***Abschrift der Unterweisung zu Aufweckende Worte des Ansporns***

 ***vom großen Meditationsmeister auf dem Schildkrötenberg***

*vom Ehrwürdigen Bhiksu Thích Hạnh Tấn*

*Vorwort*

Unser Ehrwürdiger Meister hat diese Unterweisung zum größten Teil in Vietnamesisch gegeben. Ich (Thích Thông Truy) habe diese dann beim Transkribieren in das Deutsche sinngemäß übersetzt. Es werden sich mit Garantie einige Fehler finden und ich habe nicht alles übersetzen können, hiermit bitte ich um Entschuldigung. Dennoch kommt der Sinn der Unterweisung noch zum Ausdruck.

**Einleitung**

Heute beginnen wir mit der Ermahnung von Guishan. Dieser Text wird normalerweise Ordinierten unterrichtet, aber dieser Text ist nicht nur für Ordinierte bestimmt. Dennoch sind Ordinierte stark auf die Befreiung und Erleuchtung ausgerichtet, meistens mehr als Laien Praktizierende. Dieser Text erzeugt eine strebende Kraft in Richtung Befreiung und wird somit meistens den Sramaneras unterrichtet, damit sie ihre Praxis und Leben als Ordinierte auf richtige Art leben. Diesen Text sollten wir oft studieren und jeden Tag wiederholen, rezitieren und praktizieren. Als erstes befassen wir uns mit dem Titel: Quy Sơn Cảnh Sách. Quy Sơn ist ein Mensch und Verfasser dieses Textes, aber es ist nicht sein richtiger Name, sondern der Name eines Berges. Sein wirklicher Name ist Linh Hưu. Wer war nun dieser Mensch? Mit 15 Jahren wurde er schon ordiniert, und mit 20 erhielt er die Vollordination. Mit 13 fing er an zu studieren und zu praktizieren. Eines Tages mit 23 Jahren ging er zu einem Meister. Der Meister wollte, dass er das Feuer in einem Aschehaufen suchen geht. Er suchte und sagte zum Meister, es gibt kein Feuer mehr. Da wühlte der Meister tief und zog ein brennendes Stück Holz heraus. Nach dieser Aktion verwirklichte Linh Hưu den Dharma und sah seinen eigenen Geist. Auf dem Schildkrötenberg widmete er sich der Praxis und gründete eine Meditationslinie, welche sich sehr stark verbreitete. Mit 85 Jahren verstarb er. Während seiner Meditation sah er seine Vergangenheit. Er war ein Ordinierter im vorigem Leben, welcher fleißig das Lotus Sutra rezitierte. Deshalb hatte er in diesem Leben den Verdienst und die Stärke, um den Pfad zu verwirklichen. Da sehen wir das es nicht selbstverständlich ist mit nur einem Leben zur Erleuchtung zu kommen. Das war eine kurze Zusammenfassung des Lebens.

Was heißt Cảnh Sách? Cảnh bedeutet aufwachen, wach machen, aufmerksam machen. Sách heißt Peitsche, wie Reiter, die ihr Pferd peitschen, damit es schneller rennt. Der erste Teil des Textes spricht von allgemeinen Dingen, der letztere vom Ordinierten Leben. So möchte er uns einmal erinnern, ermahnen und etwas klarstellen, klar machen. Der Text der Ermahnung gliedert sich in 9 Abschnitte, der erste ist Karma als Ursache und Leid als Wirkung. Der Zweite ist Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Der Dritte ist wie schnell Geburt und Tod sich vollziehen, hier verwenden wir nicht den Begriff der Unbeständigkeit oder Vergänglichkeit, denn dieser ist zu weit. Der Vierte ist das Weltliche zu verwerfen, um den Pfad zu beschreiten. Der Fünfte ist das klare Aufzeigen von Fehlern auf dem Pfad, wie Ruhm und Gewinn etc. Der Sechste ist Gelübde, Samadhi und Weisheit. Der Siebte ist Fehler durch fehlende Praxis. Der Achte ist über Karma und Früchte. Und im letzten ermutigt er uns zur Praxis. Die Ermutigung kommt am Ende und die ersten acht sind zum Wachrütteln.

**Ermahnung:**

**Erster Abschnitt: Karma als Ursache, Leid als Wirkung**

***An die Kraft deines Karma gefesselt, nahmst du diesen Körper an und deswegen kannst du den Schwierigkeiten der physischen Existenz nicht entrinnen***. Der erste Abschnitt von den ganzen neun Abschnitten, des Textes, des Patriarchen Guishan, ist über Karma als Ursache und Leid als Wirkung. Karma ist überhaupt die treibende Kraft, dass alles existiert. Die drei Bereiche, die sechs Wege der Wiedergeburten, alle Universen sind durch karmische Bedingungen entstanden. Ohne Karma existiert überhaupt Garnichts mehr, alles verlöscht in Leere und es bleiben nur noch die Buddha-Länder und vielleicht auch nicht, denn ohne Lebewesen sind Buddhas auch nicht mehr so Notwendig, vielleicht, weiß ich nicht. Ist aber ein utopischer Gedanke, denn Lebewesen zu beenden ist sehr, sehr schwer und wird sehr lange dauern. Auf jeden Fall, auf uns bezogen, ist karmische Kraft, das was unsere momentanen Gedanken, Sprache und Handlungen bestimmt. Gerade das bewirkt auch zukünftige Wirkungen, neue karmische Kraft. Wenn man von Karma spricht ist das manchmal sehr verschwommen, es ist ein Fremdwort. Um es besser zu verstehen können wir es mit Gewohnheit übersetzen. Durch Gewohnheit, haben wir eine Schablone in unserem Geist geschaffen. Diese Gewohnheit leitet uns in bestimmte Gegebenheiten in der Schablone zu denken, zu sprechen und zu handeln. Das ist Karma. Das ist das, was überhaupt treibt und was auch die Verbindung zwischen Ursache und Wirkung darstellt. Der Körper ist eins von den wichtigsten Ursachen und Anhaltspunkten, weswegen wir Leid empfinden. Natürlich, ohne den Körper existiert Leid immer noch, in subtilerer Form. Leid ist kein Faktor, des Rupa-Phänomens, sondern es gehört zu dem Mana, zu dem Bewusstseins-Phänomenen, aber im Augenblick sind wir verhaftet in diesem Körper-Zustand, deshalb empfinden wir Leid durch den Körper. In höheren Meditationen, wo wir den Körper vergessen oder ablegen, dann existiert immer noch Leid und gerade das ist der Unterschied zwischen Buddhismus und Taoismus. Laotse, der Gründer des Taoismus sagte: Ich habe diesen Körper, deshalb habe ich Leid. Im Buddhismus, wenn wir einen ähnlichen Satz bilden möchten, dann würden wir sagen: Ich habe dieses Ego, Atman, deshalb habe ich Leid. Wenn keine Selbst mehr da ist, dann ist erst kein Leid mehr da. Das ist dieser feine Unterschied, aber er ist sehr gravierend. Was ist Leid? Wir Menschen haben eigentlich Angst oder wir scheuen uns vor dem Ergebnis, der Wirkung, wenn die Wirkung leidvoll ist, kummervoll ist, da mögen wir es nicht gerne und wir versuchen ihr zu entrinnen, aber wir vergessen, das kann man nicht ändern. Ist einst ein Phänomen als Frucht erschienen, kann man es nicht mehr ändern. Was man ändern kann ist die Ursache. Gerade die Bodhisattva’s und Buddhas haben in ihrer Zeit der Praxis diese Ursachen, Tag ein Tag aus, mehr und mehr gesammelt, die heilsamen Ursachen. Wir sammeln unheilsame Ursachen, deshalb tragen wir die Früchte der unheilsamen Wirkung aus. Wenn wir von Leid sprechen, dann denken wir als Menschen an drei Orte, wo die Lebewesen ziemlich viel Leid erfahren. Nämlich die Bereiche: der Hungergeister, der Höllenwesen und der Tiere. Das sind drei sogenannte niedrigen Bereiche der Wiedergeburt. Die Tiere, die Geister und die Höllenwesen leiden fast ständig. Als Mensch haben wir die sogenannten acht Arten von Leiden: Geburt, Alter, Krankheit, Tod, Zusammenkommen mit Unliebsamen, Getrenntsein von Lieben, unerfüllte Wünsche und wenn die 5 Skhandas sich verändern. Dann gibt es wiederum drei Arten von Leid, die aber nicht nur Menschen oder die drei niederen Bereiche erfahren, sondern man kann sagen, es ist allumfassend. Das Leid des Leids, das Leid durch Vergehen, das Leid durch bedingtes Dasein. Allumfassend können wir sagen es gibt 84000 Leidfaktoren. Bei den drei Leidfaktoren sollten wir genaueres Verständnis entwickeln. Erstens, das Leid des Leids, das Leid auf dem Leid obendrauf. Diese acht Faktoren sind schon Leid und weil wir das nicht mögen, nicht verstehen, nicht akzeptieren wollen, deshalb kommt Leid noch darüber hinaus. Du siehst auch nicht deine vorherigen Leben und du siehst auch nicht diese Verbindung zwischen vorherigen und jetzigen Leben. Die meisten Menschen beklagen sich immer, warum geschieht mir das und jenes usw. Ich hab mich so viel bemüht, um ein besseres Leben, ein glücklicheres Leben zu haben und warum leide ich immer noch. All diese Geschehnisse sind das Leid des Leides. Dann kommt das Leid des Vergehens. Eigentlich zielt es besonders darauf, wenn dein Glückszustand beendet ist, gerade wenn es zu Ende geht und in dir entsteht ein Gefühl von Bedauern, von Anhaften, du willst das verlängern usw. Es ist genauso wie, wenn du meditierst und du kommst in die Versenkungen und dann kommt die Glocke: BONG. Du möchtest überhaupt nicht aus diesem Zustand heraus, in diesem Augenblick ist es das Leid des Vergehens. Als letztes ist das Leid des bedingten Daseins. In Chinesisch ist es das Leid der Aktion, des Wirkens, des Geschehens. Es ist genauso wie unser Körper, unsere Existenz, unsere Umgebung usw. Sie durchlaufen vier Phasen. Entstehen, Verweilen, Vergehen und Vernichtung. Das kann man nicht vermeiden, durch das Erleben dieser vier Abschnitte entsteht in uns eine Art von Bedauern, von Anhaftung am vorherigen Zustand oder wir versuchen das zu verlängern. Weil wir diese vier Phasen der Existenz nicht akzeptieren wollen und irgendein Abschnitt festhalten wollen, wird dieser Zustand als Leid der bedingten Existenz bezeichnet. Und diese drei Leiden gibt es nicht einzeln und nicht voneinander getrennt. So wird Leid als Klesha übersetzt. Aber Klesha´s sind nicht nur Traurigkeit usw. Freude ist auch Klesha. Und wenn die groben Klesha´s aufhören, dann treten wir in Samadhi ein.

**Zweiter Abschnitt: Geburt, Alter, Krankheit und Tod**

***Vater und Mutter übertrugen dir diesen Körper, welcher durch die Verbindung von unverlässlichen Bedingungen geformt wird.*** Was ist es, dass wir von den Eltern bekamen? Erstens, gemeinsames Karma. Ohne gemeinsames Karma werden wir nicht als ihre Kinder wiedergeboren. Das passt dann nicht hinein, es ist immer eine karmische Verbindung da, sodass wir zu einer Familie werden. Auch durch dieses Karma haben wir das Aussehen von unseren Eltern und auch die Erziehung, ihren Reichtum, die Lebensbedingungen haben wir mitgeerbt. Unser Entstehen ist so wie ein Prozess von den 12 Gliedern des abhängigen Entstehens. Durch Unwissenheit wurden wir wiedergeboren. Ohne das gemeinsame Karma wird unser Bewusstsein nicht in das Ei gezogen, daher sagen wir es sind drei Bedingungen, um ein Leben hervorzurufen. Erstens Lebenskraft, sie steckt im Ei der Mutter und im Samen des Vaters, sie kommen zusammen und verbinden sich zu einer Lebenskraft. Durch die Wärme der Mutter wird die Verbindung genährt und in Sicherheit gehalten. Dann kommt noch unser Bewusstsein dazu. Alle drei Bedingungen müssen immer erfüllt sein, damit ein Leben entsteht, eine neue Existenz. Daher lebt oder existiert dieses Kalala, was wie Milch oder Schleim ist, für 49 Tage. Jede sieben Tage wird es ein bisschen fester. Dann wird es zu einem Fötus, daher wird im Buddhismus Abtreibung auch als Töten angesehen, denn von Anfang an ist Bewusstsein da, auch wenn die Form noch kein Mensch ist, aber trotzdem ist es ein Lebewesen. Das Lebewesen entwickelt sich in der Gebärmutter, es wachsen Hände, Füße, Kopf usw. Es wird von der Mutter ernährt und alles was die Mutter träumt, fühlt, isst usw., erlebt das Baby mit. Sobald es in die Welt kommt bis es ungefähr drei-vier Jahre alt ist, dann berührt es mit der Welt. Seine Beziehung zur Umwelt ist mehr in der Berührungsform. Erst dann ab dem fünften bis sechsten Lebensjahr fühlt es richtig Leid oder Freude, vorher war es mehr instinktiv. Wenn es Durst hat, möchte es trinken, wenn es Hunger hat möchte es essen. Es fühlt kein wirkliches Leid, denn Leid ist nicht nur körperlicher Schmerz. Es fühlt Schmerz, aber kein Leid, in dem Sinne, wie wir Erwachsene es fühlen. Erst wenn es älter wird, fünf Jahre alt, dann kommt die Empfindung hinzu, vorher war nur Berührung. Durch Empfindung kommt natürlich, Vorliebe, Zuneigung, das mag ich usw. Das ist ungefähr mit sieben- acht Jahren und entwickelt sich bis zum 19. Lebensjahr. Es wurde gesagt diese Empfindungsphase dauert ungefähr bis zum 12.-13. Lebensjahr, könnte auch länger gehen, je nach Mensch, aber nach dieser Zeit kommt die Pubertät. Schwierige Zeit, denn der Mensch weiß auch nicht ganz genau wie er mit seinen Empfindungen umgehen soll oder kann. Daher benimmt er sich oft daneben oder aggressiv. Dann kommt die Anhaftung, Freunde, Freundin, Freund, Ruhm und was weiß ich noch. Ungefähr bis zum 20. Lebensjahr, wo man diese Empfindung vollständig entfaltet hat. Deshalb wird man nach dem 20. Lebensjahr erst die Bhikkhu oder Bhikkhuni Ordination erhalten, denn der Mensch ist dann Erwachsen. Dann folgt auch Besitz ergreifen, Alter und Sterben. Das sind die 12 Glieder des abhängigen Entstehens, welche auch mit unserem Leben in Verbindung sind.

Frage: Ein gewöhnliches Lebewesen, in der Gebärmutter, in wie fern ist es bewusst und in wie fern erfährt es Leid in der Gebärmutter, in Bezug auch, dass die Empfindungen später entwickelt werden?

Antwort: Laut der Auslegungen erfährt er noch kein Leid, er erfährt aber Schmerz. Das ganze Erlebnis von einem Fötus hat mehr mit Berührung zu tun, mehr körperliche Empfindung, keine geistige Empfindung. Obwohl Bewusstsein schon da ist, aber noch nicht so entwickelt oder so ausgereift, dass eine Empfindung als Empfindung in diesen 5 Skhandas dargestellt, zu erfahren ist.

Frage: Das was letztendlich geboren wird, aufgrund von Unwissenheit, besitzt das Klesha- Bewusstsein und die Geburt müsste deswegen leidvoll sein, da sich mit den 5 Skhandas identifiziert wird. Aber mich verwirrt, dass im Zusammenhang mit den 12 Ketten, dass in den ersten 5 Jahren erst ein Ich angenommen wird, aber er hat doch schon ein Ich, wenn Geist und Körper ein Lebewesen zu Gestalt bringen und das Klesha Bewusstsein vorhanden ist.

Antwort: Eigentlich, Unwissenheit ist noch nie abgebrochen, auch wenn wir sterben sind wir weiterhin unwissend. Durch die Unwissenheit wandeln wir durch den Bardo. Und durch die Unwissenheit nehmen wir wieder ein neues Leben an. Wir beginnen ein neues Leben, in dem wir mit unseren Bewusstsein in das Ei und Samen von den Eltern hineinkommen. Aber Leid in diesem Sinne bedeutet nicht unbedingt Leid, was wir als Fühlen bezeichnen, Fühlen und Leid ist anders als dieses Leid. Dieses Leid ist ein Grund-Leiden. Manchmal merken wir nicht, dass es da ist. Zum Beispiel in den Augen oder der Erkenntnis von Erleuchteten, auch wenn wir uns gerade Amüsieren, Ha Ha Ha, lachen usw., leiden wir auch. Das gehört trotzdem zum Leid-Zustand. Nicht unbedingt nur, wenn wir wirkliche Krämpfe im Geist und Herzen haben, dann ist das Leid. Daher Leid ist durchgängig, aber die Empfindung von Leid ist nicht durchgängig. Verstehst du? Zum Beispiel die Luft ist immer da und du Atmest auch immer, hoffe ich auf jeden Fall, aber erst wenn du zur Ruhe kommst und auf diesen Vorgang dich konzentrierst, dann merkst du, oder empfindest du, wie die Luft ein und aus geht. So ähnlich wird es mit dem Leid und Leid-empfinden beschrieben. Im Grunde ist es immer vorhanden, aber wir empfinden es nicht immer. Manchmal empfinden wir auch falsch, was Leid ist, empfinden wir als Freude und gerade darin besteht ja unsere Unwissenheit.

Frage: Bezüglich des Ichs, weil man ja gesagt hat, dass die Kinder das Ich erst mit 5 Jahren wahrnehmen. Es ist doch so wenn ein Kind sagt, ich habe Hunger dann ist das Ich doch vorhanden. Oder ich mag das oder das nicht, dann ist doch auch schon ein Ich vorhanden, wie ist das?

Antwort: Das ist ähnlich wie mit dem Leid. Weil es intuitiv ist, denkst du Ich, aber du empfindest nicht Ich. Verstehst du? Das Kind, dass Hunger hat und ich möchte essen usw., wenn es auch Ich sagt, aber es hat noch garkeinen wirklichen Begriff von dem Ich-sein, wie wenn es größer wird. Die meiste Zeit ist ein Kind wie ein Tier, es handelt alles automatisch, nach Instinkt, obwohl ich immer vorhanden ist, wird es erstmal unterdrückt. Das alles geschieht durch sogenannte Bewusstseinsentfaltung, als Kind hat man dieses Bewusstsein noch nicht gut entfaltet, aber mit dem Alter kommt es mehr und mehr zu Tage, und es kommt auch durch äußere Umstände, Erziehung, soziale Beziehungen usw. Wenn das Kind schon als kleines Baby weiß, wie man meditiert, wie man Praktiziert, dann kann er den Schritt vielleicht überspringen und gleich in die Selbstlosigkeit hinein meditieren. Das ist viel leichter als bei uns.

Frage: Nach meinem Verständnis ist Karma an den Bewusstseinsstrom gebunden. Ich habe gehört wir nehmen Karma von unseren Eltern über die Gene mit. Das verstehe ich nicht.

Antwort: Nein, wir nehmen es nicht von den Eltern mit, aber unser Karma und das Karma unserer Eltern sind in gewissem Sinne übereinstimmend. Deshalb werden wir zu einer Familie. Wir nehmen von niemandem etwas mit. Von uns allein ist schon schwer genug. Aber durch gemeinsames Karma werden wir zusammengefügt in eine Familie. Durch diese Gene von unseren Eltern bekommen wir unsere Gestalt und auch Charakter usw., aber das bestimmt auch unser eigenes Karma. Teilweise, zufälligerweise übereinstimmend mit unseren Eltern.

***Obwohl er auf den vier Grundelementen basiert, sind eben diese in ständigem Konflikt miteinander***. Diese Vier existieren überall und in jeder Existenz. Erdelement, Wasserelement, Hitzeelement und Windelement. Alles, was fest ist, gehört zu dem Erdelement, was flüssig ist zum Wasserelement, was Hitze ausstrahlt zum Hitzeelement oder Wärmeelement, alles was bewegt ist, gehört zum Windelement. Aber diese vier Elemente beschreiben nicht ein Lebewesen, deshalb haben die Patriarchen noch das Raumelement, Leere, als Hohlraumelement hinzugefügt. Dann kommt noch das Bewusstseinselement und das Erkenntniselement hinzu. Das ist ein komplettes Lebewesen mit Körper und Geist. Die fünf ersten gehören zum Körper, die zwei letzten zum Geist. Wenn diese Elemente in Imbalance geraten, dann werden wir krank, aber auch altern. Wir altern auch, weil diese Elemente nicht mehr harmonisieren können, sie verlieren ihre verschiedenen Gleichgewichte und daher altern wir und werden krank und sterben. Was denkt ihr welches Element nimmt als erstes Abschied, wenn wir sterben? Das Windelement. Der Atem verlässt den Körper. Danach lässt langsam das Hitzeelement nach, denn ohne Wind, was das Feuer anfacht, geht es aus. Dann verlässt uns das Wasser. Und dann beginnt das Erdelement auszutrocknen. Vor dem Atem, dem Windelement verschwinden das Bewusstseinselement und das Erkenntniselement.

**Dritter Abschnitt: Entstehen, Vergehen, die Zeit vergeht zu schnell.**

***Die Vergänglichkeit, das hohe Alter und Krankheit informieren niemanden vor ihrem Eintreffen.*** Natürlich ist Zeit weder schnell noch langsam, aber uns kommt es so vor. Wenn wir jung sind, dann kommt uns ein Tag sehr lange vor, mit hohem Alter, 40, 50, 70, 80 Jahren vergeht die Zeit umso schneller. Für mich vergeht ein Monat so schnell wie für euch ein Tag. In 10 Jahren vergeht für mich ein Jahr so schnell wie für euch ein Tag. Die ist ja ein Text für Sramanera, für damals Jugendliche, für Ordinierte, welche denken wir haben noch sehr viel Zeit. Älteren brauchen wir das nicht zu erzählen, sie wissen alle wie schnell die Zeit vergeht. Entstehen und Vergehen sind zwei Phasen, von den vier Phasen eines Phänomens, einer Existenz. Diese vier sind Entstehen, Verweilen, Vergehen, Vernichtung. Hier spricht der Patriarch: ***Was morgens noch existierte, kann abends schon verschwunden sein und im nächsten Augenblick könntest du in das nächste Leben übergehen. Es ist wie bei Frühlingsnebel oder Morgentau, welche im nächsten Moment plötzlich verschwunden sind.*** Warum gerade Frühlingsnebel? Die Sonne geht nicht zu schnell auf und nicht zu schnell unter und man hat Zeit den Nebel entstehen und vergehen zu sehen. Die Menschen in Vietnam denken bei Unbeständigkeit nur an Vergehen, Vernichtung und Sterben. So dachten auch die Chinesen, deswegen wies der Patriarch auch auf das Entstehen hin. Entstehen und Vergehen ist Unbeständigkeit. Entstehen, Verweilen, Vergehen und Vernichten sind allesamt Unbeständigkeit. Deswegen sollten wir verstehen, alles was in der Zeit auftaucht, erscheint ist Unbeständigkeit. Atmen ist Unbeständigkeit, Kochen ist Unbeständigkeit, Essen, Verdauen, Ausscheidung, auch das ist Unbeständigkeit. Aber hier geht es mehr um das Leben der Lebewesen, sie hängen sehr an ihrem Leben. Wenn wir sterben und wiedergeboren werden, dann ist es nicht sicher, dass wir Mensch werden oder Gesund sind, dem Dharma begegnen, Vertrauen zum Buddha-Dharma haben, oder Ordinierte werden. Das sind sehr viele „es ist nicht sicher, dass“ in einer Reihe, wenn wir von einem Ort zum nächsten wandern. So möchte uns der Patriarch erinnern, wie unsicher diese Existenz ist und wie veränderlich. Ich bin doch jung, ich bin doch gesund und hab noch viel Zeit. So könnten wir zwar morgens noch Leben, aber abends schon sterben. Jetzt sind wir Menschen und haben ein karmisches Bewusstsein eines Menschen, aber wenn wir wiedergeboren werden so verändert sich auch unser karmisches Bewusstsein. Beispiel: für einen Mistkäfer ist ein Misthaufen das reine Paradies und er hat große Freude. Für uns ist das anders, denn unser karmisches Bewusstsein ist verschieden. So sollten wir nicht denken, dass sich unser Bewusstsein nicht verändert, wenn wir unter anderen Bedingungen, in anderer Umgebung geboren werden, so verändert sich auch unser Inneres. Unbeständigkeit gibt es im groben und im subtilen. Unsere ganzen Überlegungen und Gedanken, der ganze Geist ist unbeständig. Das nächste Beispiel des Patriarchen: ***Wie ein Baum an einem Flussufer oder ein Seil im Brunnen, wie könnten diese lange bestehen?!*** Hier bei uns haben wir auch Bäume, welche am Flussufer verwurzelt sind. Die Patriarchen erzählen zu dem Seil im Brunnen immer eine Geschichte, sie erzählt von einem Mann, welcher von einem betrunkenen Elefanten gejagt wurde. Er rannte und rannte, dann sah er einen Brunnen, mit einer Ranke oder einer Liane, welche runter hing. Er kletterte herunter, um dem Elefant zu entrinnen. Plötzlich sah er von dem Brunnenwänden vier Schlangen, welche ihn schnappen wollen. Er kletterte deswegen nicht weiter herunter. Er sah nach oben und schaute ob der Elefant schon weg ist, aber er war immer noch da. Hinzu kamen noch zwei Ratten, eine Weiße und eine Schwarze, sie knabberten an der Liane. Er war total in Panik, denn runter konnte er nicht, wegen den Schlangen, hoch ging nicht wegen dem Elefanten. An dem Seil, wo er hängt knabbern die Mäuse, er hat Angst bald wird dieses Seil reißen und er wird fallen und sterben. Dann kam ein Schwarm Honigbienen, welche Nektar sammelten, auf dem Weg zu ihrem Stock. Als er nach oben schaute fielen fünf Tropfen Honig auf seinen Mund, er leckt daran und vergisst alles. Er vergisst die Schlangen, die Mäuse und sogar den Elefant. Das ist ein Sutra, wo der Buddha eine Analogie machte. Der Mann symbolisiert unser Individuum. Die Liane symbolisiert unser Leben, die Ratten stehen für Tag und Nacht, die vier Schlangen sind die vier Elemente und der Elefant ist unser vergangenes erzeugtes Karma. Die fünf Tropfen Honig sind die fünf Begierden, Geld, Aussehen, Ruhm, Essen und Schlaf. Ehrlich gesagt haben wir Verdienst, denn wir sind gesund und leben in Frieden. Wenn wir unser Leben mit den Lebensbedingungen von anderen Ländern vergleichen, so haben wir Verdienst. Der Punkt ist, wir wissen, wir haben gute Bedingungen, Möglichkeiten, aber wenn wir nicht wissen wie wir diese nutzen, weil wir denken sie werden noch ewig bestehen, so ist das eine Illusion. Denn sie werden nicht für ewig so sein. Gerade haben wir einen Geist der Praxis entwickelt, aber wir sind noch jung, haben erst mit dem Pfad angefangen und wir denken unsere Motivation ist stark, aber das ist nicht sicher. In ein, zwei, drei, vier, fünf Jahren möchten wir vielleicht nicht mehr praktizieren. Wir denken das war genug Zeit, und machen nur noch ein paar Arbeiten für das Kloster, weil wir denken diese Arbeit ist Praxis genug. Und ganz sicher begegnet uns Erschöpfung, Tadel vom Meister, Schwierigkeiten mit Laien, oder die Arbeit passt uns nicht. All das macht uns Probleme und behindert unsere Kraft in der Praxis. Deswegen müssen wir immer unsere Praxis bewahren. Weiter fährt er fort: ***So wie ein Gedanke außerordentlich schnell dem Nächsten folgt, so könnte dem nächsten Atemzug augenblicklich schon das nächste Leben folgen.*** So geht es hier um was ist Praxis und was nicht. Ein Gedanke folgt dem Nächsten, aber wir sehen es nicht. Entstehen, Vernichten, Entstehen, Vernichten. Der Buddha sagte, wer Entstehen und Vernichtung sieht, der sieht den Tathagata, den Sogegangenen. Nicht das äußere Entstehen und Vernichten, nicht das Grobe, wenn Menschen geboren werden und sterben. Da sehen wir nicht den Tathagata. Doch wer sieht, wie unsere Gedanken entstehen und vernichten, der kann den Tathagata sehen, den Buddha, das heißt praktizieren. Gedanken sind sehr schnell. Wenn wir sitzen und überlegen über eine Sache, dann ist das nicht ein Gedanke. Die Patriarchen unterteilen eine Sekunde in hundert Teile und bezeichnen es als einen Gedanken, dort ist Entstehen und Vernichten. Doch wenn wir nicht das Grobe sehen, umso weniger das Subtile. Bei jeder Aktivität von uns beobachten wir unsere Gedanken. Und die unheilsamen darunter sind sehr viele. Unheilsame, nicht heilsame, weltliche, Begierde, verstrickende Gedanken. Und die Gedanken in Richtung Erleuchtung und Buddhaschaft sind extrem wenig. Wenn ihr sitzt, zählt mal eure Gedanken, beobachtet den Geist. Wie viele Gedanken, an einem Tag gehen in Richtung Befreiung, Buddhaschaft und Rettung der Lebewesen? Dann erzeugen wir extra viele Gedanken in diese Richtung, und trotzdem erstaunt es uns, wieso sind es trotzdem nur so wenige. Ein Drittel des Tages schlafen wir, und den Rest haben wir extrem viele Gedanken die nicht in Verbindung mit der Praxis, oder der Motivation der Ordination von uns stehen. Jetzt denken wir unsere Motivation ist stark, aber wir sind doch erst am Anfang des Pfades, gerade erst begonnen. So sollten wir reflektieren, wie ist das eigentlich? Deswegen erinnert uns der Patriarch, wie schnell unser Denken vorbeizieht***.*** In dem Sutra in 42 Kapiteln fragte der Buddha seine Mönche, wie lässt sich das Leben eines Menschen bemessen? Wie lange geht es? Einige sagten 80 Jahre, 40 Jahre, 50 Jahre, aber Buddha war nicht einverstanden. Letzen Endes antworte ein Mönch, die Lebensspanne eines Menschen beträgt einen Atemzug. Ein Einatmen und Ausatmen und das Leben ist vorbei. Darauf bezieht sich der Patriarch. So wie nach einem Ausatmen kein Einatmen mehr folgt und wir in das nächste Leben übergehen. Heutzutage können wir noch mit Beatmungsgeräten die Menschen zurückholen, aber das ist auch nicht üblich und sicher.***Wie kannst du nur so ruhig und sorglos dein Leben in Untätigkeit vorbeiziehen lassen?*** Vorher erinnerte uns der Patriarch, alle Phänomene verändern sich sehr schnell, Veränderung von einem zum nächsten Gedanken und unser Leben verändert sich ebenso. Und ganz wichtig unser Leben geht sehr leicht zu Ende. Wenn wir das nicht wissen, denken wir, wir leben ewig, Tag ein Tag aus. Ihr seid schon ein, zwei, vier Jahre Sramanera, wir sehen wie schnell die Zeit vergeht. Für mich geht ein Jahr nach dem anderen so schnell vorbei. Wir sollten zurückschauen in der Zeit, was haben wir in dieser Zeit angesammelt? Immer wieder reflektieren, ob wir die Zeit wahrhaft gut genutzt haben. Damit wir unsere Zeit nicht sinnlos verschwenden. Wie können wir faul sein und nichts tun, wie können wir die Zeit leer vergehen lassen? Ohne Praxis können wir es auch betrachten wie ungenutzte Zeit. Deswegen sobald wir arbeiten, kochen, Gartenarbeit. Dann benutzen wir die Zeit als Praxis. Wir entwurzeln eine Pflanze und entwurzeln eine Geistesplage. Sobald belastendes Denken aufsteigt im Geist, dann benutzen wir das Herausziehen der Wurzel, um auch das schädliche Denken herauszureißen. Aber nicht ständig als eine Art Dauerschleife: „Ich reiße Kleshas aus, ich reiße Kleshas aus…“. Das ist keine Praxis, Praktizierende sind keine Maschinen. Wenn wir den Buddhanamen rezitieren: “Namo Amitabha Buddha“, in Dauerschleife, dann kann ich mir auch eine CD einwerfen, und das Abspielgerät wird dann in Sukhavati wiedergeboren? Nein. Und wir sollten auch nicht nur in der Gebetshalle unsere Praxis anwenden. Jede Aktivität im Alltag ist zum Praktizieren. Und wenn wir gerne an die Lebewesen denken, so sind damit an erster Stelle unsere Nächsten gemeint. Mitbewohner, Eltern, Nachbarn, Haustiere, eure Sangha. Diese sind auch jene, die unsere Gedanken am meisten stören, und wir denken, dass wir an Lebewesen denken, aber nur an die fernen, das ist aber künstlich und fake. Die wohlwollenden Gedanken sollten wir für die aufbringen, mit denen wir jeden Tag zu tun haben.

