འཇམ་དཔལ་ལྷན་པོ་

Herzensrat und Kernunterweisung

Seine Heiligkeit

Jigme Phuntsok Rinpoche

Ein öffentlicher Vortrag in Canada, 1993

Moderator	01
Seine Heiligkeit	
Gebetsgesang	03
Vortrag	07
Die vorhandenen günstigen Bedingungen	08
1 Geboren auf dem Kontinent Jambudvipa	09
2 Erlangung des wertvollen menschlichen Körpers	09
3 Geburt von Buddha	11
4 Buddha hat gelehrt und die Lehre ist noch vorhanden.	11
5 In der Obhut eines spirituellen Lehrers	12
Die Drei Vertrauen	14
1 Das auf dem Juwel Buddha basierte inspirierte Vertrauen	15
2 Das auf dem Glauben an das Juwel Dharma basierte sehnsuchtsvolle Vertrauen.	27
3 Das auf dem Glauben an das Juwel Sanghagemeinschaft basierende zuversichtliche Vertrauen	35
Die Zufluchtnahme bei der Dreikostbarkeiten	38

MODERATOR:

Willkommen zu dem öffentlichen Vortrag, den Seine Heiligkeit Jigme Phuntsok Rinpoche heute Nachmittag halten wird. Seine Heiligkeit wurde 1933 im Nordosten Tibets geboren. Vor etwa zehn Jahren begann er, den Buddhismus nach mehreren Jahrzehnten des Niedergangs aktiv im tibetischen Raum zu lehren. Ihm ist die enorme Verbreitung des Buddhismus in China zu verdanken, er hat in den letzten Jahren

Zehntausende von Tibetern sowie viele Han-Chinesen in den Buddhadharma gebracht.

Wir sind glücklich, daß es uns gelungen ist, ihn hier bei uns zu haben. Seine Anwesenheit geht gleichsam auf eine Reihe von wundersamen und logistischen Begebenheiten zurück, die eigentlich nicht vorgesehen waren. Es wurden mehrere Telefongespräche geführt, deren Zustandekommen immer noch nicht erklärlich ist. Wir heißen unseren Gast aufs Allerherzlichste willkommen und fühlen uns hochbeglückt, daß er bereit war, unsere Einladung nach Nova Scotia anzunehmen. Seine zusätzliche Reise nach Nova Scotia war sehr kurzfristig entschieden worden. Wir konnten also lange keine festen Pläne machen. Jetzt sind wir jedoch sehr erfreut und geehrt, einen so illustren Gast bei uns zu haben. Nun möchte ich Seine Heiligkeit bitten, uns jetzt seine Unterweisung zu erteilen. Ich danke Ihnen.

SEINE HEILIGKEIT :

Gebetsgesang

(Ich verneige mich vor dem Wurzel-Guru)

*Verkörperung aller Buddhas von Vergangenheit,
Gegenwart und Zukunft,*

*allgegenwärtiger Herr der ozeanischen
Mandalas und Buddha-Familien,*

*glorreicher und edler Meister mit beispielloser
Güte, kostbarer Wurzel-Guru:*

*Ich verbeuge mich vor deinen makellosen Füßen
und werfe mich hingebungsvoll nieder.*

*Ich nehme Zuflucht bei dir. Gewähre mir deinen
Segen.*

(Ich verneige mich vor dem Buddha Shakyamuni)

*Wer könnte jemals müde werden, auf dein edles
Gesicht zu schauen, so hell und klar wie eine
blühende Blume?*

*Und die leuchtenden Anthere deiner Zeichen und
Siegel sind wie Nektar für die Augen aller Wesen.*

*Dein Mitgefühl, gleich zarten Blütenblättern,
erstreckt sich so weit, daß es die drei Welten
umfasst.*

*O Herr der Weisen, Weißer Lotus, laß deine
Lotusfüße heute im Lotusteich meines Geistes
ruhen.*

**(Ich verneige mich vor Guru Rinpoche
Padmasambhava)**

*Auf einer Insel in einem See in Oddiyāna, aus
dem Herzen eines Lotus,*

*bist du spontan als eine Emanation der Buddhas
erschienen,*

*strahlend mit Qualitäten und Haupt- und
Nebenmerkmalen,
Padmasambhava, beschütze den Lotusteich
meines Geistes.*

(Ich verneige mich dem allwissenden Longchenpa)

*In der Weite, in der alle Phänomene zur
Erschöpfung kommen, begegnetest du der
Weisheit von Dharmakāya,
im klaren Licht des leeren Raumes sahst du
Sambhogkāya Buddhafelder erscheinen,
zum Wohle der Wesen bist du ihnen in
Nirmānakāya erschienen,
Allwissender Souverän des Dharma, ich verneige
mich vor dir.*

(Ich verneige mich vor Mipham Rinpoche)

*Die Weisheit von Mañjuśrī, Löwe der Sprache,
erhob sich in deinem Herzen,
du praktizierdest in den unendlichen
Bestrebungen von Samantabhadra,*

*und führtest die erleuchteten Handlungen der
Buddhas und Bodhisattva aus,
Mañjuśrī Guru, zu deinen Füßen erweise ich dir
Ehrerbietung!*

(Ich verneige mich vor Bodhisattva Mañjuśrī)

*Du besitzt die vollendete Form der Jugend,
und du bist geschmückt mit dem Licht der
Weisheit.*

*Du vertreibst das Dunkel der Unwissenheit auf
der ganzen Welt,*

Mañjuśrī Guru, dir erweise ich Ehrerbietung!

