

# DAS LANGE SELBSTGESPRÄCH

ULTIMATIVES  
ZEUGNIS  
FÜR DIE PRAXIS  
DES DHARMA

GESHE POTOWA



KAGYU MONLAM INTERNATIONAL

# DAS LANGE SELBSTGESPRÄCH

GESHE POTOWA

(1027 – 1105)



KAGYU MONLAM INTERNATIONAL

## ICH VERNEIGE MICH VOR DEN GURUS DER DREI ZEITEN.

Seit anfangsloser Zeit sind wir im großen Ozean des Leidens, den drei Bereichen von Samsara, umhergewandert. Das liegt daran, dass wir unseren eigenen Geist nicht erkannt haben. Wir haben unseren eigenen Geist wegen der Verdunkelungen nicht erkannt. Die Verdunkelungen rühren von unserem Unwissen her, dass wir die Ansammlungen zusammentragen sollten. Dass wir nicht wissen, dass wir die Ansammlungen zusammentragen sollen, kommt von mangelndem Glauben. Uns fehlt der Glaube, weil wir uns den Tod nicht ins Gedächtnis rufen.

Jetzt, da wir das Leiden in Samsara fürchten, und Befreiung und Allwissenheit erlangen wollen, müssen wir den Geist erkennen. Um den Geist zu erkennen, müssen wir die Verdunkelungen reinigen. Um die Verdunkelungen zu reinigen, müssen wir die Ansammlungen vervollständigen. Um die Ansammlungen zu vervollständigen, müssen wir Glauben haben. Aber wahrer Glaube wird nicht entstehen, wenn wir uns nicht an den Tod erinnern.

Wenn du dir wirklich den Tod ins Gedächtnis rufst mit dem Gedanken, dass nichts anderes als der Dharma helfen wird, wirst du der reichen Fülle dieser Welt keine Beachtung schenken. Zu diesem Zeitpunkt wirst du nicht einmal in der Tiefe deines Herzens Gier nach materiellen Dingen oder Notwendigkeiten haben. Wahrhaft ledig aller Anhaftung an Freunde und Gefährten, wirst du dich bei niemandem einschmeicheln.

Habe keine Ambitionen für das Alter. Ich denke, dass du, ohne einen Gedanken an das Leben bis ins hohe Alter zu verschwenden, dich überhaupt nicht darum kümmern solltest, ob du im Alter glücklich oder traurig sein wirst, ob die Leute dich respektieren werden, ob du genug Nahrung und Kleidung haben wirst, oder ob dich die Leute kritisieren werden. Du solltest denken: "Lass die Leute tun, was sie wollen" und dir keine Gedanken über die Mittel und Wege dieses Lebens machen.

Du solltest denken: "Was auch immer in diesem Leben geschieht, geschieht." und es dem Karma überlassen. Ein Pfeil kann nicht zwei Rehe töten. Ein Hund kann dich nicht in beide Knöchel beißen. Du kannst nicht mit einer zweispitzigen Nadel nähen. Wenn du mit einem

Fuß voranschreitest und mit dem anderen zurück, wirst du nirgendwohin kommen. Genauso kannst du nicht diesem Leben und gleichzeitig dem nächsten Leben gerecht werden, und das nächste und die folgenden Leben sind wichtiger. Darum musst du den Dharma aufrichtig praktizieren.

Wenn du dir wirklich den Tod vor Augen führst, werden alle Dinge wie Heu sein, das vor einem Fleischfresser aufgeschüttet wird. Wenn das Leid Samsaras dich wirklich anwidert, wird dir häufig der Gedanke kommen, dass du überhaupt nichts brauchst. Zu diesem Zeitpunkt wird sich dein Geist wirklich von den Zielen für dieses Leben abwenden, und deine Einstellung wird völlig unvereinbar mit der von anderen sein. Wenn ich die Leute beobachte, wie sie nur Dinge tun um erfolgreich zu sein und um gute Dinge in diesem Leben zu bekommen, wundere ich mich: "Was denken all diese Leute in ihren Herzen?"

Viele Leute waren besorgt um mich und haben mir Ratschläge gegeben: "Sei doch nicht so. Du wirst Schwierigkeiten haben, wenn du alt bist. Behalte ein paar Dinge zurück; es wird dir bei deiner spirituellen Praxis helfen. Du musst deinen eigenen Pfeil einlegen und abschießen."

Ihnen sage ich: "Danke, euer Rat mag richtig sein." Aber ich habe nie angenommen, dass sie sich wirklich um mich sorgten. Stattdessen habe ich mich noch niedergeschlagener und angewideter gefühlt – keiner von ihnen denkt über den Dharma nach.

Es wäre wohl wahr, wenn wir nicht sterben müssten, aber der Tod ist sicher. Wir wissen nicht wann wir sterben werden. Was wirst du tun, wenn du stirbst, während du immer noch Dinge anhäufst? Nachdem du gestorben bist, könntest du Dharma praktizieren, wenn du als Mensch wiedergeboren wirst, aber du weißt nicht, wo du wiedergeboren oder nach dem Tode hingehen wirst.

Der Tod ist sicher, also beschließe den Dharma zu praktizieren. Du weißt nicht, wann du sterben wirst, darum entscheide dich den Dharma nicht auf die lange Bank zu schieben. Nichts anderes wird dir zum Zeitpunkt des Todes helfen, also beschließe keine Anhaftung an was auch immer zu haben. Außerdem heißt es, man sollte wie ein Reisender sein, der in seine Heimat zurückkehrt. Sinnesfreuden sollten so sein, wie Schmuck für einen Mann ist, der zu seiner Hinrichtung geführt wird. Du solltest wie ein tödlich Verwundeter sein. Es wird gesagt:

Wenn ich dieses Leben hinter mir lassen muss  
Mitsamt meiner Familie und den Freunden  
Und allein woanders hingehen werde,  
Was nützen mir alle, die ich mag oder nicht mag?