**Vierter Abschnitt: Seine Familie zu verlassen, um den Pfad zu beschreiten**

Zwei Dinge die weltliche Menschen folgen sind die Familie und die Gesellschaft. Im Osten folgen die Herren fünf Manieren und die Frauen vier Tugenden. Ordinierte folgen diesen Dingen nicht. Deswegen: ***Du versorgst deine Eltern nicht mit süßen und leckeren Speisen, selbstverständlich lässt du deine Nahestehenden hinter dir.*** Wenn man Zuhause wohnt, bei seinen Eltern, dann versorgt man seine Eltern, aber als Ordinierter macht man das nicht mehr. Der Buddha hat aber auch erlaubt, dass Ordinierte ihre Eltern versorgen. Wann? Wenn es niemand anderen gibt, der es sonst macht, keine Geschwister usw. und die Eltern altersschwach sind. Wir betrachten aber dann unsere Eltern als Lebewesen und nicht als unsere persönlichen Eltern. Auch erinnert der Patriarch uns wegen der Gesellschaft. Sobald wir in die Hauslosigkeit gegangen sind, folgen wir nicht mehr den Gewohnheiten und Trends der Zeit, das entspricht nicht einem Ordinierten. Unsere Nahestehenden sind Mutter, Vater, Bruder, Enkel, Frau und Kind. Wir folgen nicht mehr diesen Verkettungen des Lebens. Warum? Wir werden nicht zu herzlosen Menschen, wir lassen aber die kleinen Verkettungen los, um unser Herz weit zu öffnen. Alle Männer sind unsere Väter, alle Frauen sind unsere Mütter. Deswegen versorgen wir nicht unsere Eltern im eigenen Haus, sondern wir kümmern uns um alle Eltern. Wir folgen leicht unseren weltliche Gewohnheiten, denn diese kennen wir schon seit vielen Jahren, gerade wenn wir mit 20, 30 oder erst 40 Jahre ordinieren, dann haben wir starke Gewohnheiten. Früher waren die Sramanera’s 10 Jahre aufwärts. Aber für ihr junges Alter haben sie andere Hindernisse und die Bindung an die Eltern ist auch groß und schwierig die Eltern zu verlassen. Deshalb erinnert uns der Patriarch. ***Auch bist du nicht fähig im Land den Frieden zu bewahren oder den Staat zu regieren.*** Ordinierte beschäftigen sich nicht mehr mit Politik. Auch Buddha mischte sich nicht ein, er empfahl nur einigen Königen nicht in den Krieg zu ziehen, da viele sterben würden. Wir sehen ja das Lebewesen leiden, aber wir entwickeln keine Zuneigung und keine Parteilichkeit, sobald wir da anhaften, ist unser Geist nicht mehr weit. Praktizierende sollen Weisheit entwickeln, um zu verstehen. Was verstehen? Die Lehre des Buddha. Nur Menschen die sich nicht mit dem Wiedergeburtskreislauf auskennen, greifen und haften an Nahestehenden an. Heute sind wir Vietnamesen, nächstes Leben Chinesen oder Deutsche. So etwas wie Verwandte gibt es also nicht. Oder wir werden Hund, Katze, Vogel usw. Deswegen dürfen auch Ordinierte nicht den Staat regieren usw. ***Mit einem Schlag schneidest du deine familiären Pflichten und die Erbfolge*** ***ab.*** Alle diese weltlichen Verkettungen lassen uns in Samsara weiterkreisen. Wir sind Ordinierte und haben eine Familie, welche eine große Verkettung darstellt. Das in die Hauslosigkeit gehen hat welche Bedeutung? Was verlassen wir? Die weltlichen Nahestehenden. Wir verlassen nicht das Haus aus Stein oder Holz usw., wir verlassen die Phänomene, welche mit der Weltlichkeit in Verbindung stehen. Eltern, Nahestehende, Heimatland, Nachbarschaft, den weltlichen Strom, all das lassen wir los. ***Du verlässt die Heimat und Nachbarschaft, rasierst dir den Kopf und folgst deinem Meister.*** Man folgt seinem Meister, indem man ihm nahesteht. Bei ihm wohnt, praktiziert und seinen Anweisungen folgt, um seinen Geist zu entwickeln. Wir folgen dem Vorbild und den Unterweisungen, unser Meister meditiert, dann wir auch. Er verfolgt dem Atem, so wir auch und denken nicht in alle Richtungen. Nur um Erleuchtung zu erlangen, nichts weiter. ***Innerlich arbeitest du eifrig am Zähmen deiner Gedanken, äußerlich verbreitest du die Tugend der Friedfertigkeit.*** Wir üben uns regelmäßig, dass unsere Gedanken mit dem Pfad vertraut werden. Denn unser Denken ist von damals bis heute vollkommen zerstreut. Es folgt allen Richtungen. Wir schneiden das ab, mit verschiedenen Methoden, wie den Namen des Buddha erinnern oder den Atem verfolgen. Innerlich machen wir das. Manche sagen wir sind der Weisheit gewahr, der Prajna Paramita, der Leerheit, heute akzeptieren das manche nicht, denn sie sagen wir praktizieren reines Land und brauchen das nicht zu lernen. Aber wir bewahren unsere Gedanken, so dass sie sich beugen. Und weiter die Tugend der Nicht-Konkurrenz. Im Inneren Weisheit und äußerlich Harmonie. In der Konkurrenz finden wir keine Harmonie. Durch einen Geist des Loslassens, halten wir den Vinaya des Buddha, dadurch entsteht eine Kraft, welche zu Harmonie führt. Und durch die Weisheit entsteht Befreiung. Eine Befreiung ohne Weisheit hat nichts mit Buddha- Dharma zutun. Deswegen verstehen wir, als Ordinierte suchen wir Befreiung und müssen Weisheit vorher entwickeln. Diese entsteht von Gedanken zu Gedanken, extrem schnell und wenn wir das nicht üben, werden wir nie Weisheit erlangen oder Befreiung. Was ist das für ein Streben? ***All diesen*** ***Staub der Weltlichkeit lässt du weit hinter dir, denn du strebst nach der Erlösung.*** Staub ist für uns Dreck, ein Hindernis. Für uns Ordinierte ist der Staub der Weltlichkeit eine Verkettung. Auch weltlich Lebende sehen, dass ihr Leben nicht vollkommen ist, dann suchen wir eine andere Richtung und werden vielleicht Ordinierter. Erlösung vom Staub der Weltlichkeit, von den drei Daseinsbereichen, vom weltlichen Leben. All das was vorhin beschrieben wurde, was wir verwerfen und nicht machen, ist dafür um Erlösung zu finden. Dazu benutzen wir den Geist auf richtige Weise. Alles was wir praktizieren als Ordinierte, müssen wir ständig wiederholen und üben. Denn wir sind damit noch nicht vertraut. Dieser Dharma ist vollständig entgegen den normalen Gewohnheiten. Deswegen erinnert der Patriarch uns. Wir sind nicht gewöhnlich, Praktizierende sind nicht gewöhnlich. Wir gehen entgegen der normalen Welt. Wir leben ein Leben der Befreiung. Auch wenn wir im Gebirge praktizieren, werden uns die Eltern in den Sinn kommen und wir können damit dann praktizieren. Wenn wir bei unseren Verwandten leben ist es schwer sich von ihnen geistig zu lösen. Deswegen verlassen wir sie und wenn dann 20 oder 30 Jahre später sie sehr alt sind und niemand sich um sie kümmern kann, dann gehen wir zu ihnen. Als Ordinierte verwerfen wir alle weltlichen Gewohnheiten, wir beobachten ständig unseren Geist, das ist unsere Arbeit. Sobald weltliche Geschichten im Geist erscheinen, verwerfen wir sie. Wir ziehen die Wurzel.

**Fünfter Abschnitt: Fehler auf dem Weg durch Ruhm und Gewinn**

***Wie kannst du sagen: “Ich bin ein Bhiksu“ gleich nachdem du in den Rang eines Vollordinierten gestiegen bist? Du verwendest die Opfergaben der Spender und verbrauchst das Essen der Gemeinschaft, aber hast nicht einmal gründlich reflektiert woher diese Dinge stammen und behauptest es sei nur dem Dharma angemessen, diese dargebracht zu bekommen***. Das sind Fehler, die Ordinierte begehen können, deswegen erklärt er uns diesen Punkt. Wir sollen da achtsam sein. Auf dem Pfad des Ordinierten befreien wir uns vom Wiedergeburtskreislauf Samsara. Wir können uns nicht von Ruhm und Gewinn fesseln lassen. Im Buddha-Dharma sprechen wir von fünf Begierden, die normale Menschen folgen. Aussehen, Ruhm, Gewinn, Nahrung, Schlaf. Gewinn ist etwas Gröberes. Als Ordinierte sollten wir keinen Gewinn nachjagen. Ruhm ist sehr fein, es entsteht in unserem Bewusstsein und führt zu großen Fehlern. Wir gieren vielleicht nicht nach Gewinn, aber der Wunsch nach Anerkennung entsteht sehr leicht bei uns. Erst werden wir gelobt, dann getadelt. Das alles betrifft diesen Punkt. Das alles betrifft unser Ansehen und dies verkettet uns. Wir folgen den Worten anderen hin und her. Was uns an Samsara fesselt sind unsere Gewohnheiten, unser Karma. Durch Ansehen und Gewinn haben wir Karma erzeugt, welches uns bindet. Wenn wir Befreiung erlangt haben ist Ruhm gut, so wie bei Buddha oder Bodhisattva´s. Ihr Ruhm entwickelt sich zu einem Dharma, welcher befreit, wo Lebewesen Zuflucht nehmen und sich darauf stützen. So wie wir den Namen des Buddha rezitieren. Wenn wir erschöpft sind lehnen wir uns an Buddha. So ist Ruhm für Heilige ein Mittel, um andere zu befreien und für uns ist es aber eine Verkettung, welche uns weiter in Samsara kreisen lässt. Zurück zum Anfang. In einem Jahr werdet ihr Bhikkhus und ihr müsst das Wichtige jetzt schon wissen. Die ganzen Ordinationen drehen sich um das Absehen von Handlungen. Wir machen nichts, um Sramanera zu werden. Durch das nicht machen von Dingen werden wir Sramanera. Die Gelübde eines Sramanera oder Bhikkhu werden bezeichnet als das Einhalten des zu Unterlassenen und das Begehen ist eine Übertretung. Wir verwerfen das Unheilsame, um nicht auf fehlerhafte Pfade zu gehen. Nicht töten, nicht stehlen, nicht Lügen, kein sexuelles Fehlverhalten, kein Alkohol trinken. Und dann gibt es Jene, welche man nicht von außen sieht. Ist derjenige ein Sramanera oder sie eine Shiksamana? Was macht die Natur aus? Unsere Handlungen, unsere Motivation in der Aktion, im Leben als Ordinierte. Ein Sramanera ist jemand, welcher weltliche Verfehlungen stoppt und Liebe kultiviert. Nur dadurch werden wir Sramanera. Auch wenn wir die Manieren äußerlich perfekt einhalten, doch trotzdem werden wir niemals wirklich ein Sramanera. So ist das mit dem Wesen eines Bhikkhu ähnlich. Ein Bhikkhu ist einer, der Mara unterwirft, Unheilsames zerstört, und der Almosen würdig ist. Die fünf Maras: Khandha Māra - Die fünf Aggregate des Festhaltens, Kilesa Māra - Die Befleckungen, Abhisankhāra Māra - Die karmische Kraft, Maccu Māra - Der Tod selbst, Devaputta Māra - Der Gott Mara, der eine Fraktion im [Paranimmita Vasavatti-](http://www.accesstoinsight.org/ptf/dhamma/sagga/loka.html) Himmel führt. Als Anfänger auf dem Pfad nehmen wir uns zwei Maras vor: Die Befleckungen, Kleshas und die Aggregate Skhandas. Diese betreffen unseren Geist, sowie bei den Aggregaten auch äußere Objekte. Wenn Mara von außen zu uns nach innen will. Ein Bhikkhu lässt diese nicht im Geist entstehen. Wir warten nicht bis sie entstehen und praktizieren dann erst. Das ist nicht richtig. Unterwerfen heißt sie nicht mehr entstehen zu lassen. Das zweite ist Unheilsames zu zerstören. Erst wenn wir Mara unterworfen haben, können wir das Unheilsame vernichten. Unheilsames ist hier nicht im weltlichen Sinne gemeint. Heilsames gibt es auch in zwei Kategorien, weltliches und außerweltliches. Ordinierte streben nach was? Natürlich außerweltlich. Deswegen was wir anstreben, dafür erzeugen wir die Ursachen. Weltliches Heilsames sind zum Beispiel die zehn heilsamen Handlungen. Außerweltlich Heilsames ist was? Ein Geist des Loslassens, Verwerfens. Es ist ein Geist der Befreiung anstrebt. Buddha erklärte, aller Dharma, welcher nicht nach Befreiung strebt, ist unheilsamer Dharma. Da er uns an den Wiedergeburtskreislauf bindet. Soziale Arbeit ist weltlich heilsamer Dharma. Wenn wir soziale Arbeit machen, dann mit einem Geist, der die Natur der Arbeit und der Lebewesen und einem selbst sieht. Deswegen zerstören wir den Geist, welcher an weltlichem anhaftet. Alles was uns an weltliches bindet, zerstören wir komplett. Sobald wir nur etwas winziges weltliches behalten, sind wir gegen die Natur eines Bhikkhus. So ist dies subtiler als die Maras zu unterwerfen. Es hört sich leicht an, ist es aber überhaupt nicht, da wir von Natur aus mit dem weltlichen liebäugeln. Wir greifen danach. Früher hatten wir ein Haus, jetzt unser Kloster. Und wir haften daran an. Sind von all diesen Angelegenheiten gefesselt. All das verwandelt sich in Bedingungen für Unheilsames. Der dritte Punkt ist ein Mönch ist ein Almosenempfänger. Das hört sich auch leicht an, ist aber auch sehr schwierig. Der Buddha erklärte Bhikkhus oder Ordinierte verwerfen Fehlverhalten im Lebenserwerb. Deswegen gehen sie auf Almosengang. Es gibt vier Arten von unrechtmäßigem Lebenserwerb eines Mönches. Keine Feldarbeit. Keine Astrologie. Nicht bei Wohlhabenden einschmeicheln. Nicht überall herumziehen als Gastarbeiter. Diese vermeiden wir. Jemand der Mara unterwirft, das Unheilsame vernichtet und der Almosenwürdig ist, trägt erst wahrhaftig den Namen Bhikkhu. Das ist das wahre Wesen, sind die wahren Handlungen. Und nicht weil wir eine Robe tragen. Warum sind wir in die Hauslosigkeit gegangen? Um Befreiung zu suchen. Wir schauen nach oben und suchen Befreiung, wir schauen nach unten und befreien die Lebewesen. Jeden Tag ging Buddha auf Almosengang und erzeugte Bedingungen, um den Verdienst der Spender zu vermehren. Er sprach einen kleinen Erleuchtungsvers für die Familien. Somit erzeugte er Ursachen für ihre Befreiung.Die Laien möchten mit ihren Spenden das Leid überwinden und Verdienst erzeugen. Gemeinschaft ist hier sinngemäß übersetzt und würde wörtlich heißen die beständig Verweilenden. Davon gibt es vier Bedeutungen. Erstens die beständig Verweilenden, der beständig Verweilenden. Dies bezieht sich auf alle Sachen, Stühle, Tische, Schalen, Obst, Gemüse, Reis, welche der Sangha an diesem Ort dient. Diese Sachen werden nicht weggebracht und bleiben an dem Ort für die Praktizierenden. Zweitens die beständig Verweilenden, der zehn Himmelsrichtungen. Das sind die Sachen, obwohl sie auch an diesem Ort lagern, gehören sie der Sangha aller zehn Richtungen. Drittens, die Erscheinenden, der beständig Verweilenden. Wenn Spender an den Praxisort kommen und der erscheinenden Sangha spenden wollen, dann dürfen nur die anwesenden Sangha-Mitglieder dies empfangen und andere, der Sangha, welche gerade auf Reisen sind, nicht. Wenn jemand der beständig Verweilenden Sangha spendet, dann beinhaltet das auch die gerade nicht anwesenden Sangha-Mitglieder. Viertens die Erscheinenden der zehn Himmelsrichtungen. Wenn ein Mönch oder eine Nonne gestorben ist, gehören diese Sachen, welche zurückbleiben, nicht der Sangha des Klosters, sondern der Sangha der zehn Himmelsrichtungen. Außer wenn im Kloster ein Beschluss getroffen wird, dass diese Sachen nur zu dieser Sangha gehören sollen. So sollten wir wissen welche Sachen wir benutzen und wem sie gehören. Die Güte, die hinter den Dingen steht, welche ein Praktizierender bekommt ist sehr groß. Als erstes müssen wir verstehen, dass all diese Dinge wir nur, auf Grund von Buddha Shakyamuni, haben. Weil die Leute zu Buddha aufschauen, verehren sie die Sangha und nicht andersherum. Natürlich haben wir eine Verbindung zur Gesellschaft, sie kennen uns und spenden, aber in Wirklichkeit ist dies alles nur durch Buddha entstanden. Diese ganzen Dinge entstehen auch nicht aus dem Nichts, viele haben dafür schwer gearbeitet. Als Ordinierte stützen wir uns auf vier Roben, oder besser Objekte des Lebens. Die Gewänder, die Nahrung, Medizin und das Sitztuch sind diese vier. Als Ordinierte müssen wir uns die Mühe und den Aufwand bewusst machen, woher die Speisen kommen und wie sie vom Anbau bis zu Zubereitung verarbeitet werden. Normalerweise sprechen die Sutren des Hinayana sehr viel über Güte und Dankbarkeit. Die Mahayana Sutren sprechen viel vom Verdienst ansammeln durch einen selbst. Wenig nur über die Dankbarkeit. Manjushri sagte in einem Sutra, wenn Bodhisattvas nicht an Entsagung des Weltlichen und auch nicht über das Leid der Spender, welche die Gaben bringen, denken, dann sollte dieser Bodhisattva nicht die Speisen und Dinge der Spender annehmen. In einem anderen Sutra sind 500 Vollordinierte zu Mahakassapa gegangen und sagten, dass ihre Praxis nicht mehr fleißig ist, deswegen haben sie Angst, dass sie die Spenden der Laien nicht verdauen können und deswegen möchten sie ent-roben. Manjushri sagte dazu, wenn ihr die Spenden nicht verdauen könnt, dann geht bitte zurück in das weltliche Leben. Denn mit jedem Tag brecht ihr sonst eure Gelübde und dann noch Spenden annehmen, das sollte man nicht machen. Als Praktizierende sollten wir immer an die Spender denken, aber nicht nur an die Spender, sondern an die unendlichen Lebewesen, die im Hintergrund daran beteiligt waren. Wenn eine Person etwas spendet, dann steht da auch die ganze Familie dahinter, wie könnte sie etwas spenden, ohne die Unterstützung der Familie? Dahinter stehen wieder unendlich viele Lebewesen. Ein kleines Gericht und so viele Lebewesen dahinter, wenn wir da tief hineindenken, dann sehen wir die Verbindungen. Als Praktizierende sollten wir das sehen. Wir sollten die Güte der Lebewesen erkennen. Gerade, wenn wir Mahayana-Praktizierende sind und den Geist des Erwachens üben, dann wird die Erkenntnis der Güte der Lebewesen umso wichtiger. Erst wenn wir die Güte sehen, dann möchten wir sie auch begleichen. Dann bringen wir erst Bodhicitta hervor, um die Güte der Lebewesen zu begleichen. Wieso sagt nun jemand es ist dem Dharma angemessen diese Gaben zu erhalten? Beginnen wir mal aus der umgekehrten Sichtweise, dass es so wäre. Sie sagen, dass die Spender nach Verdienst streben und deswegen Gaben darbringen und wir als Verdienstfeld fungieren, sodass sie ihre Samen da hineinsähen. So entspricht das Opfern und das Empfangen dem Dharma. Aber in Wirklichkeit stimmt das nicht. Wenn die beiden nicht übereinstimmen, dann ist es nicht richtig. Es gibt keine Verpflichtung, dass irgendjemand der Sangha spenden muss. Die Sangha hat auch keine Verpflichtung Spenden annehmen zu müssen, aber kehren wir mal zur Güte des Buddha zurück. Durch die Tugend des Buddha, sehen die Laien, dass es notwendig ist, die Sangha zu unterstützen. Sie machen das, um genügend positive Kraft zu erzeugen und mit den drei Juwelen weiter in Verbindung zu sein. Als Praktizierende nehmen wir die Spenden an, um nicht in die vier unheilsamen Lebenserwerbe eines Ordinierten zu fallen. Wir sollten keine Spenden annehmen, wenn unser Geist nicht stark auf Befreiung ausgerichtet ist. So denken manche, es ist besser als Ordinierter sich selbst zu versorgen, aber sie vergessen, dass man sich dann eigentlich wieder zum Laien verwandelt. Als Ordinierter ist es unerlässlich, dass man auch ein Bettler ist. Wir nehmen die Spenden an, um fleißig zu praktizieren. Gleichzeitig erzeugen wir dadurch Verbindungen zu allen Lebewesen. Wenn wir dem Mahayana folgen und später die Lebewesen befreien wollen und keine Verbindung mit ihnen haben, dann wird das nicht möglich sein. Wir lernen aus dem Leben von Buddha, jeden Morgen, nach seiner Meditation, unterrichtete er die Himmelswesen, danach schaute er in seinem Geist, wer eine Verbindung mit ihm hat, um diesen Personen beim Almosengang zu begegnen. Verbindung zu ihm haben jene, welche seit vielen Leben schon Buddha Gaben darbrachten. So sollten wir allgemein gesagt nach den Lehren des Buddhas leben und sie praktizieren. ***Nach dem Beenden des Essens versammelt ihr euch lautstark und quatscht nur über weltliche Geschichten.*** Alles, dass nicht in Verbindung mit der Entwicklung unseres Bewusstseins steht oder vom Dharma handelt, ist weltliches Gequatsche. Ordinierte, die satt gegessen sind, reden über Dharma, die Entwicklung des Bewusstseins, wie man mit Kleshas umgeht, wie man einen einsgerichteten Geist hervorbringt und über unser Praxis. In einem Kommentar des Satipatthana-Sutra heißt es, dass in einem Ort die Frauen zum Wäsche waschen an den Fluss gingen und was erzählten sie sich? Heute war ich des Körpers gewahr, dabei habe ich diese und jene Erfahrung gemacht und hatte dieses und jenes Hindernis. So haben sie sich über ihre Erfahrung in der Praxis der Achtsamkeit unterhalten. Umso mehr Ordinierte, sie sollten nicht nachdem sie sich satt gegessen haben über weltliches quatschen. Ansonsten sind die Gaben der Spender sehr schwer zu verdauen. Das müssen wir verstehen. Umso mehr auch was die Lautstärke angeht, kein Lärm, sondern leise. In den Manieren steht auch, dass wir keine weltlichen Geschichten erzählen sollen, denn das hat keinerlei Nutzen. In unserer Praxis gibt es Schleier oder Hindernisse, fünf Stück. Gier, Hass, Zweifel, Aufgewühltheit und Stumpfheit. Der aufgewühlte Zustand lässt sich in Körper, Rede und Geist unterteilen. Der Körper folgt in seiner Geschäftigkeit einer Sache nach der anderen, ohne dass etwas dabei fertig wird. Der Geist möchte sich sammeln, wir setzen uns hin und versuchen uns zu konzentrieren, aber der Geist denkt von einer Geschichte zur nächsten. Die Sprache wird laut und grob und wir lachen ungezügelt. Solange wir die Aufgewühltheit des Körpers nicht bezähmen, können wir unser Sprache nicht bezähmen und ohne unsere Sprache zu bezähmen, werden wir nie den Geist beruhigen können. Wenn wir das Hindernis der Unruhe vernichten wollen, dann fangen wir beim Körper an. So verhalten wir uns den Manieren entsprechend im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen. Danach sprechen wir dem Dharma entsprechend. Ruhig sprechen muss nicht dem Dharma angemessen sein, wenn wir ruhig sprechen, aber im Geist zerstreut sind, dann ist das auch unheilsam. Wir fangen an, wie der Patriarch uns erklärt, indem wir keine weltlichen Geschichten erzählen. Wenn wir uns treffen und keine weltlichen Geschichten erzählen, ja was dann? Wir reden über Buddha-Dharma, über den Geist und über die Praxis. So wird allmählich unser Karma verändert. Solange wir einen Körper haben, arbeiten auch unsere drei Karma-Tore. Sie arbeiten in einer samsarischen Gewohnheit, so müssen wir uns üben, dass sie sich in eine Richtung der Befreiung bewegen. Wenn wir uns daran erinnern, dass unsere ganzes Leben durch die Mühen der Lebewesen gestemmt wird, dann folgen wir nicht mehr dieser samsarischen Richtung***.*** ***So jagt ihr einem einzigen Moment der Freude hinterher, ohne zu verstehen, dass diese Freude Ursache von Leid ist.*** Hier geht es nicht um die Freude durch Praxis, nicht um die Freude, die durch Samadhi entsteht, sondern um die weltliche Freude. Lebewesen und auch alle Praktizierenden haben eins gemeinsam. Buddha sagte, dass Ziel aller Lebewesen im Leben ist welches? Leid vermeiden und Glück erfahren. Wir sind alle so, egal ob wir Buddhisten sind oder nicht. Jeder hat etwas andere Mittel, um sein Glück zu finden, aber das Ziel ist immer noch einfach Freude zu erlangen. Wir erkennen aber nicht, dass diese Freude die Ursache für Leiden ist. Jedes Glück, dass nicht durch Samadhi entsteht und jedes Glück, das nicht durch Weisheit entsteht, ist Ursache für Leid. Buddha sagte, die Natur der Welt ist Leiden. Wir lachen und freuen uns, aber sobald dies endet, entsteht Trübsal im Geist. Deswegen ist es vom ganzen Wesen her Leiden. Wenn die Wirkung Leiden ist, dann muss die Ursache auch Leid sein. Aber wir sind verblendet und denken es wäre Glück. Deswegen müssen wir verstehen, wir brauchen keine Freude zu suchen, kein weltliches Glück. Wir praktizieren nicht um weltliches Glück zu finden. Wir machen uns das Leben nicht einfach leicht und angenehm, ein bisschen den Namen von Buddha rezitieren, ist doch angenehm und das reicht doch auch. Aber das stimmt nicht und hat nichts mit Praxis zu tun. Wir sind gewahr, damit unser Geist in Samadhi eintritt. Von dort aus entsteht eine Freude und erst dies ist wirkliche Freude. Wenn wir uns aber nur daran erfreuen, dass wir ein bisschen rezitiert haben und denken das wäre gut, dann sagen uns die Patriarchen und Buddha, dass es keinerlei Bedeutung hatte. Sobald wir damit aufhören, entsteht im Geist wieder Trübsal und so ist es immer noch eine Ursache für Leid. Umso mehr sagte Buddha, die Freude, welche durch Meditation entsteht, ist auch Ursache von Leid. Die Praktizierenden verlassen ihre Geistesruhe und die Freude ist vorbei. So zeigt uns Buddha, dies ist nicht das letztendliche Ziel. Erst wenn wir die zehn oder sechs Wurzelkleshas vernichtet haben, dann entsteht ein Glück, welches durch Befreiung entstanden ist. Die ist erst letztendliches Glück. Es wird auch beständiges Glück genannt. Ein Glück das entsteht und vergeht ist Ursache von Leid. Dies sollten wir klar erkennen, denn wenn nicht, dann entsteht Trübsal oder Bedauern. Warum fallen Meditierende immer noch abwärts? Weil das Glück nur durch Samadhi entstanden ist und sie haften daran. Deswegen ist das kein Ziel von uns. So erinnert uns der Patriarch, dass wir nicht nach Glück und Freude suchen. Wir sind Praktizierende, bei uns geht es nicht um Freude, sondern um Weisheit. Sobald Weisheit entsteht, entsteht auch Glück, egal ob wir es möchten oder nicht. Es ist ein Nebenprodukt. Wenn wir am Nebenprodukt haften, werden wir nicht das Wahre sehen. Wir nehmen die Weisheit als Ziel. Erst dann wird es wahrhaftig. Richten wir uns auf weltliche Freuden aus, dann wird es unrein. Natürlich ist die Freude der Meditation etwas besser, aber nicht das letztendliche Ziel. Sobald die Kleshas nicht entstehen, also Mara unterworfen wurde, dann beginnt erst die Ursache für wahres Glück. Dann entsteht erst die wahre Bedeutung der Vollordination in unserem Bewusstsein. ***Seit langer Zeit folgst du deinen weltlichen Gewohnheiten und noch nie hast du selbstkritisch reflektiert.*** Seit vielen Leben sind wir verblendet und gefesselt vom Staub der Weltlichkeit. Wir sehen den Staub nicht, erst wenn wir einen Haufen angesammelt haben. Viele Dreckkörner werden zu Erde und sie sind extrem klein, so wie unsere Kleshas. Wir könnten denken, ich habe keine Kleshas, mir geht es bestens. Sie sind dennoch da und wenn die passenden Bedingungen zusammentreffen, dann verbinden sie sich und bilden einen Haufen. Erst in diesem Moment können wir es sehen. Normalerweise denken wir, wir haben garkeinen Ärger oder Zorn, aber in Wirklichkeit schlummert er in unserem Bewusstsein und irgendwann kommt es hervor. Das ist das Erscheinen von Täuschung und wir folgen dem. Wir sind getrübt von diesem Staub. Wir fühlen Glück und vergessen das Leid, wir sehen das Entstehen, aber vergessen das Vergehen. Von Uranfang sind wir verblendet, Lebewesen sind verblendet, möchten wir Erwachen, dann müssen wir zurückkehren. Wir haben unser wahres Ziel vergessen. Wir gehen in die falsche Richtung und sobald wir es bemerken, drehen wir um und sehen wieder unser wahres Ziel. Die Älteren erinnern uns auch oft daran, dass wir unseren Wunsch für das Ordinieren nicht vergessen sollen. Dieser ursprüngliche Geist ist sehr stark und strahlend, es steckt viel Kraft darin. Wir haben ordiniert, um von all den Leiden frei zu werden und dies ist ein sehr starker Geist, der zu Befreiung und Weisheit führt. Am Anfang, in den ersten drei, vier Jahren ist der Geist noch sehr stark, also hoffentlich. Wenn wir dies nicht nähren und uns erinnern und unserer Motivation zur Ordination nicht immer gewahr werden, dann könnte er verschwinden. Umso mehr, wenn wir unser anfängliches Ziel vergessen, weil wir zu viel Dharma-Aktivitäten betreiben. Durch so viel Dharma-Aktivität vergessen wir unsere wirkliche Arbeit, das finden unserer Buddha-Natur. Das ist ein sehr wertvoller Punkt. Wenn wir das so machen wollen, dann müssen wir immer wieder zurückkehren. Der Geist rennt nach außen, dann müssen wir ihn sofort zurückholen. Gewahr werden, da ist Gier, jetzt ist keine Gier mehr. Und wir haben dies noch nie gemacht. Wir folgen unseren Kleshas, wir müssen aber zurückkehren zu dem Ort ohne Gier, Hass und Verblendung. Zusammenfassend für die letzten sechs Sätze: Wir sollten nicht die Mühe hinter den Spenden vergessen. Wir sollten im Alltag der Weltlichkeit den Rücken kehren und ein wahrhaftiges Leben eines Ordinierten führen. Dies sind alles sehr wichtige Punkte und wenn wir an einem Tag nicht das umsetzen, was wir gelernt haben, dann ist dieser Tag verschwendet. ***Die Zeit schwindet dahin, Jahre und Monate verstreichen ohne Nutzen.*** Hier geht es um was? Vohrer sprach der Patriarch vom Folgen des weltlichen Staubs, und dass wir noch nie reflektiert haben. So vergehen viele Leben. Was ist dieser Staub? Es ist das Folgen der Weltlichkeit wie oben beschrieben. Tag für Tag, Monat für Monat, und die Zeit geht vorbei, plötzlich sind wir grauhaarig. Deswegen sollten wir wahrhaftig Leben und die Zeit nicht verschwenden, wir sind uns dessen nicht bewusst genug. Augen auf, Augen zu, ein Tag vorbei. Jeder Tag an dem wir nicht praktiziert haben, jeder Tag an dem wir nicht eine Stufe hinaufgestiegen sind, so sind wir hinabgestiegen. Denn die Zeit vergeht immer noch und das Leben vergeht immer noch, doch die Weisheit ist nicht gestiegen, dann sind wir eine Stufe hinabgestiegen. In der Praxis kann man nicht auf einer Stelle stehen, entweder man geht bergauf oder bergab. Deswegen sollten wir sehr vorsichtig und achtsam mit der Zeit sein. Buddha erklärte, ein und ausatmen, Achtsamkeit, oder den Geist beobachten, all das funktioniert im Alltag. Ob man Zeit nutzt oder nicht nutzt hängt von jeder Sekunde, jeder Stunde, jedem Tag ab, ist Achtsamkeit da oder nicht. Deswegen sollten wir die Zeit wertschätzen und nutzen, aber nicht wie hier: ***Währenddessen erhältst du reichlich Opfergaben und üppige Spenden. Die Jahre vergehen, ohne dass du je über Entsagung nachgedacht hast.*** Das ist nicht die Art eines Ordinierten zu Leben. Das ist ein Satz zur Erinnerung. Die Spender erhalten viel Verdienst, wenn wir ein Verdienstfeld sind und ihnen viel bringen können. Im Sutra in 42 Kapiteln erklärt Buddha, Gaben an 100 nicht-Buddhisten ist nicht Vergleichbar mit Gaben an einen Laien-Gelübde-Halter. 100 von diesen sind nicht Vergleichbar mit einem Sramanera. Wir sind so einer und die Laien spenden an uns. Doch wenn wir nicht die zehn Gelübde halten und die Handlungen eines Sramaneras praktizieren, dann bringen wir ihnen nicht das erwünschte Verdienst. Die Laien streben nach Verdienst und wir sollten wissen, wie wir Leben, damit es dem entspricht. Was Spenden anbetrifft sollten wir uns an den Heiligen der Meditationslinie orientieren. Es wird von einem Meister berichtet, welcher 30 Jahre nur ein Paar Schuhe trug. Warum? Wenn der Boden weich war, ging er ohne Schuhe und nur bei hartem Boden zog er sie an. So verschwenden wir nicht die Spenden. So sollten wir lernen die Spenden auf richtige Weise zu benutzen. Wir hier haben viel Verdienst, deswegen geht es uns so gut. In Vietnam gehen die Leute Wurzeln sammeln zum Essen. Eigentlich haben die Praktizierenden mehr als ausreichend Güter, vor allem im Vergleich zur Zeit Buddhas, wo die Mönche auf Almosengang gingen. ***Immer mehr häuft sich an während du dich nur um diesen illusorischen Körper sorgst.*** Wir haben zu viel angesammelt und denken nicht an loslassen. Entsagung ist wirklich wichtig, loslassen ist die Basis, um auf die Stufe, den Weg, zu steigen, um Dharma zu praktizieren. Mediation nimmt loslassen als Grundlage, Gelübde nehmen loslassen als Basis, Vajrayana nimmt loslassen als Basis. Es gibt keine einzige Dharmapraxis, welche nicht loslassen als Basis nimmt. Wir müssen uns immer an das loslassen erinnern, sodass es zu einer Gewohnheit von uns wird. Die ganze Praxis von uns beginnt vom Geist. Nachdenken ist der Beginn der Praxis. Vor allem in unserem Alltag. Wenn wir nicht vorausdenken und kalkulieren, dann ist das keine Art eines Ordinierten. Das ist Praxis, wenn ich jenes machen möchte, brauche ich vorher welches? Wir lernen Dharma, deshalb sollten wir wissen, eigentlich besteht ein Lebewesen aus den 5 Anhäufungen, den fünf Skhandas. Und sie verändern sich die ganze Zeit, entstehen, verweilen, vergehen, vernichten. Wo ist da etwas Beständiges, Wahrhaftiges? Aus der Yogacara Schule wissen wir, alles ist vom Bewusstsein heraus entstanden. Egal ob wir aus der Perspektive des Bewusstseins oder aus der Perspektive der vier Elemente oder fünf Skhandas schauen, unsere Existenz ist illusorisch, traumgleich. Es gibt eine Erscheinung und Gestalt, in einer kurzen Zeit, aber auch das verändert sich. In diesem Moment, das Entstehen und Vergehen des Geistes und des Körper, und die zusammengesetzte Anhäufung, ist alles illusorisch. Wir sollten viel darüber nachdenken, damit es tief in unser Bewusstsein dringt. Bis wir dieses Leben als einen Film betrachten können und wir nicht mehr den Story´s hinterher hängen. Durch das übertriebene versorgen des illusorischen Körpers entsteht Leid und als Praktizierender wollen wir was? Befreiung. Doch wie wollen wir Befreiung, wenn wir uns anketten? Erst wenn wir loslassen entsteht Befreiung. Auch als Vollordinierter dürfen wir nicht zu viel ansammeln, nur dem Dharma angemessen. Wie drei Roben und nicht fünf, neun oder zehn Stück. Im Theravada gibt es die Katina Robe, die Verdienst-Robe. Nach drei Monaten strenger Praxis, ohne den Retreat zu verlassen, dann bekommt man diese dargebracht. Und auch diese muss man wieder nach einem Monat abgeben. ***In einer Unterweisung des Buddha ermahnte er seine Bhiksu´s, sie sollen auf dem Weg voranschreiten, indem sie streng mit dem Körper umgehen und gerade genug an Nahrung, Kleidung und Schlaf besitzen.*** Weltliche Menschen nehmen die drei Alltäglichkeiten als ihre Basis. Essen ist ihnen wichtig, Schlaf ist ihnen wichtig, Kleidung ist ihnen wichtig. Jedes Jahr wechseln sie die Klamotten und folgen den Trends. Das ist normal für weltliche Menschen. Wenn Ordinierte aber auf dem Weg voranschreiten wollen, dann sollen sie von diesen nicht genug haben. Essen nicht genug, nicht köstlich, und nicht freudig. Wir essen ein bisschen weniger, wenn wir bei drei Schalen satt sind, dann essen wir zwei ein-halb. Zudem essen wir nicht zu unangemessenen Zeiten. Wir beschäftigen uns einfach nicht weiter damit, es ist nur essen. Kleidung genauso, drei Roben, ist eine kaputt, besorgen wir eine Neue und geben die Alte ab. Niemand würde einen Praktizierenden auslachen, welchem es an Kleidung mangelt, eher umgedreht. Und bei Schlaf genauso, das erste und letzte Drittel der Nacht meditieren und rezitieren wir. Dann hat die Nacht also vier Stunden zum Schlafen. Morgens entsteht leicht Begierde und leicht Verblendung, deswegen praktizieren wir, damit unser Geist nicht von Sehnsucht befleckt wird. ***Allerdings ist die Mehrheit der Menschen gegenüber diesen Drei ununterbrochen von Leidenschaft entbrannt. So vergehen ihre Tage und Monate und schlagartig sind die Kopfhaare grau***. Nicht nur die drei Alltäglichkeiten, alle unsere vielen Gewohnheiten durch die wir die Praxis vergessen. So wie Sutren rezitieren? Warum macht man das? Um die Lehre des Buddha hervorleuchten zu lassen. Und nicht einfach hinsetzen, zwei Stunden rezitieren, wieder paar Kapitel fertig und gut. Das ist nicht Praxis. Aber wie machen wir es richtig? Wenn wir in Samadhi eintreten. So wie ein Patriarch der Lotusgirlanden-Sutra Tradition, welcher beim Rezitieren im Samadhi plötzlich bei Buddha in der Unterweisung saß. ***Die nachfolgenden Schüler, welche das Hauptziel der Lehre noch nicht verstanden haben, sollten dies bei den Vorausgegangenen umfangreich erfragen. Wie könntest du dann noch behaupten man geht in die Hauslosigkeit der Kleidung und Nahrung wegen?!*** So sollten wir wissen wen wir fragen über den Dharma stellen können. Früher war das Leben auch schwer und viele sind in den Tempel gegangen, nicht um lernen zu können, sondern für Essen und Kleidung. In Tibet kommt es immer noch dazu, denn die Leute haben auch ein Glaubensverhältnis zu den Tempeln und den drei Juwelen. Manche verwandeln sich sogar in wahrhaftig Praktizierende, viele tragen aber auch einfach nur die äußere Form und entwickeln kein Streben nach Befreiung. Das ist nicht unser Ziel, wir lassen uns nicht wegen Kleidung und Nahrung ordinieren. Wir schauen nach oben, nach Erleuchtung und schauen nach unten, befreien die Lebewesen. Wenn wir Lebewesen nützen wollen, dann müssen wir erstmal uns selber nützen. Wenn man Liebe und Mitgefühl für andere entwickeln möchte, dann muss man das erst für sich selbst entwickeln. Haben wir es nicht für uns selbst, so werden wir es niemals für andere haben. Liebe und Mitgefühl mit sich selbst heißt, man weiß wann Gier, Hass und Verblendung aufsteigt und man lässt es nicht dazu kommen. Mit Gier und Hass ist es nicht möglich selbst glücklich zu sein. So dient man sich selbst. So sind wir streng mit den drei Alltäglichkeiten und denken nicht, dass wir wegen Kleidung und Nahrung ordinieren.

