



Auch in schwierigen Zeiten Glück empfinden

Seine Heiligkeit 42. Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche



Veröffentlicht von "The Sakya Tradition"



Diese Veröffentlichung steht unter dem Schutz eines Creative Commons CC BY-NC-ND
(Namensnennung — nicht kommerziell — keine Bearbeitung) 4.0 Copyrights.

Erlaubt sind lediglich Download und Weiterverteilung des Werkes unter Nennung des Namens,
jedoch keinerlei Bearbeitung oder kommerzielle Nutzung

Detaillierte Angaben für Deutschland, die Schweiz und Österreich finden sich unter den
jeweiligen Creative Commons Lizenzen

(Deutschland: <https://creativecommons.org/licenses/?lang=de>;

Schweiz: https://www.creativecommons.ch/wie-funktioniert/#cc_lizenzen;

Österreich: <https://at.creativecommons.net/informationen-auf-deutsch/>)

Veröffentlicht von “The Sakya Tradition”

www.sakyatradition.org

Email: info@sakyatradition.org

Wechat ID: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

Youtube: 萨迦传承 TheSakyaTradition

Verkauf ausdrücklich verboten, ausschließlich zur kostenlosen Abgabe bestimmt

Danksagung

Diese Belehrung wurde von Seiner Heiligkeit, dem 42. Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche, am 12. August 2009 in *Sakya Phuntsok Ling in Silver Spring*, Maryland, gegeben. Die englischsprachige Transkription wurde 2019 von *“The Sakya Tradition”* (Die Sakya Tradition) erstellt und veröffentlicht, wobei die hilfreichen früheren Ausgaben von *Tsechen Kunchab Ling publications* berücksichtigt wurden. Die deutsche Übersetzung wurde durch das Übersetzungsteam von *“The Sakya Tradition”* erstellt. Wir möchten allen danken, die auf die eine oder andere Weise zur Veröffentlichung dieser Belehrung beigetragen haben. Durch sie erhalten viele Menschen die Möglichkeit, mit dem Dharma in Berührung zu kommen und können daraus vorläufigen sowie letztgültigen Nutzen ziehen.

Mögen die bei der Fertigstellung dieser Ausgabe entstandenen Tugenden dazu beitragen, daß Seine Heiligkeit Sakya Trichen und Seine Heiligkeit Sakya Trizin stets mit einer ausgezeichneten Gesundheit sowie einem äußerst langen Leben gesegnet sind und weiterhin das Rad des Dharmas drehen.

Auch in schwierigen Zeiten Glück empfinden

Seine Heiligkeit 42. Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche

Veröffentlicht von "The Sakya Tradition"

INHALTSVERZEICHNIS

Weltliches Glück versus letztgültiges Glück	1
Die letztgültige Ursache für Glück: heilvolle Handlungen und Dharma- mapraxis	5
Dem Leid entsagen	10
Das Erzeugen von Liebesmitempfinden und Mitgefühl	13

Weltliches Glück versus letztgültiges Glück

Alle Lebewesen dieser Welt, die zum Samsara zählt, möchten glücklich sein und Leid überwinden. Aufgrund von Unwissenheit wissen die meisten aber nicht, welches die Ursachen für Glück und für Leid sind. Obwohl wir uns wünschen, glücklich zu sein, führen wir negative Handlungen aus, wodurch die Ursache für Glück zerstört wird und sich unser Wunsch nicht erfüllen kann. Dennoch besitzen wir alle dasselbe Ziel, Glück zu erfahren und Leid zu überwinden.

Es können verschiedene Ebenen des Glücks unterschieden werden, wie beispielsweise das weltliche Glück. Auf dem buddhistischen Pfad können wir auch über das Glück auf dem *Pfad der Ansammlung*, das Glück auf dem *Pfad der Anwendung* usw.¹ sprechen. Sowohl in der gewöhnlichen Welt als auch auf dem buddhistischen Pfad werden viele Ebenen des Glücks unterschieden.