Ich frage mich, ob sie das verstehen und werde niedergeschlagen. Ich denke darüber nach, was sie tun werden, wenn sie morgen sterben würden, und empfinde Mitleid mit ihnen.

Als Dharma-Praktizierende sollten wir Nicht-Dharma-Praktizierende ermuntern: "Tu das nicht; praktiziere Dharma" und so weiter. Wir sollten denjenigen, die den Dharma praktizieren, raten, dass fühlende Wesen sich in den höheren Qualitäten üben sollten. Es ist besser, Disziplin zu halten als Freigebigkeit zu üben, Meditation ist besser als Studieren und so weiter. Es ist notwendig, sich in diesen höheren Qualitäten zu üben.

Wenn ich dies sage, antworten einige Leute: "Da wir gewöhnliche Wesen sind, können wir das, was im Dharma gelehrt wird, nicht in unserem Wesen entwickeln. Wir sind eben nur so genannte Anwärter für die Praxis des Dharma". Wenn es jetzt nicht in deinem Wesen entsteht,

ist es noch unwahrscheinlicher, dass es entsteht, wenn du in deinem nächsten Leben als Hund geboren wirst. Noch unwahrscheinlicher ist es, wenn du als Ochse, Esel oder Tier wiedergeboren wirst oder in einem anderen der acht Zustände, denen es an Muße fehlt. Selbst jetzt kannst du deinen Geist nicht zu irgendeiner Tätigkeit anregen, wenn dein Körper auch nur leicht unpässlich ist. Daher denke ich, dass es keinen besseren Zeitpunkt als den jetzigen gibt, um den Dharma zu praktizieren. Es ist immer schwierig, ein vollendeter Meister oder vollkommen zu sein. Jetzt müssen wir unsere Bestrebungen fortsetzen.

“Mara” beschreibt nicht irgendein äußeres, dunkelhäutiges und groteskes Wesen. Es bedeutet die Unfähigkeit, die höheren Qualitäten zu entwickeln, trotz deiner eigenen guten Absichten und guten Gefährten. Ich habe verstanden, dass allein sich den Tod zu vergegenwärtigen, der kritische Punkt ist, um den Dharma von Herzen zu praktizieren. Wenn du dich nicht an den Tod erinnerst, wird all dein Zuhören, Kontemplieren und Meditieren und all die schwierigen Entbehungen wie Bergretreats, Klausuren, Almosen, Einsamkeit, nur einmal am Tag zu essen und so weiter, die du machst, nur darauf abzielen, wie viel Verdienst du für dieses Leben generieren kannst, wie viel

Respekt die Leute vor dir haben werden, wie viel Gewinn und Ruhm du erlangen wirst, und auf deine Ambitionen für dieses Leben. Sie werden nicht zum Dharma werden. Wenn das Wasser nicht oben in den Kanal eintritt, wird es auch nicht unten wieder herauskommen. Wenn der Pfeil keine Kerbe hat, kannst du den Bogen zwar laden und ihn trotzdem abschießen, aber er wird nicht dorthin gelangen, wohin du ihn haben willst. In ähnlicher Weise kann der Dharma nicht zum Pfad werden, wenn du den Tod nicht bedenkst.

Ich habe in der Zwischenzeit einige Erfahrungen gemacht. Wenn du dich wirklich von Herzen daran erinnerst, dass du sterben wirst, wirst du in der Lage sein, den Gedanken an dieses Leben aufzugeben. Zum ersten Mal wirst du das echte Fundament für den Dharma gelegt haben. Du hast den Anfang des Pfades erreicht. Das Wasser ist an der Spitze des Kanals eingetreten. Du wirst keine Schwierigkeiten haben, Qualitäten zu entwickeln. Du hast eine gute innere Grundlage geschaffen, also wirst du den Dharma richtig praktizieren und Widrigkeiten werden dich nicht behindern können. Du wirst fähig sein, so zu praktizieren wie es im Dharma gelehrt wird. Wenn du deinen Geist nicht von diesem Leben abwendest, wirst du vielleicht in

der Lage sein alles zu erklären, was in den Dharma -Texten steht, oder das Tor vom Geheimen Mantra des Mahayana zu durchschreiten und vereinigte Nicht-Dualität zu praktizieren, aber du wirst dich nicht im geringsten von einem gewöhnlichen Laien unterscheiden.

Aus diesem Grund lehrte Meister Atisha, indem er die wesentliche Bedeutung aller Schriften zusammenfasste, die drei Typen von Menschen, der geringere, der mittlere und der beste. Unter diesen wendet der geringere Typ seinen Geist von diesem Leben ab und praktiziert den Dharma aus Angst vor den niederen Bereichen im nächsten Leben. Aber es gibt keine Möglichkeit, die Leute dazu zu bringen, in sich selbst wenigstens die Qualitäten einer geringeren Person zu entwickeln. Das liegt daran, dass die Leute eine Dharma-Verbindung wie Zuflucht oder Bodhichitta mit einem spirituellen Freund eingehen, ihm aber später keinen Respekt erweisen und ihn nicht ihren Meister nennen werden. Sie denken, dass andere sie kritisieren werden, wenn sie ihn ihren Meister nennen, also halten sie es geheim. Wenn jemand sie fragt: „Ist das nicht dein Meister?“ antworten sie: „Ich habe nur Zuflucht und Bodhichitta von ihm erhalten“. Das zeigt das fehlende Verständnis, dass Zuflucht und Bodhichitta die Wurzel

des gesamten Dharma sind und ist ein äußerst schwerer Fehler. Ich habe Qualitäten in jedem Wort gefunden, dass von jenen gesprochen wurde, von denen ich den Dharma erhalten habe. Der einzige Gedanke der mir gekommen ist, ist, dass ich es niemals für Geld hätte kaufen können.