(Ich bete zum Bodhisattva Mañjuśrī)

*Jetzt, aus dem Wunsch heraus, anderen zu
helfen,*

*lasse ich dein Bild entstehen auf dem frischen
Lotus meines Herzens,*

*Möge der melodiose Klang deiner nektarartigen
Rede,*

*O Mañjuśrī, meinem Geist deinen Glanz
verleihen!*

SEINE HEILIGKEIT:

Vortrag

Ich huldige dem erhabenen Yidam!
Heute werde ich einiges von den buddhistischen
Thematiken erläutern.

I

Die vorhandenen günstigen Bedingungen

WIR WISSEN alle, daß wir zur Zeit besonders gute günstige Bedingungen haben. Welche günstigen Bedingungen sind es?

1

Geboren auf dem Kontinent Jambudvipa

Wir haben das Glück, auf dem Kontinent Jambudvipa geboren worden zu sein. Diese Chance ist sehr schwer zu bekommen. Der Kontinent Jambudvipa verfügt über vollkommene Bedingungen für das Praktizieren. Auf den anderen Kontinenten wie Pūrva-vidēha, Aparā-godānīya, ūttara-kuru gibt es zwar sehr komfortable Lebensbedingungen und ein glückliches Leben. Dort gibt es jedoch keine Möglichkeit, Dharma zu praktizieren. Deshalb sollen wir uns darüber im Klaren sein, daß der Kontinent Jambudvipa eine hervorragende Stellung hat verglichen mit den anderen Kontinenten.

2

Erlangung des wertvollen menschlichen Körpers

Den wertvollen menschlichen Körper auf dem Kontinent Jambudvipa erlangen zu dürfen ist ebenfalls eine seltene Chance. Wenn man in der Hölle wiedergeboren wurde, oder in anderen niederen Daseinsbereichen für die Hungergeister, oder wenn

man in einem Bereich für die Tiere oder für Nicht-Himmelmenschen geboren wurde, ist man besonders bemitleidenswert. Denn die Leiden in diesen niederen Daseinsbereichen sind äußerst schwer zu ertragen. Die dortigen Lebewesen haben keine Möglichkeit, Dharma zu praktizieren.

Wenn man im Himmel wiedergeboren wurde, hat man zwar ein seltenes Glück und große Freude. Wenn man allerdings für einen sehr langen Zeitraum nur in Vergnügen versunken ist, hat man auch keine Chance, das Dharma zu praktizieren. Nicht nur das. Das Praktizieren irgendeiner von Buddha verkündeten Dharma-Lehre, ob es für das Sravaka- und Pratyekabuddha-Fahrzeug, oder für das Bodhisattva-Fahrzeug sowie für das Diamant-Fahrzeug ist, benötigt einen menschlichen Körper. Nur so kann das Praktizieren gelingen. Himmelmenschen und andere Lebewesen haben keine Möglichkeit zu praktizieren, und sie sind auch nicht in der Lage das Praktizieren zu vollenden. Deshalb bringt ein menschlicher Körper mehr Vorteile als der Körper des Himmelmenschen. Auch Buddha bewunderte diesen wertvollen menschlichen Körper.

3

Geburt von Buddha

Die Geburt eines Buddhas ist ein seltenes Ereignis. Warum ist das so? Ein Kalpa, wo es ein Buddha geboren wurde, heißt „heller Kalpa“. Ein Kalpa ohne Geburt eines Buddhas heißt „dunkler Kalpa“. Der dunkle Kalpa kommt immer wieder vor. Der helle Kalpa kommt nur selten vor und er ist schwer zu treffen. Der „Gute Kalpa“ mit der Geburt vom Buddha Shakyamuni ist im hellen Kalpa. In diesem Zeitraum haben die Menschen günstige Bedingungen und gute Chancen zu praktizieren. Diese Chancen sind sehr schwer zu bekommen.

4

Buddha hat gelehrt und die Lehre ist noch vorhanden.

Buddha wurde auf dieser Welt geboren und hatte den Lebewesen das Dharma verkündet. Die Lehre von Buddha ist nicht vergangen, sie ist erhalten geblieben. Diese Möglichkeit ist auch sehr schwer zu bekommen.

Man stelle sich vor: Buddha hat drei Mal das Dharma-Rad gedreht. Alle hieraus entsprungenen

Lehren sind auf der Welt erhalten geblieben! Das ist für uns ein enormes Glück und eine große Freude.

5

In der Obhut eines spirituellen Lehrers

Obwohl Buddha das Dharma verkündet hat und seine Lehre noch vorhanden ist, braucht man einen spirituellen Lehrer, um die echte Lehre zu bekommen. Allein durch eigene Kraft kann man weder alle Lehren Buddhas lernen und noch kann man sie praktizieren. Nur wenn man in der Obhut eines spirituellen Lehrers steht, kann man gemäß dem von Buddha verkündeten Pfad das rechte Dharma praktizieren. Deshalb ist es auch sehr schwer, einem Kalyanamitta, einem authentischen Lehrer zu begegnen.

Nun verfügen wir über folgende günstige Bedingungen: Wir wurden geboren auf dem Kontinent Jambudvīpa. Buddha wurde auch geboren und hat außerdem die wunderbare Dharma-Lehre verkündet. Das Dharma ist noch nicht verschwunden und noch vorhanden. Wir sind schon einem spirituellen Lehrer begegnet. Der Lehrer verkündet und erläutert uns das Saddharma. Solche gute Gelegenheit vergeht so schnell

wie das kurzzeitige Aufblühen des Epiphyllums. Wir befinden uns im Guten Kalpa eines hellen Kalpas. Darüber sollten wir hocheifrig sein.

II

Die Drei Vertrauen

WENN WIR unter so guten Bedingungen die Befreiung erlangen möchten, ist ein vollständiges Vertrauen essentiell notwendig.