Als Buddhistinnen und Buddhisten, und speziell im Mahayana, sollten wir danach streben, das höchste Ziel, die Buddhaschaft, zu erlangen. Wenn wir die Stufe der Buddhaschaft erlangt haben, erfahren wir letztgültiges Glück, das frei von jeglichen Fehlern, Leid und Verdunklungen ist. Dies ist die höchste und die reinste Form des Glücks. Es ist nicht nur rein und letztgültig, es hat zudem für immer Bestand.

Aufgrund von Unwissenheit wünschen sich nun aber die meisten, ausschließlich weltliches Glück oder Glück in diesem Leben zu erlangen. Dieses Leben ist jedoch sehr kurz. Allgemein wird es, bis auf wenige Ausnahmen, weniger als 100 Jahre lang sein und die meisten Menschen sterben, bevor sie ihr hundertstes Lebensjahr erreicht haben. Hundert Jahre – oder weniger – sind im Vergleich zu einem Äon eine sehr kurze Zeitspanne. Dies bedeutet, daß weltliches Glück nicht von langer Dauer ist.

Zudem sind die Ursachen weltlichen Glücks nicht immer rein, da Menschen auch durch negative Handlungen weltliches Glück erlangen können. So kann eine Person beispielsweise aufgrund negativer Handlungen Reichtum und weltliches Glück erlangen und dadurch in einem schönen Haus wohnen (usw.). Obwohl die Ursachen weltlichen Glücks nicht immer unrein sind, ist dies doch die meiste Zeit so.

Aufgrund der drei Arten des Leids – das *Leid am Leid*, das *Leid der Veränderung* sowie das *Leid der bedingten Natur aller Phänomene* – die in den buddhistischen Lehren erklärt werden, zählt weltliches Glück nicht zum letztgültigen Glück.

Das *Leid am Leid* bezieht sich auf Gefühle des Leids, wie körperlichen Schmerz, Angst, Krankheit usw. Diese Form von Leid wird von gewöhnlichen Menschen als Leid angesehen.

Das *Leid der Veränderung* beinhaltet auch die glücklichen Momente, die wir in diesem Leben oder der gewöhnlichen Welt erfahren. Weltliches Glück, das kein wahres Glück ist, gehört zum *Leid der Veränderung*. Wenn beispielsweise eine arme Person in ein luxuriöses Haus zieht, mag sie sich am Anfang glücklich fühlen. Dennoch ist ein luxuriöses Heim kein letztgültiger Grund für Glück. Würde es sich dabei um einen letztgültigen Grund für Glück handeln, müsste sich die Person umso glücklicher fühlen, je länger sie sich in diesem Haus aufhält. Im Laufe der Zeit wird sie aber finden, daß sie noch immer nicht frei von Leid ist. Obwohl sie in einem luxuriösen Haus lebt, erfährt sie noch immer körperlichen Schmerz, Angst, Krankheit, Leid usw.

Daran können wir sehen, daß weltliches Glück kein letztgültiges Glück ist. Würde es sich dabei um letztgültiges Glück sowie die Ursache letztgültigen Glücks handeln, müsste das Leben in einem luxuriösen Haus eine dauerhafte Ursache für Glück sein. Da es sich dabei aber nicht um eine Ursache letztgültigen Glücks handelt, ist es anfänglich eine Ursache für vorläufiges Glück. Im Laufe der Zeit wechseln unsere Gefühle von Glück zu Leid und da es sich so verhält, ist weltliches Glück als das *Leid der Veränderung* bekannt.

Wie wir alle wissen, sind weder Reichtum noch die Tatsache, in einem luxuriösen Haus zu leben, Ursachen für Glück. Es kann problemlos gesagt werden, daß die reichste Person der Welt nicht die glücklichste Person der Welt ist. Viele reiche Personen

begegnen neben schwerwiegenden rechtlichen Problemen auch anderen Schwierigkeiten und Herausforderungen. Daran lässt sich erkennen, daß Reichtum keine Ursache für Glück ist.