So gibt es nur einige wenige, die ihren Geist von diesem Leben abgewendet haben. Viele sagen, sie seien Bodhisattvas, aber ich frage mich, ob sie nicht in Wahrheit nur auf dieses Leben konzentriert sind. Ich denke darüber nach, was ich tun würde, wenn ich heute Nacht sterben würde, und habe nie irgendwelche Ambitionen für morgen und übermorgen in Betracht gezogen. Auf Grund dessen habe ich die entscheidenden Punkte des Dharma verstanden. Das allein ist auch die größte Stütze für die Meditation. Ich dachte, das wäre auch für andere so, aber wenn ich es ihnen erzählt habe, waren ihre Standpunkte nicht mit meinen vereinbar. Sie sorgen sich um mich, und ich fühle mich entmutigt was sie betrifft.

Im Allgemeinen gilt: Wenn man nicht eine gewisse Überzeugung hat, hilft es nicht, wenn man viel Dharmawissen hat. Da gibt es diejenigen, die sich Sorgen darüber machen, dass ich die Ansammlungen nicht vervollkommne

und sagen: “Bist du nicht ein bisschen extrem?”, um mich dazu zu bringen, es zu bereuen. Ist das nicht einer der schwarzen Dharmas, jemanden etwas bedauern zu lassen, was er nicht bedauern sollte? Die Sutras sagen, dass wenn du dich an der Tugend anderer erfreust, du die Hälfte der Tugend erhältst. Verstehen sie das denn nicht?

Wenn ich das sage, meinen einige: “Wir sagen nicht, dass du falsch liegst; wir geben nur Ratschläge, weil wir besorgt sind.” Es deprimiert mich, dass besorgte Menschen solche Ratschläge geben. Es ist ein Beweis dafür, dass sie keinen anderen Gedanken als diesen haben. Ich finde das verblüffend. In Wirklichkeit sagen sie: “Tu alles, was du kannst, um nicht aus Samsara befreit zu werden.” Selbst wenn sie besorgt sind, werde ich nicht auf sie hören.

Ich habe Dharma-Verbindungen mit einigen hergestellt, von denen es heißt, sie seien große Meditierende oder ehrwürdige Gelehrte mit großem Wissen über den Dharma. Wenn wir uns gegenseitig unsere Geschichten erzählten, waren mit einigen von ihnen, unsere Grundeinstellungen überhaupt nicht miteinander vergleichbar.

Ich verspürte keinerlei Lust, mich mit ihnen frei auszutauschen und liess sie einfach nach Belieben plappern. Selbst jene, von denen gesagt wurde, sie seien gute Praktizierende, sammeln genug Nahrung und Kleidung an, so dass sie von niemandem abhängig sind und sagen: "Ich will wegen Nahrung von niemandem abhängig sein in diesem Leben". Sie denken, sie werden in einem Kloster in einem hübschen Tal verweilen, wo es keine Notwendigkeit gibt, Untaten zu verüben und so viel wie möglich spirituelle Praxis ausüben. Es gibt nicht mehr als ein oder zwei Praktizierende, die denken: "Lass dieses Leben sich einfach so entwickeln wie es will."

Meiner Meinung nach müssen wir dem Leiden des Samaras, das es zu eliminieren gilt, entfliehen. Wir müssen unermesslich viele Ansammlungen sammeln, um das Ergebnis vollkommener Buddhaschaft zu erlangen. Ich denke wir sollten das, was den größten Verdienst bringt, praktizieren. Wenn wir selbst beim Verkauf von etwas wie Wollstoff dem Anderen mehr zuteil werden lassen, ohne dass er es bemerkt, denke ich, dass dies großen Verdienst bringt.

Wenn ich das erzähle, sagen andere, das sei einen Verlust hinnehmen ohne jegliche Gegenleistung. Es wäre besser, zu schenken, sagen sie. Dharma-Praktizierende sollten eigentlich gar keine Gegenleistung erhoffen und sich freuen, wenn andere Wesen, die wie ihr Vater und ihre Mutter sind, statt ihrer selbst gewinnen. Wenn sie nicht so sind, gibt es keine Möglichkeit, dass sie zur Buddhaschaft erwachen. Es widerspricht auch der Meditation auf die vier Unermesslichen. Um Buddhaschaft zu erlangen sollte man sogar fähig sein seinen Körper und sein Leben zu geben, wenn es den fühlenden Wesen zugute kommt, ganz zu schweigen davon, dass man seinen Besitz weggibt. Wie kann ein Praktizierender, dem die Nachtruhe für ein paar Tage verloren geht, wenn er einen kleinen Verlust bei seinen Handelswaren verzeichnet, irgendjemandem helfen? Er fügt sich damit selbst großen Schaden zu.

Wenn die Leute zum Beispiel an einem Morgen den Mönchen eines Tals Tee opfern, kann jemand anderes sagen, dass sie Verdienst angesammelt haben, und sie selber werden denken, sie hätten etwas Tugendhaftes getan. Aber dann bleiben sie in einem Tal oder einem Kloster wo sich viele Leute versammelt haben. Sie kaufen, wenn die Güter reichlich vorhanden sind und verkaufen, wenn sie

knapp sind. Sie verkaufen nicht zu den üblichen Preisen oder verwenden akzeptierte Maße; sie drängen solange bis sie das Gewünschte erhalten und geben nicht auf, bis sie andere machtlos und unglücklich zurücklassen und sie ihre eigenen Erwartungen erfüllt haben. Sie tun das nicht nur ein oder zwei Leuten an, sondern allen Wesen der zehn Richtungen. Sie machen das nicht nur für einen Tag, einen Monat oder ein Jahr, sondern ihr ganzes Leben lang. Kurz gesagt: sie fühlen sich gut, wenn sie etwas Tugendhaftes einen Morgen lang machen, aber fühlen sich keinen Moment unwohl, während sie ihre gesamte Lebenszeit damit verbringen Verfehlungen anzuhäufen. Ich frage mich, was für eine Art von Verstand haben sie? Welche Gewissheit könnten sie haben?