**Sechster Abschnitt: Sila, Samadhi, Weisheit**

***Buddha etablierte zuerst den Vinaya, um so mit der Erhellung der Unwissenheit zu beginnen.*** Einmal das aufscheinen der Weisheit und einmal das Auflösen der Täuschung. Von was spricht er hier? Zuerst, wenn wir Buddha folgen, dann lernen Vinaya und die Gelübde. Von dieser Grundlage aus haben wir erst die Fähigkeit, um Geistesruhe und Einsicht zu lernen. Auch wenn Weisheit unser letztendliches Ziel ist, dürfen wir nicht die Gelübde und die Geistesruhe verwerfen. Ohne Sila wird es sehr schwer Samadhi und Prajna zu verwirklichen. Ohne Samadhi wird es auch sehr schwer, dass Weisheit entsteht. Zuerst reden wir über Gelübde, oder besser Vinaya. Vinaya ist breiter, denn bei Gelübden reden wir nur von den fünf, zehn, 250 oder 350 Gelübden. Aber der Vinaya umfasst alle Verhaltensweisen und Manieren, sowie Bestimmungen und Regeln. Über Almosenschale, Roben, Sitztuch, Essen, schlafen, Zimmer, Retreat usw. Es wird gesagt ohne den Vinaya zu beherrschen wird keine Entwicklung stattfinden. Der Vinaya ist die Basis von allem. Ohne den Vinaya zu studieren, zu wissen und einzuhalten, fehlt einem jegliche Wurzel. Der Unterschied zwischen Schülern des Buddha und Andersgläubigen liegt dort. Sie praktizieren auch Geistesruhe und Einsicht, aber sie praktizieren nicht nach den Gelübden des Buddha. Buddhist ist man nicht, weil man vegetarisch isst, sondern weil man vertrauen zu Buddha, Dharma und Sangha hat und die Gelübde des Buddha hält. Sie aufzunehmen, aber nicht einzuhalten ist auch nicht in Ordnung. In einem Sutra heißt es, einst trafen 500 Mönche Maha-Kassapa und sagten wir haben keine Geistesruhe und können keine Weisheit entwickeln und möchten in das weltliche Leben zurückkehren. Er sagte bitte macht das, jeder Tag in dem ihr als Sangha-Mitglied lebt, ist ein Tag voller Übertretungen. Jeder Tag ohne Praxis ist ein Tag an dem die Gaben der Spender verschwendet werden. Deswegen sollen wir den Vinaya gründlich studieren und begreifen. Wann ist jemand ein Buddhist, wenn Vertrauen zu den drei Juwelen hergestellt wurde. Aber sie wissen nicht was die drei Juwelen sind oder was ein Buddha ist, sie haben keine Vorstellung. In den Sutren und Kommentaren wird es beschrieben. Ein Buddha wird in drei Teilen beschrieben, Selbstbefreiung, Befreiung anderer und vollkommen befreite Aktivität. Er kennt selbst die Wahrheit allen Dharmas in sich, das ist Selbstbefreiung. Er sieht und versteht alle Dharmas in seiner Umgebung, das ist Befreiung anderer. Seine Aktivität ist die Bodhisattva-Aktivität, Bodhicitta. Alle seine Handlungen der sechs Paramitas sind vollkommen. Freigiebigkeit, Heilsames Verhalten, Geduld, Freudige Ausdauer, Geistesruhe, Weisheit, vollkommen. Damit er diese Tugenden praktizieren kann, musste er endlose Kalpas sich üben. Drei Asankheya-Kalpas. Er praktizierte Weisheit, ohne erschöpft zu werden. All die Handlungen, welche so schwer zu vollziehen sind, ohne erschöpft zu werden. Dann konnte er die Frucht erlangen. Um Vertrauen aufzubauen sollten wir seine Handlungen verstehen, seinen Pfad, seine Frucht, seine Ursachen. Dharma ist die Lehre des Buddha. Einmal die Lehre der Schriften und einmal die Lehre der Erkenntnis, der Verwirklichung. Die Lehre der Schriften unterrichtet er uns mit seiner Sprache, seinen Handlungen und seinen Regeln. Wir haben nicht genug Verdienst, um das zu verstehen. Erst wenn wir die Frucht erlangt haben, dann kennen wir den Buddha-Dharma. Wer hilft uns das Vertrauen aufzubauen? Alle heiligen Schüler des Buddha, alle Heiligen, welche die Lehre des Buddhas umsetzen und verwirklichen. Durch die Verwirklichten haben wir vertrauen in den Dharma und von dort haben wir vertrauen in den Buddha. Der Buddha sendet den Dharma aus und der Dharma lässt die Sangha entstehen, aber wir stützen uns auf die Sangha, um Vertrauen zu Dharma und Buddha zu entwickeln. Leute die heute sagen die Regeln des Buddha sind nicht mehr passend, haben ehrlich gesagt kein bisschen Vertrauen in Buddha und verstehen ihn auch nicht, verstehen nicht was Buddha ist. Die Regeln des Buddha zielen auf die zehn Fesseln der Lebewesen ab. Diese sind Gier, Hass, Verblendung, Persönlichkeitsglaube, Zweifel, Unruhe, Hängen an Regeln und Riten, Gier nach Form, Gier nach Formlosigkeit, Ich-Dünken. Diese Zehn verhindern, dass wir die Unwissenheit vertreiben und die Weisheit entwickeln. So leitet uns der Buddha an zu aller erst das unheilsame Karma zu vermeiden, zu Ende zu bringen. Ohne das werden wir kein Heilsames entwickeln können. Denkt nicht, ich mach nur Heilsames, denn ich hab ja kein Unheilsames. Wenn wir Gier haben, dann sehen wir, ich habe Gier. Wenn Gier verschwindet, dann sehen wir, Gier verschwindet. Wenn wir Hass haben, dann sehen wir, ich habe Hass. Wenn Hass verschwindet, dann sehen wir, Hass verschwindet. Von dort können wir tief in die Praxis gehen und Heilsames hervorbringen. Wir benutzen den Vinaya, um unseren unheilsamen Geist einzuschränken, so dass das Unheilsame nicht mehr entsteht. Und von dort können wir in Richtung Samadhi gehen. Solange wir Unheilsames verrichten, solange wird unser Geist keinen Frieden finden. Es gibt niemanden mit Gier, der Ruhe findet. Das gibt es nicht. Alle Heiligen stützen sich auf den Gelübde-Vinaya, um Verwirklichung zu erlangen. Abgesehen von Ausnahmen wie Sariputta, welcher durch einen Weisheits-Vers Erleuchtung fand, benutzten alle anderen die Gelübde und von dort aus entwickelten sie Samadhi und Prajna. Deswegen sagt der Patriarch: ***Die Verhaltensregeln sind rein wie Schnee und Eis***. Jemand der diese Verhaltensweisen im Stehen, Sitzen, Liegen und Gehen einhält, der verkörpert nach Außen eine Tugend. Wenn wir die Punkte lernen, die Buddha lehrt, dann wird unser Verhalten rein und strahlend, frei von Verunreinigungen***. Halte dich an diese Einschränkungen, ansonsten begehst du eine Übertretung.*** Alle Gelübde der Heiligen sind Gelübde des Unterlassens von Handlungen. Nur die Bodhisattva Gelübde sind auszuführende Handlungen. Zum Beispiel die fünf Gelübde des Nicht Tötens usw. Sobald man diese Handlungen begeht, ist das Gelübde verletzt. Warum halten wir die Gelübde? Wir sind Ordinierte mit zehn Gelübden, wofür? ***Binde diese Haltung an deine ursprünglichste Intention zur Ordination,*** So wie Himmelswesen sich einander wünschen als Mensch wiedergeboren zu werden, so wünschen sich Ordinierte einander, dass ihr ursprünglicher Herzenswunsch zur Ordination frisch bleibt. Denn dieser Impuls ist das Kostbarste überhaupt. Wenn man nach Ordination strebt, nach Befreiung strebt, nach Weisheit strebt, dann ist das das Stärkste überhaupt. Wenn man nachlässig wird mit der Praxis, mit dem Dharma, dann könnte der ursprüngliche Wunsch verschwinden. Weil wir nicht den Gelübde-Vinaya halten. Der Gelübde-Vinaya ist entgegen allem weltlichen und befreit uns. Erst wenn wir nicht mehr an weltliche Gewohnheiten gefesselt sind, dann wird der ursprüngliche Geist verlässlich. Ansonsten folgen wir den fünf weltlichen Begierden, einer nach der anderen. Deswegen sind die Patriarchen immer sehr aufmerksam gegenüber diesem Geist und erinnern uns beständig ihn zu pflegen. Manche sagen, ich bin Mahayana-Buddhist, somit sind die Gelübde der Selbstbefreiung unwichtig. Und wenn ich sie verletze, ist auch nicht schlimm. Es gibt aber keinen einzigen Meister der diese Haltung akzeptiert. Denn es entspricht auch nicht der Haltung von Buddha. Weil wir Bodhisattvas für alle Lebewesen sind, deswegen halten wir umso mehr noch die Gelübde der Selbstbefreiung. Erst durch das Halten der Gelübde haben wir die Kraft, um andere zu befreien. Die Gelübde verletzen schwächt unseren Geist und Kraft. Im tibetischen Vajrayana wird gesagt, jemand der die Gelübde der Selbstbefreiung empfangen hat, und sie bricht dessen Wirkung ist eins zu eins. Wenn er die Bodhisattva Gelübde hält und die Gelübde der Selbstbefreiung bricht, dann ist die Wirkung eins zu 1000. Wenn er die tantrischen Gelübde hält und die Gelübde der Selbstbefreiung bricht, dann ist die Wirkung eins zu 100.000. Weil wir für die Lebewesen die Befreiung möchten, deshalb halten wir die Gelübde der Selbstbefreiung***. Dadurch werden selbst die kleinsten Abschnitte des Vinaya das Untugendhafte in dir transformieren.*** Hier ist das Untugendhafte schon ein Gedanke der Faulheit gegenüber der Praxis. Oder wir essen die Speisen der Spender, aber leben nicht wahrhaftig und angemessen. Manche denken, ok wir nehmen nicht die Spenden an und versorgen uns selbst, aber wenn wir die Gelübde des Buddha halten, den Kopf rasieren und die Lumpen-Roben anziehen, dann alles dank den Spendern. Wir sind verbunden, verkettet mit allen Lebewesen. Solange wir in Samsara leben, sind wir mehr oder weniger auf die Freigiebigkeit der andern angewiesen. Die Handlung des Empfangens eines Praktizierenden ist aber anders als bei Laien. Wir sollten uns immer darauf ausrichten die Lebensweise eines Ordinierten zu bewahren. Das war das grobe, jetzt das subtile. Da geht es um den Geist. Weil aller Dharma im Geist erscheint, deswegen ist das Untugendhafte eine geistige Angelegenheit. Und eigentlich sprechen wir von den drei grundlegenden Verkettungen. Wer diese überquert, der tritt in den heiligen Stand ein. Diese sind: Persönlichkeitsglaube, Zweifel, Hängen an Regeln und Riten. Erst dann ist er ein wirklicher Schüler des Buddha, ein heiliger Schüler. Im großen Parinirvana Sutra erklärte Buddha, sobald ich ins Parinirvana gegangen bin, sollt ihr euch nicht mehr Heilige nennen, sondern Bhante, also Lehrer. Denn nachdem Buddha in das Parinirvana ging, gab es nur noch sehr wenige Heilige. Und wenn sie sich dennoch so bezeichnen, dann entsteht Stolz. Wann sprechen wir vom zerstören des Persönlichkeitsglaubens? Bhikkus haben 250 Gelübde, Bhikkunis 348 Gelübde, wenn wir der Gelübde-Praxis folgen, dann wird allmählich das, was den Irrglaube stützt und am Leben hält, vermindert. Wenn dieser Glaube geschwächt ist, dann haben wir genügend Kraft um nachzuforschen, unseren Körper und Geist zu erforschen. Wenn wir das praktizieren, dann werden wir den Persönlichkeitsglauben zerstören. Glaubt nicht ihr bräuchtet keine Gelübde zu praktizieren und Geistesruhe allein würde ausreichen, um den Irrglauben zu vernichten. Das wird nie passieren. Weil wir nicht wie Sariputta sind, uns fehlt die Weisheit. Umso mehr das Hängen an Regeln und Riten. Das ist so, das muss so, all das ist Anhaften. Wir sollten verstehen, der Geist eines Ordinierten sollte ein weit geöffneter Geist sein. Auch wenn wir nicht an äußere Formalitäten gebunden sind, sollten wir nicht denken, wir bräuchten die Gelübde nicht zu halten. Gelübde einhalten und nicht am Gelübde Einhalten anzuhaften, das ist nicht hängen an Regeln. Sondern die Gelübde halten und daran anzuhaften, das ist der Fehler. Deswegen sind wir noch keine Heiligen. Wir greifen nach Formalitäten, wir haften am Machen und wir haften am nicht-Machen. Beides ist falsch. Machen und nicht daran anzuhaften ist korrekt. Wir töten nicht, aber wir haften nicht an dieser Angelegenheit. Erst dann fallen wir nicht in das Haften an Regeln und Riten. Um den Zweifel zu vernichten, haben wir nicht genügen Kraft. Die Erwachten können das, sie sind nicht mehr behindert durch Fehlverständnis, ob sie Buddha werden können, ob sie den Dharma verstehen, ob es ein Ich gibt, ob Buddha echt ist, ob es Amitabha Buddha gibt usw. All diese Zweifel können wir noch nicht zerstören. Erst wenn wir den Persönlichkeitsglauben und das Hängen an Regeln vernichtet haben und unsere Kraft genug ist, so dass die Weisheit entsteht. Weil wir dann sehen, dass Buddhas Lehre wahrhaftig ist. Wir verwirklichen dann diese Dinge. Buddha erklärte, Ordinierte haben 3000 Manieren für 84000 Kleshas. Wir sprechen jetzt nicht von den 88 Fesseln, die zehn zu verstehen ist genug. Die 3000 Manieren sind die Grundlage eines Praktizierenden. Bhikkus nehmen 250 Gelübde auf und diese sind in den vier Haltungen zu bewahren. Gehen, Sitzen, Stehen, Liegen, sie alle sind dabei zu halten. So kommen wir auf 1000 Manieren. Diese 1000 stützen sich auf die drei Zeiten, in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind sie einzuhalten. So kommen wir auf 3000 Manieren. Wie entstehen die 84000 Kleshas? Wenn wir die 3000 Manieren nicht halten, dann haben wir schonmal 3000 Kleshas. Dann haben wir noch unseren Körper und die Sprache, der Körper hat drei Fehler, Töten, Stehlen, Sexuelle Begierde und die Sprache hat vier Fehler, Lügen, Zwietracht sähen, grobe Rede, sinnloses Geschwätz. Da kommen wir auf sieben Fehler. Diese Sieben stützen sich auf die 3000 Manieren, dann kommen wir auf 21000 Kleshas. Jeder Dharma und alle Kleshas erscheinen durch was? Gier, Hass, Verblendung und haften an Merkmalen. Mit diesen vier gestützt auf die 21000 kommen wir auf 84000 Kleshas. So sind unsere Gelübde die wichtigste Grundlage. Wir fangen an die Gelübde im groben und im feinen zu praktizieren. Nach den fünf Gelübden könnte man die zehn Gelübde aufnehmen, die zehn heilsamen Handlungen, dann die Bodhisattva Gelübde. Wenn jemand schon die fünf Gelübde im subtilen einhält, dann ist das sehr talentiert. Ordinierte, welche nicht die fünf Gelübde im subtilen halten, sind wie Laien. So verletzen wir jedes Mal, wenn wir heißes Wasser in den Abfluss kippen, das Gelübde nicht töten. Sobald es subtil wird, wird es schwierig. So wird auch gesagt, wenn ich selbst tötete, andere befahl zu töten oder Mitfreude empfand als andere töteten. So entsteht die Intention bei uns im Bewusstsein. So ist die Gelübde zu praktizieren etwas wirklich Schwieriges. Wenn wir das möchten und es gut werden soll, dann müssen wir uns im Loslassen üben. Wird das Loslassen stark, dann wird Gelübde-halten einfach. Ohne Gelübde zu praktizieren, vergesst Geistesruhe und Einsicht. ***Im Dharma Unterricht wird der Vinaya gelehrt, aber wenn du ihn nie studierst und dich nicht darauf stützt, wie könnte dann je ein wirkliches Verständnis der letztendlichen Bedeutung des Mahayana in dir entstehen?*** Ein Beispiel zu letztendlichen Bedeutung, wie wenn man sagt aller bedingter Dharma ist unbeständig. Dieser Satz hat nur relative Bedeutung. Er ist wahr, aber nicht letztendlich. Noch ein Satz, aller bedingter Dharma ist durch Bedingungen zusammengefügt. Auch wahr, aber nicht letztendlich. Noch ein Satz, aller bedingter Dharma hat keine Eigenexistenz. Auch wahr, aber nicht letztendlich. Welcher Satz hat die letztendliche Bedeutung? Aller bedingter Dharma ist leer. Erst das ist die letztendliche Bedeutung. Wir haben gelernt, Unbeständigkeit, durch Bedingungen zusammengesetzt, keine Eigenexistenz, all das wird im Hinayana dargelegt. Leerheit aber wird im Mahayana dargelegt und trägt die letztendliche Bedeutung. So ist des Mahayana letztendliche Bedeutung, die wirklichste und wahrhaftigste Bedeutung aller Dharmas. Und wie können wir die wahrhaftige Bedeutung unterscheiden, wird nun gefragt. Ohne eine Weisheit oder ein Verständnis ist es uns nicht möglich letztendliche oder relative Bedeutung zu unterscheiden. Wir denken das ist doch alles wahr, alle vier vorigen Beispiele sind doch wahr. Aber Leerheit enthält alle drei anderen Beispiele. Und es darf nur als Leerheit bezeichnet werden, wenn es alle drei anderen enthält. Die anderen drei enthalten aber nicht jeweils die anderen in der Bedeutung mit. Deswegen ist es nicht letztendliche Bedeutung. Hier sprechen wir also von welchem Problem? Bevor wir Sutren oder Kommentare studieren, sollten Praktizierende den Vinaya lernen. Wir haben in den Gelübden gelernt, nachdem man Bhikkhu geworden ist, soll man fünf Jahre fleißig den Vinaya studieren. Danach lernt man Meditation usw. Alle Patriarchen sehen und warnen, dass viele Mönche gleich Sutren lernen und den Vinaya vergessen. Das sollte man auf keinen Fall tun. Umso mehr die Sramanera. Deswegen in allen früheren Traditionen lernen die Sramaneras keine Sutren. Sie dringen tief in den Vinaya und in die Manieren ein. Danach beginnen sie mit dem Bhikkhu Vinaya und der besteht nicht nur aus den 250 Gelübden und den Manieren. All die Regeln über Sangha Karma, Almosenschale, Sitztuch, Schlafplatz, es sind sehr viele. So wie wir vorher schon sagten, der Unterschied zwischen Schülern des Buddha und anderen liegt dort, die anderen können sehr versiert im Sutren lernen sein und geschickt in der Meditation sein, aber das macht sie nicht zu Schülern des Buddha. Als Schüler das Buddha halten wir die Gelübde, welche er uns gab. Zuflucht zu den drei Juwelen und die Gelübde halten. Auf dieser Basis studieren wir Sutren, Kommentare und Praktizieren Meditation und Visualisation. Heute gibt es sehr viele, die sagen, Gelübde-Vinaya was soll ich denn damit? Das ist Hinayana. Ist haften an Äußerlichkeiten und Formalitäten. Sie verstehen nicht der Gelübde-Vinaya ist das Unerlässlichste überhaupt, um ein Schüler Buddhas zu sein. Ohne die Gelübde verlieren wir die Basis eines Buddhisten. Und wenn wir doch Shamata Meditation praktizieren dann fallen wir in fehlerhafte Geistesruhe. Wahrhaftige Geistesruhe entsteht durch die Führung von Buddha und den Bodhisattvas. Denkt nicht Buddha hat das Nirvana vor langer Zeit betreten und jetzt gibt es niemanden, der mich noch leiten könnte oder dass die Bodhisattvas schwer anzutreffen wären. Wie konnten die Patriarchen dann in die Lotusgirlanden Versammlung eintreten? Dies haben sie durch die Gelübde erreicht und sie alle haben sich vollkommen darauf gestützt. So gibt es Mönche die nicht die üblichen Morgen- und Abendliturgien rezitieren, sondern morgens die Bhikkhu-Gelübde und abends das Sutra der letzten Worte Buddhas, in denen er das Wichtigste für seine Schüler, vor seinem Tod, zusammenfasst. So ist ihr Objekt der Sammlung nur die Gelübde. So gibt es auch heute Mönche, die den Gelübde-Vinaya sehr ernsthaft halten, weil es die Basis eines Buddhisten ist. Nicht nur für Ordinierte, auch die Laien. So gibt es auch einen Mönch der nicht nur eine Vinaya-Tradition studierte, sondern 10 unterschiedliche. So wurde er zu einem Patriarchen der Vinaya-Traditionslinie. Wir denken schon nach einem Vinaya, ok das reicht, ist schwer genug. Auch die Jura-Studierenden wissen, es ist trocken und schwer. Vinaya lernen ist wie ein Fahrzeug führen. Bevor man ein Fahrzeug führt, muss man auch die Regeln lernen. Natürlich, wenn man sie nicht lernt, kann man trotzdem Auto fahren, aber wenn man an einen Ort kommt, wo eine Entscheidung zu treffen ist, was macht man dann? Man trifft auf eine Kreuzung und kennt rechts vor links nicht, dann entsteht ein Unfall. Und die anderen fragen, was machst du da?! Er hat es doch nicht gewusst. Vielleicht dachte er sogar, er macht alles richtig. Aber das ist nicht richtig. So ist es auch mit unserer Praxis, umso mehr, wenn wir das Fahrzeug zur Buddhaschaft nehmen. Auf diesem Weg gibt es auch sehr viele Leute und sehr viel Verkehr. Wenn man dann die Gelübde nicht gelernt hat, macht man falsche Sachen und denkt noch die anderen machen es falsch. Dadurch entstehen sehr viele Probleme. Und im Endeffekt kommt man nicht am Ziel an. Man fällt in falsche Ansichten, sobald man nicht die Gelübde hält. An all das erinnert uns der Patriarch. ***Es ist wahrlich bedauernswert, wenn das Leben gehaltlos vorbeizieht, auch wenn du es später bereust, so ist dies nicht mehr rechtzeitig.*** Gehaltlos heißt nicht, dass man nichts macht. Man kann sehr wohl voll in Aktivität stecken. Es bezieht sich auf die Angelegenheiten, welche nicht in Verbindung mit dem Dharma stehen. Und so können wir die vergangene Zeit nicht mehr zurückholen. Vergangen ist verloren. Viele Phänomene können wir zurückgewinnen, aber Zeit können wir niemals wieder zurückbekommen. Ein Tag geht vorbei, ein Tag an dem wir es verpasst haben Verdienst anzusammeln, Weisheit zu entwickeln oder die Gelübde zu praktizieren, ist ein verschwendeter Tag. Wenn wir 100 Malas am Tag rezitieren wollten und an einem Tag nur 30 gemacht haben, dann können wir am nächsten auch mal 170 rezitieren. Bei einem Moment der Zeit ist das was anderes. Ein Moment zieht zum Nächsten und vergeht. Und immer so weiter. Ein und derselbe Moment wird uns nie zweimal begegnen. Wie im Westen gesagt wird, man kann nicht dasselbe Wasser eines Flusses zweimal trinken. Jetzt seid ihr noch neu auf dem Pfad, eure Motivation ist noch sehr stark. Sobald eure Motivation nachlässt, wird auch eure Praxis immer schwächer. Umso mehr, wenn erst der Körper altersschwach wird. Solange wir noch jung sind, müssen wir viel praktizieren. Die ganzen Dharma-Aktivitäten können wir auch noch im Alter machen. Denkt nicht ihr geht jetzt auf Unternehmungen und praktiziert dann, wenn ihr alt seid. Das wird nicht passieren. Das sind Wahnvorstellungen. Denn wir werden durch unsere Gewohnheiten geformt. Wenn wir jung sind und nicht wiederholend praktizieren und diese Gewohnheit entwickeln, dann haben wir diese Gewohnheit auch nicht im Alter. Und von neuen Gewohnheiten im Alter zu erzeugen, wollen wir mal gar nicht sprechen. Wie ein langjähriger Raucher, 50 Jahre, welcher mit dieser Gewohnheit aufhören will, das ist eine große Schwierigkeit. So ist unsere Leben eine Verbindung von Körper, Rede und Geist. Und durch Wiederholung entstehen die Gewohnheiten. Wir werden als Gewohnheits-Gefäß bezeichnet. Sobald dies stark wird, entsteht ein Samen tief im Bewusstsein, welcher in diesem Leben entstanden ist und sich weiter entwickeln wird. Doch wie können wir die Samen der Praxis, des Heilsamen, des Außerweltlichen in unserem Bewusstsein sähen? Das ist extrem wichtig. Sagt nicht das ist eine Frage für das nächste Leben. Dieses Leben ungenutzt, so ist es nicht sicher, dass wir wieder Mensch werden im nächsten Leben. Als Mensch geboren, ist ungewiss, ob wir in einem Land mit Buddhismus geboren werden, und dort ist es ungewiss, ob wir dem Dharma zuhören bekommen, und dann ist es ungewiss, ob wir Vertrauen entwickeln, und dann ist es ungewiss, ob man die Bedingungen zu einer Ordination vorfindet. Als Ordinierter ist es ungewiss, ob man genügend Enthusiasmus für eine starke Praxis hat. Sehr viele es ist nicht sicher, ob…, welche man überwinden muss, nach dem man dieses Leben verlässt. Ihr seid als Mensch geboren, mit einer vorliegenden Lehre, hört die edle Lehre, und seid Ordinierte. Jetzt müsst ihr nur noch fleißig praktizieren. Und zwar so, dass wir im Nachhinein nichts zu bereuen haben. ***Da du dir die Buddha-Lehre noch nie zu Herzen genommen hast, fehlt diesem mystischem Pfad die Ursache für die entsprechende Erkenntnis.*** Was ist die Buddha-Lehre? Dazu gibt es die Geschichte, wo Buddha mit seinen Jüngern an einem Wald vorbei geht. Er hebt eine Hand voll Blätter auf und fragt Ananda: Die Blätter in meiner Hand oder die Blätter im Wald sind mehr? Ananda sagte, Erhabener, die Blätter in eurer Hand entsprechen nicht einem Millionstel der Blätter im Wald. Buddha sagte, Ananda, was ich weiß und was ich unterrichte, ist wie die Blätter im Wald zu den Blättern in meiner Hand. So ist die Buddha-Lehre nur ein Teil des Buddha-Dharmas. Die Lebewesen haben leider keinen Geist der nach tiefem Verständnis der Buddha-Lehre strebt. Manche rezitieren unzählige Kapitel des Avatamsaka-Sutra und dass was sie nicht verstehen, schlagen sie auch nicht nach, gehen dem nicht nach. Sie freuen sich, dass sie wieder so und so viele Kapitel rezitiert haben, aber erinnern sich nicht an den Inhalt. Das ist nicht gut, das ist nicht genug. Warum? Die Sutren, welcher Buddha lehrte, gliedern sich in 12 Teile. 1. Sutren in Prosaform, 2. Die sich immer wiederholenden Sutren, 3. Voraussaggen des Buddha über seine Schüler, 4. Ghattas, 5. Selbstgepredigte Sutren, 6. Erklärungen zu den Schülern, 7. Sutren mit Beispielen, 8. Frühere Leben des Buddha, 9. Verdienste der Jünger in früheren Leben, 10. Umfassende Sutren, 11. Sehr seltene Begebenheiten 12. Erklärungen des Buddha über Dharma. Vorher erklärte der Patriarch, dass wir erst uns mit dem Vinaya beschäftigen sollen und danach mit Sutren. Jetzt erklärt er wir sollen auch die Bedeutung der Lehre ergründen. Wieso? Der Sinn der Lehre steckt nicht nur in den Sutren und Kommentaren, sondern auch im Vinaya. Zum Beispiel das Gelübde nicht töten. Dort heißt es: Von Buddha, den Heiligen, Lehrern und Eltern, bis hin zu den kleinsten Insekten, wenn sie ins Leben gekommen sind, ist es nicht erlaubt sie absichtlich zu töten. Oder andere zum Töten zu veranlassen oder Mitfreude zu empfinden. Aber warum ist das so? Wer sind denn die Eltern? Wie soll man den Buddha töten, er ist doch gar nicht mehr da? Deswegen müssen wir die tiefe Bedeutung verstehen und erforschen. Dies bezeichnen wir mit zu Herzen nehmen, den Geist benutzen. Wenn wir dem nicht nachgehen, fehlt die Ursache, um den Pfad zu verwirklichen. Der mystische Pfad ist der Weg zur Buddhaschaft. Dieser ist sehr schwer zu begreifen und zu verstehen. Wenn wir nicht genug Faktoren und Ursachen erzeugen, dann wird es nie zur Erleuchtung kommen. Erleuchtung wird hier wörtlich als passendes Verständnis bezeichnet. Wir haben auch die Möglichkeit zu verstehen, 10, 20, 50 Prozent. Buddha versteht 100 Prozent. Wenn wir verstehen, dann muss es auch passend sein, es bringt nichts, wenn wir 70 Prozent verstehen, aber unpassend? Was ist damit gemeint, passend inwiefern? Passend zur Lehre, zur wahren Lehre. Passend zu Buddhas Verständnis. Wir leben nicht mehr in der Zeit des Buddha, doch seine Lehre ist noch anwesend. Das Wichtigste ist was? Wir benutzen unser Herz. Wir verstehen vielleicht nicht den tiefsten Sinn, aber wir benutzen trotzdem unser Herz, unseren Geist dabei. Erst dann erzeugen wir das passende Verständnis. Im Buddhismus geht es nicht um das Äußere, es geht um die tiefen des Bewusstseins. Das Wahrhaftige lässt sich nicht von außen sehen. Möchten wir in die Tiefe gehen oder nicht? So nehmen es alle Patriarchen sehr ernst, dass wir die Lehre uns zu Herzen nehmen. Dies fängt an mit der Wurzel, dem Vinaya, den Gelübden. Diese sollten wir zutiefst wertschätzen. Es gibt keinen Patriarchen, welcher damit nachlässig gewesen wäre. So ist es auch bei den Gelugpas in Tibet, sie nehmen die Gelübde als Basis. So brauchen wir auch nicht nach Respekt zu suchen, er wird durch unsere Gelübde und Verhaltenspraxis von allein kommen. Wenn wir Praktizieren und niemand respektiert uns, dann wissen wir, unsere Manieren sind mangelhaft.