Genauso ist Ruhm keine Ursache für Glück. Es gibt viele berühmte Menschen, die krank sind oder andere Probleme wie Schlaflosigkeit haben, und nur mit Schlafmitteln schlafen können. Dies zeigt uns klar, daß Reichtum und Ruhm keine Ursachen für letztgültiges und dauerhaftes Glück sind.

Solch ein Glück ist weltlich.

Wenn jemand nach weltlichem Glück strebt, bedeutet das, daß diese Person keine wahre den Dharma praktizierende Person ist. Wahre Dharma-Praktizierende sollten höhere Ziele verfolgen als ausschließlich nach Glück in diesem Leben zu streben.

Wie ich bereits gesagt habe, zählen Reichtum und Ruhm nicht zu den Ursachen für Glück. Wir können auch sagen, daß materieller Fortschritt keine letztgültige Ursache für Glück ist. Während der letzten Jahrzehnte gab es viele Verbesserungen in der materiellen äußeren Welt, dennoch sind die Menschen heute nicht glücklicher als noch vor einigen Jahrzehnten oder Jahrhunderten. Dies zeigt klar, daß die wahre Ursache für Glück nicht in der äußeren Welt liegt. Sie liegt in unserem Geist. Möchten wir Glück erlangen, müssen wir unseren Geist zähmen.

(1) Zu den fünf Pfaden zählen der Pfad der Ansammlung, der Pfad der Anwendung, der Pfad des Sehens, der Pfad der Meditation sowie der Pfad des nicht-mehr-Lernens. Im Mahayana kann auf der Grundlage dieser Pfade die Befreiung erlangt werden, die zur vollständigen Buddhaschaft führt. Die unterschiedlichen, mittels dieser Pfade erfahrenen Arten des Glücks, sollen in dieser Belehrung dargelegt werden.

Die letztgültige Ursache für Glück: heilvolle Handlungen und Dharmapraxis

Unser Geist kann am besten durch das Ausüben des reinen Dharmas sowie von tugendvollen Handlungen gezähmt werden. Da die wahre Ursache für Glück in tugendvollen Handlungen liegt, wozu speziell die Dharmapraxis zählt, kann das Glück hierdurch vermehrt werden. Wenn beispielsweise zwei Personen mit demselben Problem konfrontiert sind, eine davon aber weiß, wie sie dem Problem durch Dharmapraxis begegnen kann, die andere hingegen nicht, dann werden sie mit unterschiedlichen Gefühlen konfrontiert. Die Person, welche dem Problem mit den im Dharma gelehrt Methoden begegnet, leidet weniger als die Person, welche die Lehren nicht anwenden kann. Deshalb sollten wir den Buddha-Dharma praktizieren.

Damit wir den Buddha-Dharma praktizieren können, ist es wichtig, die Bedeutung des Dharmas zu kennen. Solange wir nur ein intellektuelles Verständnis des Dharmas besitzen, können wir kein Glück erlangen. Um Glück zu erlangen, benötigen wir nicht nur ein intellektuelles Verständnis des Dharmas, wir müssen ihn auch in die Praxis umsetzen. Wir müssen die Lehren sowie das innere Verständnis des Dharmas in unserem täglichen Leben anwenden.

Dharmapraxis ist die durch Bodhicitta bzw. den Erleuchtungsgedanken motivierte Ausübung der Belehrungen des Buddhas. Sie heißt deshalb Dharmapraxis, da sie uns von Leid und Unzufriedenheit weg zu vorläufigem und zu letztgültigem Glück führt. Durch sie werden wir die Befreiung und die Buddhaschaft zum Wohl aller Lebewesen erlangen. Diese Praxis ist das wahre Gegenmittel, durch das die Verdunklungen unseres Geist-Kontinuums entfernt werden können. Ist unsere Praxis nicht auf das Ziel der Buddhaschaft ausgerichtet, handelt es sich um keine wahre Dharmapraxis.