Was ist das Vertrauen? Es gibt inspiriertes, sehnsuchtsvolles und zuversichtliches Vertrauen. Das inspirierte Vertrauen basiert auf dem Glauben an das Juwel Buddha. Das sehnsuchtsvolle Vertrauen basiert auf dem Glauben an das Juwel Dharma. Das zuversichtliche Vertrauen basiert auf dem Glauben an

das Juwel Sanghagemeinschaft. Diese drei Arten von Vertrauen muß man haben.

1

Das auf dem Juwel Buddha basierte inspirierte Vertrauen

Das inspirierte Vertrauen ist durch eine unverwechselfähige Freude über Buddha gekennzeichnet.

Wir brauchen deshalb eine Freude über Buddha, weil Buddha auf dieser Welt unvergleichliche und äußerst seltene Verdienste und Tugenden hatte. Er ist anders als Maheśvara, Shakra und Brahma. Maheśvara, Shakra und Brahma können sich mit ihm nicht vergleichen. Welche andersartigen Verdienste und Tugenden hat Buddha? Allein die Weisheit von Buddha ist schon unvergleichlich. Um diese darzustellen, ist eine Zeit von hunderten von tausenden Jahren für einen großen Bodhisattva aus der Ebene von Bodhisattva Bhūmis noch nicht ausreichend.

Die Verdienste und die Tugenden von Buddha sind unermesslich. Auch wenn wir nicht alles darüber wissen können, ist es für uns dennoch von besonderer Bedeutung, die Wichtigsten zu erfahren. Was sollten

wir unbedingt wissen? Buddha hat gelehrt, wie wir vorläufig Frieden und Glück in der Menschheit und im Himmel erreichen können, und wie wir endgültig die oberste Buddhaschaft erlangen können. Das ist nämlich das exzellenteste Verdienst von Buddha. Über dieses Verdienst müssen wir unbedingt Bescheid wissen. Sonst kann Buddha noch so viele Verdienste und Tugenden haben, wenn sie für uns keinen Nutzen hätten, warum sollen wir ihm dann Vertrauen schenken? Es ist so wie bei den weltlichen Königen. Sie haben zwar Macht und Geld. Wenn sie aber nicht zum Nutzen des Volkes handeln wollen, warum soll das Volk sie mögen? Nur wenn ein König dem Volk Frieden und Glück bringt, wird das Volk froh und zufrieden sein. In gleicher Weise freuen wir uns deshalb über Buddha, weil Buddhas Verdienste uns zugute kommen. Über solche Verdienste von Buddha sollen wir unbedingt Bescheid wissen.

Welche konkreten Verdienste hatte Buddha, die uns zugute kommen? Es sind drei: Weisheit, Mitgefühl und Kraft.

1) Weisheit

Würde Buddha keine Methode kennen, die es unzähligen Lebewesen ermöglicht, in Frieden und Glück zu leben und sich vom Leiden zu entfernen, dann könnte er den Lebewesen nicht wirklich helfen. Buddha besaß jedoch über eine umfassende Kenntnis über alle Phänomene. Das ist eines seiner Verdienste durch Weisheit.

2) Mitgefühl

Wenn Buddha kein Mitgefühl hätte, würde er trotz seiner Weisheit keinem der Lebewesen helfen wollen. Dann wäre er wie jemand mit besonderer Intelligenz, der aber böse Gedanken gegenüber Anderen hegt und Grausames tut: Er würde überhaupt niemandem helfen, wie groß seine Intelligenz auch immer sein möge. Deshalb benötigt man auf der Basis der Weisheit das Verdienst des Mitgefühls.

Welches Mitgefühl hatte Buddha? Ein Beispiel: Eine Mutter hat nur ein Kind. Ihre Liebe zu ihrem einzigen Kind ist sicher unbeschreiblich groß. Das Mitgefühl Buddhas gegenüber den Lebewesen übersteigt die Liebe dieser Mutter zu ihrem Kind weit mehr als

hundertfach oder tausendfach. Welchen Beweis gibt es dafür? Sowohl vor der Erleuchtung als auch nach der vollkommenen Erleuchtung nahm Buddha bei der Begünstigung der Lebewesen niemals Rücksicht auf seinen Körper und sein Leben.

Wie war er vor der Erleuchtung? In Sarnath bei Varanasi, wo Buddha sein erstes Drehen des Dharma-Rads ausführte, opferte er in seinen vielen Leben seinen Kopf für Interesse, Frieden und Glück der Lebewesen. Das hat Buddha persönlich erzählt, nachdem er erleuchtet war. Tat er das nur in Varanasi? Nein, nicht nur dort, sondern überall auf der Welt, in jeder Ecke opferte Buddha unzählige Male sein Blut und sein Fleisch, um den Lebewesen zu helfen.

Wenn Buddhas Mitgefühl einseitig gewesen wäre, wenn er nur bestimmte Personen beschützt hätte, wie z. B. seine nächsten Verwandten, die von ihm sehr geschätzten Personen, die zu ihm passenden Personen, die ihn liebenden Personen, oder die ihm gegenüber höflichen Personen, und dabei anderen Personen keine Aufmerksamkeit geschenkt hätte, dann hätte er sein Mitgefühl nicht an alle gleich verteilt. Buddhas Mitgefühl ist aber nicht einseitig. Wodurch zeichnet

sich dann aber Buddhas Mitgefühl aus? Wenn die Gottheit Shakra ehrerbietend auf der rechten Seite von Buddha einen Regen von Räuchereien aus weißen Sandelholz niedergehen läßt, der Teufel Mara auf der linken Seite von Buddha aber böse Waffenen Regen fallen läßt, würde Buddha sein undifferenziertes Mitgefühl den beiden Personen schenken. Er wird die beiden gleichermaßen auf den Pfad von Glück und Frieden führen.