**Siebter Abschnitt: Fehler aufgrund mangelnder Praxis**

***Sie haben ein hohes Lebensalter erreicht und viele Vassa´s hinter sich, doch ihr Herz blieb leer und ihr Geist überheblich.*** Zuerst möchte ich euch ein kleines Beispiel vorführen. Während ein Vogel lebt, isst er Würmer, doch nachdem der Vogel stirbt, wir er zu Nahrung für Würmer. Ein Baum bringt einige Früchte hervor, doch es braucht nur eine Frucht, um einen ganzen Wald entstehen zu lassen. Deswegen sollten wir vorsichtig sein, die Dinge verändern sich sehr schnell. Heute ist jemand schwach und wird von uns belächelt, doch morgen hat er uns schon überholt. Deswegen sollten wir jeden respektieren. Vor allem jene, welche mit uns direkt zusammenleben. Das macht unser Bewusstsein leichter. Was sind nun die Fehler von Menschen, welche nicht studieren und praktizieren? Ein Ordinierter, welcher ein drei Monatsretreat hinter sich hat, bekommt ein Jahr dazugerechnet, zu seinen Ordiniertenjahren. Dabei darf man nur begrenzt die Umgebung verlassen und für all das muss ein Sangha-Karma-Beschluss getroffen werden. Die Verdienst-Robe bekommt man aber nicht, wenn man irgendwohin geht, sondern nur bei strenger Praxis. In Buddhas Zeit, sobald jemand 20 Jahre alt wurde, wurde ihm die Vollordination übertragen. Und mit 10 Vassas durften die Mönche selber Schüler aufnehmen. Mit fünf Vassas durften sie die Laien Gelübde übertragen. So sollten auch mindestens 4 Vollordinierte einen drei Monatsretreat eröffnen und zusammen durchführen. So spricht der Patriarch von Ordinierten, mit vielen Retreats, aber einem leeren Herzen. Dass sie den Dharma nicht studierten und anwendeten. Wenn das Herz leer ist, dann wird der Geist arrogant. Wenn die Praxis schwach ist, dann steigt der Stolz. Man denkt ich bin ein erfahrener, hochrangiger Mönch, mit 10 oder 15 Jahren, während die anderen nur zwei Jahre haben. Dem Vinaya folgend, sollten die Nachfolgenden auch die Erfahreneren wertschätzen und respektieren. Das vermehrt die Verdienste und die Tugenden. Gleichzeitig dürfen aber die Älteren nicht auf die Jüngeren herabsehen. Der Buddha erklärte, es gibt vier kleine Dinge auf welche wir nicht herabblicken dürfen. Eine kleine Schlange, denn auch sie könnte uns töten. Ein kleines Feuer, denn es könnte alles in Brand setzen. Ein kleiner Prinz, denn er wird König oder Kaiser. Ein Sramanera niedrigen Alters, denn wenn dieser fleißig praktiziert und studiert, dann wird er auch zu einem Buddha. Deshalb sollten wir all diese kleinen Dinge nicht verspotten. Wie werden unsere Tugenden sich entwickeln? Dazu müssen sie die 10 Wurzelkleshas verringern. Wenn wir diese vernichtet haben, dann sind wir Arahat. Das Mindeste ist, dass wir sehen wie die Kleshas in unserem Geist entstehen und vergehen. Gier, Hass, Verblendung entsteht und vergeht. Wenn wir das Entstehen und Vergehen sehen, dann werden allmählich unsere Tugenden steigen. Hier wird nun von Stolz gesprochen. So gibt es aber verschiedene Arten von Stolz. Überheblichkeit: Wir und andere sind gleich, aber wir denken, wir sind besser. Wie wenn wir in einer Klasse sind, aber denken wir sind über allen anderen, aber unsere Fähigkeiten sind gleich mit allen. So ist es in der Praxis auch, wir denken wir sind besser, aber in Wirklichkeit sind wir es nicht. Anmaßende Überheblichkeit: Die anderen sind über mir, aber ich denke sie sind nicht so gut wie ich. Eigene Wichtigkeit: Wir haften an unserer Meinung, an unserer Ansicht. Wir wissen es besser als andere. Auf dies treffen wir für gewöhnlich als erstes. Steigende Überheblichkeit: Wir sind nicht wie andere, aber wir denken wir sind ihnen gleich. Das gefährlichste ist, wenn wir den Pfad nicht verwirklicht haben, aber wir denken es wäre so. Alles weil unser Geist verblendet ist, getäuscht ist. Einbildung: Wir haben keine Qualifikationen, aber behaupten ich kann dies und das und jenes sehr gut. Fehlerhafter Stolz: Wir haften an falschen Ansichten und überzeugen damit andere. Dies kann vorkommen, wenn wir lange praktizieren, aber den Dharma noch nicht verwirklicht haben, dann verbreiten wir unsere Ansichten auf Leute, die uns näherstehen. Das sind sechs Fehler des Stolzes. So viel zu einem leeren Herzen und überheblichen Geist, aufgrund von mangelnder Praxis. Da sie es nicht aushielten tugendhaften Freunden nahezustehen, wissen sie nur, wie man unhöflich und arrogant ist. ***Da sie es nicht aushielten tugendhaften Freunden nahezustehen, wissen sie nur, wie man sich unhöflich und arrogant verhält.*** Spirituelle Freunde, sind jene, welche mir vorausgehen und Erfahrung in der Praxis und im Studium des Dharma haben. Jene, welche einfach viel umherreisen und spazieren gehen, sind keine spirituellen Freunde, denn sie vergrößern unsere Begierde und sorgen für einen zerstreuten Geist bei uns. Spirituelle Freunde versorgen uns immer mit Unterstützung auf dem spirituellen Pfad. Als Ordinierte sollten wir ihnen sehr nahestehen. Dabei sollten wir nicht nur an Menschen denken, sondern auch an die Bodhisattvas, welche uns helfen wollen. So wie sich Avalokitesvara in vielen Formen manifestieren kann, um uns beim Dharma zu helfen. Da wir uns aber nicht auf sie stützen, wird unser Geist überheblich***.*** ***Sie haben den Vinaya nicht verstanden, deshalb besitzen sie keinerlei Selbstzügelung*** ***und verbreiten mit lauter Stimme hemmungsloses Geschwätz.*** Selbstzügelung bezieht sich auf Körper und Geist. Den Körper richten wir auf alle Verhaltensweisen und den Geist lenken wir auf die Gewahrseinsobjekte. Wenn wir allerdings die Gelübde nicht halten, wissen und praktizieren, dann wird unser Geist zerstreut und folgt den weltlichen Merkmalen. Diese Rede kennt keinen Halt, man möchte etwas sagen, also sagt man es. Das entspricht nicht dem Wesen eines Praktizierenden. Als Praktizierender sollen wir liebevolle Rede benutzen. Wir vermeiden alle unheilsame Rede. ***Ohne Achtung für die Ober-, Unter- und Gleichrangigen, sitzen sie zusammen, wie bei einer Zusammenkunft von Brahmanen.*** Weil unser Geist nicht den Gelübde-Vinaya ernsthaft studiert hat, werden wir arrogant. In Indien gibt es vier Kasten: Brahmanen, Krieger und Fürsten, Kaufleute und Bauern, Knechte und Tagelöhner. Die Brahmanen wurden und werden immer noch sehr respektiert. Das besondere an ihnen ist, sie essen vegetarisch und trinken kein Alkohol. Sie bereiten sich vor, um in Zukunft vielleicht zu praktizieren. Wenn sich Brahmanen treffen dann sitzen sie ohne Regelung zusammen, wer zuerst kommt sitzt vorn. Im Buddhismus heißt es, wer die Gelübde zuerst empfing, der sitzt vorn. Deswegen geht es hier um das Problem, wenn man den Vinaya nicht kennt und studiert. Dann sind wir wie Brahmanen und wissen nicht wie und wo wir stehen und sitzen sollen. Wenn heute viele Mönche sich versammeln, dann fragt der Sangha-Verwalter des Ortes nach ihren Vassa-Jahren und weist ihnen den Platz zu. So entstehen keine Fehler. ***Während dem Essen erzeugen sie Lärm mit ihren Almosenschalen und direkt nach dem Beenden, stehen sie vor allen anderen auf.*** Oder sie schmatzen und schlürfen beim Essen. In den Manieren haben wir gelernt, das ist nicht ok. Und wenn wir etwas brauchen, dann machen wir das mit Handzeichen, lautlos. Alles in Ruhe zu machen ist eine passende Art für Studierende des Vinaya. Den Stuhl heben, umstellen, senken, sitzen oder aufstehen, zählt alles dazu. Bald lernen wir die Bhikshu Gelübde, dann wissen wir, wenn wir sitzen, sollten wir nicht zwischendurch aufstehen, sonst verletzen wir ein Gelübde. Jetzt als Sramanera sind es bei euch nur Manieren, aber bald wird es zu einem Gelübde. Natürlich ist es kein schweres Gelübde, aber wir sollten es trotzdem bereinigen. Wir sehen der Vinaya, der Meditationsschule ist sehr gründlich, wenn wir ihn nicht lernen und ausführen, dann werden wir ihn auch nicht begreifen. Vor allem sind sie sehr leicht zu vergessen, da es so viele kleine Regeln sind. Als ich die Sramanera Gelübde empfing, lehrte mich der Meister auch Regeln, welche in den Sramanera Manieren nicht gelistet waren. Früher mussten wir den Reis für die Mönche holen gehen und dazu nahmen wir ihre Schale. So sollen wir nicht die Schale anfassen, sondern einen Teller nehmen und die Mönche platzierten ihre Schale darauf, sodass wir den Teller mit Schale wegtragen konnten. So haben wir nicht mit unseren mehr oder weniger schmutzigen Händen die Schale der Mönche berührt, wo sie mit ihrem Mund die Schale berühren. In den Manieren ist das nicht niedergeschrieben, aber die uns Vorausgegangenen geben es uns weiter. So tragen wir auch Schalen unterhalb der Stelle, so die Mönche ihren Mund ansetzen. Wenn wir diese Punkte handhaben, welche sogar nicht in den Manieren stehen, dann wissen die Älteren, dieser Mensch benutzt seinen Geist und ist aufmerksam und respektierend. Als Praktizierende sollten wir solches Verhalten lernen. In China wird an langen Tafeln gegessen und man sitzt einander gegenüber. So gibt es Servieren, welche die Speisen bringen. Nach dem Essen kommt die Widmung und dann stehen alle auf und gehen. In unserem Kloster machen wir das nicht so, denn wir waschen auch unsere Schalen selbst und wir rezitieren erst alles am Anfang fertig, so dass jeder aufstehen kann, wenn er fertig gegessen hat. Das haben wir so vereinbart, woanders muss man warten bis alle fertig sind. ***Ihre achtlosen, den Manieren entgegengesetzten Bewegungen, entsprechen keineswegs der Persönlichkeit eines Ordinierten. Durch ihr unbeholfenes aufstehen und hinsetzen, wühlen sie den Geist der anderen auf***.Unkontrolliert gehen sie hin und her. Und schwingen die Arme hin und her. Sie verkörpern dadurch nicht das Wesen eines Sangha-Mitgliedes. Ihre Bewegungen sind grob und beim Hinsetzen stoßen sie rechts und links an andere an. Dabei wühlen sie den Geist der anderen auf. Ein zerstreuter Geist ist ein großer Fehler. Denn die Leute praktizieren und versuchen einen friedlichen Geist zu kultivieren. Dann ziehen wir sie aus ihrer Geistesruhe. Dadurch begehen wir ein großes Fehlverhalten. Deswegen sollten wir alle Bewegungen, hinsetzen, aufstehen leicht und unbeschwert machen. Genauso bei Verbeugungen in einer Reihe, wir achten darauf gerade aufzustehen und nicht unseren Hintern dem andern an den Kopf zu stoßen. So sind wir für andere nicht schwer zu ertragen und wir stören ihren Geist nicht***. Da sie nicht die subtilen Regeln einhalten und es ihnen auch an den kleinen Manieren mangelt, was wollen sie dann an die nächste Generation weitergegeben? Deshalb haben die neuen Schüler keine Vorbilder, denen sie folgen können.*** Geringe Regeln haben hier nicht die Bedeutung von wertlos und unwichtig, es sind damit einfach kleine, subtile Regeln gemeint. Manieren wird so beschrieben, dass man aufgrund von richtigem Verhalten, Tugend entwickelt. Und so werden nur diejenigen, welche nicht die Gelübde einhalten, von Mara Schaden nehmen können. In einem Vers über die Verdienste des Gelübde Haltens heißt es, ein Laienpraktizierender, welcher die fünf Gelübde hielt, hielt sich im Haus eines Dämonen auf. Der Dämon ging in sein Haus ein und aus, während sich der Laie dort aufhielt. Dann ging der Laie irgendwann aus dem Haus. Er freute sich sehr, dass der Dämon ihn nicht gefunden hatte, deswegen ging er auf eine Feier und vergaß dort seine Gelübde. Später ging er wieder in das Haus des Dämonen und als der Dämon zurückkam, dachte er, macht nichts ich bleib hier. Der Dämon ging direkt zu ihm und wollte sein Fleisch essen. Der Laie war bestürzt und fragte, warum hast du mich das letzte Mal nicht gegessen? Weil deine Gelübde dich versteckt haben, jetzt hast du deine Gelübde gebrochen und ich werde dich essen. So sehen wir, die Gelübde sind nicht zu unterschätzen. Manche nehmen es nicht wichtig und denken Alkohol trinken, da bestehle ich niemand, da töte ich niemand, macht also nichts. Im Vinaya spricht der Buddha von einem Tropfen, welcher nicht mal die Lippen berühren darf. Dies bezieht sich auf den oben erwähnten Satz, der subtilsten und kleinsten, geringsten Regeln, welche sie nicht halten. Das Grobe ist ja leicht einzuhalten, aber das Subtile müssen wir auch halten, dann können wir den Nachfolgenden auch etwas weitergeben. Wenn wir die Gelübde und die Manieren nicht halten, dann haben wir keine Tugenden, die wir den Nachfolgenden weitergeben können. Die Vorausgehenden sollten die Nachfolgenden führen, das ist im Buddhismus gang und gebe. ***Sobald sie auf ihr Fehlverhalten hingewiesen werden, entgegnen sie sofort: “Ich bin ein Mönch eines großen Gebirgsklosters“.*** Gebirgsmönch könnte bedeuten, dass er überhaupt nichts weiß. Hier möchte Quishon aber auf etwas anderes hinweisen. In China waren die großen bekannten Klöster auf Bergen. So sagen sie, ich bin ein Mönch eines großen Klosters, wer bist du, dass du mich ermahnen kannst? Ihr Geist ist voller Stolz und sie können nicht die Kritik anderer ertragen. Das passiert, weil sie nicht studieren und praktizieren. Ihr Verhalten ist nicht vollkommen, deswegen werden sie darauf hingewiesen. Im Vinaya wird gesagt, solche Personen werden in einer der Höllen wiedergeboren, weil ihr Geist zu Stolz ist. Oder sie sagen, ich kümmere mich um große Dinge, die kleinen Sachen sind unwichtig. Sie nehmen die Bodhisattva Gelübde und deswegen sind die kleinen Angelegenheiten Nebensache. Das ist nicht in Ordnung. Als Bodhisattva sollte man die Gelübde zur Selbstbefreiung umso mehr schätzen. Weil wir diese Gelübde halten, werden wir Bodhisattvas. Ein Bodhisattva werden, ohne die vorigen Gelübde, dass würde kein Buddha der drei Zeiten unterschreiben. In den Bodhisattva Gelübden steht, die kleinen Dinge sammeln sich, jedes Mal ein bisschen mehr und mit der Zeit ist ein großer Behälter gefüllt. Deswegen sollten wir nicht nachlässig mit kleinen Fehlern sein. So halten wir das Gelübde des nicht Tötens und dazu zählen auch die ganzen kleinen Insekten. Auch wenn der Gelübdebruch beim Töten eines Menschen größer ist, dürfen wir nicht nachlässig bei den Kleintieren sein. Auch wenn die Auswirkungen unterschiedlich stark sind, ein Gelübdebruch ist ein Gelübdebruch. ***Da sie mit der buddhistischen Praxis aber nicht vertraut sind, neigt ihr Gemüt dazu grob und primitiv zu bleiben.*** Wir werden grob, weil wir die Gelübde und Manieren nicht halten. Es ist das grobe Verhalten von weltlichen Menschen. Natürlich gibt es in der Welt auch Manieren, so wie einige Sprichwörter in Vietnam. Iss ganz auf, etwas übrig lassen dürfen nur die Kinder. Manche lassen aber auch aus Höflichkeit etwas übrig. ***Diese Ansicht kommt zustande, weil der anfängliche Geist faul ist und Begierden, sowie weltlichen Gewohnheiten folgt. Denn allmählich von der Weltlichkeit durchdrungen, wird man letztendlich nachlässig und plump.*** Diese Ansicht heißt, nicht die Gelübde halten, nicht die Manieren pflegen, den Mitmenschen das Leben nicht leicht zu machen. Unser anfänglicher Geist ist stark auf Befreiung ausgerichtet, aber ist auch noch stark auf Ansehen ausgerichtet. Deswegen ist man faul in Bezug auf die Praxis, des Loslassens und der Achtsamkeit. Sie denken es ist nicht wichtig, sind nur Kleinigkeiten. Tag für Tag vergeht so und der Wunsch der Ordination bleibt ein Traum, denn wir werden zu einem Menschen der nicht mehr mit dem Pfad im Einklang ist. Weil wir den Begierden immer und immer wieder folgen, werden wir faul und grob. Deswegen sollten wir dies verwerfen. Buddha erklärte auch, die Merkmale des Dharma-Endzeitalters werden sich im Leben der Ordinierten zeigen. Zu aller erst halten sie nicht die Gelübde, sie tragen keine Lumpenroben mehr, sondern weiß, rot, blau, grün, schwarz usw. Buddha sagte, wenn die Ordinierten Roben in fünf Farben tragen, dann ist das ein Zeichen des Dharma-Verfalls. Wenn wir den Dharma lange in der Welt halten möchten, dann sollten wir keine Farben wie weltliche Menschen tragen. Seine Heiligkeit der Dalai Lama erinnert die Sangha oft daran. Er meint, auch wenn die Roben sehr umständlich sind, wenn ihr Zug fahrt usw., trotzdem solltet ihr keine weltlichen Kleider anziehen, auch wenn sie rot sind, wie die Roben. Manche betrachten auch die wichtigen Aktivitäten der Sangha, wie das Rezitieren der Pratimoksha-Gelübde sehr leicht fertig. Aber dabei bekennen wir unsere Fehler, welche wir im vergangenen halben Monat begangen haben und wir werden an unsere empfangenen Gelübde erinnert. So steht im Vinaya auch eine Geschichte von Mönchen die meinen gemeinsam die Gelübde zu Rezitieren ist nicht nötig, sie nur zu kennen reicht aus. Wir halten sie ein und brauchen dann auch nichts zu bekennen am Uposaka-Tag. Eine andere Geschichte besagt, dass selbst wenn wir Verwirklichung erlangt haben, sollten wir die Formalitäten nicht beiseitelegen. Uposaka ist eine Formalität, sie meinen die Gelübde hab ich doch auswendig gelernt, dann brauch ich sie nicht rezitieren. Aber das ist nicht gut. Nach jedem hören der Gelübde am Uposaka-Tag, rezitieren wir die Gelübde. So vergessen wir sie nicht und unsere Weisheit wird wachgerüttelt. So sind weltliche Menschen beeinflusst von Gier, Hass und Verblendung. Wir müssen nach innen schauen, um auszusortieren, was zu behalten und was zu verwerfen ist. Damit wir nicht dem Unheilsamen folgen, den Leiden folgen, um dann das Heilsame zu entfalten. Dann werden wir ein Mensch, dem Verehrung gebührt, so wie Buddha. ***Ohne es zu merken finden sie sich plötzlich unbeholfen und altersschwach wieder.*** Man könnte denken ich bin doch jung, aber irgendwann schauen wir zurück und sehen wie viele Jahre dahin gegangen sind. Praktizierende sehen wie Tag für Tag, Stunde für Stunde, Minute für Minute und Sekunde für Sekunde vergeht. So sehen wir auch das Altwerden. Sind wir unachtsam verfliegt mit der Zeit unser Verdienst, unsere Gesundheit, das Leben. Wir werden Alt. ***Umstände und Situationen begegnen ihnen, als würden sie mit dem Gesicht auf eine Wand treffen.*** Bodhidharma hat sogar neun Jahre mit dem Blick auf eine Wand meditiert, aber das ist hier wohl nicht gemeint. Diejenigen hier haben keine Kraft zum Praktizieren. Erst durch das Halten der Gelübde und Manieren, Tag für Tag, entsteht eine Kraft, welche uns zum Praktizieren befähigt. Auch in unserer Arbeit sind wir grob und irren umher. Wir müssen tief gehen. Wenn wir uns auf Weltliches fokussieren, dann werden wir dem folgen, wenn wir uns auf den Pfad fokussieren, dann werden wir dem folgen. So zeigt der Patriarch uns die Fehler von Buddhismus Studierenden. ***Werden sie von nachkommenden Schülern befragt, haben sie keine Worte der Weisung.*** Keine Worte, welche in Richtung Befreiung führen. Wenn man selbst nicht auf dem Weg zur Befreiung ist, wie soll man dann andere führen? Wenn wir etwas fragen, was fragen wir denn? Natürlich etwas über den Pfad. Was sonst fragen einander sich Praktizierende? Umso schlimmer, wenn man schon alt ist und keine Antwort geben kann. ***Wenn sie doch etwas erörtern und erklären, so ist dies nicht in Übereinstimmung mit den Schriften.*** Es stimmt nicht überein mit der Übertragungslinie der Tradition, nicht mit dem was Buddha lehrte und nicht mit dem Vinaya. Als Praktizierender nehmen wir den Vinaya als Grundlage. Wenn wir Nachfolgende leiten, dann benutzen wir den Vinaya und nicht unsere eigenen Meinungen. Denn wir wissen nicht, ob diese wahr oder falsch sind. Buddha erklärte, ein Mensch, welcher 100 Jahre lebt und nicht den Dharma sieht, ist nicht Vergleichbar mit jemandem, welcher ein Tag lebt und den Dharma sieht. So sollten wir uns im Leben immer auf Dharma und den Vinaya ausrichten. Sonst werden wir von Weltlichen verspottet. ***Wird dann geringschätzend zu ihnen gesprochen, so beschuldigen sie sofort die jungen Schüler als ungezogen. Und mit hasserfülltem Geist verbreiten sie verbal ihren aufsteigenden Zorn auf diese Personen.*** So wie, wenn jemand sagt, du lebst jetzt schon so ewig im Kloster, aber hast von nichts eine Ahnung. Weil wir nicht mit den Schriften übereinstimmen, werden wir kritisiert und verspottet. Und mit hasserfülltem Geist verbreiten sie verbal ihren aufsteigenden Zorn auf diese Personen. Die anderen Respektieren mich nicht, wie könnt ihr nur so unhöflich sein?! Ich bin einer der Älteren, ihr müsst mich Respektieren! Wenn wir gründlich schauen, dann sehen wir, dass wir sehr schnell in diese Verhaltensweise hineinfallen können. Natürlich sind wir noch neu im Kloster und es wird noch nicht auftreten, aber wer weiß wir gegenüber unseren kleineren Brüdern im Kloster uns verachtet fühlen und sie als respektlos bezeichnen, so dass wir sie zurechtweisen. Könnte vorkommen, wer weiß. Wir müssen lernen uns zu beobachten, unser Bewusstsein anzuschauen und wir müssen unseren ursprünglichen Wunsch zur Ordination, der Geist, welcher in Richtung Befreiung strebt, nähren. Allein diesen Geist erst einmal zu bekommen, ist schon wirklich schwer. Wir sollten nicht denken, dass es normal wäre. Wie viele Menschen gibt es die schon Ordinieren? So wenige, welche Ordinieren möchten und so viele, die an Weltlichkeit gefesselt sind. Wir haben jetzt die Bedingungen, aber wissen nicht wie wir sie nähren… Dieser Geist ist sehr edel, nicht weil wir die Weltlichkeit herabwürdigen, sondern weil die Natur, das Wesen edel ist. So wie ein Diamant, niemand betrachten ihn wie aus Kohlenstoff bestehend. Das ist nur die Ursache, damit ein Diamant sich formt. So sind wir aus der Weltlichkeit gekommen und Ordinierte geworden. Nicht weil wir uns den Kopf schneiden und Robe tragen, werden wir edel. Wir werden durch die Praxis der Tugenden Edel. Einst traf Buddha auf einen Brahmanen, welcher sich für wertvoll hielt, weil er Brahmane war. Aber Buddha sagte, Brahmane bedeutet zwar edel, aber deswegen muss unser Charakter nicht edel sein. Durch unsere Art zu leben werden wir edel oder unedel. So gibt es einige die ordinieren und daran anhaften, als wären sie in einer hohen Kaste geboren. Aber Buddha lehrte uns die Bedeutung von Ordination ist ein Almosenempfänger zu sein. Ein Bettler zu sein. Edel, aber wir stehen auf einem niedrigen Platz. Wenn wir uns daran nicht erinnern, werden wir sehr stolz. Das ist sehr schwer zu beheben. Denkt nicht, ich habe keinen Stolz. Wer denkt, ich habe keinen Stolz, der ist in Wirklichkeit voller Stolz. Nur der Arahat hat den Stolz vernichtet. Aber Buddha sagte, sie haben auch nur das Grobe vernichtet, etwas Subtiles ist noch übrig. Denn sie denken, ich brauche nicht den Bodhisattva Pfad zu gehen. Dieser Geist trägt etwas Stolz in sich.