Ein spiritueller Lehrer wurde einmal gefragt, was geschehen würde, wenn eine Person Dharma mit dem Ziel praktizieren würde, Glück in diesem Leben zu erlangen. Der spirituelle Lehrer antwortete, daß solch eine Handlung eine weltliche Handlung sei. Der Schüler fragte weiter nach den Konsequenzen weltlicher Handlungen. Der spirituelle Lehrer antwortete, daß weltliche Handlungen zur Erfahrung des Leids der Bereiche der Höllen, der Hungergeister sowie der Tiere führen.

Eine den Dharma praktizierende Person zu sein bedeutet nicht nur, die Lehren des Buddhas auf der äußeren Ebene anzuwenden. Wenn wir eine den Dharma praktizierende Person werden möchten, müssen wir zudem mit der richtigen Motivation praktizieren. Der große Ārya Mañjuśrī sagte in *Loslassen von den vier Anhaftungen* "Besitzt Du Anhaftung an dieses Leben, bist Du keine den Dharma praktizierende Person". Das bedeutet, daß eine Person, die an diesem Leben anhaftet, keine spirituelle Person ist, ungeachtet der Anzahl buddhistischer Belehrungen, die sie praktiziert. Deshalb ist es nicht nur wichtig, den Dharma zu praktizieren, sondern dies auch mit der richtigen Motivation zu tun.

Eine wahre den Dharma praktizierende Person besitzt folgende zwei Anforderungen: die Dharma-Belehrungen sowie die höchste Motivation oder Bodhicitta. Dharmapraxis bedeutet, beide gleichzeitig anzuwenden. Praktiziert eine Person den Dharma auf der Grundlage von Bodhicitta, handelt es sich um letztgültige Dharmapraxis und die praktizierende Person wird zu einer wahren den Dharma praktizierenden Person. Solch eine Praxis ist die letztgültige Ursache für Glück. Sie ist die Ursache beider Arten des Glücks, womit das vorläufige sowie das letztgültige Glück gemeint sind. Letzteres wiederum ist die Ursache der Buddhaschaft. Deshalb ist es sehr wichtig zu verstehen, was unter letztgültiger Dharmapraxis zu verstehen ist.

Wir können uns schnell täuschen. Eine Person, die an vielen Dharma-Belehrungen teilgenommen hat, viele Pujas und Praktiken ausgeführt und während vieler Jahre Dharma-Belehrungen studiert hat, könnte denken, "Jetzt habe ich ausgiebig Dharma praktiziert". Wir können uns aber selbst täuschen, denn es liegt an unserer Motivation, ob all diese Praktiken zur wahren Dharmapraxis zählen. Solange nicht die richtige oder nur eine schwache Motivation entwickelt wurde, handelt es sich – auch nach vielen Jahren der Praxis – nicht um Dharmapraxis. Diese Art der Unwissenheit entsteht durch Selbst-Täuschung. Wir täuschen uns, da wir die letztgültige Bedeutung der Dharmapraxis nicht verstehen.

Es ist wichtig, wachsam, aufmerksam und geistesgegenwärtig zu sein und in Erinnerung zu behalten, was wahre Dharmapraxis ist, besonders, da wir nun wissen, wie wir von der Unwissenheit getäuscht werden können. Deshalb sollten wir uns bemühen, eine letztgültige Dharmapraxis zu entwickeln.

Damit unsere Dharmapraxis letztgültig werden kann, müssen wir uns darum bemühen, zunächst die richtige Motivation zu entwickeln. Es ist sehr wichtig, die richtige Motivation zu besitzen. Wenn die Dharmapraxis mit der richtigen Motivation ausgeführt wird, führt sie zur Buddhaschaft, fehlt hingegen die richtige Motivation, kann sie nicht zur Buddhaschaft führen. Aus diesem Grund ist die Motivation sehr wichtig. Wir müssen uns bemühen, durch aufrichtige Dharmapraxis wahres Glück zu erlangen.