Würde Buddha sein Mitgefühl nur den Menschen aus den höheren Kasten und nur den wohlhabenden Menschen schenken, nicht aber hilflosen Menschen und nicht Menschen mit niedrigem Sozialstatus, dann wäre sein Mitgefühl sehr eingeschränkt. Tatsächlich aber verhielt es sich anders. Buddha erwies der letztgenannten Gruppe mehr Mitgefühl als der ersteren. Manche Machthaber begünstigen einige hundert oder einige tausende Menschen, die auf ihrer Seite stehen, aber keinen einzigen auf der anderen Seite. Buddha aber opfert unzählige Male sein Blut und Fleisch, nur um einem einzigen armen Menschen zu helfen, ohne Reue und ohne zu klagen. Seit Ewigkeiten und unermüdlich opfert sich Buddha für die einzelnen Lebewesen. Ein solches Mitgefühl ist das Allerhöchste.

Ein Beispiel: als Buddha in einem früheren Leben in der Hölle mit einem Namen Gyepakshuda wiedergeboren wurde, erlebte er mit seinem Freund namens Kamarupa das Leiden in der Hölle. Der Wächter zwang sie, Karren zu ziehen und schlug sie noch dazu mit Waffen. Der künftige Buddha dachte: Es ist besser, daß ich alleine das Leiden übernehme, als daß wir beide gleichermaßen leiden. Er sagte dem Wächter: „Laß mich alleine den Karren ziehen. Lege bitte das Geschirr von Kamarupa auf meine Schultern. Laß bitte meinen Freund Kamarupa erlöst werden.“ Der Wächter wurde sehr wütend und rief: „Die Konsequenzen seiner bösen Taten muß ein Höllenwesen selbst tragen. Wer kann den anderen davor bewahren?“ Anschließend schlug der Wächter mit einem Eisenhammer so heftig auf den Kopf des zukünftigen Buddha, daß dieser auf der Stelle starb. Buddha wurde unmittelbar im himmlischen Bereich Tavatimsa wiedergeboren. Diese Geschichte ist in der Biographie von Buddha niedergeschrieben.

Nicht nur das. Der Mönch Devadatta konkurrierte ein ganzes Leben lang mit dem Buddha. Nicht nur in diesem Leben versuchte er mit allen Mitteln Buddha zu schaden, auch in vielen seiner früheren Leben tat

er das. Buddha war dennoch bereit, selbst solch einen Mensch zu begünstigen. Das beweist, daß Buddhas Mitgefühl zu allen Lebewesen wirklich unbeschreibbar ist.

3) Kraft

Buddha verfügte zwar über das Verdienst von Weisheit und Mitgefühl. Ohne das Verdienst der Kraft ist das aber noch nicht ausreichend. Das wäre vergleichbar mit der Situation einer Mutter ohne Arme, die nur hilflos zusehen kann, wie ihr Kind vom Wasser davon getrieben wird. Allein mit Mitgefühl ist man noch nicht in der Lage, den Lebewesen Gutes zu tun.

Welche Fähigkeit hatte Buddha überhaupt? Buddha verfügte über besondere körperliche, sprachliche und geistige Fähigkeiten.

i. Die Kraft seines Körpers

Welche auf Körperlichkeit beruhende Fähigkeit hatte er? Ein Lebewesen braucht Buddha nur einmal persönlich gesehen zu haben, dann kann es schon vom Leiden des Samsara in den Drei-Welten erlöst werden

und auf dem Befreiungsweg zu endgültigem Frieden und Glück voranschreiten.

Persönlich Buddha gesehen zu haben bringt schon solch großes Verdienst mit sich. Der Buddha lebt aber jetzt nicht mehr. Können die Lebewesen weiterhin solche Begünstigungen erfahren?

Selbstverständlich. Buddha hat gesagt, daß er durch „verschiedene Manifestationskörper die Lebewesen zum Ausüben von heilsamen Taten führen wird“. Das heißt, daß sich Buddha in verschiedenen Erscheinungsformen manifestieren wird, um Lebewesen zu begünstigen. Das gilt zum Beispiel für Darstellungen von Buddhas Körper, der Buddha-Statue und dem Buddha-Bildnis. Wenn man sich vor einer Buddha-Statue verbeugt, ob das ein Stupa ist, oder eine Statue aus Gold, aus Erde, aus Holz, oder aus Stein usw., oder Opfergaben darbringt, oder davor ein Gelöbnis ablegt, hat das ebensolche Gültigkeit, als wenn man dies alles dem echten Buddha gegenüber getan hätte. Das steht in Sutras geschrieben. Jeder, der ein gemaltes Buddha-Bildnis gesehen hat, ob es schön gemalt oder nicht gut gemalt wurde, wird

gleichermaßen undenkbaren Nutzen davon erhalten, wobei die Qualität des Bildes keine Rolle spielt.

Wenn man eine Buddha-Statue vertrauensvoll und ehrfurchtvoll betrachtet, erlangt man zweifelslos Verdienste. Selbst wenn jemand eine Buddha-Statue mit Hassgefühl anschaut, wird er aufgrund dieses Anschauens in der Zukunft auch die Buddhaschaft erreichen. Das wird in den Sutras genau erklärt.

ii. Die Kraft seiner Sprache

Die Kraft von Buddhas Sprache manifestiert sich folgendermaßen: Wenn man zu Lebzeiten von Buddha persönlich lehrende Worte von Buddha angehört hat, oder wenn man heute, in dem man konzentriert zum Buddha betet, in einer Vision oder im Traum Buddha gesehen und Buddhas Lehre zu hören bekommen hat, dann wird man sehr schnell besonderes Verdienste und schließlich die Buddhaschaft erlangen.

(Der Dharma-König scherzte lachend: „ Ich dachte, daß man kein Mikrofon vorbereitet hat. Das Mikrofon liegt aber in der Schublade. Ich wußte davon aber nichts. Wer hat die Schublade zugeschoben? Ich oder ihr? ... Habe ich das gemacht? Ich wußte nicht, daß es

in der Schublade liegt. Deshalb habe ich laut geredet. Dann hörte ich die Brumm-Geräusche, und weiß erst jetzt, daß das Mikrofon neben mir ist“. Alle lachen darüber...)