***Achter Abschnitt: Karma und dessen Frucht***

Hier spricht der Patriarch davon, dass wenn wir nicht Praktizieren, dann kommt was zum Vorscheinen? ***Eines Morgens liegen sie krank im Bett, von allen Arten von Beschwerden belagert und bedrängt. Von früh bis spät machen sie sich Sorgen, während in ihrem Herzen Unruhe und panische Angst herrscht.*** Der erste Teil spricht vom Körper, wenn das ganze Leid der Krankheit zuschlägt und der zweite Teil spricht vom Geist, für den es schwer zu ertragen ist. Ob wir praktizieren oder nicht, wenn wir alt werden, dann werden wir leicht krank. Es gibt alte Menschen die nicht krank sind, aber plötzlich sterben. Normalerweise werden wir immer schwächer und sterben dann. Ich kenne einen Arzt welcher mit 70, 80 Jahren noch mit dem Fahrrad in Münster herumfährt. Er war gesund und plötzlich ist er gestorben, ist das Licht einfach ausgegangen. Diese Menschen haben Ursachen in diesem und in vorigen Leben gesät, dass ihr Körper stark und gesund ist. Andere haben im Alter vielleicht keine große Krankheit, aber die kleinen Krankheiten des Alters macht es ihnen auch schwer zu ertragen. Leute die wissen wie man praktiziert, werden krank, aber leiden nicht darunter. Ohne Praxis werden wir krank und leiden darunter. Praktizierende sehen die Selbstverständlichkeit von dieser Sache. Geburt, Alter, Krankheit und Tod, dass so etwas erscheint, ist ihnen selbstverständlich. Das ist ganz normal bei einem Lebewesen, warum darunter leiden? Ich bin krank und Krankheit geht vorbei. Hier spricht der Patriarch von jenen, welche nicht praktizieren, sie liegen dann krank im Bett und es ist schwer zu ertragen, können keine Bewegungen mehr machen, keine Arbeit und jeder, der schonmal lange im Bett lag, der weiß wie unangenehm das ist***. Ihr bevorstehender Weg liegt in Finsternis und sie wissen nicht an welchem Ort sie ankommen.*** Im Buddhismus kennen wir die sechs Daseinsbereiche des Wiedergeburtskreislaufes. Früher wurde er in fünf Bereiche zusammengefasst. Die Götter und Halbgötter haben wir jetzt aufgeteilt. Eigentlich ist es ein Bereich, aber zwei verschiedene Orte. So leben die Götter in der Baumkrone und genießen die Früchte, während die Asuras an der Baumwurzel leben und nur die herunterfallenden Früchte bekommen, deswegen streiten sie sich die ganze Zeit und führen Krieg. Wenn wir nicht ernsthaft praktizieren, dann wird zur Zeit des Todes unser bevorstehender Weg vernebelt sein und wir wissen nicht wo wir landen. Deswegen hat Buddha für jene, mit schwachem Geist, die Praxis des Reinen Landes gegeben. Wenn wir genug Vertrauen gegenüber Buddha und dieser Praxis haben, dann wissen wir im Tod, dass wir im Reinen Land geboren werden. Es hilft uns einen friedlichen Geist zu bewahren, damit wir praktizieren können. Wenn wir praktizieren, aber nicht wählen wo wir wiedergeboren werden…zum Beispiel bei Meditierenden, das ist für sie kein Anliegen. Sie zwingen sich oder treffen die Entscheidung in diesem Leben den Pfad zu verwirklichen, das ist sehr erschöpfend. Die im Hinayana ebenso, sie entscheiden sich in diesem Leben den Stromeintritt zu erlangen, eben weil es so schwierig ist als Mensch wiedergeboren zu werden. Wenn wir die Anzahl der Menschen mit der Anzahl der Lebewesen vergleichen, allein die Ameisen, selbst wenn wir nur mit den Tieren vergleichen und Geister und Höllenwesen oder Götter außen vorlassen, so sehen wir den Unterschied. Als Mensch geboren zu werden ist nicht selbstverständlich, wenn wir sterben ist es nicht sicher wo wir ankommen. ***Erst jetzt werden sie sich ihrer Fehler bewusst und empfinden Reue, doch dies ist wie einen Brunnen zu graben, kurz bevor man verdurstet, wieso sollte man so etwas tun?!*** Wenn wir auf dem Sterbebett liegen und uns dann erst Sorge machen wegen unseren Fehlern, dann ist das zu spät. Wir machen in diesem Leben so viele Fehler, um unsere Begierden zu stillen. Dabei sehen wir nicht, wie wir dadurch gefesselt werden. Erst wenn wir auf dem Sterbebett liegen, denken wir daran, ich sollte Verdienste, also positive Kraft, ansammeln. Wie wollen sie das jetzt machen? Natürlich, als Mensch haben wir noch eine kleine Chance. Sie können noch all ihren Besitz spenden. Als Praktizierende ist das schwierig, wir haben ja nur drei Roben und eine Schale. Doch solange wir jung sind und die Möglichkeit zur Praxis haben, wartet nicht damit bis ihr alt seid. Wenn das Alter kommt, wird das sehr schwer. Wir denken, jetzt bin ich jung und mache soziale Arbeit, wenn ich alt bin gehe ich praktizieren. Alle Patriarchen empfehlen, solange wir noch jung sind, sollten wir uns bemühen die Praxis zu entwickeln***. Ihnen bleibt nur noch der Groll auf sich selbst, da sie früher nicht praktizierten, um sich vorzubereiten und jetzt, im hohen Alter, haben sie nur eine große Menge an Verfehlungen vorzuweisen.*** ***Der Moment ihres Dahinscheidens nähert sich extrem schnell und ihr Geist füllt sich mit Angst und Schrecken.*** Wir haben uns keine Gedanken gemacht, als wir noch jung waren und erst wenn der Tod kommt, entsteht bei uns Furcht. Im Buddhismus soll man eigentlich nicht aus Angst praktizieren. Aber Menschen machen von Natur aus nichts, wenn sie keine Angst haben. Ohne Angst vermeiden sie nicht ihre Fehler. Wir müssen uns das Ergebnis anschauen, was passiert, wenn wir nicht praktizieren und keine Befreiung suchen. So entstehen alle Probleme später. ***So wie ein eingesperrter Vogel aus dem Gefäß herausfliegt, sobald das abdeckende Seidentuch Löcher hat, so folgt das Bewusstsein der Kraft des Karmas im Sterbeprozess.*** Dies ist ein Beispiel aus der Meditationsschule, wenn wir einen Vogel in eine abgedeckte Urne einsperren, dann wird er sterben, aber wenn das Tuch Löcher hat, dann wird er herausfliegen. Die Urne steht für unseren Körper, das Tuch steht für unsere Lebenskraft, ist sie schwach wird unser Bewusstsein, also der Vogel, aus dem Gefäß fliegen. Wie folgt dann unser Bewusstsein dem Karma? ***So wie Verschuldete von dem mächtigsten Geldgeber zuerst herangezogen werden, so stürzt ein Bewusstsein, mit vielen karmischen Neigungen, in jenen Daseinsbereich zuerst, wo das Karma am schwersten wiegt.*** Der Patriarch wurde auch von der Yogacara Schule beeinflusst. Auch wenn sie nicht den letztendlichen Sinn behandelt, so hilft sie vielen Leuten keine Angst zu haben. Buddha zu folge, wenn wir sterben, dann ist diese Existenz die Ursache für die nächste Existenz. Oder Ursache, damit die nächste Existenz erscheint. Das ist Veränderung und viele haben Angst. Sie denken nach dem Tod bin ich vollkommen vorbei. Aber wir sind nicht vorbei, aber wir existieren auch nicht mehr. Existenz und Nicht-Existenz ist ein Fehler. Wenn wir ganz vorbei währen, wie könnte es dann ein weiterführendes existieren geben? Aber wenn wir weiter existieren würden, warum wissen wir dann nichts über vorige Leben? Deswegen sind beide Standpunkte Fehler. Warum haben so viele Angst? Lebewesen im Begierdebereich möchten existieren. Wenn das ICH stirbt, dann haben sie Angst. Die Yogacara Schule hilft ihnen nicht verängstigt zu sein, indem sie das Alayabewusstsein zum ICH erklärt, welches weiter existiert. So wie viele denken, wenn ich in Sukhavati wiedergeboren werde, dann bin ich immer noch ich. Das stimmt aber nicht. Da ist ein großer Unterschied. Wir haften am reinen Land an und dürfen nicht denken das ein ICH im reinen Land geboren wird. Das wird nicht passieren, es wird kein ICH weiter existieren. Wir müssen verstehen, dass kein wirkliches ICH weiter existiert, so wie wir es denken. Normalerweise haften die Menschen an Beständigkeit und denken von Äon zu Äon werde ich weiter gehen. Aber das ist kein ICH. Wenn wir so sprechen haben aber viele Buddhisten und Ordinierte Angst. Ich praktiziere, aber ein anderer Mensch geht weiter? Wenn wir jung sind und wenn wir später alt sind, dann sind wir nicht dieselben. Wir sind aber auch niemand anders. Wir greifen nach einem Ich in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, weil die Veränderung so relativ klein ist. Wenn wir sterben ist die Veränderung zu groß. Die vier Elemente verändern sich zu plötzlich. Im Leben verändern sie sich leicht, so wie in der Medizin gesagt wird, alle sieben Jahre sind unsere Zellen einmal vollständig ausgetauscht. Alles was unseren Körper vor sieben Jahren ausmachte, gibt es jetzt nicht mehr. Allerdings hat es sich nur allmählich verändert. Deswegen bemerken wir die Veränderung nicht, aber wenn sie groß wird, sind wir schockiert und haben Angst. Das Bewusstsein wird den Körper verlassen und dem Karma folgen. Dabei wird es dem schwersten Karma zuerst folgen. Wenn unser Karma Mensch zu werden dominant ist, dann werde wir dahin wiedergeboren. Mit diesem Abschnitt erklärt der Patriarch das ganze Thema sterben und Wiedergeburt, in vier bzw. fünf Sätzen. Wenn wir über Geist und Karma sprechen, dann müssen wir über eins Bescheid wissen. Karma wird in heilsam und unheilsam unterteilt. Beides sind Faktoren für die Wiedergeburt. Manche denken, ich handle heilsam und kreise dann nicht mehr in Samsara, aber das stimmt nicht. Heilsames Karma lässt uns immer noch in Samsara kreisen. Im Buddhismus gibt es auch die Bezeichnungen schwarze und weiße Handlungen. Schwarz sind jene, welche aus Fehlern entstehen, wie töten, stehlen usw. Weiß sind Freigiebigkeit usw. Aber Karma zu haben ist immer noch unheilsam. Es ist eine tiefere Sicht des Bewusstseins. Im Buddhismus ist daher erst etwas heilsam, wenn es in Richtung Befreiung geht. Eine Ursache, welche noch zu Wiedergeburt in Samsara führt, nennen wir unheilsam. Auch wenn wir jetzt nicht schädigend handeln, aber wenn wir uns nicht befreien, dann werden wir in Zukunft wieder schädliche Ursachen sähen. So geht es darum, habe ich noch Karma oder habe ich keins mehr. Mit Karma werden wir in Samsara kreisen, erst wenn sich das Karma erschöpft hat, sind wir befreit. Wo erzeugen wir Karma? In den sechs Sinnesquellen, Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist. Wie erzeugen wir dort Karma? Das sechs-fache Sinnesbewusstsein erzeugt Karma, weil wir uns in den Sinnen verstricken. Deswegen wird gesagt, wenn Berührung entsteht zum Beispiel zwischen Augenbewusstsein und Form und der Geist aber nicht daran hängen bleibt, dann brauchen wir nicht mehr über heilsam oder unheilsam zu sprechen. An all diesen sechs Orten erzeugen wir permanent Karma. Das ist noch das Grobe, wir können auch subtiler sprechen. Nämlich von den Kleshas, die zehn Wurzel Kleshas und die 20 daraus folgenden Kleshas. Sie arbeiten gerade in unserem Geist. All diese erzeugen Karma. Wenn wir geboren werden, dann gibt es zwei Ursachen für das Kreisen in Samsara. Wir haben gemeinsames Karma, zum Beispiel als Mensch geboren zu werden und wir haben auch persönliches Karma, geboren zu werden als Mann oder Frau, reich oder arm usw. Das haben wir angesammelt und jetzt erhalten wir die Frucht. Vielleicht haben wir es im vorigen Leben erzeugt und die Wirkung entsteht jetzt. Das müssen wir nun ertragen. ***Die Unbeständigkeit ist ein Dämon, welcher uns, von Moment zu Moment, um unsere Lebenspanne bringt, ohne je damit aufzuhören.*** Im Kommentar zum Mittleren Weg von Nagarjuna erklärt er sehr deutlich zwei Bedeutungen von Unbeständigkeit. Einmal das Vergehen und einmal die Veränderung, welche breiter gefasst ist. Entstehen, Verweilen, Vergehen, Vernichtung. Das ist Unbeständigkeit, Veränderung ist auch Unbeständigkeit. Wieso ist sie wie ein Dämon? Was macht ein Dämon? Er schadet und tötet. Unsere Lebensspanne verändert sich aufgrund der Unbeständigkeit. Sobald wir geboren wurden, werden wir alt und sterben. So sind auch unsere Gedanken unbeständig. Entstehen und Vergehen, die ganze Zeit, ohne Unterbrechung. So fragen manche Patriarchen, warum heißt Amitayus unbegrenzte Lebensspanne? Weil der Geist in Samadhi gefunden hat und darin ist die Unbeständigkeit, des Entstehens und Vergehens, der Zeit vorbei. Ohne Entstehen und Vergehen auch keine Lebensspanne. Auch die vier Phasen der Unbeständigkeit gibt es nicht, so setzt sich die Lebensspanne einfach fort. Besser gesagt in der Versenkung ist das Erleben von Zeit verschwunden, es ist Zeitlos. Eine Sekunde ist wie hundert Jahre und hundert Jahre sind wie eine Sekunde. Doch solange wir diesen Körper der vier Elemente haben, werden wir von Karma dominiert. Und diesen Körper erhielten wir durch die Kraft unseres Karmas, deswegen müssen wir die Schwierigkeiten des Lebens jetzt ertragen***. Das Leben kann nicht verlängert werden und die Zeit kann nicht stillstehen***. Tod ist Tod, da kann man das Leben nicht noch herausziehen. ***Für Menschen, Götter und alle in den drei Bereichen, welche dem Daseinskreislauf noch nicht entkommen sind, ist es nicht abzuschätzen, für wie viele weitere Äonen sie auf diese Weisse einen Körper annehmen müssen.*** Wir leben im Begierdebereich, welcher genährt wird von der Begierde zu Existieren. Selbst die Form und Formlosenbereiche haben diesen Trieb noch, doch es gibt Unterschiede darin. Bei den Menschen ist die Begierde grob. Deswegen haben wir die fünf Aggregate: Formen, Empfindungen, Unterscheidungen, Gestaltungen und Bewusstsein. Im Formbereich ist die Form subtiler und die anderen Skhandas sind auch noch vorhanden, so wie eine subtilere Begierde. Im Formlosenbereich haben sie nur noch vier Skhandas, aber immer noch den Wunsch zu Existieren. Dieses Verlangen fesselt uns an Samsara. Ein Maha-Kalpa hat 4 mittlere Zeitalter und diese haben 20 Zwischenzeitalter. Also bilden 80 Zwischenzeitalter ein Maha-Kalpa. Das Maha-Kalpa wird in vier Phasen aufgeteilt. Entstehen, Verweilen, Vergehen und Vernichtung. Wir sind in der Zeit des Verweilens. Sozusagen im neunten Zwischenzeitalter des Verweilens. Wenn wir Samsara nicht entkommen, werden wir in der Zeit des Vergehens geboren, wo das Universum sich zerstört und die Lebensspanne zehn Jahre beträgt. ***Mitleidend jammere ich, ein Gefühl von Kummer schneidet tief in mein Herz. Wie könnte ich da nur stillschweigen, ich muss euch wachrüttelnden und antreiben.*** Mitleid aufgrund der Lebewesen, welche von der Unwissenheit verschleiert sind. ***Es ist wirklich ärgerlich, dass wir im Dharma-Endzeitalter geboren sind, weit entfernt von der Zeit des Buddha, jetzt wo die Lehre Buddhas schwach und der Geist der meisten Menschen träge und faul ist***. Der Patriarch sagt, seine Zeit ist schon das Ende des Dharmas, denn im Diamant Sutra wird gesagt, die wahre Dharma Zeit ist 500 Jahre, die mittlere Dharma Zeit ist 500 Jahre und die End-Dharma Zeit ist 1000 Jahre. So sind wir am Ende der End-Dharma Zeit. All die Schwierigkeit, Leiden und die Unwissenheit, erscheinen, weil wir so weit von Buddha entfernt geboren wurden. Gegenüber dem Dharma sind wir wirklich nachlässig. Wir gehen nicht unbedingt tief in die Lehre Buddhas. Sobald die Leiden und Kleshas stark sind, dann ist die Ausrichtung auf den Buddha-Dharma schwach. Sobald jemand tief in den Dharma eindringt, dann sind seine Kleshas schwach oder nicht vorhanden. Man kann nicht den Buddha-Dharma nicht kennen und keine Leiden haben, das gibt es nicht, das schließt sich aus. Wie Feuer und Eis, geht nicht gleichzeitig. Oder Sonnenschein und Finsternis. Kleshas und Buddha-Dharma können nicht gleichzeitig erscheinen. Haben wir Dharma, dann haben wir keine Leiden. Haben wir Leiden, dann haben wir keinen Dharma. So sollten wir sehen, wenn wir denken, ich kenne doch so viel Dharma, aber mein Geist ist voller Leiden, dann ist das kein Dharma. Vielleicht nur ein bisschen, aber nicht so wie wir dachten. Dann sehen wir, hoppla, ich bin in Überheblichkeit gefallen. Die Menschen heute sind faul und streiten gerne. Das führt zum Verfall des Dharmas. Wir sehen, diese Punkte zu wissen, ist sehr wichtig. Damit wir nicht in den Fehler verfallen und denken, ich praktiziere ein bisschen und werde den Dharma schnell verwirklichen. In dieser Zeit ist die Praxis sehr schwer zu verwirklichen, deshalb brauchen wir eine besonders starke Kraft, um die Hindernisse auf dem Weg zu überwinden. Fünf Jahre, zehn Jahre, 15 Jahre und nichts verwirklicht, kein Wunder. Ich erinnere an Atisha, er praktizierte Bodhicitta für 12 Jahre. Von früh bis spät mit ganzer Kraft ohne Pause übte er sich.Dann erst erlangte er den Geist des Erwachens. Wenn wir einen Dharma praktizieren, wie machen wir das denn? Sind wir fleißig? Fünf Jahre und gehen dann erst zum nächsten? Wir müssen uns die Biographien der Meister anschauen und mal nachforschen, dann fallen wir auch nicht in die Falle des Ego. Das Ego ist das Leidvollste, ich erinnere euch, seit aufmerksam, denn das Ego möchte niemals Erwachen und Erleuchtung. Denn es ist wie alle Lebewesen oder aller Dharma, es gibt keinen Dharma der von selbst abtreten möchte. Wenn das Ego abtritt, dann entsteht Erleuchtung. So ist unser Ego auch genannt als Mara, die Gegenkräfte des Erwachens. Es kennt alle unsere Überlegungen und folgt uns auch im Schlaf. Auch in unseren Träumen ist das Ego aktiv, doch dort ist es äußerst schwierig es zu korrigieren. Deswegen müssen wir Verwirklichung erlangen. Doch dabei ist Trägheit das größte Hindernis. Trägheit bedeutet nicht, dass wir nicht in die Gebetshalle gehen oder unsere Zeit nicht nutzen. Wir können acht Stunden am Tag sitzen und rezitieren, ein Sutra nach dem anderen. Aber wir sind dennoch faul. Trägheit heißt Unachtsamkeit, wir sind nicht aufmerksam gegenüber dem Denken, Reden und Handeln mit dem Körper. Ehrlich gesagt ist Faulheit keine Geistesruhe zu besitzen. Denn in den 37 Praktiken des Erwachens, die vier rechten Anstrengungen sind eigentlich Geistesruhe oder Samadhi und da ist Trägheit das Gegenteil der vier Kräfte. Die Leute denken ich liege da und das ist Trägheit und brauchen die Anstrengung um aufzustehen. Man kann aber auch liegen und sehr strebsam sein und sogar in Samadhi verweilen. Deswegen müssen wir die Bedeutung der Praxis verstehen, wir nehmen Gelübde als die Basis, nehmen Samadhi als Kraft und nehmen Weisheit als letztendliches Ziel. ***Deswegen gebe ich euch, aus meiner beschränkten Perspektive heraus, eine Zusammenfassung, damit ihr nachfolgenden Schüler das Wesentliche wirklich versteht. Wenn ihr aber nicht eure selbstzufriedene Überheblichkeit beseitigt, dann wird es wirklich schwer sich zu verändern.*** Sich zu verändern, oder sich zurückzubesinnen oder umzukehren. Die Zeit können wir nicht festhalten, eine Sekunde die vorbei geht ist eine verlorene Sekunde. Wenn wir in dieser Sekunde Achtsamkeit und Weisheit entfalteten, dann haben wir eine Ursache des Heilsamen gesät. Eine Sekunde in Zerstreutheit gelebt, in Unwissenheit, ist eine Sekunde wo wir unheilsame Ursachen erzeugt haben. Unterm Strich können wir abschätzen wieviel heilsame und unheilsame Samen wir gesät haben, das nennen wir dann Karma. Nach diesem Abschnitt beginnt die Ermutigung von dem Patriarchen, vorher war die Ermahnung. Er zeigt uns, wie wir unser Bewusstsein bestimmen sollen. Dies wurde in fünf Abschnitte unterteilt. Als erstes zeigt er uns, was wir auf dem Weg geloben, als zweites zeigt er uns wie die Gelübde hervorscheinen. Der Dritte ist den Geist auf wahre Befreiung ausrichten. Der Vierte ist eine Zusammenfassung. Der fünfte ist sich zurückziehen und die Natur des Geistes finden.