Wie bereits zuvor erklärt wurde, existieren viele verschiedene Ebenen des Glücks. Genauso gibt es auch viele unterschiedliche Ebenen des Leids. Das größte Leid finden wir im Bereich der Höllen. Als menschliche Wesen denken wir, daß das Durchleben einer ökonomischen Krise sehr schwierig ist. Aber verglichen mit den Lebewesen in den Höllen oder im Bereich der Hungergeister sind unsere Schwierigkeiten nicht so groß. Allgemein ist es so, daß wir, solange wir uns im Samsara befinden, immer wieder schwierige Zeiten durchleben werden, denn wir sind durch unsere negativen Handlungen und geistigen Befleckungen gebunden. Und solange wir durch sie gebunden sind, sind wir nicht frei von Leid und werden deshalb immer wieder mit Schwierigkeiten konfrontiert. Da die wahre Ursache letztgültigen Glücks die Dharmapraxis ist, müssen wir, bis wir die Buddhaschaft erlangt haben, beständig praktizieren und uns darum bemühen, letztgültiges Glück zu erlangen.

Auf dem Pfad begegnen wir auch dem Glück. Dabei handelt es sich aber um kein letztgültiges Glück, denn dieses besteht in der Buddhaschaft. Wir können zwei Arten von Glück unterscheiden: 1) unreines Glück und 2) reines Glück.

Das Glück, das wir auf dem nicht-buddhistischen Pfad sowie auf den ersten beiden der fünf Pfade des Mahayana Buddhismus erfahren, wird unreines Glück genannt. Bei den ersten beiden Pfaden handelt es sich um die *gewöhnlichen* Abschnitte des Pfades. Sie werden in den *Pfad der Ansammlung* und den *Pfad der Vorbereitung* unterteilt. Die drei folgenden Pfade, der *Pfad des Sehens*, der *Pfad der Meditation* und der *Pfad des Nicht-mehr-Lernens* sind Teil des *edlen Pfades*². Das Glück auf dem *edlen Pfad* wird als reines Glück bezeichnet. Insgesamt können innerhalb des unreinen und des reinen Glücks viele Ebenen des Glücks unterschieden werden. Das höchste und das letztgültige Glück ist die Buddhaschaft.

Um Glück zu erlangen ist es, wie bereits erklärt wurde, notwendig, den Buddha-Dharma zu praktizieren. Welche Art der Praxis sollte dafür ausgeführt werden? Es gibt viele verschiedene Arten der Dharmapraxis. Aber unabhängig davon, welche Praxis eine Person ausübt, ist es von höchster Wichtigkeit, zuerst die richtige Motivation zu erzeugen. Motivation bedeutet in diesem Zusammenhang, daß wir dem gesamten Samsara gegenüber Entsagung entwickeln. Es reicht nicht aus, nur einer Wiedergeburt als Höllenwesen oder als Hungergeist zu entsagen. Wir müssen dem gesamten Samsara entsagen, womit nicht nur die drei niedrigeren Bereiche gemeint sind, sondern auch die drei höheren. Um solch einen Entsagungsgedanken zu erzeugen, müssen wir das Leid erkennen.

(2) Der *edle Pfad* ist der Bodhisattva-Pfad. Er beginnt mit der ersten Bodhisattva-Ebene und endet mit dem Erlangen der vollständigen Buddhaschaft.