Auch wenn man die vom Buddha persönlich verkündete Lehre, einschließlich der jetzt in der Schrift festgehaltenen Dharma-Lehre, persönlich angehört hat, bekommt man unendlich große Verdienste. Ein Absturz in die niederen Daseinsbereiche ist dadurch auf jeden Fall verhindert. Außerdem wird man dadurch ein langes Leben und eine gute Gesundheit erreichen und im Wohlstand leben. Es ist sogar so, daß auch manche Vögel und Wildtiere, die das Dharma sonst nicht zu hören bekommen können, wenn sie die Töne vom Trommelschlag oder vom Blasen der Meeresmuschel vor der Verkündung des Dharma gehört haben, schon bald vom Leiden des Samsara befreit sein und die endgültige Erlösung erlangen werden.

iii. Die Kraft seines Geistes

Über welches Verdienst seines Geistes verfügt Buddha? Buddhas großartiges Mitgefühl ist göltig für jedes Lebewesen. Er wird nie aufhören mit seiner

Unternehmung. Sowie das Meer niemals die Wellen verlassen wird, wird Buddha die Lebewesen niemals im Stich lassen.

Buddhas Manifestation erscheint in allen Kṣetra aus zehn Richtungen. Wenn ein Lebewesen nur durch eine Buddha-Erscheinung zu retten ist, wird er in einer Buddha-Erscheinung kommen, um es zu retten. Wenn ein Lebewesen nur durch eine Bodhisattva-Erscheinung zu retten ist, wird Buddha in Bodhisattva-Erscheinung kommen, um es zu retten. Wenn ein Lebewesen nur durch eine Sravaka- oder Pratyekabuddha-Erscheinung zu retten ist, wird Buddha in Sravaka- oder Pratyekabuddha-Erscheinung kommen, um es zu retten. Wenn ein Lebewesen nur durch eine nicht-menschliche Erscheinung zu retten ist, wie Erscheinung von Vögeln, von Tieren oder von Fischen, wird Buddha in passender Tier-Erscheinung kommen, um es zu retten. Kurz gesagt, Buddha kann in verschiedenen Körperformen erscheinen, um Lebewesen zu retten.

Nicht nur das! Buddha kann sich auch als Berg, Baum, Wälder usw. manifestieren, um Dharma darzustellen, und somit den Lebewesen unermesslichen

Nutzen zu bringen. Buddha begünstigt jedes einzelne Lebewesen Tag und Nacht zu jeder Stunde durch verschiedene geschickte Methoden. Es gibt keinen Moment, in dem er Lebewesen nicht begünstigt. Deshalb sollen wir Freude über Buddha haben und Buddha Respekt zollen.

Ich wiederhole noch einmal die oben genannten Aspekte: Wenn ein sogenannter Buddha keine Methode zur Begünstigung der Lebewesen kennt, wird er nicht unbedingt von allen Menschen geschätzt. Aber der Buddha verfügt über die Weisheit, die alle Phänomene kennt. Ein Buddha ist zwar allwissend. Ohne Mitgefühl würde er die Lebewesen jedoch nicht retten und nicht führen. Aber Buddhas Mitgefühl ist grenzenlos. Ein Buddha hat zwar Weisheit und Mitgefühl, aber ohne die Fähigkeit, Lebewesen zu retten, kann er kein Lebewesen begünstigen. Buddha verfügt jedoch über unbegrenzte Fähigkeiten. Einzig und allein Buddha hat solche unvergleichlichen Verdienst durch Weisheit, Mitgefühl und Kraft. Niemand sonst kann darüber verfügen, egal aus welchen Welten er kommt. Nach dieser genauen Analyse gibt es für niemanden eine andere Möglichkeit, als an Buddha zu glauben. Wer

das nicht tut, hat er in seinem Körper kein Herz und in seinem Kopf kein Gehirn.

2

Das auf dem Glauben an das Juwel Dharma basierte sehnsuchtsvolle Vertrauen.

Das sehnsuchtsvolle Vertrauen bedeutet, daß man die Sehnsucht hat, die von Buddha verkündete Lehre „tatsächlich zu praktizieren“. Wie soll man praktizieren? Man soll heilsame Taten ausführen und unheilsame Taten unterlassen. Welche Tat zählt zu den heilsamen Taten? Verkürzt gesagt: Man solle keine Absicht haben, andere Lebewesen zu schädigen. Man solle Mitfreude und Mitgefühl praktizieren. Das sind heilsame Taten. Unheilsame Taten sind dagegen solche, bei denen man schädigende Gedanken gegenüber den höhergestellten, gleichgestellten oder untergegebenen Lebewesen hegt, oder wenn man gewalttätig ist.

Zum Thema des Nicht-Schädigens von Lebewesen hat Buddha „Vier Regeln für Sramana“ aufgestellt. Mit „Sramana“ sind alle Anhänger vom Buddha gemeint. An diese Vier Regeln müssen wir uns halten. Was