**Ermutigung:**

**Erster Abschnitt: Gelöbnisse hervorbringen**

***Jene, welche in die Hauslosigkeit gehen, ziehen los mit dem Ziel Samsara zu überwinden.*** Dieser Abschnitt ist sehr wichtig. Er zeigt alle Geisteshaltungen, die ein Ordinierter braucht. Wenn wir in die Hauslosigkeit gehen, äußerlich und innerlich, dann wird all das auftreten. Verlieren wir diese Geisteshaltungen, dann verlieren wir das Wesen eines Ordinierten. Vielleicht tragen wir dann noch Robe und einen geschorenen Kopf, aber sonst ist da nichts weiter. Warum heißt es außerweltliche Richtung? Es heißt wir überwinden die zehn Himmelsrichtungen. Der Wille eines Ordinierten ist mit jedem Schritt die zehn Himmelsrichtungen hinter sich zu lassen. Solange wir uns mit dem ganzen drum herum, der Welt und was auch immer beschäftigen, sind wir keine Ordinierten. So verwandeln wir uns in einen Laien mit kahlem Kopf. Die Patriarchen sagen das sehr eindrücklich. Ein Ordinierten, welcher nicht das Bewusstsein und Ausrichtung eines Ordinierten hat, der ist ein Laie mit kahlem Kopf. Deswegen müssen wir einen Wille entwickeln den drei Bereichen zu entkommen, das ist die außerweltliche Richtung. ***Ihr Geist und ihre äußere Erscheinung unterscheiden sich völlig von weltlichen Menschen.*** Geist und Äußerlichkeit sind verschieden nicht? Eine Robe tragen ist einfach und in manchen Ländern sehen die Laien auch wie Ordinierte aus. Dann bleibt noch der Geist. Wenn allerdings das Äußere unterschiedlich zu den Weltlichen ist, aber der Geist nicht, dann ist das nicht gut. Weltliche streben nach was? Den fünf Begierden: Geld, Aussehen, Ansehen, Nahrung und Schlaf. Wenn wir danach suchen, dann wissen wir, unser Geist ist ein weltlicher Geist. Das ist nicht der Wille eines Ordinierten, nichts was wir bräuchten. Natürlich weiß der Patriarch auch, dass wir uns nicht sofort verändern, sondern schrittweise und wir beginnen mit dem Äußeren und dann den Geist. Aber wir müssen uns sehr stark danach ausrichten. Ein Monat vorbei, ein Jahr vorbei und gegenüber diesen fünf Begierde sollten wir ein Abnehmen feststellen. ***Fortwährend bringen sie den Samen der Heiligkeit zum Blühen,*** der Same der Heiligkeit ist die Buddhanatur in jedem von uns. Wir sollen sie sehen, verstehen und erleben. Jetzt denken wir, ich habe Buddhanatur, aber das ist nur eine Ansicht. Wie wenn wir sagen, ich habe eine DNA. Was ist das? Eine Ansicht. Die Mediziner sagen das ist eine Spirale und da gibt es Stoffkomponenten. So ist für uns die DNA und Buddhanatur kein Unterschied, denn unser Wissen und Verstehen der Beiden ist gleich tief. So sehen wir, wenn wir die DNA kennen wollen, dann müssen wir verstehen, lesen, schauen, erforschen und prüfen, vergleichen. So auch mit der Buddhanatur, wir prüfen was Buddha darüber gesagt hat und dann schrittweise sehen wir sie. Das ist mit dem Satz oben gemeint. Am Anfang haben wir nichts, was wir aufblühen lassen könnten, denn ehrlich gesagt ist das erst ein Zustand des „In den Storm eingetretenen“. Sie haben wahre Ansicht. So ist die Bedeutung eines Ordinierten nicht eine Robe zutragen und ab und zu ein Sutra zu rezitieren. Natürlich bringt das Verdienste, aber wir sind nicht unterschiedlich zu Laien. So macht den Unterschied unser Geist, welcher stark nach Befreiung strebt. Den drei Bereichen, den Kleshas und der Weltlichkeit entsagen. Das macht den Unterschied. Laien sind im Arbeiten für die Tempel sehr fleißig, und auch im Studium des Dharmas, kein Unterschied zu uns oder sogar noch besser. Aber sie haben nicht die geschickten Mittel, um in eine außerweltliche Richtung zu streben. Deswegen sollten wir tief in das Leben eines Ordinierten einsteigen, denn wir haben eine Art zu leben gewählt, welche der äußeren Form folgt. ***Unterwerfen und erschüttern die Armeen Maras, mit dem Ziel die Güte der vier Gunstgewährenden zu begleichen und die Lebewesen in den drei Bereichen zu befreien.*** Wir müssen alle Maras unterwerfen. Wenn wir dies nicht tun, dann begleichen wir nicht die Güte. Wir sollten nicht denken, wenn ich dies oder das für meine Eltern oder die Spender mache, dann begleiche ich die Güte der vier Gunstgewährenden. Nein. Die Güte der drei Juwelen, der Meister, der Spender und der Eltern, wir begleichen sie nur durch das Unterwerfen von Mara, es gibt nichts anderes. Den heiligen Stand erreichen, nichts anderes. So wie wir jeden Morgen rezitieren, dort heißt es sehr deutlich, um die Güte zu begleichen, werden wir Verwirklichung erlangen, nichts anderes. Weil wir Mara unterwerfen, dann haben wir eine Kraft die Lebewesen zu befreien, aus den drei Bereichen. Das letztendliche Ziel eines Ordinierten ist welches? Nicht, dass wir für uns selber Buddha werden, und auch nicht, um auf einem Tisch zu sitzen, wo alle Leute Opfergaben darbringen. Buddha wurde nicht Buddha, damit wir ihm opfern und preisen, sondern um die Lebewesen zu retten. Das ist ein Gelübde, welches ein Ordinierter haben sollte. Dafür müssen wir Mara unterwerfen, dies beinhaltet alle Praktiken der Gelübde und der Geistesruhe. Unterwerfen können wir Mara mit genügend Kraft in den Gelübden, reine Gelübde. Und erschüttern können wir Mara mit Geistesruhe, Samadhi. Aber wie? Weil Mara dann keinen Angriffspunkt bei uns findet, das erschüttert ihn zu tiefst. Danach geht es um das Befreien der Lebewesen, dazu werden wir Buddha und begleichen so die Güte des Buddha. Diese Sätze sollten wir immer rezitieren, um die Hauptrichtung unserer Praxis klar zu machen.

**Zweiter Abschnitt: Die Gelübde strahlen lassen**

***Jene, welche nicht so sind, missbrauchen ihre Position als Ordinierter in der Sangha.*** Der Vorteil eines Ordinierten ist, dass er Opfergaben von Spendern bekommt. Ohne ihre Freigiebigkeit hätten wir nicht genug Zeit für die Praxis. So missbrauchen wir die drei Juwelen. Früher gab es in Vietnam auch Leute, welche Roben anzogen, die Haare rasierten und betteln gingen, aber für Geld und andere Sachen, nicht für eine Mahlzeit. Wenn wir nun ordinieren und Gelübde empfangen, aber nicht die oben erwähnte Motivation hervorbringen, die Lebewesen befreien, dann sind wir wie diese Leute. In einem Sutra wird erwähnt, ein Ordinierter, welcher nicht einen Vers des Dharma auswendig kann, ist wie eine Ziege. Er versteht nichts von Buddha-Dharma, deswegen kann er auch keinen Satz der Lehre sprechen, er versteht die Praxis nicht, geschweige denn die wahre Bedeutung. Wie eine Ziege. Als Buddha anfing zu lehren, gab es noch keinen Uposata Tag wie heute. Seine Anhänger gingen zu ihm und sagten, die Menschen anderen Religionen versammeln sich regelmäßig, rezitieren, singen, machen Party, warum gibt es so etwas bei deiner Lehre nicht? So entschied der Buddha, die Sangha trifft sich jeden halben Monat und jeder soll einen Vers rezitieren, damals war noch nicht von Gelübden die Rede. Manche sangen die Verse, was Buddha beschämte. So sollen wir die Sutren mit ein wenig Melodie rezitieren, aber nicht singen. Wir sehen die Buddhas sind sehr gründlich und wer die Bodhisattva Gelübde genommen hat, der weiß, nur wer Buddhas-Lehre praktiziert, kann Buddhas-Lehre verletzen. Weltliche oder wer auch immer können sie nicht verletzen, deswegen müssen wir vorsichtig sein. Wenn wir als Ordinierte uns nicht so verhalten, dann sind wir Laien mit Robe und Rasur. Weil unser Ziel dann nicht Befreiung ist, sondern Eigennutzen und Ruhm. So stehlen wir die Form des Buddhismus. ***Ihre Rede und Handlungen sind rücksichtslos und leer, dadurch werden die Opfergaben der vertrauensvollen Spender verschwendet.*** Der Geist von jemanden lässt sich schwer begreifen, aber er drückt sich in der Sprache und den Handlungen aus. So ist die Natur ihrer Sprache gleich der von weltlichen Personen. Ihre Handlungen zeigen deutlich ihre Gier und ihren Hass. So bringen die Spenden der Spender für niemanden irgendeinen Nutzen. Weder für uns selbst noch für die Spender. Warum werden die Spenden verschwendet? Weil: ***Auf dem Pfad der letzten Jahre sind sie kein Stück, keinen Schritt vorwärtsgekommen.*** Von Natur aus geben wir uns der Weltlichkeit hin und den weltlichen Gewohnheiten. Wir folgen den Begierden der sechs Sinne. Dies bezieht sich aber nicht nur auf die letzten Jahre. Seit unendlichen Leben erzeugen wir die Ursachen für den Wiedergeburtskreislauf. So setzen wir dies jetzt fort. Wir schaffen es nicht uns ein bisschen von Verstrickungen zu lösen. Wenn wir als Ordinierter nicht ein bisschen das Weltliche hinter uns lassen können, was machen wir dann? Wir missbrauchen die Spenden der Spender. Wir haben uns kein bisschen verändert. Zurückblickend, ein Monat, ein Jahr, fünf Jahre zuvor, was die weltlichen Dinge angeht, haben wir uns nicht verbessert. Wir folgen immer noch den Begierden. Damit erzeugen wir sehr schwere Ursachen, denn wir missbrauchen die Mitgliedschaft in der Sangha. Wir sind ein Laie in Robe und nutzen einfach die Vorteile der Sangha. Wenn wir von Sangha sprechen, dann meinen wir alle, die jemals die Gelübde übertragen bekamen, in allen Universen, zu allen Zeiten. Weil wir ungeschickt sind, werden wir von Weltlichem gefesselt. Es ist leicht zu verstehen, aber wir vergessen es. Samsara dreht rechts herum, also drehen wir auch rechts herum. Wir greifen danach und drehen mit, macht doch nichts. Seit anfangsloser Zeit kreisen wir schon, dann eben noch ein paar Äonen mehr, ist doch kein Problem. Aber sobald wir den Pfad der Ordinierten betreten, wissen wir, wir müssen links herum drehen, nicht der alten Richtung folgen, nicht mehr rechts herum. Entgegen dem Weltlichen und in Richtung der Befreiung, Erleuchtung. Wenn wir keinen Fortschritt machen dann was? ***Wie in Schleiern gehüllt vergeht ihr Leben, auf was wollen sie sich dann noch stützen? Umso mehr Sangha-Mitglieder mit imposanter äußerer Erscheinung und ansehnlichem Antlitz.*** Wir haben die Form eines Ordinierten. Im Vinaya steht nicht jeder darf ordinieren. Deswegen haben Ordinierte meist ein normal ansehnliches Äußeres. So hat auch unser Äußeres karmische Ursachen. ***Welche aufgrund der gesäten heilsamen Wurzeln aus dem vorherigen Leben, jetzt diese speziellen karmischen Früchte ernten.*** Weil wir in vorigen Leben die Ursachen für eine Ordination säten, haben wir jetzt schonmal das Äußere eines Ordinierten. Das ist sehr wichtig. Warum? Darum: Ein Lebewesen, dass nicht die Ursachen in der Vergangenheit säte, wird es in diesem Leben sehr schwer haben mit dem Dharma fortzufahren. Zu Zeiten des Buddha gab es eine Person, welche ordinieren wollte. Sariputra, aber gewährte es ihm nicht, da die Person in den letzten 500 Leben keine einzige Bedingung und Verbindung mit dem Buddha-Dharma hatte. Die Person war furchtbar traurig. Später erschien Buddha und fragte was los sei. Die Person meinte, sie habe keinen Grund mehr zu leben, weil sie nicht ordinieren darf, da sie nicht die Ursachen gesät hat in der Vergangenheit. Buddha meinte, das macht nichts, komm mit, ich gewähre dir die Ordination. Buddha sagte die Arahat Schüler von ihm können nur 500 Leben zurückblicken, doch Buddha sah noch weiter in die Vergangenheit, dass die Person einmal auf einem Feld fast vom Blitz getroffen wurde, er hatte große Angst, rann und rief: NAMO BUDDHA, NAMO BUDDHA…Deswegen gewährte Buddha im die Ordination. So sehen wir, weil wir in der Vergangenheit heilsame Samen säten, sind wir jetzt Ordinierte. Aber all das heilsame kommt von Buddha, nicht von uns selbst. Wenn wir nicht verstehen, dass die heilsamen Wurzeln aus der Vergangenheit kommen, dann machen wir auch jetzt nicht damit weiter. So stützen wir uns eigentlich auch nicht auf unsere Verdienste der Vergangenheit, sondern auf die von Buddha. Bevor Buddha starb, widmete er ein Fünftel seiner Verdienste für die wahrhaftig praktizierenden Ordinierten in der Zukunft, dass es ihnen nie an Essen, Kleidung und Wohnort mangelt. So brauchen wir uns während der Praxis keine Sorgen darum zu machen. So erinnern wir uns an die Ursachen der Vergangenheit, welche zur Gegenwart führten und sähen neue Ursachen für die Zukunft, so dass der Verdienst der Heiligen sich vervollkommnet. Wenn wir das nicht tun, dann: ***Sie denken nur daran mit verschränkten Armen herum zu sitzen, ohne die Kostbarkeit eines jeden Augenblickes der Zeit zu verstehen.*** Manche Patriarchen sind darüber sehr bestürzt. Sie meinen, es gibt frisch Ordinierte, welche ihre Schalen nicht aufräumen und waschen, den Boden nicht fegen, nichts aufräumen usw. In der Zukunft werden sie in die Hölle fallen. Sie nehmen den Verdienst der Spender und der drei Juwelen, aber erzeugen damit keine Leistung. Deswegen dürfen wir im Tempel nicht einfach rumsitzen und die Hände verschränken***. Doch wer sich nicht eifrig bemüht sein Karma zu transformieren, dessen Pfad mangelt es an den erforderlichen Bedingungen, um Früchte hervorzubringen.*** In unseren drei Karma-Toren sollten wir fleißig sein, aber bei was? Im Korrigieren. Bevor wir anfangen unheilsam zu reden, transformieren wir es in heilsame Rede. Bevor wir unheilsam handeln, transformieren wir es in heilsames Handeln. Wenn ein unheilsamer Gedanke auftaucht, dann sind wir gewahr und achten darauf, dass keine weiteren Gedanken dieser Art sich fortsetzen, indem wir heilsam denken. Wir können keinen unheilsamen Gedanken in einen heilsamen Gedanken transformieren, denn er ist ja schon geschehen. Wir können aber die fortgesetzten Gedanken korrigieren. Dort ist die Hauptpraxis. Von Gedanke zu Gedanke, das ist karmisches kultivieren. Unsere Karriere oder unser karmisches Kultivieren hat erstmal nichts damit zu tun ein Dharma-Meister für die Gesellschaft zu sein. Natürlich kann das in Zukunft auftreten, aber das ist nicht unser Hauptanliegen. Unser Ziel ist es die drei Tore zu transformieren. Damit wir allem weltlichem Dharma entsagen. Das Gefährlichste für einen Ordinierten sind die weltlichen Dharmas. Gibt eigentlich nichts anderes. Gerade all der Kontakt mit nahestehenden über Brief oder Telefon. Heute fragen wir: Freund geht’s dir gut, morgen, Schwester geht’s dir gut? Das verwandelt sich alles in Hindernisse auf dem Weg der Praxis. In der heutigen Zeit sagen die Leute, die Mönche und Nonnen dürfen nicht im Wald und Gebirge praktizieren, sie verwerfen die Lebewesen, das geht nicht. Was denken wir? Wir haben Vertrauen in die drei Juwelen. Avalokitesvara, der seine Emanationen überallhin schickt, auch in die Politik und so den Lebewesen dient für die nächsten unzähligen Äonen. Er braucht nicht auf uns warten. Wen wollen wir denn befreien, wenn wir uns selbst noch nicht befreit haben?! Erst weil wir kein Vertrauen in die Bodhisattvas haben, fangen wir an überall uns hinzubewegen. Mit genügend Vertrauen ziehen wir uns zurück und sobald wir etwas Geistesruhe und Einsicht entwickelt haben, dann können wir raus gehen und etwas in die Aktivität gehen. Gerade ihr frisch Ordinierten solltet nicht wild umherreisen. Wir denken das ist wichtig und wir helfen den Lebewesen so sehr. Aber das ist noch eine alte Gewohnheit aus unser weltlichen Zeit. Früher sind wir in andere Länder gereist, um zu helfen, jetzt als Ordinierte machen wir das auch. Aber das ist etwas für hohe Praktizierende, nach sechs bis sieben Jahren Vollordination, mit genügend Verdienst und nicht für frisch Ordinierte. Mit dem umherreisen verschwenden wir nur unsere Zeit. Wir sollten unser Bewusstsein trainieren und den Samen der Ordination für viele Leben pflanzen. So trainieren wir Geistesruhe, um Körper, Rede und Geist reinzuhalten. Ohne Geistesruhe spielt Mara doch nur mit uns. ***So vergeht nicht nur dieses Leben ohne Nutzen, sondern auch das zukünftige Karma wird unbrauchbar bleiben.*** Nutzlos bezieht sich auf Aktivitäten, die dem Pfad der Praxis nichts bringen, trotzdem können wir enorm viel Dinge erledigen. Solange unsere drei Tore nicht frei werden von weltlichen, leidvollen Aktivitäten, die zu Geburt in den drei Bereichen führen, ist es nutzlose Aktivität. So haben wir für die Zukunft keinen Nutzen. Wieso? Wenn wir geboren werden, dann ist Begierde noch aktiv, Hass noch aktiv, Täuschung noch aktiv. Normalerweise werden Babys mit geschlossenen Händen geboren, aber manche auch mit offenen. So geht es auch uns, manche sind dreißig und haben noch geschlossene Hände und manche sind von Natur aus freigiebig. Weil sie die Samen in der Vergangenheit säten und so setzt sich dieses Leben fort. Wenn wir die Ursachen nicht erzeugen in diesem Leben, dann werden wir im nächsten Leben weiterhin gefesselt sein. Dazu gibt es eine sehr wertvolle Geschichte. Um Affen zu fangen platzieren sie Früchte in einer Holzkiste. Die Affen stecken ihre Hand durch ein Loch, um die Frucht zu greifen, beim rausziehen passt ihre Hand aber nicht mehr durch das Loch. Erst wenn sie loslassen, können sie der Falle entkommen. Wir greifen nach dem Weltlichen und halten daran fest. Wir möchten es nicht loslassen und trotzdem vom Weltlichen befreit sein. Wie sollte das gehen? Deswegen erklärte Buddha, die erste Praxis für unser Karma ist Loslassen. Das Weltliche loslassen.

**Dritter Abschnitt: Den Geist auf wahre Befreiung ausrichten**

Wenn wir auf den Weg kommen möchten und uns ausrichten möchten, dann müssen wir uns unseres Anliegens bewusst werden. ***Du hast deine Nahestehenden verlassen, entschlossenen Willens legtest du die Dharma-Roben an, doch an welchen Zielort möchtest du hinaufgelangen?*** Warum sind die Roben in erdigen, ausgewaschenen Farben gehalten? Es wurden die preiswertesten und am leichtesten zu findenden Farben des jeweiligen Ortes genutzt. In China schwarz, in Indien gelb, in Tibet rot. Seit Anbeginn sind wir vertraut mit dem Weltlichen, haben schon immer so gedacht, gesprochen und gehandelt. So ist die Ordination etwas sehr Neues für uns. Es heißt nicht ein bisschen Arbeiten, Sutra rezitieren und fertig. Wir richten die Aufmerksamkeit auf den Geist, er ist das Wichtigste von uns. Wir sehen ihn nicht, aber er hat Auswirkungen. Unsere Empfindungen sind Ausdruck unseres Geistes, sowie unser Fühlen, Denken und Verstehen. Aber sie sind auch nicht wirklich Geist. Deswegen müssen wir unsere Motivationen beobachten, worauf wir unseren Geist richten. Wir richten ihn auf das Überwinden aller weltlicher Dharmas. Das Hinayana sagt Befreiung reicht, Nirvana ist genug. Im Mahayana sind unsere Bestrebungen auf Buddhaschaft gerichtet. So wie unsere Abendrezitation sagt: Nicht, weil wir nach den Verdiensten von Göttern und Heiligen streben, suchen wir Befreiung, sondern um die geschickten Mittel der Bodhisattvas wegen, richten wir uns auf das unübertreffliche vollkommene Erwachen aus. Das ist die Ausrichtung eines Ordinierten, die wir nähren sollen. Das wäre meine Antwort auf die Frage des Patriarchen. ***Von früh bis spät solltest du daran denken, wie könntest du dann noch prokrastinierend deine Zeit vergeuden?*** An was sollen wir uns also erinnern? Die Patriarchen sagen dazu nur zwei Sachen: Einatmen und Ausatmen. Zu wissen atme ich gerade ein oder aus, ist genug oder? In einem Tag, wieviel der Zeit wissen wir, ob wir gerade einatmen oder ausatmen? Oder sagen wir, ich praktiziere reines Land, da brauch ich keine Achtsamkeit auf den Atem? In einem Tag, wieviel der Zeit sehen wir das NA, das MO, das A, das MI, das TA, das BA, das BU, das DDHA auftauchen im Geist? Wie erscheint es? Klar oder nicht? Da sollten wir aufmerksam sein, wenn nicht, dann vergeuden wir die Zeit. Wir sehen wie ein Tag vergeht, in zerstreutem Denken und Aktivität und abends erinnern wir uns an nichts oder nur in Schleiern. Dadurch entstehen viele Probleme. ***Gelobe von ganzem Herzen eine Stütze für den Buddha-Dharma zu werden, um ein Vorbild für die Nachfolgenden zu sein.*** Damit der Dharma lange in der Welt verweilt. Der Dharma verweilt nicht lange nur weil es praktizierende Ordinierte gibt, das ist nicht gesichert. Er verweilt lange, weil es Verwirklichte gibt, die den Dharma sehen, den Buddha erklärte. Buddha-Dharma verweilt nicht in den Texten, nicht in der Sprache, sondern im Bewusstsein der Praktizierenden. Praktizierende, welche der Lehre Buddha entsprechen und sie verwirklichen. Dadurch kann der Dharma übertragen werden. In der Meditationsschule gibt es Lehrer mit Erfahrung in der Praxis und Schüler mit Erfahrung in der Praxis. Der Lehrer benutzt seinen verwirklichten Geist, um zu wissen, ob die Erfahrungen des Schülers wahr oder falsch sind. So erst konnte der Dharma überdauern. Das Wort Vorbild heißt wörtlich hier: Schildkröte und Spiegel. Warum? Früher benutzte man Schildkrötenpanzer für Hellseherei. Auf dem Pfad aber schauen wir uns Ursache und Wirkung an. So werden wir zu einem Hellseher, um den Nachfolgenden die Beziehung zwischen Ursache und Wirkung klar aufzuzeigen. Der Spiegel bedeutet, dass wir zu einem Vorbild werden, ein Spiegel in den die Nachfolgenden schauen und folgen können, wie das Spiegelbild dem Menschen. Dadurch werden wir zu einer Stütze des Dharma. Wenn wir nicht die Kräfte haben unsere Nachfolger zu führen und ihnen zu zeigen wie man es macht, auf welche Ursachen man sich stützt, um Gelübde, Meditation und Weisheit zu erlangen, welche Ursachen zu den drei niederen Bereichen führen, dann ist das ein Problem für einen Ordinierten***.*** ***Aber auch wenn du dies immer wieder gelobst, so hast du dennoch nicht die Fähigkeit, dem auch nur im Geringsten zu entsprechen***. In der Meditationsschule gibt es einen Satz:“ Der gewöhnliche Geist ist die Frucht“. Damit ist nicht unser normaler Geist gemeint. Sondern ein friedlicher Geist. Nicht aufgewühlt, nicht dumpf und niemals durch die Phänomene aus der Ruhe gebracht. Es sind zwei Zustände, Verlöschen und Stille, dann erst kann Verwirklichung entstehen. Wir brauchen einen Geist, der mit dieser Qualität Gelübde hervorbringt. Dieses Gelöbnis geht aber noch nicht tief in den Pfad hinein, es ist eigentlich nur die Basis des Dharma. Denn wenn wir nicht den wahren Geist besitzen, wie sollten wir dem dann gerecht werden? Wir entsprechen eigentlich nicht unseren Bestrebungen und Motivationen der Hauslosigkeit. Das Wenigste was wir tun sollten wäre Folgendes. ***Deine Rede sollte mit den Schriften übereinstimmen, bei Diskussionen stütze dich auf die Darlegungen der früheren Meister. Deine Erscheinung, sowie deine Manieren sollten außergewöhnlich und dein Bestreben edelmütig sein.***

So klärt uns der Patriarch über den Pfad vom Anfang bis zum Ende auf, vom Geist bis zum Äußeren. Denken, Sprechen und Handeln eines Ordinierten. Ordinierte sollten in allen vier Positionen die Verhaltensregeln halten. Das Geringste, was wir tun, ist sie zu studieren, um sie zu halten. Von dort aus gehen wir zum Geist. Dort treffen wir auf den Ärger des Ordinierten Lebens in einer Gemeinschaft. Dieser könnte schnell aufpoppen und wieder vergehen, aber er könnte unser Bewusstsein auch verblenden. Wir brauchen die geistige Ruhe für die Praxis. Also passt auf, dass dies nicht zum Hindernis wird. Die Laien ebenso, sie gehen ins Kloster und sind bedrückt, dass der Mönch oder die Nonne ihnen gerade nicht die Aufmerksamkeit schenkt. Für andere vielleicht gerade mehr da ist. Dies müssen wir in unserem Geist beobachten, um es zu verwerfen. Wir Ordinierten müssen die Laien auch daran erinnern, sodass sie nicht in die Fallen Maras tappen. Mara raubt unsere Verdienste und lässt uns vergessen, dass diese durch einen offenen, breiten Geist entstanden sind. Der obere Satz bezieht sich auch auf alle Buddhisten, nicht nur auf Ordinierte. Wenn jeder diesen Satz beherzigen würde, dann würden die Tempel sich in Meditationshallen des Reinen Landes verwandeln. Es herrscht Frieden und kein Lärm. Das war das Ende des Abschnitts.