Dem Leid entsagen

Was kann unter Leid verstanden werden? Bei sorgfältiger Betrachtung stellen wir fest, daß die Natur des gesamten Samsaras leidvoll ist. In dieser Welt gibt es beispielsweise viele verschiedene Länder, wovon manche entwickelt und manche unterentwickelt sind. Dennoch gibt es kein Land in der Welt, in dem die Lebewesen ausschließlich Glück und niemals Leid empfinden. Dies zeigt klar, daß die Natur der gesamten Welt leidvoll ist. Genauso ist auch die Natur des gesamten Samsaras leidvoll. Deshalb ist es sehr wichtig, das Leid als solches zu erkennen.

Kein Lebewesen möchte dem Leid ausgesetzt sein, dennoch können wir aufgrund des Erfahrens, des Erkennens sowie der Kenntnis des Leids wichtige Qualitäten entwickeln. Wenn wir beispielsweise das Leid als das erkennen, was es ist, wird Stolz abgebaut. Dies kann dazu führen, daß wir von negativen Handlungen Abstand nehmen, weil wir nicht leiden möchten. Wenn wir kein Leid erfahren möchten, müssen wir die Ursachen des Leids vermeiden.

Möchten wir beispielsweise einen giftigen Baum beseitigen, müssen wir alle seine Wurzeln entfernen. Allein durch das

Abschneiden seiner Äste oder Blätter kann der giftige Baum nicht entfernt werden. Genauso gilt, daß wir die Ursache des Leids, die unheilsamen Handlungen, entfernen müssen, wenn wir das Leid entwurzeln möchten.

Wenn wir das Leid als das erkennen, was es ist, werden wir anderen Lebewesen gegenüber, die wie wir das Leid des Samsaras wahrnehmen, Mitgefühl empfinden. Wenn wir das Leid auf diese Weise wahrnehmen, werden wir es vermeiden, unheilsame Handlungen auszuführen. Stattdessen führen wir voller Freude heilvolle Handlungen aus und erzeugen letztgültiges Glück, das sich ausnahmslos auf alle Lebewesen erstreckt. Deshalb ist es sehr wichtig, das Leid zu kennen.

Als der Ehrwürdige Buddha Shakyamuni zum ersten Mal das Rad des Dharmas drehte und fünf begünstigte Schüler unterrichtete, lehrte Er *Die vier Edlen Wahrheiten*. Zu dieser Zeit erklärte der Buddha, daß die Lebewesen die Wahrheit des Leids erkennen und seine Ursache aufgeben sollten (usw.). Deshalb ist es äußerst wichtig, das Leid des Samsaras zu erkennen.

Der Geist der Lebewesen im Gottheiten-Bereich wird von weltlichem Glück abgelenkt. Da sie zudem kein größeres Leid erfahren, können sie nicht den Wunsch entwickeln, den Dharma zu praktizieren. Obwohl Gottheiten ein wenig Leid erfahren, ist das kein größeres Leid, weshalb sie sich von Sinnesfreuden ablenken lassen. Ihnen ist es nicht möglich, das Wesen des Leids sowie das Leid des gesamten Samsaras zu erkennen. Als menschliche Wesen können wir das Leid des gesamten Samsaras – und nicht nur das einiger weniger Länder oder ausschließlich dieser Welt – wahrnehmen.

Die Dharma-Belehrungen helfen uns menschlichen Wesen zu verstehen, daß die Natur des gesamten Samsaras leidvoll ist. Idealerweise sollte es uns mit diesem Wissen leichtfallen, uns von der Anhaftung an das Samsara zu lösen. Der Grund hierfür ist folgender: da die Natur des Samsaras leidvoll ist, gleicht die Anhaftung an das Samsara der Anhaftung an das Leid. Momentan fällt es uns aber schwer, dies so wahrzunehmen, da wir aufgrund unserer früheren negativen Handlungen und Befleckungen Anhaftung empfinden. Deshalb sollten wir unser Bestes geben und Gedanken erzeugen, die dazu beitragen, uns aus der Anhaftung an das Samsara zu lösen. Anfangs können wir uns auf diese Weise nur für kurze Zeit vom Samsara lösen, diese Wahrnehmung wird aber viel länger anhalten, wenn wir mit der Praxis fortschreiten.