besagen diese Vier Regeln im Einzelnen? 1) Man soll Haß nicht mit Haß beantworten: Wenn mich jemand hasst, hasse ich ihn nicht. 2) Man soll Schimpfen nicht mit Schimpfen beantworten: Wie heftig jemand mich auch kränken mag, ich antworte darauf nicht mit einer Schmähung. 3) Man soll Schläge nicht mit Schlägen beantworten: Schlägt mich jemand mit Stein, Stock oder Waffen, schlage ich nicht zurück, wenn ich wirklich ein Anhänger von Buddha bin. 4) Man soll sich nicht für üble Nachrede rächen: Redet jemand Schlechtes über meine Eltern, oder über mein Aussehen, verspottet jemand mich und behauptet zum Beispiel, daß ich kein Geld habe oder daß ich ein Dieb oder ein Betrüger sei ..., dann räche ich mich nicht mit einer Gegenbeschuldigung und rede nicht von Fehlern des Gegners. Im Dharma wird gelehrt: „Vorteile und Sieg überlassen wir den Anderen. Nachteile und Verlust übernehmen wir selbst“. Gute Dinge und Gewinne geben wir den Anderen. Nachteile und Niederlage sollen wir selber behalten. Wenn man auf diese Weise diese „Vier Regeln für Sramana“ befolgen kann, dann ist man der beste Anhänger Buddhas. Wenn man nur davon redet, vom Buddha zu lernen, aber im Geist keine einzige der Vier Regeln ernst nimmt, ist man nur

dem Namen nach, aber nicht wahrhaftig ein Anhänger des Buddha.

Wie sollen wir meditieren, um uns an diese Vier Regeln für Sramana halten zu können? Wenn dir beispielsweise jemand etwas zuleide tut, dann sollst du ihn nicht hassen. Selbst wenn du diese Person bislang immer wie dein eigenes Kind behandelt und ihr nichts angetan hast, jetzt aber von ihr grundlos verletzt wirst, sollst du sie trotzdem nicht hassen. Behandle ihn so, wie eine Mutter ihr geisteskrankes Kind behandelt. Diese Mutter wird ihr Kind nicht hassen, egal wie das Kind sie schädigt. Sie denkt nur daran, wann die Krankheit des Kindes endlich geheilt werden kann. Wenn eine Person, der wir geholfen haben, uns jetzt schädigt, sollen wir in gleicher Weise überlegen, wann diese Person von ihren destruktiven Gedanken befreit kann und damit die Erlösung erlangen kann. So sollen wir das Mitgefühl meditieren.

Wenn du aber früher jemanden geschädigt hast, und dieser dich nun seinerseits schädigt, dann ist das ganz normal. Dafür brauchst du kein Haßgefühl hochkommen zu lassen. Wenn du jedoch nicht den kleinsten Fehler begangen hast, ein Anderer dir

aber großen Schaden zugefügt, dir sogar den Kopf abgeschlagen hat, brauchst du ihn dennoch nicht zu hassen. Du sollst bereit sein, daß du die Konsequenzen seiner Tat und die daraus resultierenden Früchte zu übernehmen. So viel Güte sollten wir in unserem Herzen hegen.

Auch wenn jemand einen Fehltritt, den du begangen hast, enthüllt, sollst du ihn nicht hassen. Selbst wenn dein schlechter Ruf sich in vielen Ländern überall verbreitet hat, und wenn alle Menschen dich schmähen und angreifen, sollst du diesen Enthüller lieben und sein Verdienst loben.

Es ist ganz normal, wenn du von den gleichgestellten und höhergestellten Menschen verachtet wirst. Aber auch wenn dich einer deiner Untergebenen beleidigt, sollst du ihn nicht hassen. Du sollst dies mit Respekt und Gelassenheit akzeptieren. Das ist nämlich die traditionelle Lehre Buddhas. Alle von Buddha verkündeten Lehren beziehen sich darauf, den Anderen nicht zu schädigen und ihn möglichst zu begünstigen. Deshalb ist dieser Weg der einzige schadenslose und friedliche wunderbare Weg. Manch einer von euch denkt jetzt vielleicht: „Die Lehre von

Buddha ist zwar sehr gut. Aber kaum jemand kann wirklich so handeln. Diese Lehre ist nahezu unmöglich zu praktizieren.“ Es gibt jedoch Methoden, mit deren Hilfe man sie praktizieren kann. Von einem Anfänger wird dies selbstverständlich nicht verlangt. Selbst mir als tibetischem Mönch, einem Meister, fällt es schwer, mich korrekt zu verhalten, ganz zu schweigen von euch als Anfängern im Buddhismus. Wenn man jedoch stufenweise Buddhas Lehre studiert, sich immer weiter von den alten eigenen Gewohnheiten entfernt und langsam aber stetig praktiziert, ist das auch keine schwere Sache. Einige ehrwürdige hohe Meister in Tibet können unser Vorbild sein: Sie würden lieber ihr Leben lassen, als anderen zu schädigen, oder Geld zu stehlen.

Von jetzt an sollt ihr euch immer bemühen, möglichst kein einziges Leben zu schädigen, niemandem etwas Wertvolles zu entwenden. Es ist zwar relativ schwer, absolut kein Lebewesen zu schädigen. Wir sollen uns aber stets bemühen, möglichst kein Lebewesen zu schädigen. Buddha sagte: „Schädigt jemand einen Anderen, dann ist er kein Sramana.“ Wenn jemand böse Gedanken hegt und gewalttätig ist, ist er überhaupt kein Anhänger des

Buddha. Buddha hat weiterhin gesagt: „Den eigenen Geist zu zähmen und den Geist des Anderen nicht zu stören, das ist Buddhismus.“ Deshalb sollen wir alles daran setzen, den eigenen Geist zu behüten und den Geist des Anderen nicht zu stören. An diesem Vorsatz sollen wir nach unseren besten Kräften festhalten.

Wie können wir den eigenen Geist behüten? Wenn sich in unseren Geistesströmungen unguete Gedanken gebildet haben, die wider die Buddha-Lehre sind, sollen wir sie sofort bemerken, den weiteren Verlaufen dieser Gedanken unmittelbar unterbrechen, und so den eigenen Geist mit rechtem Bewußtsein und rechter Ansicht beschützen. Ob es ein ernstes Hassgefühl ist, oder eine sehr starke Gier, oder ein Neid, oder ein überheblicher Hochmut, sie gehören alle zu den ungueten Gedanken. Um zu verhindern, daß solche schlechten dualistischen Gedanken in der Zukunft wieder entstehen, sollen wir oft um die Segnung der Dreikostbarkeiten und des Meisters beten.