In der Art und Weise wie sie unter die Kontrolle des Ego-Anhaftens und des Begehrens gekommen sind, ist es überflüssig von ihrer Befreiung zu sprechen in Hinblick auf den Mangel inhärenter Existenz ihrer Untaten. Zunächst haben sie nicht einmal davon gehört, dass Verfehlungen im nächsten Leben zur Wiedergeburt in den drei niederen Bereichen führen. Selbst wenn sie davon gehört haben, denken sie nicht daran. Stattdessen, ohne vor schlechtem Ruf in diesem Leben und Leiden in den nächsten zurück-

zuschrecken, sind sie fähig alles zu opfern – ihren Körper, ihr Leben und den Dharma – , wenn es scheint, dass sie etwas Reichtum erlangen könnten. Sie verdienen unser Mitgefühl. Das ist der Inbegriff des Sich-Suhlens in den Ursachen des Leidens.

Ich bin bei einigen heutigen Gemeinschaften und Klöstern gewesen und habe sie gefragt, wie viele edle Persönlichkeiten sie dort haben. Sie sagten, dass es da einige Wenige gibt. Wenn ich frage, wie sie so sind, sagen sie nicht, sie seien gelehrt, ehrwürdig, gut, mit Qualitäten ausgestattet oder verwirklicht oder dass sie anderen sehr nützen. Ich frage, wer sie sind, und sie erzählen mir von Leuten, die Gold, Türkise, Pferde, Rinder und Bauernhöfe und Besitztümer haben, die soundso viel Gefolgsleute und Bedienstete oder soundso viel Besitz haben. Sie sind die Lebensader des Klosters; dieser und jener mit Namen so-und-so sind gute Leute sagen sie. Was sie gut nennen, ist wohlhabend zu sein, also müssen sie voller Begierde und nur an diesem Leben interessiert sein. Sehr reich zu sein ist gewöhnlich ein Zeichen davon, dass man vor Untaten, Leiden oder schlechtem Ruf nicht zurückschreckt. Ein solches Kloster kann niemals ein Ort für wahre Dharma-

Praxis sein. Du solltest diesen Platz verlassen, genauso wie ein Vogel, der einen See verlässt, wenn er zufriert.

Generell führt diese Anhaftung und Begierde an die fünf Sinnesfreuden letztlich zu dauerhaftem Leid. Selbst wenn du anderen nur ein wenig helfen würdest, würdest du das Resultat davon in diesem Leben haben wollen, und es gäbe keinen Unterschied zwischen dir und all jenen die nicht einmal ihre Aufmerksamkeit dem Dharma zugewendet haben. Jeder, der den Dharma praktizieren möchte, sollte keinen Gefallen oder Gegenleistung für die für andere geleistete Hilfe erwarten, da diese sonst meinen würden, dass sie den Gefallen begleichen müssten. Wenn sie versäumen sich erkenntlich zu zeigen, wäre es möglich, dass du ärgerlich wirst und sie würden sich schämen, unzulänglich fühlen und auf Abwege geraten. Jeder, der praktizieren möchte, sollte nicht einmal seinen Mitpraktizierenden Nahrung geben, mit Bedingungen verknüpft, die an dieses Leben fesseln. Wenn andere sie dir geben, iss sie nicht. Am Ende wird es ein Hin- und Hergeben von Nahrung sein, dass dich schliesslich den Dharma verlieren lässt.

Weiter sammeln alle Praktizierende Überfluss an, weil sie Angst haben, im Alter schlecht dran zu sein, anstatt ihren Geist zum Dharma zu bringen. Sie sorgen dafür, dass sich die Leute gut fühlen und suchen nach einer Art von Absicherung. Das kommt davon, wenn man keine Gewissheit im Dharma entwickelt. Wenn du an den Dharma glaubst, gibt es keine bessere Versicherung als den Dharma. Wenn du den Dharma richtig praktizierst, wirst du keine Angst haben, im Alter schlecht dran zu sein.

Im Allgemeinen gilt: Wenn wir diejenigen betrachten, die scheinbar die Zuversicht haben, dass sie bis ins hohe Alter leben werden, und die etwas haben wollen, was ihnen zu der Zeit helfen könnte, sie werden im nächsten Leben sicherlich nur die Leiden des Samsara erfahren. Sie sollten ein paar Vorkehrungen treffen, eine Versicherung oder Irgendetwas, das ihnen bei ihren Bestrebungen für das nächste Leben helfen wird. Stattdessen tun sie einfach so, als ob das Alter in diesem Leben nur ihnen und das Leiden des nächsten Lebens ausschließlich ihren feindlichen Gegnern widerfahren wird. Nicht einmal Dharmapraktizierende haben dies durchdacht. Ohne über den Dharma nachgedacht zu haben, bringen sie nur sinnloses

Leiden über jeden, sich selbst und andere. Wer könnte den Gedanken ertragen, dass sie immer noch so sind.

Einige sagen, dass ihnen die Ressourcen für die Dharmapraxis fehlen und praktizieren nicht, aber sie finden die Ressourcen für das Begehen von Missetaten und tun sie automatisch. Das kommt daher, dass reiche Mönche in Klöstern niemals über den Tod und das Leid in Samsara nachgedacht haben und ihr wichtigen Leute scheint dafür verantwortlich zu sein. Ich nenne das: sie geben einen kleinen Haushalt auf und fangen einen großen an. Was sie da tun ist Dharma, aber ihre Ichhaftung ist noch größer als die eines Haushälters. Dies ist ein Zeichen dafür, in Samsara umherzuwandern, aber sie verstehen das nicht. Keine Ressourcen für die Dharmapraxis zu finden liegt am fehlenden Vertrauen in den Dharma. Sie haben Angst, dass das Praktizieren des Dharma sie leiden lässt und hoffen, dass das Begehen von Missetaten sie glücklich machen wird. In der Hoffnung irgendeine Kleinigkeit in ihre Hände zu bekommen, handeln sie nach jedem Gedanken, der sie in ihren Herzen bewegt.