Wenn wir das Leid des Samsaras wahrnehmen, werden wir daran keine Anhaftung empfinden. Und wenn wir keine Anhaftung an das Samsara empfinden, dann ist es einfach, den Wunsch zu nähren, die Befreiung aus dem Samsara zu erlangen. Dieser Wunsch wird Entsagungsgedanke genannt. Auch wenn der Entsagungsgedanke anfänglich nicht einfach zu entwickeln und über eine längere Zeitspanne aufrechtzuerhalten ist, sollten wir versuchen, ihn für kurze Zeitspannen zu erzeugen und dann versuchen, die Zeitspannen zu verlängern. Schließlich wird es uns gelingen, den Entsagungsgedanken ständig aufrechtzuerhalten.

Das Erzeugen von Liebesmitempfinden und Mitgefühl

Wenn wir den Entsagungsgedanken entwickelt haben, können wir das Zufluchts- und das Bodhicitta-Gelübde auf die richtige Art und Weise erhalten. Und wenn wir diese beiden Gelübde auf die richtige Art und Weise erhalten, werden wir zuerst zu einer Buddhistin oder einem Buddhisten und dann zu einer oder einem Mahayana-Praktizierenden. Dadurch, daß wir die Zufluchtsgelübde erhalten, werden wir zu einer Buddhistin oder einem Buddhisten und durch das Erhalten und das Entwickeln des Bodhisattva-Gelübdes werden wir zu einer Mahayana-Buddhistin oder einem Mahayana-Buddhisten.

Wie ich bereits zuvor zu den Dharma-Belehrungen und praktiken gesagt habe, gilt, daß, wenn eine Person das Zufluchts- oder das Bodhisattva-Gelübde nicht mit der richtigen oder mit einer minderen Motivation nimmt, sie das jeweilige Gelübde nicht wirklich erhält. Solange jemand das Gelübde nicht wirklich erhalten hat, ist die nicht-buddhistische Person noch nicht zu einer den Buddhismus praktizierenden Person geworden und sie kann auch zu keiner den Mahayana-Buddhismus praktizierenden Person werden. Um zu einer den Mahayana-Buddhismus praktizierenden Person zu werden, müssen wir nicht nur die Zufluchts- und die

Bodhisattva-Gelübde erhalten, wir benötigen zudem den mit der richtigen Absicht verbundenen Entsagungsgedanken gegenüber dem Samsara. Wenn diese drei zusammen genommen werden, werden wir zu einer wahren den Mahayana-Buddhismus praktizierenden Person.

Auf der Grundlage des Entsagungsgedankens sollten wir Liebesmitempfinden und Mitgefühl erzeugen.

Tatsächlich stellt selbstbezogenes Denken oder die Anhaftung an ein Ego die wahre Wurzel des Leids im Samsara dar. Die Ursache des Leids liegt in unseren negativen Handlungen. Negative Handlungen beruhen wiederum auf geistigen Befleckungen und die Wurzel der Befleckungen sind selbstbezogene Gedanken. Daher sind selbstbezogene Gedanken die Wurzel allen Leids und aller Probleme.

Folgende zwei Gegenmittel können bei selbstbezogenem Denken angewendet werden. Eines besteht in der Unterdrückung und das andere in der Entwurzelung der Befleckungen. Liebesmitempfinden und Mitgefühl sind die Gegenmittel, mit denen die Befleckungen beseitigt werden können. Wir sprechen hier nicht von einem begrenzten Liebesmitempfinden und Mitgefühl, das sich auf unsere Familie sowie unsere Freundinnen und Freunde bezieht. Hierbei handelt es sich vielmehr um ein grenzenloses Liebesmitempfinden und Mitgefühl, das sich ohne Ausnahme auf alle Lebewesen bezieht. Dieses grenzenlose Liebesmitempfinden und Mitgefühl ist das Liebesmitempfinden und Mitgefühl des Mahayanas.