**Vierter Abschnitt: Zusammenfassung**

***Für weite Reisen solltest du dich unbedingt auf heilsame Freunde verlassen, um permanent dein Sehen und Hören rein zu halten.*** Das Sehen und Hören deutlich und klar halten. In den Manieren wird welche Verbindung zu den Augen und Ohren gezogen? Wir stellen mit den Augen und Ohren eine Verbindung zum Meister her, wenn wir ihm beistehen, als Assistent. Sobald wir nicht hören können was unser Meister sagt, achten wir auf seine Gestik und Mimik und verstehen seine Anliegen auf diese Art. Hier gehen wir auf Reisen, auf die Straße, das heißt wir müssen unsere Sinne bewachen und nicht überall hin zerstreuen lassen. Wir sollten immer Wachsam sein und nicht ab und zu, sondern permanent. Aber wieso gehen wir mit heilsamen Freunden? Heilsame Freunde führen uns an heilsame Orte, wie Klöster und Tempel usw. Sie öffnen uns die Weisheit und führen uns an Praxisorte, um unsere Spiritualität zu entwickeln. Sie möchten, dass unsere Praxis jeden Tag stärker wird und unsere Sichtweise des Buddha-Dharma tiefer. Deswegen gehen wir auf Reisen, nicht um Sehenswürdigkeiten zu besuchen. ***Zweifelsohne solltest du dir auch für deinen Aufenthaltsort tugendhafte Menschen als deine Freunde aussuchen,*** wir müssen wissen wem wir nahestehen können, wer uns nicht schaden kann und wem wir nicht schaden können. Was heißt das? Wenn es kein heilsamer Freund ist, dann ist es ein unheilsamer Freund. Angenommen wir gehen in den Tempel und nehmen Gelübde an. Wenn wir nach Hause gehen, geloben wir vorher, dass wir Zuhause auch die Gelübde reinhalten und praktizieren. Dann kommt jemand und sagt, heute ist eine Feier, leckeres Essen und Trinken, komm doch mit! Das ist ein unheilsamer Freund. Oder jemand, der an einem Praxisort sich unangemessen verhält, herumläuft und schwätzt. Unheilsame Freunde sind nicht unbedingt jene, welche mich nicht gerne haben, sondern jene, welche mich aus dem Kloster ziehen möchten, vom Gelübde rezitieren abhalten, von der Praxis abhalten, vom Reinhalten des Geistes abbringen. Deswegen suchen wir uns heilsame Freunde aus. ***Um immer wieder Dinge zu hören, welche du bislang noch nicht hörtest***. Hier geht es um die drei Weisheiten. Studieren, Kontemplieren und Meditieren. So fängt es mit dem Hören an, wenn wir wahrhaftige Worte hören, dann entsteht von dort die anderen beiden Weisheiten. Breites Studium heißt lesen und nachforschen der Punkte, welche man nicht durchdrungen hat. Nicht einfach durchlesen und fertig. Wir versuchen unsere Ansichten, unsere Weisheit zu öffnen. ***Die Älteren sagten: “Geboren wurde ich von meinen Eltern, so geworden bin ich durch meine Freunde“.*** Unsere Umgebung und unsere Gesellschaft ist sehr entscheidend, denn wenn wir uns in einer Umgebung aufhalten, welche nicht zu uns passt, wird es schwer die Punkte zu verwirklichen, auf die wir uns ausgerichtet haben. An einem belebten Ort, werden wir nicht die Möglichkeit haben fleißig in die Praxis einzusteigen. Sagt nicht, die Bodhisattva machen jeden Ort zu ihrem Dharma-Feld. Wir sind keine Bodhisattvas, wir sind gerade erst am Anfang des Weges. So suchen wir uns eine passende Umgebung, wo wir neue Gewohnheiten erzeugen können. Seit vielen Leben und Jahren haben wir uns Gewohnheiten angeeignet, welche sehr schwer zu verwerfen sind. Als Beispiel: In der Welt sagt man, ja das ist ein guter Mensch, aber auf dem buddhistischen Pfad sind sie es nicht. Denn ihre Unwissenheit ist zu stark, sie haben nicht den Willen, um einen Weg der Befreiung zu gehen. Auf dem Pfad wollen wir den Dharma verstehen und allen unheilsamen Dharma beseitigen, welcher im Bewusstsein aufsteigt. Wir sollten nicht denken einfach ein sanfter Mensch ist gut. Im Tempel gilt das ebenso. Wir denken, oh der ist aber sanft und loben ihn. Aber das ist falsch. Wir sollten ohne Wildheit sein und nicht sanft. Das ist keine Art des Dharma. Wir sollten eine Ausgeglichenheit bewahren. Einen heilsamen Geist, aber nicht sanft, wie im weltlichen Sinne. Wohlwollende Rede und ein starker Geist, der den Dharma klar sieht. Dann können wir weit auf dem Pfad gehen. Im weltlichen gibt es Punkte, die sehr wahrhaftig sind, aber im Buddhismus falsch. Natürlich verwerfen wir diese nicht vollkommen, das wäre auch nicht korrekt. Denn dadurch würden wir den weltlichen Dharma brechen, im Buddhismus brechen wir keine Art des weltlichen Dharmas. Wir passen uns der Umgebung an. ***Sich vertrauensvoll auf heilsame Freunde zu stützen, ist wie durch Nebel zu gehen, obwohl die Kleidung nicht durchnässt wird, durchdringt die Feuchtigkeit sie dennoch allmählich.*** Heilsame Freunde sind ständig auf Befreiung ausgerichtet und erinnern uns an den Pfad. Alles was nicht Befreiung ist, ist nicht heilsam. Wenn wir also heilsamen Menschen nahestehen, dann werden wir nicht sofort Erleuchtung und Befreiung erlangen. Wir müssen praktizieren, aber wenn wir ihnen nahe sind, dann werden wir allmählich beeinflusst und unser Streben richtet sich danach aus. So erzeugen wir die Ursachen für ein heilsames Bewusstsein. So ist das Nahestehen von spirituellen Freunden sehr wichtig. ***Unheilsamen Personen nahe zu stehen vermehrt unheilsame Ansichten. Von früh bis spät unheilsames Karma zu fabrizieren, führt unverzüglich zur Vergeltung und zum Untergehen im Elend nach dem Tod***. Hier geht es um die Wirkung, wenn wir uns Gegenteilig verhalten. Wenn wir unheilsamen Menschen nahestehen, mit weltlichen Anliegen, wie Ruhm und Ansehen, dann führt das zu was? Als erstes vermehren sich unsere schädlichen Sichtweisen. Es ist das weltliche Verständnis, welches unseren Geist aufwühlt. In den sechs Wurzelkleshas ist das Fünfte unheilsame Ansichten. Diese haben fünf Aspekte: Persönlichkeitsglaube, Ich-Dünken, Hängen an Regeln und Riten, Gier nach Form, Gier nach Formlosigkeit. Diese werden sich alle vermehren. So werden wir die Früchte sogar schon in der Gegenwart ernten und dies führt zu Früchten in der Zukunft. So erzählt der Buddha die Geschichte von einer Schildkröte im Ozean. In diesem Ozean schwimmt ein hölzernes Joch. Aller 500 Jahre taucht die Schildkröte auf, um Luft zu holen. Die Chance, dass wir wieder ein Mensch werden, ist so hoch wie die Chance, dass die Schildkröte ihren Kopf in dieses Loch steckt, wobei das Joch die ganze Zeit umhertreibt. Deswegen: ***Ist dieser menschliche Körper erst einmal verloren, wird er für zehntausend Äonen schwer wieder zu erlangen sein.*** Deswegen ist es auch so schwer einem spirituellen Freund nahe zu sein. ***Wahrhaftige Worte sind nicht das, was du hören möchtest, doch wie könntest du sie dir nicht zu Herzen nehmen?*** Das Wahre ist schwer zu ertragen, aber als Praktizierender nehmen wir die Ermahnungen des Lehrers an. Wir möchten ja nur gelobt werden, aber die Leute, welche uns viel Loben, schaden uns eigentlich, sind eigentlich unheilsame Freunde und keine Heilsamen. Heilsame Freunde weisen uns auf die Fehler hin und loben uns bei wirklich wahrhaftiger Arbeit. Als ich am Anfang des Weges war, gerade im Tempel, da sagte unser Meister: wenn jemand euch lobt, dann freut euch nicht darüber und wenn jemand euch kritisiert, dann seit nicht traurig. Wir sind aber nicht gleichgültig. Wir schauen nochmal hin, ist es wahr oder nicht? Stimmt das Lob? Stimmt die Kritik? Wenn das Lob stimmt, dann bemühen wir uns diese Eigenschaft zu entwickeln und sie zu stärken. Wenn sie uns Loben, aber es stimmt nicht, dann entwickeln wir unsere Qualitäten, so dass das Lob gerechtfertigt ist. Wenn die Kritik stimmt, dann ändern wir uns. Wenn die Kritik nicht stimmt, wir das nicht waren, dann muss es jemand anders gewesen sein und uns braucht es nicht zu interessieren. ***Dadurch hast du die Möglichkeit deinen Geist zu reinigen und deine Tugenden zu nähren, gehe dafür in die Abgeschiedenheit und verbirg deine Identität. Vermehre dein reines Denken, indem du allem Lärm und Geschäftigkeit in dir ein Ende machst.*** Hier geht es um die Praxis. Er fasst die Praxis in zwei Sätzen zusammen. Wenn jemand praktizieren möchte, dann sollte er dieser Unterweisung folgen. So sprechen nicht nur die Patriarchen aus China, auch alle großen Indischen Meister von Früher. So sagt Buddha, weil wir Kassapa haben, verlängert sich die Lehre um 500 Jahre. Wie praktizierte er? Er war der Oberste der Askese-Praxis. Dies wird in 12 Aspekte unterteilt. Er vervollkommnete alle. Als erstes geht es um die Roben. Ordinierte haben drei Roben. Ich erinnere noch mal an die Widmung von Buddha Shakyamuni. Er widmete ein Fünftel seines Verdienstes seinen Schülern. Wenn sie fleißig praktizieren, dann mangelt es ihnen nie an Essen, Kleidung und Verweilort. Das ist alles was man früher zum Praktizieren brauchte. Als Asket ist man in diesen drei Dingen sehr sparsam. Ein Asket trägt immer eine Lumpenrobe. Entweder jemand hat den Stoff weggeschmissen oder Leichen wurden darin eingewickelt. Das ganze Leben tragen sie diese Lumpen, keine neue oder schöne Robe. Zweitens, sie haben nur drei Roben, eine Almosenschale und das Sitztuch. Zum Thema Essen. Ihr ganzes Leben ernähren sie sich durch Almosen. Unser Geist ist nicht entschlossen genug, um dies zu praktizieren. Einst kam eine deutsche Ordinierte in den Tempel Vien Giac und bat um Aufenthalt. Sie praktizierte Askese. Ohne festen Wohnort ging sie von Ort zu Ort und bettelte Almosen. Sie schlief in Gartenhäusern oder am Straßenrand. Eine Frau, die so etwas praktiziert. Wir sehen, unser Geist ist nicht entschlossen genug, um dies zu einer Praxis zu machen. Wenn wir das nicht praktizieren ist das auch okey, aber wir sehen es ist möglich und wir empfinden Mitfreude. Viertens, sie gehen ohne Vorzüge von Haus zu Haus. Warum? Früher ging Kassapa nur zu den Reichen, damit sie Verdienste sammeln und ein anderer ging nur zu den Armen, damit sie ihr schlechtes Karma reinigen können. Aber das ist keine Gleichberechtigung. Fünftens, sie essen nur mittags, einmal am Tag. Sechstens, sie essen sich nicht satt. Siebtens sie trinken keine dickflüssigen Getränke nachmittags. So wie Saft mit Fruchtfleisch, Milch. Die letzten vier sind über Aufenthaltsort. Achtens, sie schlafen unter einem Baum. So wie Buddha im Sutra in 42 Kapiteln erklärte. Mönche essen eine Mahlzeit, und schlafen unter einem Baum. Aber nicht mehr als drei Tage. Zehntens, der Baum sollte keinen Schutz bieten, wie unter offenem Himmel. Elftens, sie schlafen auf dem Friedhof. Zwölftens, die Rippen berühren nie den Boden. Jemand, der dies praktiziert, mit der rechten Ansicht des Buddha-Dharma, der trägt dazu bei, dass der Dharma lange in der Welt bleibt. Heute wo die Menschen an Bequemlichkeit so stark haften, ist es sehr wertvoll, solche Praktizierende zu haben. Zurück zum Text. Wir reinigen den Geist, lassen ihn strahlen und nähren welche Tugend? Die Tugend der Friedfertigkeit, des Nicht-Konflikts. Sie ist eine Tugend des Loslassens. Jemand der praktizieren möchte, soll ihn reinigen und beruhigen, befrieden. Erst durch Erreichen von Samadhi ist unser Geist rein, vorher noch nicht rein genug. Erst mit einem reinen Geist kann man Tugenden nähren. So wie die Meister sagen, bevor wir Nektar aufnehmen, müssen wir erst das Gefäß reinigen. Deswegen müssen alle Praktizierenden zu Anfang viel Reinigungspraxis machen. Bevor wir Gelübde aufnehmen ebenso. Möchten wir unseren Geist reinigen und die Tugenden nähren dann müssen wir in die Zurückgezogenheit gehen. Atisha sagte, wer die Lehre Buddhas praktizieren will, darf wir nicht Zoom öffnen, so wie ich gerade. Wir sollen im Gebirge oder Wald bleiben, in Zurückgezogenheit, um den Herzgeist des Erwachens zu nähren, bis wir verwirklicht sind. Deswegen sage ich zu den Mönchen und Nonnen im Kloster, ihr solltet noch keine Dharma-Unterweisungen geben. Braucht ihr nicht, denn ohne Erleuchtung könntet ihr nur falsche Ansichten in ihnen nähren. Ihr könnt die Laien in der Praxis des Rezitierens des Buddha-Namens unterstützen, so dass sie ins reine Land geboren werden. Wenn ihr Unterweisungen gebt, ist es nicht sicher, ob das Nutzen hat. So müssen wir verstehen, dass es einen zurückgezogenen Ort für die Praxis braucht. Wie praktizieren wir? Wir vermehren einen reinen Geist. Hier geht es um Geistesruhe. Wir fokussieren unser Denken auf ein Ziel, so dass es nicht zerstreut. Wie machen wir das? Wir vernichten all unsere Geschäftigkeit und Zerstreutheit, hier als Lärm und Unruhe bezeichnet. Ein Praktizierender singt nicht usw. So wie in unserem Kloster. Wir praktizieren alles durcheinander, Essen schwere Mahlzeiten usw. Das sind alles Faktoren für Lärm. Freude und Gelächter, alles Lärm. Wir sollten verstehen, dass unser Geist noch nicht so weit ist, um so zu praktizieren wie Buddha lehrt und darum entwickeln wir angemessenen Scham. Wir sind noch sehr auf Weltliches ausgerichtet, welches ein Hindernis für den Dharma ist. Buddha erklärte auch es gibt zwei Arten von kostbaren Menschen. Die einen machen nie Fehler und die anderen machen Fehler und verstehen es angemessenen Scham zu haben. Sie verstehen dies zu bereinigen, das ist kostbar. Wir kennen unsere Schwächen und Hindernisse, damit wir diese regelmäßig bereinigen können. So entwickeln wir uns permanent auf dem Pfad. So verwerfen wir allmählich von Monat zu Jahr all diese weltlichen Gewohnheiten. So kehren wir zu einer ernsthaften Praxis zurück. In den nächsten Abschnitten geht es um Meditation und Studium. Er möchte uns die verschiedenen Wege zeigen. Manche möchten mehr in die Praxis der Meditation gehen und andere sehen, dass das Studium wichtiger ist. ***Wenn du den Weg der Meditation erlernen möchtest, dann lasse geradewegs die Eintrittspforten, welche geschickte Mittel benutzen, hinter dir.*** Wieso gehen wir praktizieren? Wieso meditieren? Meditation ist ein augenblickliches Dharma-Tor. Es geht an die Wurzel, keine geschickten Mittel. Buddha lehrte seine Schüler, sie sollen zuerst in den vier Grundpfeilern der Achtsamkeit verweilen. Es benutzt keine geschickten Mittel. Wenn wir tief in die Meditation einsteigen wollen, dann müssen wir erst diesen Punkt verstehen. Sobald wir sehen, ich benutze gerade geschickte Mittel, also Methode, dann weiß ich, ich habe mich von der Meditation entfernt. Angenommen wir sind des Atems gewahr. Irgendwann verlassen wir den Atem und denken wir haben die Meditation verlassen, aber Meditation findet nicht beim Atem statt, nicht beim Atem zählen oder folgen. Meditation heißt geistige Sammlung, der Atem ist nur die Methode. Zählen ist Methode, Folgen ist Methode. Ein chinesischer Patriarch führt uns in seiner Meditationsschule von Stufe zu Stufe. Er fängt an beim Zählen des Atems, denn es ist die beste Methode, um Konzentration entstehen zu lassen. Danach folgen wir dem Atem, verwerfen das Zählen. Danach verwerfen wir das Folgen und ruhen in der Sammlung. Verwerfen die geschickten Mittel. Dies hat großen Nutzen. Es gibt viele Leute die von einem zum nächsten Mittel springen. Buddha lehrt uns auch viele Methoden zu benutzen, wie Körper und Empfindungen, aber am Ende verlassen wir auch das. Gehen in den Geist und in die Dharmas. Solange wir nicht die Methoden verlassen, gehen wir nicht in die wirkliche Meditation. Zum Beispiel die Reines Land Praxis, ist eine Methode***. Stimme dich auf das Mysteriöse im eigenen Geist ein, indem du das Essentielle gründlich erforschst.*** Eigentlich gibt es in der Meditation nichts Mysteriöses oder Wundersames. Nur weil wir es nicht verstehen, ist es für uns mysteriös. In unserem Alltag gibt es sehr viel, dass wir akzeptieren, aber nicht wirklich verstehen. Genauso ist es mit dem ein- und ausatmen. Laut Medizin nehmen wir Sauerstoff auf, der geht ins Blut und Kohlenstoffdioxid atmen wir aus. Wir wissen das, aber wirklich verstehen tun wir es nicht. Wie dann? Erst wenn wir selber sehen wie die verschiedenen Teilchen ein und ausgehen. Sonst ist es alles nur Meinen und Glauben. Es wurde erklärt und wir akzeptieren es. Die Buddha-Lehre akzeptieren wir aber nicht, sie ist zu schwer, zu mysteriös usw. Wiedergeburt, Entstehen und Vergehen, Gedanken. Wenn wir aber gründlich schauen, dann ist da kein Unterschied zu unserer Wissenschaft. Wir akzeptieren die Wissenschaft, da sie uns vermeintlich das Leben erleichtert. Die Buddha-Lehre akzeptieren wir nicht, sie ist zu anstrengend. Gerade sitzen, achtsam sein, Atemgewahrsein usw., erschöpfend. Wir lassen unseren Geist in den mysteriösen Bereich gehen. Das Mysteriöseste eines Menschen ist wohl sein Geist. Hier geht es auch um zwei Dinge, einmal den Intellekt und einmal den wahren Geist. Das Mysteriöse ist der wahre Geist. Wir kennen den Geist, welcher denkt, empfindet usw. Aber wie bringen wir die Beiden zusammen? Der Geist welcher Entsteht und Vergeht, indem Schleier entstehen usw., diesen zusammenbringen mit dem wahren Geist. Dann erst entsprechen wir dem Streben der Meditation. Das gute an dem Patriarchen ist, dass er uns nicht nur ein Ziel gibt, sondern immer auch das Werkzeug dazu. Wir sollen erforschen. Ein Lebewesen besteht aus Form und Geist, oder was noch? Sie funktionieren, aber wir sehen es nicht. Ein Gedanke taucht auf, aber woher? Die anderen sagen du zu mir und ich fühle mich als ein ich angesprochen von einer Außenwelt. Wir müssen bewusst sein, um das zu erkennen. Ein Praktizierender muss daher seinen Geist beobachten und das permanent. Zum Beispiel beim Angeln, was ist das Wichtigste? Der Köder? Nicht ganz, das Wichtigste ist ruhig sitzen und warten. Jemand der unruhig hin und her läuft, laut schwatzt, wie soll der einen Fisch fangen? Sie verschwinden bei Lärm. Es sitzen auch nicht 20 Leute zusammen, sondern jeder einzeln und still. Wenn sie miteinander reden, dann extrem still. Das Wichtigste der Meditationspraxis ist auch diese Stille. Meditierende sind eigentlich Angler. Sie angeln keine Fische, sondern den Geist. Wir ziehen den wahren Geist nach oben und benutzen dazu einen Köder, was ist der Köder? Es ist das Entstehen und Vergehen des Geistes. So sitzen wir still und beobachten, aber was? Beim Angeln beobachten wir was? Den Schwimmer, wann er anfängt zu wackeln. Dann wissen wir, einer hat angebissen. Ein Beispiel zum Geist, damit wir das verstehen. Unser zerstreutes Denken, das Entstehen und Vergehen der Gedanken ist ja wie der Köder, sobald der Fisch, also der wahre Geist, angebissen hat, entsteht eine Schwingung. Sie treffen auf einander. Eine Schwingung in den Empfindungen erscheint. Wenn wir dies wahrnehmen, wissen wir, dass der Fisch am Haken hängt. In der Meditation heißt es also, wenn wir ruhig werden, das Denken sich beruhigt, dann entsteht ein Zustand der Empfindung, dann sprechen wir von einem Zustand der Meditation. Es ist der Zustand wo wir das erste Mal die Möglichkeit haben einen Fisch zu sehen, der an den Köder anbeißt. Angler wissen wie man Meditiert. ***Dich entschlossen für das Tiefgründige entscheidest und so zum wahren Ursprung erwachst.*** Wenn wir Dharma studieren ist das genauso. Wir suchen den letztendlichen Sinn. Wir verstehen ihn noch nicht, da unser Verdienst so gering ist, deswegen müssen wir ihn erstmal studieren. Der vorläufige Sinn wurde mehr für Laien und für das kleinere Fahrzeug unterrichtet. Ordinierte des großen Fahrzeugs stützen sich auf den letztendlichen Sinn. So rät uns der Patriarch, bei allem den tiefsten Sinn zu ersuchen. Warum? Um zum Ursprung zu erwachen. Das heißt also Weisheit. Dazu müssen wir aber die Unwissenheit untersuchen, wenn wir diese nicht sehen, dann wird keine Weisheit erlangt. Weil wir uns für das Tiefgründige entschlossen haben, gelangen wir auch zur wahren Quelle. Ordinierte, welche den Pfad der Meditation bestreiten, brauchen einen entschlossenen und kraftvollen Geist. In einem Vers wird gesagt, jemand der Frieden durch Meditation sucht, dann muss er die Verkettungen mit Orten, Richtungen, Sachen verwerfen. Denn sie behindern unseren Geist. Wenn wir uns entschieden haben Meditation zu praktizieren, dann müssen wir das alles loslassen. Solange wir noch verkettet sind, auch nur mit einer Sache, ist unsere Meditation nicht wahrhaftig. So richten wir uns auf Verwirklichung aus und beseitigen die Hindernisse dafür. Dann können wir zum letztendlichen Sinn der Lehre vordringen. ***Dazu solltest du die Vorausgegangenen umfassend um Rat fragen und eng vertraut mit heilsamen Freunden sein.*** Wir sollen viele Leute fragen und breit und tief nachfragen. Die heilsamen Freunde können heilsame Ursachen in unserer Praxis erzeugen. So sind unsere weltlichen Freunde vielleicht nicht gerade heilsame Freunde, sondern sogar unheilsam. Die Meisten verstehen das nicht tief genug und wahrhaftig. In Tibet gibt es den Titel Geshe, dies heißt übersetzt heilsamer Freund. Sie studieren zuerst zwei Jahre Logik, fünf Jahre die befreiende Weisheit, vier Jahre den mittleren Weg, drei Jahre Yogacara und zwei bis fünf Jahre den Vinaya. Das sind 17 Jahre studieren und vier bis sechs Stunden am Tag. Dann sind wir ein heilsamer Freund. Auch Kalamitra in Sanskrit. So sind sie also keine gewöhnlichen Freunde, sie habe rechte Anschauung bezüglich des Dharma und einen tief in den Dharma gegangenen Geist. Als Praktizierende sollten wir ihnen nahestehen, dann werden wir Fortschritte in der Praxis machen. ***Das Mysteriöse, dieser Meditationslinie, ist schwer zu realisieren, du musst deinen Geist unbedingt auf eine sorgfältige und feinsinnige Art benutzen.*** Wundersam bedeutet sehr tief, es übersteigt all unser Verständnis. Die Bedeutung der Meditation ist besonders und ohne Grenzen. Dazu müssen wir ernsthaft praktizieren, fleißig, klar und deutlich. Angenommen wir sind des Atems gewahr. Ein und aus, aber nach drei, vier, fünf Mal sind wir nicht mehr beim Atem, sondern nur noch bei der Zahl. Die Zahl ist nur Referenz, aber die Sammlung ist auf dem Atem. Machen wir das nicht, dann sind wir nicht sorgfältig, ernsthaft und eindeutig. Das Meditationsobjekt ist der Atem und nicht die Zahl. Wir sind uns der auftauchenden Gedanken im Geist gewahr. Verlieren wir uns darin, dann kommen wir zum Atem zurück auf das wahre Meditationsobjekt. ***Darin kannst du augenblicklich zur wahren Ursache erwachen, dadurch lässt du die weltlichen Verunreinigungen hinter dir und schrittweise steigst du die Stufen hinauf.*** Was ist das für eine Ursache? In der Morgenpraxis von uns steht, Buddha Shakyamuni praktizierte drei Kalpas die Ursachen. Es sind die Ursachen für die Buddhaschaft. Die Ursache für die Buddhaschaft ist unsere Buddhanatur. Wenn wir die Buddhanatur praktizieren dann werden wir Buddha. Solange wir unsere gewöhnliche Natur praktizieren, werden wir nie Buddha. Normalerweise, wenn wir handeln, denken, sprechen, dann nährt dies meistens unsere gewöhnliche Natur und nicht die Buddhanatur, auch wenn wir sie alle besitzen. Deswegen ist normalerweise all unsere Aktivität keine wahre Ursache, wie oben beschrieben. Nur weil Buddha sagte, alle Lebewesen haben Buddhanatur, heißt es nicht, dass wir sie alle sofort erkennen. Wir glauben es dem Buddha. Aber wo ist sie? Was? Wie? Wollen wir sie erkennen, dann müssen wir unseren Geist auf sorgfältige und feinsinnige Art benutzen. Entschlossen praktizieren, dann erwachen wir zu unserer Buddhanatur. Eigentlich fangen wir erst an zu praktizieren, nachdem wir die Buddhanatur erkannt haben. Vorher ist es noch kein wirkliches praktizieren. Aber das macht nichts, seit beruhigt, es heißt nicht, dass es keinen Nutzen vorher hätte. Obwohl wir derzeit nicht die Buddhanatur erkennen, fangen wir an die Bedingungen zu sammeln. Wir bereiten uns vor, dann beginnen wir den Pfad zu beschreiten. Wir praktizieren, wir untersuchen und verstehen den Dharma. Wir etablieren die rechte Sicht des Weges, ohne diese können wir keinen Weg gehen. Sobald wir den Pfad sehen, sind wir auf der ersten Bodhisattva Stufe. Jemand, der den Erleuchtungsgeist entwickelt hat und die Bodhisattva Stufen betritt, hat seine Buddhanatur gesehen. Dadurch wissen wir ganz sicher, wir werden Buddha. Dann entwickeln wir wirklich einen starkes Bestreben Buddha zu werden. Wir sind aber noch beim Glauben oder Vertrauen. So wie bei einer Behauptung, wir nehmen ein Beispiel und erklären dies, solange bis die anderen sehen, dass die Behauptung stimmt. Wir sind am Punkt des Beispiels mit unserer Buddhanatur. Durch praktizieren, meditieren, studieren klären wir das Beispiel. Am Ende sehen wir die Buddhanatur, dann beginnt die Praxis. Im Mahayana beginnt die Praxis als Bodhisattva. Im Hinayana beginnt die Praxis mit dem Stromeintritt. Das heißt dort haben wir einen Teil der falschen Anschauungen verworfen, sowie einen Teil des Zweifels. Die Stromeingetretenen haben noch nicht die Buddhanatur gesehen, sie haben das Nirwana gesehen. Sie sehen, dass Nirwana erreichbar ist. Ihr Vertrauen haftet am Nirwana. Der edle achtfache Pfad, den wir lernen, ist eine Praxis der In-den-Strom-eingetretenen, um letztendlich die heilige Frucht zu erlangen. Deswegen praktizieren wir das noch nicht wirklich. Wahre Ansicht erreichen wir, wenn wir den Pfad gesehen haben. Sobald wir die wahre Sicht erlangt haben, vernichtet dies die Fessel des Zweifels, des Haftens an Regeln und des Persönlichkeitsglaubens. Dadurch können wir den Staub hinter uns lassen und die Stufen weiter steigen. So übersteigen wir die Verstrickungen der Weltlichkeit. Wie Buddha, er erwachte zur Ursache, aber ging für drei Kalpas weiter und praktizierte die Ursache. Wir erwachen zur Buddhanatur und praktizieren dann das Bodhisattvaverhalten. Ohne zurückzufallen gehen wir Stufe für Stufe. Vorher können wir noch Rückfällig werden.Wir müssen sehen, dass es darum geht unser Studium zu praktizieren, indem wir unseren Geist wahrhaftig benutzen, dann können wir unser wahres Wesen erkennen. Die Ursache, um aus dem Wiedergeburtskreislauf auszusteigen***. Auf diese Weise vernichtest du die 25 Arten des Daseins, der drei Bereiche.*** Der große Unterschied vom Buddhismus zu anderen Wegen ist, dass die anderen nur den Begierde-Bereich verlassen mit ihrer Praxis. Sie bleiben stecken in den Himmelsbereichen. Wir haben momentan keine Erfahrung von den Formbereichen und ein Praktizierender, welcher eifrig meditiert, braucht auch nicht zu weit in die Formbereiche gehen. Er weiß dann wie das Gefühl von Leichtigkeit, Frieden und Glückseligkeit sich anfühlt. Dann verstehen wir, warum Praktizierende daran anhaften. Wer dies verstehen möchte hat zwei Möglichkeiten, einmal Heroin, dann stoppt all unser Verlangen und die Erfahrungen werden von himmlischer Natur. Jemand, der Heroin spritzt wird süchtig nach diesen Erfahrungen. Bei Meditierenden ist es ähnlich, erreichen sie eine gewisse Stufe, haften sie an dieser Erfahrung. Davon loszukommen ist sehr schwierig. Das Anhaften lässt uns nicht weitergehen, erst wenn wir das Verlangen loslassen. So geht es die ganze Zeit, und wenn wir auf die zweite Stufe kommen, dann wollen wir von dort nicht mehr weg, das Anhaften wird stärker. Deswegen lehrt uns der Buddha, auch wenn wir nichts erlangt haben, keine Meditation usw., sollen wir das Loslassen üben. Wenn wir dies zu unserer Gewohnheit gemacht haben und dieser Geisteszustand auftaucht, dann wird das Loslassen einfacher. Wenn wir das vorher nicht geübt haben und wir in diese Zustände kommen, dann wird das Loslassen sehr schwer. Einmal Heroin gespritzt und es dann loszulassen, ist unendlich schwer. In anderen Religionen in Indien benutzen die Yogis Cannabis für ihre Praxis und gelangen sehr leicht in meditative Zustände. Wir müssen das wissen, um nicht darauf reinzufallen, denn das Entsagen im Buddhismus ist anders als bei anderen. Die anderen verweilen in den Himmelswelten und erzeugen dabei kein unheilsames Karma, aber sie verbrauchen das Heilsame Karma. Bis es ganz aufgebraucht ist, dann haben sie nur noch das unheilsame Karma der Vergangenheit. Dann fallen sie in niedere Bereiche. Höllenbereich, Hungergeister oder Tierbereich. Die Unwissenheit, der Hass oder die Begierde ist sehr stark dort und deswegen ist es so schwer da zu entfliehen und wir verweilen dort sehr lange, endlos lange. Danach werden wir vielleicht als Mensch wiedergeboren. So lehrte Buddha wir müssen die drei Bereiche vernichten. Die 25 Existenzformen oder Bereiche sind weitere Aufteilungen der drei Bereiche. ***Du durchschaust, dass alle inneren und äußeren Phänomene nicht wirklich sind und nur aus dem Geist heraus erscheinen und deshalb alles nur fälschliche Bezeichnungen sind.*** Nehmen wir ein Beispiel, Anna heißt mit Dharma-Namen „Frieden“ und sie denkt sie ist „Frieden“. Aber für ihren Bruder ist sie nicht „Frieden“, sondern die Schwester Anna. So taucht dieser Dharma-Name nur in einem bestimmten Kontext auf. Wir sind dieselbe Person, aber können unterschiedlich bezeichnet werden. Wenn sie Mutter wird, dann wird sie von ihren Kindern als Mutter gesehen und nicht als Schwester. Wir haften an unseren Vorstellungen und Rollenbildern und denken sie sind wirklich. Wirkliche Mütter, Ehefrauen und Buddhisten. Wir greifen nach Namen, wie ICH bin doch wirklich. Als Ordinierte verlassen wir das Weltliche, die Kleshas und die drei Bereiche. Dann verstehen wir wirklich was mit außen und innen gemeint ist, es geht eigentlich um innerhalb und außerhalb des Körpers. Wenn wir in den vier Grundlagen der Achtsamkeit unser Gewahrsein auf den Körper lenken, dann geht es um innerhalb und außerhalb des Körpers und das ist alles nicht wirklich. Diese Objekte sind alle aufgrund des Bewusstseins erzeugt. Wir greifen nach dem Objekt und sind verschleiert. Deswegen erlangen wir nicht unser Ziel, zur wahren Ursache zu erwachen. Solange wir verstrickt sind, werden wir nicht unsere Buddhanatur erkennen. Solange wir sie nicht erkennen, können wir nicht die Ursache für die Buddhaschaft praktizieren und sehen nicht den Pfad. ***Du brauchst nicht das vergleichende Denken zu benutzen, denn wenn deine Zuneigung nicht an den Objekten anhaftet, wie könnten die Objekte dann ein Hindernis für dich sein?