Wie können wir den Geist des Anderen beschützen? Wenn wir körperlich dem Anderen eine schlechte Tat zufügen, oder wenn wir den Anderen kränken und schmähén, oder wenn wir geistig böse Gedanken

gegenüber den Anderen hegen, dann haben wir den Geist des Anderen gestört. Alle solche schlechten Taten sollen wir am liebsten von der Wurzel her beseitigen. Wenn uns das nicht gelingt, dann sollen wir dann mindestens unsere Taten bereuen und uns ermahnen: „Pfui! als Anhänger von Buddha handle ich immer noch den Anderen zum Schaden. Das muß in der Zukunft unterbunden werden.“ Anschließend sollen wir einen entschlossenen Schwur ablegen. Natürlich sollen wir auch um die Segnung der Dreikostbarkeiten und des Meisters beten.

Warum ist es notwendig, den Geist des Anderen nicht zu stören und den eigenen Geist zu behüten? Schon in diesem Leben werden wir dadurch viele Verdienste erwerben, zum Beispiel ein langes Leben, gute Gesundheit, Zuwachs an Wohlstand, würdevolles Aussehen und hohes Ansehen. Im nächsten Leben können wir in ein Buddha-Gefilde wie dem Westlichen Reinen Land wiedergeboren werden. Und schließlich können wir die Buddhaschaft erlangen, somit von allen Leiden endgültig befreit werden und Frieden und Glück in Vollkommenheit erreichen.

Wenn eine Person nach einer solchen Dharma-Lehre handelt, bekommt sie Frieden und Glück und sie ist entfernt vom Leiden; wenn eine Familie danach handelt, bekommt die ganze Familie Frieden und Glück; wenn alle Menschen einer Stadt danach handeln, wird die ganze Stadt vorläufigen und danach endgültigen Frieden und Glück bekommen. Wenn alle Menschen in einem Staat danach handeln, wird der ganze Staat Frieden und Glück haben. Wenn alle Menschen der Welt danach handeln, wird die ganze Welt vollkommen sein. Es wird Glück, Freude, Frieden und Gedeihen herrschen. Es gibt dann kein Leiden mehr. Eigentlich möchte jedes Lebewesen Frieden und Glück haben, und Leiden vermeiden. Niemand möchte Frieden und Glück verlieren und Leiden erfahren. Nur die von Buddha verkündete Methode ist die Methode, mit der alle Lebewesen Leiden vermeiden und Glückseligkeit erlangen können. Wie ich oben schon gesagt habe: Nach reiflicher Überlegung und einer genauen Analyse würde niemand die von Buddha verkündeten Methoden nicht respektieren und nicht daran glauben. Es sei denn, daß er im Körper kein Herz und im Kopf kein Gehirn hat – nach unserer tibetischen Tradition wird ein solcher Mensch als

„Ohne Herz ohne Gehirn“ bezeichnet. Wir meinen nicht, daß dieser Mensch wirklich kein Herz im Körper und kein Gehirn im Kopf hat. So wie die Buddha-Anhänger meinen, mit dem sogenannten Herz ist nicht das Fleischherz gemeint. Das sogenannte Gehirn ist auch nicht die wie Joghurt aussehende, unordentliche Gehirnmasse. Wer die richtige Ansicht hat, der wird als Mensch „mit Herz und mit Gehirn“ bezeichnet. Wenn ihr auch Kopf und Gehirn haben wollt, dann sollt ihr die Lehre von Buddha fehlerfrei kennen und sie praktizieren. Wenn einer schlafen, gehen, sich anziehen, die Toilette aufsuchen kann, heißt das noch nicht, daß er schon Herz und Gehirn hat. Niemand wird so denken.

Kurz gesagt, solch ein auf dem Buddha-Dharma basierendes Vertrauen heißt sehnsuchtsvolles Vertrauen.

3

Das auf dem Glauben an das Juwel Sanghagemeinschaft basierende zuversichtliche Vertrauen

Die Anhänger Buddhas bilden das Juwel Sanghagemeinschaft. Das wichtigste, auch das einzige Ziel der

Sanghagemeinschaft ist es, sich im Eigeninteresse und im Interesse des Anderen eifrig zu bemühen.

Auf dem Kontinent Jambudvīpa unterscheiden sich die Anhänger des Buddha in drei Gruppen. Die Sanghagemeinschaft des kleinen Fahrzeuges schädigt kein Lebewesen. Die Sanghagemeinschaft des großen Fahrzeuges schädigt kein Lebewesen. Hinzu kommt noch die Aufgabe, Lebewesen von Nutzen zu sein. Die Sanghagemeinschaft des Diamant-Fahrzeuges ist dadurch gekennzeichnet, daß sie umfangreich die Lebewesen begünstigt, daß sie keine stetige harte Arbeit benötigt und daß sie schnell zum Erfolg kommen kann.

(Nach der englischen Simultan-Übersetzung fragte der Dharma-König: „Wo war ich gerade? Ich habe es vergessen. Ah ja, über die Sanghagemeinschaft. Was habe ich erzählt? Ah, die drei Gruppen der Sanghagemeinschaft.“)

Diese drei Gruppierungen der Sanghagemeinschaft sind zuverlässig. Jemandem, der sich für die Interessen der Lebewesen einsetzt, wird niemand nicht vertrauen. Wir nehmen einen Freund als Beispiel. Er bewundert

dich und respektiert dich auch. Er lobt dich auch hinter deinem Rücken. So einem Freund, der dir nach seinen besten Kräften hilft, wirst du auf jeden Fall vertrauen. Es gibt aber manche Freunde, die dich oberflächlich loben, hinter deinem Rücken jedoch über dich lästern, und dir verschiedentlich Schaden zufügen. Solchen Freunden wird niemand Vertrauen schenken. Auf die gleiche Weise kann man den Dreikostbarkeiten Vertrauen schenken.