Zu den Lebewesen zählen nicht nur die menschlichen Lebewesen, sondern alle Lebewesen der sechs Bereiche des Samsaras, die durch ihre negativen Handlungen und Verdunklungen gebunden sind. Unendliches Liebesmitempfinden ist der Wunsch, daß alle Lebewesen Glück und die Ursache des Glücks erlangen, und dies wird als Dharmapraxis oder als tugendvolle Handlung bezeichnet. Unendliches Mitgefühl bezeichnet den Wunsch, daß alle Lebewesen frei von Leid und der Ursache des Leids sein mögen, wobei mit Letzterem die negativen Handlungen gemeint sind. Obwohl die Bedeutungen von unendlichem Liebesmitempfinden und von Mitgefühl nicht schwer zu verstehen sind, erleben wir es als eine Herausforderung, diese beiden Praktiken in unser tägliches Leben zu integrieren.

Wir sollten diese beiden Begriffe nicht nur intellektuell verstehen, sondern deren Inhalt auch in unserem täglichen Leben in die Tat umsetzen. Hierfür sollten wir sie uns immer wieder in Erinnerung rufen, so daß wir sie schließlich dauerhaft für alle Lebewesen praktizieren können. In diesem Augenblick ist es uns nicht möglich, unendliches Liebesmitempfinden und Mitgefühl an jedem Ort und zu jeder Zeit auf alle Lebewesen anzuwenden. Wir sollten aber hart daran arbeiten, uns an beide Praktiken zu gewöhnen.

Solange wir noch ungeübt in der Praxis sind, sollten wir sie mit einer Meditation über Liebesmitempfinden und Mitgefühl allen Lebewesen gegenüber beginnen und danach Bodhicitta entwickeln. Bodhicitta bezeichnet den starken Wunsch, zum Wohl aller

Auch in schwierigen Zeiten Glück empfinden

Lebewesen die Buddhaschaft zu erlangen und hierfür praktizieren wir den Buddhadharma. Durch die Dharmapraxis können wir gegebenenfalls das höchste Ergebnis erlangen.

Es gibt viele Arten der Dharmapraxis. In der Mahayana-Tradition besteht die Hauptpraxis in den sechs Vollkommenheiten. Wenn wir die Dharma-Belehrungen aufrichtig und mit reiner letztgültiger Motivation ausführen, können wir am Ende zum Wohl aller Lebewesen die vollendete Buddhaschaft erlangen.





■ Seine Heiligkeit, der 42. Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche, stammt aus der Khön-Linie, die eine ungebrochene Linie herausragender Meister hervorgebracht hat. Er ist der älteste Sohn von Seiner Heiligkeit Sakya Trichen Rinpoche (der 41. Sakya Trizin). Von jungem Alter an hat Er viele Dharma-Belehrungen, Initiationen, Kern-Unterweisungen, mündliche Übertragungen usw. von S.H. Sakya Trizin und vielen der höchsten Meister und Gelehrten dieser Generation erhalten. Im Alter von 12 Jahren machte Er das vollständige Vajrapani-Retreat und 2005 gab er die ersten Lamdre-Unterweisungen – die unter dem Namen “Der Pfad und das Ergebnis” bekannt sind und als die höchsten Belehrungen der Sakya-Tradition gelten. S.H. der 42. Sakya Trizin ist bekannt für seine Gelehrsamkeit und die Klarheit Seiner Belehrungen und zählt zu den am höchsten qualifizierten Meistern des tibetischen Buddhismus.



**“The Sakya Tradition” (Die Sakya-Tradition) –
für die präzise und die vollständige Überlieferung
der kostbaren Sakya-Unterweisungen
in Ihrer Muttersprache
www.sakyatradition.org
2021© Alle Rechte vorbehalten**