Wenn Geshes anderen die Vorteile von Freigebigkeit erklären, sagen sie, dass Besitztümer keine Bedeutung

haben, sagen Dinge, die recht wahr zu sein scheinen. Aber ihre innersten Gedanken sind auf Reichtum ausgerichtet und das ist deprimierend. Wenn der Dharma und ihre tatsächliche Praxis unvereinbar werden, wie soll dann noch irgendjemand kommen und ihnen zuhören? Es ist ein Zeichen, dass sie materielle Spenden erlangen wollen, wenn sie sagen: "Gebt Almosen. Macht Geschäfte. Häuft Sachen an. Wenn du nicht ein paar Sachen hast, wird der Lama dir keine Aufmerksamkeit schenken und alle deine Freunde werden verärgert sein." Ihre Worte widersprechen dem Dharma, und das vertreibt ihre Wärme.

Es ist sicher, dass Handlungen und Absichten immer miteinander einhergehen. Das Zeichen, dass ihre Absichten auf dieses Leben ausgerichtet sind, ist, dass ihre Handlungen ihren Zielen in diesem Leben dienen. Jene, deren Absicht der Wunsch nach Befreiung ist, tun alles, was sie aus Samsara befreien wird, und Bodhisattvas tun alles, was anderen nützt. Das ist es, was sie in die Praxis umsetzen. Wir sollten so handeln, wie es der Dharma lehrt und lehren, wie wir es selbst praktiziert haben. Wenn wir andere lehren, ohne es selbst richtig zu praktizieren, sind wir wie ein Leprakranker, der die Garuda-Sadhana praktiziert und keiner kommt, um zuzuhören.

Geshes schenken denjenigen ihre Aufmerksamkeit, welche von hoher Geburt, reich, selbstbewusst, zielstrebig, ehrgeizig, durchsetzungsfähig, in allem kompetent, und hoch angesehen bei ihren Freunden und Verwandten sind. Aber sie sagen, dass jene mit Vertrauen, die den Dharma aus Angst vor dem Tod suchen, gierig und unzuverlässig sind. „Er ist erfolglos, oberflächlich und unzuverlässig“ sagen sie. Nicht nur, dass sie ihnen nicht helfen, ihre Verwandten, Familie, Geshes, Khenpos, Meister, Gurus und Gefährten verachten sie geradezu und versuchen sie loszuwerden. Selbstbehauptung, Reichtum, Ehrgeiz und gut vernetzt zu sein sind dem Erlangen der Erleuchtung entgegengesetzt. Diejenigen, die den Dharma praktizieren und bescheiden sind, sehen Profit, Ruhm, Besitz und Sinnesfreuden als Feinde und Fehler an. Geshes, die diejenigen, welche dieses Leben aufgegeben haben, als unfähig einschätzen und ihnen nicht helfen, während sie den Reichen, Unverblühten und Vernetzten ihre Aufmerksamkeit schenken, sind keine echten spirituellen Freunde. Ein authentischer spiritueller Freund, wie er beschrieben wird, lehrt die Wesen den Dharma ohne materielle Opfergaben. Also sollten sie denjenigen Aufmerksamkeit schenken, die den Dharma korrekt praktizieren.

Ein guter Mönch ist jemand, der Angst vor dem Tod hat, fleißig ist, kein Interesse an diesem Leben hat, intelligent ist und dem Dharma voll vertraut. Das liegt daran, dass wir Samsara entfliehen und die vollkommene Buddhaschaft erlangen wollen. Wir haben Vertrauen in den Buddha und suchen den Dharma. Diejenigen, die sehr durchsetzungsfähig, kompetent und ehrgeizig sind, entfernen sich immer weiter von der Buddhaschaft. In diesem Sinne sollten wir von heute an das geschickte Anwenden der Methoden, um zur Buddhaschaft selbst voranzuschreiten, als Ehrgeiz bezeichnen. Das ist es, was wir Durchsetzungskraft nennen sollten. Das ist es, was wir “gut bei dem was man tut” nennen sollten. Aus der Sicht eines Praktizierenden ist es auch, gelehrt zu sein. Das ist ehrwürdig sein. Das ist auch das, was man einen guten Meister nennt. Das allein ist die Methode, um schnell Buddhaschaft zu erlangen. Das ist der Abhidharma. Das sind die Sutras. Das ist der Vinaya. Das ist das Zuhören, Nachdenken und Meditieren. Das ist auch das Zusammenbringen all der mühseligen Entbehrungen und all deiner Fähigkeiten, um Buddhaschaft zu verwirklichen.

Alle Sutras, Schriften und Tantraklassen von *Die Verse zum Vinaya* bis hin zum Guhyasamaja sind Dharma für

eine einzelne Person. Sie wurden gelehrt mit spezifischen Zeiten und Stufen im Sinn; es gibt keine, von denen gesagt wird, sie seien unnötig. Jeder Dharma ist gleich. Wenn wir von “unserem Dharma” und “ihrem Dharma” sprechen und dann den der anderen kritisieren, werden wir in der Hölle wiedergeboren, dies wird gesagt in *Den Edlen Achttausend Versen*.

Es ist nicht richtig über irgendeine Person zu reden. Aller Dharma wird durch Absicht praktiziert, und wir wissen nicht, was ihre Absichten sind. Wenn wir uns Menschen ansehen, die auf dieses Leben fokussiert sind, mag es so scheinen, als ob sie nur Dinge für dieses Leben vollbringen, aber es gibt einige, die keinerlei Gedanken an ihre eigenen Wünsche haben und alles zum Wohle anderer fühlender Wesen tun. Es gibt auch solche, die sagen, dass sie anderen nützen, aber ihre eigenen Ziele verwirklichen. Seine eigenen Ziele zu verwirklichen kann auch anderen von Nutzen sein.