III

Die Zufluchtnahme bei der Dreikostbarkeiten

SCHÄTZT UND liebt ihr die Dreikostbarkeiten? Wenn ja, bitte die Hand heben. (Alle heben die Hand)..... Wenn nicht, bitte jetzt die Hand heben (Niemand hebt die Hand) Das ist sehr gut. Alle mögen die Dreikostbarkeiten. (Alle Teilnehmer lachen)

Seid ihr alle bereit, ab heute in allen Leben zu dem mit allem Verdienst schon vollkommenen Buddha zu beten, euch an das rechte Dharma zu halten, das kein Lebewesen schädigt, und die nach dem

Dharma handelnde Sanghagemeinschaft als Begleiter zu nehmen? Dann sollt ihr ein Gelöbnis in der Geistesströmung ablegen. Nach dem Ablegen dieses Gelöbnisses könnte ihr jetzt die Hände vor der Brust zusammenlegen und mit mir folgende Sätze drei mal wiederholen:

*Ich nehme Zuflucht beim Meister,
Ich nehme Zuflucht beim Buddha,
Ich nehme Zuflucht beim Dharma,
Ich nehme Zuflucht bei der Sanghagemeinschaft.*

Jetzt habe ihr alle die Grundsatz-Substanzen der Zufluchtnahme erhalten (Alle lachen).

Ab heute seid ihr buddhistische Gläubige mit vollständiger Dharma-Eigenschaft geworden. Ab jetzt werdet ihr bei Tätigkeiten sowohl weltlicher als auch transzendenter Angelegenheiten keine Behinderung erfahren. Eure Wünsche werden wahr. Wenn ihr verschiedene menschlich und teuflisch angelegte Blockaden habt, werdet ihr die Segnung und Hilfe der Dreikostbarkeiten bekommen. Wenn ihr im Alltag die Dreikostbarkeiten nicht aufgibt, werdet ihr in diesem Leben glücklich und friedvoll sein. Im nächsten Leben werdet ihr nicht in die niederen Daseinsbereiche für

Hölle, Hungergeister und Tiere abstürzen. Wenn ihr euch an euer Vertrauen und euer soeben abgelegtes Gelöbnis ohne Schwankung haltet, dann bekommt euer menschlicher Körper wirklich einen Sinn.

Viele Anwesende sind Kanadier, einige kommen aus den USA. Ich denke, so einen sinnvollen und sehr nützlichen Tag wie heute hat es in eurem Leben noch nicht gegeben. Warum sage ich das? Außer an Ruhetagen wie Samstag und Sonntag seid ihr im Alltag sehr beschäftigt: Ihr müßt für Nahrung und Kleidung, für Ansehen und Ruf sowie für Geld und Vermögen fleißig arbeiten. Mit eurem Fleiß hättet ihr eigentlich genau so viel Geld wie der amerikanische Superreiche David Rockefeller verdienen müssen. Die Realität sieht jedoch anders aus: Ihr habt nur mäßig verdient, so daß es gerade für Nahrung und Kleidung, Ansehen und Ruf sowie Geld und Vermögen gereicht hat, der besondere Erfolg ist nicht gekommen. Also, welchen Sinn hat dieser lebenslange Fleiß? Im Vergleich zu eurem Ergebnis durch lebenslangen Fleiß ist das heutige Ergebnis viel überragender. (Alle lachen)

Die meisten Anwesenden hatten sich schon vor dieser Veranstaltung zum Buddhismus bekehrt.

Einige von euch haben sich heute zum Buddhismus bekannt. Sie alle, wer Sie auch sind, sollen ein unerschütterliches Vertrauen zum Buddhismus in sich heranwachsen lassen. Wenn das gelingen würde, dann hätte meine weite Reise einen Sinn gehabt.

Für euch alle war es, wie ich meine, eine glückliche Fügung, daß ihr die Gelegenheit hattet, an dieser Dharma-Veranstaltung teilnehmen zu können. Nach der Zufluchtnahme beim Buddha sollt ihr von nun an nie vergessen, euch so oft wie möglich im Gebet an Buddha zu wenden. Nach der Zufluchtnahme beim Dharma sollt ihr euch bemühen, Lebewesen möglichst nicht zu schädigen. Nach der Zufluchtnahme bei der Sanghagemeinschaft sollt ihr alle Anhänger Buddhas respektieren und ihnen vertrauen. Wenn ihr so handelt, werden alle eure Herzenswünsche sich erfüllen.

Ursprünglich hatte die Organisation mich gebeten, schwerpunktmäßig über Mitgefühl und Weisheit zu sprechen. Ich habe nicht über die üblichen Arten des Mitgefühls und der Weisheiten gesprochen, sondern überwiegend Buddhas Mitgefühl und Buddhas Weisheit thematisiert. Ich hoffe, daß das für euch

alle großen Nutzen gebracht hat. Ich bin nicht besonders redegewandt. Meine Stimme ist auch nicht wohlklingend. Das könnte euch nicht gut gefallen haben. Aber die Inhalte, über die ich euch heute gesprochen und die Ratschläge, die ich euch erteilt habe, sind wertvoll und nützlich. Sie sind für euch hilfreich sowohl für dieses, als auch für das nächste Leben. Bitte nehmen Sie sich meine Ausführung zu Herzen.

Der heutige Vortrag ist nun beendet. Für Morgen und Übermorgen sind noch weitere Vorträge geplant. Ihr seid alle herzlich dazu eingeladen.



www.khenposodargye.org