Einige sagen, dass es unmöglich ist, keine Wünsche zu haben, aber der Fehler liegt in ihrem eigenen Geist. Manche sagen, du brauchst Reichtum nur, um wahrhaftig Dharma zu praktizieren. Wenn es einem an Ressourcen mangelt,

muss man sich bei anderen einschmeicheln, aber das braucht man nicht zu tun, wenn man eigenes Vermögen hat. Ein paar Dinge zu besitzen ist daher eine Hilfe für den Dharma, sagen sie. Aber keiner von ihnen hat über den Tod nachgedacht. Das ist es, was jemand sagt, der keine Gewissheit im Dharma erlangt hat. Wenn du nicht wahrhaft von Herzen über den Tod nachdenkst und dich an ihn erinnerst, wird Dharma niemals stattfinden. Wenn du dir wahrhaftig den Tod vor Augen führst, könntest du das geistig bestimmt nicht aushalten. Wie kannst du an diesem Punkt noch irgendeinen Wunsch haben, Dinge anzuhäufen?

Einige antworten, dass sie ihr Vermögen nutzen werden bis sie sterben und es sich dann, wer auch immer es will, nehmen kann. Dies sind genau die Leute, die ich "auf dieses Leben fokussiert" nenne. Sie mögen vielleicht ihr eigenes Vermögen haben und es nicht nötig haben, sich bei anderen einzuschmeicheln, aber es ist sicher, dass keiner dieser Praktizierenden jemals besser praktizieren wird, als sie es jetzt tun. Man muss ein paar Härten in Kauf nehmen können, um die vollkommene Buddhaschaft zu erreichen. Wenn man einen großen Edelstein kauft, muss man sein eigenes Geld, Sicherheiten und einen zusätz-

lichen Betrag aufbringen. Es hat keinen Sinn, dass sie viel Dharma wissen. Tiefgründige, mündliche Unterweisungen machen hier auch keinen Sinn.

Wenn du einen guten Guru triffst, wird dein Geist voraussichtlich der Dharmakaya werden. Jetzt ist die Zeit, nach einem guten Guru zu suchen, aber einige sagen: "Was bringt es, zu einem Guru zu gehen? Es wäre besser, Meditation vorzutauschen." Viele Leute reden so. Du musst unermessliche Ansammlungen anhäufen um einen guten Guru zu treffen, was bringt es also, jetzt nicht zu suchen und stattdessen weiter vorzutauschen? Wenn du einen guten Guru triffst, wirst du durch den Segen des Gurus Samadhi entwickeln. Dadurch wirst du deinen Geist erkennen und zur Buddhaschaft erwachen. Aber einige würden lieber nicht kritisiert werden, als zur Buddhaschaft zu erwachen.

Generell entsteht Dharma nicht durch Ehrgeiz oder Durchsetzungsvermögen. Dharma hängt von Vertrauen, Fleiß und Prajna ab. Jene, die sich um einen spirituellen Freund scharen, sollten das tun, um zu sehen, in wie weit sie ihren Geist dem Dharma zuwenden können, nicht um zu sehen,

wer der Ehrgeizigste, der Durchsetzungsstärkste und wer der größte Schwindler ist.

Da gibt es jene, die, wenn ein spiritueller Meister mitfühlend eine tiefgründige Dharmabelehrung gibt, es nicht mitfühlend nennen, aber wenn er etwas Materielles gibt, sagen sie, er war mitfühlend. Heutzutage kritisieren sie diejenigen, die sich auf die Suche nach einem Guru und einer Kernunterweisung machen. Wenn jemand ein Darlehen von zwei Scheffeln bekommt, sagen diejenigen, die sich um ihn kümmern: "Dort drüben scheinen die Dinge gut für dich zu laufen. Du solltest dorthin gehen. In der Zwischenzeit passen wir auf dein Haus auf." Aber das ist ein Fehler.

Dass wir alles Gute hinter uns lassen und alleine losziehen müssen, ist kein Märchen, das wir gehört haben, ohne zu wissen, ob es wahr ist oder nicht. Es ist offensichtlich, dass Leute, die Augen weit aufgerissen, absolut alles zurücklassen werden und davongehen. Aber jene, die schlau, durchsetzungsfähig und ehrgeizig sind, nehmen das nicht wahr. Selbst alte Leute, die das Alter von achtzig Jahren erreicht haben, haben noch Ambitionen für dieses Leben. All jene mit oberflächlichen Neigungen, die nach

kurzfristigem Glück streben, haben wenig Charakter. Du magst sagen, du wirst im Alter nicht glücklich sein, aber wenn du nur nach Zielen für dieses Leben strebst, wirst du im nächsten Leben noch weniger glücklich sein.

Einige sagen, man sollte den Tod nicht in Unterhaltungen einbeziehen. Wenn du den Tod nicht in Diskussionen mit einbeziehst, wirst du nur denken, dass du nicht sterben wirst. Deine Gedanken werden sich nur um dieses Leben drehen, so wirst du denken: "Heute mache ich dies. Morgen mache ich das. Nächstes Jahr werde ich dieses machen. Jenes werde ich im Alter machen." Das sind nur Gedanken an dieses Leben. Praktizierende sollten das Gegenteil tun und Unsterblichkeit nicht in ihre Gespräche einbeziehen. Dann kannst du Vorbereitungen für den Tod treffen.

Unser Geist sollte zum Zeitpunkt des Todes entspannt sein. Wir müssen alles Gute dieses Lebens zurücklassen und gehen, weltlicher Überfluss ist somit nicht mit einem Praktizierenden vereinbar. Nun bewundern wir weltliche Leute und sie bewundern uns auch. Aber nicht vereinbar mit dem Weltlichen zu sein bedeutet, dass anstatt sie zu bewundern, wir uns von ihnen abwenden sollten. Ledig-

lich nicht zu heiraten hilft nicht. Du musst dich von den acht weltlichen Gedanken abwenden.

Verdienst anzusammeln bedeutet, dass dein Geist der Dharma wird, nicht dass du hoch angesehen bist oder gute Kleidung hast. Du könntest Lepra haben, blind sein und deine Hände und Füße amputiert, deine Kleidung so übel zerschlissen, dass sie niemand zusammenhalten kann, aber wenn dein Geist Dharma wird, nennt man das Verdienst ansammeln.

Heutzutage scheint jeder diejenigen, die gut im Anhäufen von Vermögen sind, als Männer und Frauen von gutem Charakter zu bezeichnen. Aber ich habe viele Reichtum anhäufen und dann sterben sehen. Selbst Tiere wissen sehr gut wie man Reichtum anhäuft – Murmeltiere wissen sehr gut, wie man Lager mit Knollen ansammelt, Bienen sammeln Honig, Pfeifhasen stapeln Heu und Vögel bauen ihre Nester. Wenn du stattdessen großzügig bist, wirst du nicht als hungriger Geist geboren, und wenn du in einem anderen Bereich wiedergeboren wirst, wirst du nicht arm sein, wie es in *Zusammenfassende Verse der Prajnaparamita* gesagt wird.

Wir loben es, Ziele für das Alter zu haben, aber es wäre besser, in gleicher Weise in eine nachhaltige Ernte zu investieren, indem man den Dharma richtig praktiziert.

Indem du sagst, du verstehst den Dharma, sagst du, du kennst die Methoden Buddhaschaft zu erlangen. Worte sind nebensächlich. Statt zu sagen, du hast Kenntnis des Weges, ist es besser sich auf den Pfad zu begeben und loszugehen. Wenn du nicht genau jetzt anfängst zu praktizieren, wirst du denken, dass du meditieren wirst, wenn du alle Vorbereitungen abgeschlossen hast, aber diese Zeit wird niemals kommen. Du wirst deine Lebenszeit mit Vorbereitungen vergeuden.

Einige sagen, dass sich Tantra und der Vinaya gegenseitig ausschließen, aber das haben sie falsch verstanden. Wenn etwas auftritt, das eine unpassende Grundlage für das Mantrayana ist, ist es nicht der Vinaya. Wenn etwas stattfindet, das gegen den Vinaya verstößt, ist es ein Zeichen dafür, dass es nicht das geheime Mantra ist. Um im Herbst ernten zu können, musst du manchmal das Feld bewässern und manchmal musst du es pflügen und Furchen ziehen. In dieser Weise konzentrierst du alle

deine Bemühungen und die Furchen werden eine Ernte hervorbringen.

Geshes, die den Dharma gut kennen, lieben es alle zu reden. Sie praktizieren anfänglich den Dharma nicht aus Furcht vor dem Tod. Sie studieren und lernen und denken, dass sie wenigstens vermeiden sollten, von Leuten kritisiert zu werden, gut angesehen zu sein und ein Lehrer, Älterer, Bhikshu oder Geshe genannt zu werden. Dann müssen sich die Verwalter und Mitglieder des Klosters bei ihnen einschmeicheln. Sie nehmen volle Ordination und geben vor besonders ehrenwert zu sein, so dass jeder sie Praktizierende nennen wird. Zunächst studieren sie die Schriften ein wenig, besorgen sich ein paar Kernunterweisungen und sagen dann, sie praktizieren Meditation. Sie bedienen sich verschiedener Methoden, um eine höhere Position als jeder andere in den Rängen zu erlangen und lassen die drängelnde Menge ausrufen: "Was für ein unglaublicher Geshe!" Solche Geshes und andere sind auf den Trubel des Ruhms fokussiert und entbehren aller Ursachen und Bedingungen für die Befreiung aus Samsara.

Was nützt ein Lehrer, der in einem Dharma bewandert ist, der kein Gegenmittel für die fünf Gifte ist? Was kann

eine Krankheit heilen, der nicht durch Medizin entgegen-  
gewirkt werden kann? Was wird dir hohes Ansehen, gute  
Verwaltung und Arbeit bringen, wenn du nicht deine  
eigenen Wünsche ausgelöscht und eine tiefe Gewissheit  
in karmische Folgen entwickelt hast?

Was wird dir ehrenwertes Auftreten nützen, wenn du  
nicht von Samsara und den Sinnenfreuden angewidert  
bist. Wer kann den Spiegel des Karma, den Herrn des  
Todes, zum Narren halten? Was nützt ein Geshe, der nicht  
einmal einen Hauch von Bodhicitta oder Altruismus hat  
und tatsächlich die acht [weltlichen] Anliegen begehrt?  
Wen wirst du zu deinem Helfer und Freund ernennen  
in deinem Kummer, wenn du das Reifen deiner falschen  
Handlungen als Leid erfährst? Du hättest anders denken  
und es vermeiden sollen, in diesem Leben nur nach Sin-  
nesfreuden und Erfolg zu streben, aber das hast du nicht  
getan. Du hast nicht alles getan, was du tun konntest, um  
den Dharma in deinem eigenen Wesen oder in dem eines  
anderen zu entwickeln. Du hast nicht versucht, deine Geis-  
teshaltung auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, und  
das ist falsch. Du solltest dir, wie der edle Sadaprarudita,  
nichts weiter als die Buddhaschaft wünschen.

Dieses Leben am wichtigsten zu nehmen und Dharma nebenher zu praktizieren wird nicht funktionieren, aber keiner hört zu. Wenn du dir den Tod nicht vor Augen führst, wirst du das tun, was in diesem Leben am einträglichsten ist. Du wirst sogar fähig sein, die Anweisungen deines Guru zu missachten, wenn sie nicht deinen Zielen entsprechen. Wenn es so aussieht, als ob du davon in diesem Leben profitieren wirst, wirst du vorgeben, voller Vertrauen und Hingabe an deinen Guru zu sein. Tief drin verärgert mich das. Es wird gesagt:

Ich habe das erlangt, was am schwierigsten zu erlangen ist –  
Die Muße und die Mittel die den Wesen nutzen.  
Wenn ich damit nichts Gutes vollbringe,  
Wie soll ich das jemals wiedererlangen?

Allein dieser Vers sollte an sich genug sein, aber niemand begreift das. Sie suchen nicht einmal den Dharma. Sie hoffen auf den Verdienst des Dharma durch ihr Wissen über Profanes. Das ist grundlegend falsch, aber sie verstehen es nicht. Sie verdienen unser Mitgefühl.

Wenn du deinen Geist nicht von diesem Leben abwendest, wird deine Furcht vor Altersarmut dich daran hindern großzügig zu sein. Selbst nur um Disziplin einzuhalten, darf man keine Begierden haben, aber Altersarmut zu fürchten erzeugt Begierde. Ohne die Begierden für dieses Leben auszumerzen, wirst du die Ansammlungen nicht vervollkommen, darum ist es wichtig, den Gedanken an dieses Leben aufzugeben. Es ist wichtig, den Gedanken an dieses Leben aufzugeben. Es ist wichtig, den Gedanken an dieses Leben aufzugeben. Ich sage es dreimal. Dies enthält alle entscheidenden Punkte des Dharma. So solltest du Samsara und Nirwana unterscheiden. Alle dauerhaften Ziele fangen damit an. Dies stellt alle Fehler ab. Das Fundament für alle Freude und alles Gute muss hierauf gründen. Es ist entscheidend wichtig, alle Gedanken, die sich mit diesem Leben befassen, aufzugeben. Du hast keine Chance, wenn du das nicht tust. Sie sind das, was dich in all das Leid stürzt, also musst du sie auslöschen in jeder dir möglichen Weise.

Bevor wir anfangen Dharma zu praktizieren, hat niemand von uns Praktizierenden viel Anhaftung an Reichtum und Dinge, und selten sehnen wir uns nach denen, die uns nahestehen. Wir wollen uns nicht um Arbeit oder

Aufgaben kümmern. Aber sobald jemand in den Dharma eintritt, machen sie weltliche Ziele zum Allerwichtigsten. Sie tauchen auf, wenn es um Detailarbeit geht und wenn es Zeit ist, geizig zu sein.

Selbst wenn sie nicht fähig sind etwas zu tun, schwatzen sie, reden schlecht über andere und verbreiten schlechte Omen. Zumindest leiten sie alles weiter. Sie gehen ausschweifend ins Detail über ihre Besitztümer und wenn sie Geschäfte machen, reizen sie so hoch, dass es für alle anderen unerträglich ist. Wenn sie dazu gebracht werden zu meditieren, denken sie an Reichtum. Sie tun nur das, wozu sie nicht gezwungen sind. Auch dies ist darauf zurückzuführen, dass sie sich nicht an den Tod erinnern.

Wenn du den Dharma richtig praktizierst, wirst du alle deine Feinde in dein Herz schliessen. Alle, die dir nahe stehen, werden sich dann wohlfühlen. Alle Buddhas und Bodhisattvas geben dazu ihren Segen. Das erfüllt die Wünsche aller Gurus und spiritueller Freunde. Die Götter und Dharmaschützer werden all deine Wünsche erfüllen, und deine Vorhaben werden nach deinen Wünschen verwirklicht. Deshalb verstehe, dass allein die Tatsache, dass dein Geist der Dharma wird, der allerwichtigste Punkt ist.

Du musst wissen, wie du alle Worte Buddhas und Klassen von Schriften auf deinen eigenen Geist einwirken lässt.

Jene, die zur Zeit Gleichgestellte oder Vorgesetzte ihrer Kollegen sind, die angesehen und berühmt sind, mögen jetzt bedeutend sein, aber auch sie müssen sicher sterben. Wenn sie sterben, dann wird es einen Unterschied geben.

Um es zusammenzufassen und abzuschließen, wir sollten kein Bedauern zum Zeitpunkt unseres Todes haben. Wenn wir von einer tödlichen Krankheit befallen sind und wissen, dass wir nicht entkommen können, ist es zu spät um zu sagen: "Ich bin nicht vorbestimmt so zu sterben. Ich habe etwas Besseres zu tun. Wenn dieses alte Gespenst nicht stirbt, werde ich wirklich den Dharma aufrichtig praktizieren". Deshalb jetzt die Feuer der Begierde schüren, ist keine Hilfe. Wir wandern in Samsara umher, haben aber die Gelegenheit zur Buddhaschaft zu erwachen. Dieses kurze Leben wird sicher ablaufen. Deshalb müssen wir den Gedanken an dieses Leben aufgeben und den Dharma aufrichtig praktizieren.

Auch wenn ich glaube, dass es niemand anderem helfen wird, so konnte ich nicht anders, als dies zu mir selbst zu sagen. Wenn dies nicht von Herzen war, bestraft mich.

Dies war Guru Potowas Langes Selbstgespräch – ultimatives Zeugnis für die Praxis des Dharma.

Kagyü Monlam  
Kagyupa International Monlam Trust  
Sujata Bypass, Bodhgaya, 823231 Gaya, Bihar, India



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International Lizenz

Übersetzung aus dem Englischen:  
Roland Haas und Marlies Poerschke  
Umschlaggestaltung und Layout: Beata Tashi Drolkar

Erste E-Book Ausgabe: Juli 2021

[KAGYUMONLAM.ORG](http://KAGYUMONLAM.ORG)

[DHARMAEBOOKS.ORG](http://DHARMAEBOOKS.ORG)

Dharma Ebooks ist ein Projekt von Dharma Treasure, das unter der redaktionellen Leitung des Siebzehnten Karmapa, Ogyen Trinley Dorje, tätig ist. Die Eigentumsrechte von Dharma Ebooks liegen bei der Dharma Treasure Corp.