*** Egal welches Dharma-Tor wir benutzen, wir brauchten trotzdem die Meditation. Also Einsgerichtetheit, Loslassen, reines Gewahrsein. Dann können wir erst eine Frucht erlangen. Wenn wir nicht unsere Buddhanatur sehen, also nicht die wahre Ursache erkennen, dann ist es sehr schwer Meditation und Weisheit zu praktizieren. In der Reinen Land Praxis heißt es, wir sollen erkennen, dass die Buddhanatur von uns und von Amitabha Buddha nicht verschieden sind. Die Wurzel dieser Praxis ist also unsere wahre Natur. Wenn wir diese nicht mit der Natur von Amitabha zusammenbringen, dann wird es schwer nach Sukhavati zu gelangen. Wenn wir mit vergleichendem Denken anfangen, dieser Dharma ist hoch, dieser ist tief, dann wird unser Bewusstsein stagnieren und die Praxis wird sehr schwer. Die Dharma-Tore sind alle gleichwertig. Da gibt es kein hoch oder tief, nur die Fähigkeiten der Lebewesen sind hoch oder gering. Dabei geht es darum wie sehr die Lebewesen am Weltlichen anhaften. Wenn wir stark am Weltlichen haften, dann heißt es im Buddhismus, wir sind gering Begabte. Wir können gelehrt sein, aber solange wir am Weltlichen haften, sind wir gering Befähigte. Die mittel Befähigten sind auf Befreiung ausgerichtet, aber nur für sich selbst. Jene, welche den Herzgeist des Erwachens hervorbringen und Buddhaschaft erlangen möchten, die werden höchst Begabte genannt. Wenn wir allen Dharma sehen, dann sehen wir die Gleichwertigkeit allen Dharmas. Dann entsteht kein vergleichendes Denken. Dann haften wir auch nicht an den Objekten. Alle äußeren Objekte und Umstände sind gleichwertig und von Natur aus behindern sie den Geist nicht. Erst wenn unser Geist daran festhält. In einem Vers heißt es: Von damals bis heute gab es kein einziges Hindernis. Alles ist doch Leerheit, woran wollen wir denn festhalten?! Wenn wir praktizieren und vergleichen, bewerten im Geist, dann passiert was? Wenn unser Geist nicht anhaftet, dann gibt es kein Vergleichen, erst durch das Anhaften entsteht es. Wir greifen nach einem Phänomen und denken es ist besser als ein anderes. Das kann ein Mensch oder Ding sein, was auch immer. Wenn wir auf Befreiung ausgerichtet sind, dann müssen wir das Anhaften loslassen. In einem Vers heißt es, wenn wir auf eine Angelegenheit treffen und unser Geist ins unterscheiden, vergleichen, bewerten fällt, dann brauchen wir nicht von Meditation zu sprechen, dann ist das Wesen der Meditation schon verloren. Wir müssen Gleichmut kultivieren. ***Obgleich die Dharmas ihrem Wesen nach im Kreis fließen, fixiere sie nicht und führe sie auch nicht fort.*** Hier geht es nicht um die non-duale Natur. Dharmas bewegen sich im Kreislauf, wie das Wetter und die Jahreszeiten. Wir sollen da nicht eingreifen, nichts festhalten und nichts fortführen. Aberdie Natur des Geistes umfasst alles, nicht nur die von den Buddhas, unsere eigene ebenso. Hier geht es um die untrennbare, nonduale Natur. Wenn unsere Natur allumfassend ist, dann denken wir jedes Phänomen ist unsere Natur. In Wirklichkeit stimmt das nicht. Wir haben unsere Natur und die Phänomene haben ihre Natur. Wir müssen das im eigenen Geist erkennen, unsere Natur ist nicht nur an diesen Körper gebunden. So wie unsere Identifikation auf unsere Nation begrenzt ist und wir sie nicht öffnen wollen. Das sind Verkettungen unseres Geistes und wir lassen ihn nicht sich überallhin ausbreiten. Wir leben im Wiedergeburtskreislauf und haben den Irrglauben an ein ich noch nicht zerstört, so ist unser Geist eng und öffnet sich nicht, so wird unsere Praxis stark behindert. Als Ordinierte müssen wir uns üben die Konventionen der Weltlichkeit zu übersteigen. Ansonsten werden wir uns Tag für Tag von Buddha entfernen. In der Zeit des Dharmaverfalls gibt es so viele Probleme, die uns weltlich Handeln lassen. Wenn wir uns aber bemühen die Punkte anzuwenden, welche Buddha uns lehrt, dann könnte die Essenz des Buddhismus länger in der Welt bleiben, auch wenn sie irgendwann vergehen wird. Die Natur der Wesen ist kein Kontinuum, denn sonst könnten wir uns an frühere Leben erinnern, aber sie ist auch nicht unterbrochen, denn sobald wir Verwirklichung erlangen, dann können wir uns an viele Leben erinnern. ***Obwohl die Klänge, die du hörst und Formen, die du siehst, allesamt gewöhnlich sind, kannst du sie auf der jetzigen Seite, sowie auf dem anderen Ufer vollkommen anwenden, ohne Makel.*** Normalerweise kommen die sechs Sinnesquellen mit den sechs Sinnesobjekten in Berührung. Sie verrichten ihre Aktivität und das ist ganz selbstverständlich für uns. So können wir aufgrund von Augen und Bewusstsein sehen. Wir verstehen wie unsere sechs Sinnesorgane die sechs Sinnesobjekte wahrnehmen, aber sie sind verschleiert und werden deswegen gewöhnlich. Wir sind Praktizierende und Ordinierte und sind auf das Außerweltliche ausgerichtet. Das haben wir zuvor ja schon gelernt. Unser Geist und Gestalt unterscheidet sich völlig von weltlichen Menschen, wir unterwerfen die Armeen Maras und bringen den heiligen Samen zum Blühen. Das ist unser Ziel. Wenn wir den Staub der Welt unser Bewusstsein verschleiern lassen, und unsere Sinne beschmutzen lassen, dann werden wir als Mensch gewöhnlich. Gewöhnlich bedeutet einfach weltlich. Der Patriarch erinnert uns, als Praktizierende dürfen wir unsere Sinne nicht unsere Achtsamkeit verschleiern. Sonst werden wir weltlich***.*** Auf dieser Seite oder auf der anderen Seite, heißt, ob relative Ebene oder absolute Ebene, wir können die Erscheinungen für die Praxis anwenden. Zudem ist auch gemeint die Lehre Buddhas und die Praxis, sie sollen vollständig sein. Also nicht nur Studium ohne Praxis und nicht nur Praxis ohne Studium. Viele rezitieren nur den Buddhanamen und studieren nicht. Quison zufolge ist das aber nicht genug. Das Beste ist, wir lernen einen Abschnitt und wir wenden diesen Abschnitt an. Für euch Sramaneras heißt das die Manieren und Gelübde auch anzuwenden. Beim Anwenden dürfen wir nicht wie eine Maschine sein, sondern wir müssen die Bedeutung erkennen, den Dharma darin sehen. Wir sind Lebewesen und haben Empfindungen, Unterscheidungen, gestaltende Faktoren und Bewusstsein. Wenn wir das nicht benutzen, dann werden wir geistlos. Ein geistloses Lebewesen wird niemals den Pfad verwirklichen. ***Wenn durch diese Praxis ein Zustand der Stille erscheint, dann trägst du wahrhaftig die Dharma-Roben nicht unrechtmäßig.*** Ein Praktizierender, der in der Meditation all sein Anhaften und Greifen loslässt, dann beginnt der Geist in Frieden zu finden und er tritt ein in geistige Ruhe. Allerdings ist diese nicht vollkommen, sondern noch relativ. Man empfindet Freude und Glück. Wenn wir praktizieren, dann benutzen wir unser Bewusstsein, um die wahre Natur des Geistes zu erkennen. Dies zu verwirklichen ist sehr schwierig. Buddha erklärte, als er Ananda fragte, wo ist der Geist zu finden? Es ist wie der Versuch mit seinen Augen in sein Innerstes zu schauen. So schwierig ist es auch den Geist zu sehen. Wenn wir praktizieren, dann benutzen wir den Geist, aber der Geist ist noch nicht der wahre Geist. Wir benutzen den Geist, um den Geist zu betrachten. Das wird sehr schwierig dabei Fortschritt zu erzielen. Also wie machen wir es? Denn diese Störung behindert unseren Geist. So wie der Patriarch es oben erklärte, wir benutzen einen sorgfältigen Geist usw. Durch die Kraft unserer Praxis entsteht ein Zustand der Stille. Dann tragen wir die Roben nicht unrechtmäßig. Denn wir suchen unsere Buddhanatur und benutzen den Geist auf ernsthafte Art. ***Außerdem begleichst du so die Güte der vier Gunstgewährenden und befreist die Lebewesen aus den drei Bereichen. Wenn du Leben für Leben nicht nachlässt und weitergehst,*** ***dann wirst du die Stufe der Buddhaschaft mit Sicherheit erreichen.*** Die Güte der drei Juwelen, der Lehrer und Meister, der Spender und der Eltern. Durch das Sehen unserer Buddhanatur, unserer wahren Natur und durch unsere Art so zu praktizieren, begleichen wir die Güte. So wie in einem Sutra steht, tragen wir die Mutter auf der rechten Schulter, den Vater auf der Linken für einhundert Jahre und kümmern uns um sie, dann ist diese Schuld noch lange nicht beglichen. Mit was sollen wir dann nicht nachlassen? Mit unserer Kraft in der Praxis, in den Gelöbnissen, im bereinigen unserer Schleier und dem Bestreben nach Buddhaschaft, um die Lebewesen zu befreien***. Du wirst kommen und gehen in den drei Bereichen, wie ein Gast, erscheinst und verschwindest, um für andere ein Leitbild zu sein.*** Wir sind dann nicht mehr gefesselt, sondern sind wie ein Bodhisattva. Obwohl die Bodhisattvas noch in Samsara unterwegs sind, so sind sie nicht in Samsara gefesselt, so wie wir. Wie ein Gast, möchten sie gehen, dann machen sie das, möchten sie wieder kommen, dann machen sie das. Ihre Aktivität speist sich aus der Kraft ihrer Wunschgebete. Wenn es Freigiebigkeit braucht dann vollführen sie das und wenn es Geduld braucht dann vollführen sie das. ***Diese Meditationsunterweisung ist äußerst mysteriös und höchst wundersam. Du brauchst nur genügend Entschlossenheit im Geist, dann wirst du mit Sicherheit erkennen, dass es kein Schwindel ist.*** Wenn wir entschlossen der Meditationslinie folgen, dann werden wir ganz sicher die besondere Bedeutung des Geistes verstehen. Das ist ganz sicher und kein Schwindel. Warum erinnert er uns daran? Als Praktizierende ist es nicht einfach den wahren Geist zu sehen. Nach sieben, 10 oder Jahren haben wir ihn noch nicht gefunden und wir fragen uns, gibt es ihn denn wirklich? Außer Empfindungen und Gedanken ist da doch nichts. Aber das ist nicht das Mysteriöse und Wundersame. Doch um dies zu erkennen, müssen wir in die Samadhis eintreten. Umso mehr, wenn wir Reines Land praktizieren. Das Rezitieren des Namens von Buddha Amitabha. Die Patriarchen erinnern immer wieder, dass wir die Buddhannatur von Amitabha in uns erkennen. Aber wie soll das gehen? Viele rezitieren einfach nur und wenn wir kein tiefes Vertrauen haben, dann verschwenden wir unsere Praxiszeit. Es ist schwer sie zu erkennen, aber nicht unmöglich. Wir haben nur noch nicht die Bedingungen für ihr Erscheinen erzeugt. Eine dieser Bedingungen ist ein entschlossener, sorgfältiger Geist, der die wahre Quelle erforscht, sich im Loslassen übt und nicht vergleicht und analysiert. Damit setzen wir uns hin und richten die Sammlung auf unser Objekt, in das wir eindringen möchten. Dann wird der wahre Geist auftauchen. Normalerweise, wenn ich Meditation unterrichte, erkläre ich, wo man denn anfängt den Geist zu suchen. Wir suchen die Lücke zwischen den Gedanken. Wenn ein Gedanke vorbei ist und der zweite Gedanke noch nicht entstanden ist, dort können wir Fortschritte mit der wahren Quelle machen und die Buddhanatur sehen. Dies ist am Anfang sehr schwer, denn ein Gedanke erscheint sofort nach dem anderen. Wir haben noch nicht die Gewohnheit, so dass ein ungestörter Geisteszustand erscheinen würde. Das ist das Ende des Abschnittes, wo uns der Patriarch in der Meditation anleitet. Jetzt gehen wir in den Abschnitt, wo es um das Studium geht und wo er uns Ratschläge gibt. ***Wenn du zum Durchschnitt der Praktizierenden gehörst, dann hast du nicht die Fähigkeit Samsara augenblicklich zu überwinden.*** Die großen Praktizierenden brauchen keinerlei Methode mehr. Sie sehen sofort den Dharma. So wie die Patriarchen ihre Sicht mit Worten einander darlegen. So sagte einer: Der Körper ist wie der Bodhi-Baum, der Geist ist wie ein strahlender Spiegel, reinige ihn immer wieder und lasse keinen Staub sich ansammeln. Er benutzt geschickte Mitte des Körper und des Geistes. Sogar geschickte Mittel der Praxis, um den Dharma zu sehen. Ein anderer erwiderte: Erleuchtung ist kein Baum - er spricht also gar nicht von Körper und negiert somit gleich alle geschickten Mittel -, ein Spiegel ist nicht Befleckt - das ist die Natur eines Spiegels -, von damals bis heute gab es noch nie einen Dharma, wenn es keine Phänomene gibt, wie sollten dann Kleshas entstehen? Die erste Sichtweise könnte einem durchschnittlichen Praktizierenden entsprechen und die zweite Sichtweise eines Meisters. Wir müssen verstehen, dass der Dharma über Sprache ausgedrückt wird. Jede Tradition hat etwas andere Begriffe, die sie dann benutzen, wir sollten uns nicht verwirren lassen. ***Daher solltest du all deine Aufmerksamkeit dem Studium der Lehre widmen, die Schriften auswendig lernen, durchsuchen und deutlich die Bedeutung und die Zusammenhänge ergründen.*** Mit Schriften sind die Lehrreden des Tripitaka gemeint, die früher auf Palmblätter geschrieben wurden. Wir üben uns in der richtigen Methode, die Sutren zu lernen. Als erstes müssen wir eingestehen, dass wir keine Praktizierenden mit höchster Begabung sind. Wir sind nur der Durchschnitt. Wir müssen uns auf Methoden stützen, um fortzuschreiten. Nicht wie die Hochbegabten, die die Methode verwerfen können. Deswegen müssen wir viel studieren. Wir müssen tief gehen und es immer wieder wiederholen. Bei dem Wort Bedeutung gibt es eine flache und eine tiefe Ebene. Wenn wir einen Dharma untersuchen, dann hören wir nicht auf, bis wir die Bedeutung und die Ursachen verstanden haben. Zum Beispiel, wir sehen, kochendes Wasser erzeugt Dampf. Wir sehen das Ergebnis, das ist mit Bedeutung gemeint. Die Ursachen beziehen sich auf die Moleküle usw***. Danach kannst du sie mündlich weitergeben und überall lobpreisend bekannt machen***. ***Dadurch leitest du die Nachfolgenden und begleichst die Güte des Buddha.*** Wir loben aber nur der Wahrheit entsprechend. Wenn wir sagen der Deutsche spricht Vietnamesisch wie ein echter Vietnamese, dann ist das ein Lob, aber entspricht nicht der Wahrheit. Wir könnten sagen, er versteht Vietnamesisch sehr gut. Da ist ein Unterschied. Wir benutzen wahrhaftige Sprache, um die Lehre zu verbreiten. Wenn wir aber all die Punkte, wie oben erwähnt, nicht gemacht haben, dann können wir den Dharma nicht verbreiten. Aber an wen weitergeben? Wie Buddha, nur zur richtigen Situation, Zeit, Person. Wieso führen wir die Nachfolgenden? Weil das erst wirklich das Begleichen der Güte des Buddha ist. Wir begleichen die Güte, indem wir den Pfad verwirklichen und dann haben wir das Verständnis die Nachfolgenden zu führen, so dass sie ebenfalls den Pfad verwirklichen. Nur weil wir viele Niederwerfungen, Rezitationen und der gleichen machen, heißt das nicht, dass wir die Güte des Buddha begleichen. Wir machen weiterhin Niederwerfungen, aber jedes Mal, wenn der Kopf den Boden berührt, lassen wir unseren Stolz los. Unser Gewahrsein über die Güte des Buddha wächst, unsere Ausrichtung zum Buddha-Dharma steigt und unsere Motivation, genügend Fähigkeiten zu haben, die Nachfolgenden führen zu können, steigt. Dann betreten wir den Weg zur Begleichung der Güte des Buddha. Nicht indem wir einfach Niederwerfungen machen, eine nach der anderen. Genauso beim Rezitieren. Wir dürfen nicht einfach rezitieren, ohne dass unser Geist versteht, warum wir nach Sukhavati geboren werden möchten. Wir müssen die wahre Bedeutung hinter der Buddha-Lehre verstehen. Erst müssen wir klar verstehen, dann können wir es umsetzen. Und wenn wir nicht die Nachfolgenden führen können, dann werden wir nie die Güte des Buddha begleichen. Warum preist Buddha die ganze Zeit die Aktivität der Bodhisattvas und nicht die der Arhats? Weil die Arhats kein großes Interesse haben, die Nachfolgenden zu führen. Nirvana ist genug für sie. Die Bodhisattvas befreien ein Lebewesen nach dem anderen. ***Um deine Zeit auch nicht zu verschwenden, solltest du dies unbedingt umsetzen und dich darauf stützen.*** ***In den Manieren verweilend, stoppst du das zerstreute Denken und wirst so innerhalb der Sangha zu einem Dharma-Gefäß.*** Wir wollen im Wahrhaftigen verweilen, wir wollen unser Herr sein, dafür müssen wir all das Überflüssige stoppen. Die tiefere Bedeutung von in den Manieren verweilend ist, wir benutzen die Manieren, um all unser zerstreutes Denken zu stoppen. Wenn wir klar wissen wie wir sitzen, stehen, gehen und liegen, dann tauchen die zerstreuten Gedanken nicht mehr auf und der Geist verweilt. Er verweilt in den Manieren, denn das verstehen und umsetzen der Manieren, ist das Verweilen. Die ganze Buddha Lehre zielt auf das Verweilen des Geistes ab. Im Diamant Sutra wurde Buddha gefragt, wie bezähmt man den Geist? Wie sieht man den Geist? Guishan antwortet: nehmt die Manieren, um den Geist zu bezähmen und ihn zu finden. Nichts extrem Tiefes. Wenn wir mit dem Pfad beginnen, auch wenn wir noch nicht praktizieren, sondern nur sitzen wie ein Stein, so sind die Manieren die Praxis. Wenn wir uns darauf stützen, dann wird der Geist in Frieden finden. Wenn wir uns nicht darauf stützen und sowas praktizieren wie Ngöndro, Dzogchen oder Mahamudra, so werden wir nichts erreichen, da unser Verdienst zu gering ist. Wir brauchen nur in den Manieren stehen und schon werden wir zu einem Dharma-Gefäß. Warum sind wir kein Dharma-Gefäß? In einem Vers heißt es: ein brachliegendes Feld, nicht zu gebrauchen, eine endlos umhertreibende Leiche im großen Ozean. Wir sind die Leiche, weil wir nicht leben. Der Körper lebt, aber wir nicht. Erst wenn unser Gewahrsein sich mit der Aktivität des Körpers verbindet, dann leben wir. Deswegen können wir nicht im großen Ozean der Weisheit verweilen. So werden wir kein Dharma-Gefäß. Wenn wir in den Manieren verweilen wollen, dann dürfen wir keine Leiche sein. Wir müssen leben bei allen Aktivitäten. Wie stehen, gehen, sitzen, liegen wir gerade und warum, wozu? Achtsame Aktivität. Die Lehre des Buddha wurde nicht gelehrt, damit wir sie auswendig lernen, sondern damit wir sie anwenden. So hilft uns der Patriarch lebendige Menschen zu werden. ***Hast du noch nie gesehen, wie eine Liane sich bis zu eintausend Xun an einem Baum hinauf wickelt?! Genauso, verlasse und stütze dich auf die hinaufsteigenden Ursachen, dann wird umfassender Nutzen entstehen.*** Die Liane versteht wie man sich auf den Baum stützt, um nach oben zu gelangen. Wir Ordinierte verstehen aber nicht, wie man sich auf die drei Juwelen stützt. Über 2500 Jahre sind vergangen und der Zufluchtsbaum ist immer noch sehr stark. Wir sind die Liane, die nicht versteht wie man sich auf diesen Baum stützt, um zum Himmel zu gelangen. Was heißt sich auf die drei Juwelen stützen? Was heißt Zuflucht nehmen? Der Lehre des Buddha folgen, die Sutren studieren und die Nachfolgenden leiten. Erstmal müssen wir wissen wo der Baum steht, um uns darauf zu stützen. So benutzen wir den Dharma, den Guishan uns lehrt, um uns darauf zu stützen. Wir sollten wissen, dass wir einen Ort haben, wo wir uns darauf stützen können und der großen Nutzen bringt. Ansonsten werden wir nicht aufsteigen, denn wir sind von Natur aus schwach. ***Mit ganzem Herzen übe dich die Gelübde reinzuhalten, ohne sie zu verachten, zu reduzieren oder auszulassen. Dadurch entstehen, Leben für Leben, die vortrefflichsten Ursachen und Früchte.*** Wir brauchen ja keine Gelübde, ist ja nur eine kleine Angelegenheit, wir meditieren einfach und treten in Samadhi ein. Dann rezitieren wir die befreiende Weisheit, was sind schon Gelübde?! Die Gelübde helfen uns tief in die Lehre Buddhas einzudringen. Jetzt vielleicht nur die Sramanera Gelübde, aber später sind es die Bhikhsu oder Bodhisattva Gelübde. ***Du kannst nicht untätig die Tage verstreichen lassen, getrübt und verschleiert zerrinnt dir die Zeit. Es ist bedauernswert, wenn die Zeit vergeht, ohne nach Fortschritt zu streben.*** Am Ende eines Tages wissen wir nicht was wir gemacht haben, haben wir überhaupt etwas gemacht? Da wir sehen wie wertvoll die Zeit ist, sollten wir immer einen Fortschritt erstreben. So wie alle Meister sagen, wenn wir in der Praxis nicht aufsteigen, dann steigen wir abwärts. Auf einer Stelle verweilen? Das gibt es nicht. Wenn wir die Zeit nicht verstehen, dann: ***So verschwendest du die Opfergaben der vertrauensvollen Spender, der zehn Himmelsrichtungen und auch missbrauchst du die Güte der vier Gunstgewährenden.*** Als Praktizierende müssen wir verstehen, dass die Leute nicht wegen mir spenden, sondern wegen Buddha. Sie vertrauen Buddha und seiner Lehre, deswegen spenden sie den Ordinierten, damit sie es durch ihre Praxis zu Verdiensten für die Spender umwandeln. Wenn wir nicht authentisch praktizieren, dann missbrauchen wir die Spender und ihr Vertrauen. Gibt es keinen Buddha, keinen Dharma, keine Sangha, dann gibt es uns nicht. Die Güte unserer Eltern ist selbsterklärend, ohne sie hätten wir nicht diesen Körper und wir könnten niemals praktizieren. Solange wir nicht in einem Lichtkörper geboren werden, brauchen wir noch Eltern. Deshalb ist die Güte unserer Eltern unvorstellbar. Mit der Güte der Meister ist es genauso. Ohne sie, wie sollten wir dann praktizieren? Es würde an Wesen mangeln, die uns unterweisen und uns auf dem Weg begleiten. Auch im Reinen Land sind wir umgeben von Bodhisattvas, also denkt nicht, da ist nur Amitabha und wir bräuchten die Bodhisattvas nicht. Ohne die Spender müssten wir selber Geld und Nahrung besorgen. An sich wäre das auch ok, wir haben ja zwei Hände und einen Kopf, aber wo bleibt dann noch die Zeit zum Praktizieren? Deswegen nutzen wir unsere Zeit nicht, um uns um den Lebensunterhalt zu sorgen, sondern für die Praxis. Das wäre sonst sehr unlogisch. Ansonsten missbrauchen wir die Gaben der Spender. Diese Vier gewähren uns sehr viele Mittel, damit wir praktizieren können. Ohne diese Objekte könnten wir nicht praktizieren so wie jetzt. ***Dadurch wächst dein negatives Karma*** ***immer weiter an und dein Geist wird leicht vom Staub der Weltlichkeit bedeckt.*** Was wächst jeden Tag? Unser unheilsames Karma. Die Meister sagen, dadurch werden wir im nächsten Leben zu einem Nutztier, um die Gaben der Spender zurück zu zahlen. Es sammelt sich an, wird zu einem Haufen und immer schwerer. Es sorgt dafür, dass wir in Samsara jeden Tag tiefer sinken. Unser Geist wird dann leicht durch die sechs Sinne bedeckt. Als Ordinierte dürfen wir unseren Geist nicht von den Sinnen verdecken lassen. Die weltlichen Gewohnheiten bedecken den Geist. Wenn wir das Anhaften einmal akzeptieren, dann akzeptieren wir es ein zweites Mal. Weil wir die Konsequenzen noch nicht kommen sehen, denken wir, es gibt doch gar kein Problem. Macht doch nichts. ***Auf deinem Weg werden viele Hindernisse entstehen, während alle anderen dich verspotten und geringschätzen.*** Eigentlich kann uns gar nichts behindern, in der Welt gibt es nichts, dass uns in der Praxis behindern könnte. Nur unser eigener Geist der sich durch die Äußerlichkeiten behindern lässt. Dadurch entstehen Hindernisse in der Praxis, welche wir überwinden müssen. Wir werden immer auf Hindernisse treffen. Wodurch entstehen Hindernisse? Durch Kleshas, angenommen wir gehen auf der Straße und sehen am Rand etwas Interessantes, dann halten wir an und verweilen dort, gehen nicht weiter. Wenn wir aber verstehen, dass es nur eine Verblendung ist, dann gehen wir weiter und es macht gar nichts. Bei uns ist es genauso, es gibt einige Phänomene vor uns auf dem Weg, die sehen wir noch nicht klar und unser Karma behindert uns, aber mit Vertrauen zu Buddha gehen wir weiter. Also was sollen Ordinierte nicht machen? Nicht ihre Zeit sinnlos verschwenden und nicht ihre Sinne vom Staub der Weltlichkeit bedecken lassen. Wenn wir darauf achten, werden wir auf dem Weg nicht durch Hindernisse aufgehalten. Anderẻseits werden wir dann von anderen verspottet. Wenn wir praktizieren, dann kann es sein, dass wir nicht den Dharma verwirklichen und schnell Erleuchtung erlangen, oder die Tiefen der Lehre verstehen, dann wird uns niemand verspotten, denn die Laien gehen denselben Weg, auch wenn etwas langsamer. Wenn wir uns aber von Weltlichkeiten herumführen lassen, den fünf Begierden verfallen, dann werden sie uns sehen und lachen. Sie denken, da ist jemand mit rasiertem Kopf und Robe, aber kein Unterschied zu mir. Wir müssen auch aufpassen, welche weltlichen Sachen wir besitzen, es heißt nicht, dass wir das nicht besitzen sollten, aber wir sollten die Bedeutung verstehen, warum wir es benutzen. Jetzt kommt der Abschnitt der Ermutigung. ***Die Älteren sagten: „Andere wurden bereits zu ehrwürdigen Männern und so kann ich dies auch.“*** Dieser Satz ist extrem wichtig und soll alle Ordinierten erinnern. Mit ehrwürdigen Männern ist vor allem Buddha gemeint. Es bezieht sich auf jemanden der über allen Göttern und Menschen steht, also für Buddha. Er hat die Ursache gesät, praktiziert über sehr lange Zeit und letztendlich Buddhaschaft verwirklicht. Wir können das auch und das hat nichts mit Überheblichkeit und Stolz zu tun. Sondern wir haben Vertrauen in Buddha. Buddha sagte: Ich bin ein gewordener Buddha, Lebewesen sind werdende Buddhas. Wir verstehen diese Aussage und vertrauen ihr. ***Du solltest dich selbst nicht herabwürdigen und entmutigt zurückweichen.*** Im weltlichen Leben haben die Menschen Motivation und sehen ihre Fähigkeiten, ich kann Arzt werden und was auch immer. Ein Buddhist der nicht glaubt, dass er Buddha werden kann, das ist lächerlich. Wir sollten uns entschließen, ich werde ganz sicher Buddha. Wir haben die Fähigkeit im Geist. Buddha sagte nicht nur diese eine Person wird irgendwann Buddha, sondern, dass alle Lebewesen gerade werdende Buddhas sind. Aber wir glauben es nicht, das ist zu tragisch, deswegen müssen wir damit entschlossen sein. ***Wenn du nicht so bist, dann vergeudest du deinen Gang durch das Tor der Hauslosigkeit und so vergeht dein Leben allmählich, ohne das es auch nur ein bisschen von Nutzen war.*** Wenn wir nicht den Gedanken in uns hervorbringen, dass wir Buddhas werden können, dann verschwenden wir unser Leben. Das Leben war dann nutzlos und hatte keinen Wert. ***Zudem hoffe ich, dass ihr einen unerschütterlichen und entschlossenen Willen hervorbringt und eure Bestrebungen außergewöhnlich groß werden lasst.*** Hier beginnen wir einen Abschnitt, wo er uns Ermutigt und berät. Wir sollen große Bestrebungen haben, keine Kleinen, nicht nur denken, dass wir zwei, drei Mal praktizieren wollen und dann gleich ein Kloster gründen usw. Unsere Bestrebung ist den Pfad zu verwirklichen. Diesen Wille und Bestrebung müssen wir nähren. ***All dein Handeln sollte von den Erhabenen und Edlen abgeschaut sein,*** ***folge nicht einfach eigenwillig dem Gewöhnlichen.*** Mit Handlungen sind im Allgemeinen unser Leben und unsere Praxis gemeint. Wir schauen uns das Leben, die Aktivität, die Praxis von ihnen ab. So dass wir uns in der Praxis darauf stützen können. Einfach alles eigenmächtig machen, ist nicht korrekt. Denn im Beruf des Ordinierten läuft es nicht so wie im Weltlichen. Es gibt einige Dinge die können wir aus dem Weltlichen nicht mit in das ordinierte Leben nehmen und umgekehrt. Das Wesentliche als Ordinierter liegt im Heraustreten. Was verlassen wir? Unsere Heimat, unsere Familie, wir haben einige Jahre keinen Kontakt mit ihnen, das wäre im weltlichen Leben unlogisch. Sie würden fragen, hast du denn keine Empathie usw. So ist die Sichtweise der Welt. Wir müssen sie früh, mittags und abends kontaktieren usw., dann entsprechen wir diesem Weg. Aber als Ordinierter die Familie immer wieder kontaktieren, wo ist man da noch ein Ordinierter?! Das ist ja wie Urlaub machen, als Ordinierter, Urlaub im Kloster und nicht praktizieren als Hausloser. So sehen wir die Unterschiede, des weltlichen und ordinierten Lebens. Laien die in einen Tempel gehen verhalten sich gerne wie Gäste und sind etwas unachtsam. Wenn Ordinierte in einen anderen Tempel gehen, dann sehen sie den Tempel wie ihren eigenen. Nicht dass sie alles machen was sie wollen, sondern sie haben Verpflichtung usw. Man geht zum gemeinsamen Essen und Rezitieren, räumt den Müll weg, fegt und wischt die Böden usw. Man ist kein Gast, der die Hände verschränkt, kommt und geht. Deshalb richten wir unser Handeln nach den Erhabenen aus, welche den Staub hinter sich gelassen haben. ***Unverzüglich solltest den eindeutigen Entschluss fassen noch in diesem Leben Verwirklichung zu erlangen und dann kümmere dich selbst darum, denn andere können es dir nicht abnehmen.*** Die Ursache für Verwirklichung liegt nicht bei anderen, sondern entsteht nur durch uns selbst. In einem Sprichwort heißt es, der Lehrer zeigt uns die Tür, hindurch gehen musst du allein. Der Lehrer führt uns in der Ordination, gewährt uns die Gelübde, führt uns im Studium, gibt uns den Dharma, aber die Praxis zu bewahren, da kann er uns nicht helfen. Jeder muss seinen eigenen Geist erkennen. Unseren Geist verändern, da hilft uns niemand anderes. Unser Geist ist bei unserem Körper, nicht bei jemand anderem. Leiden entstehen auch durch uns selbst. Die weltlichen Menschen denken immer sie entstehen im außen, durch andere. Wir sehen nicht, dass wir selbst die Erzeuger sind, weil Kleshas in unserem Geist sind, leiden wir. Im außen sind nur sehr grobe Bedingungen. Wenn wir als Ordinierter denken, wir leiden wegen unserer Umgebung, dann ist das tragisch, dann verlieren wir die Essenz. Weil wir die wahre Natur vergessen, werden wir von der Umgebung beeinflusst und unsere Praxis erfährt keine Verwirklichung. Die Praxis ist schwer, wenn wir nicht unsere eigene Natur erkennen. Da alles nach außen gerichtet ist und wir nicht die wahre Ursache sehen. Jetzt geht es darum wie wir praktizieren sollen***. Stoppe mit dem Atem das umherschweifende Denken, verfolge nicht die zur Entstehung führenden Bedingungen und mache den Staub der Weltlichkeit nicht zum dominierenden Objekt deiner Aufmerksamkeit.*** Als erstes, das Denken anhalten. Alle unsere Aktivitäten im Leben werden durch unser Denken geleitet. Egal ob heilsam, unheilsam, praktizieren, essen, gehen, reden usw. Das Denken anhalten ist aber nicht genug, es ist nicht unbedingt das Wahre. Sondern das Denken stoppen, welches den Bedingungen im außen folgt. Natürlich können wir das Denken nie vollkommen stoppen, es ist ein Teil unserer Existenz. Wir haben einen Geist und einen Körper. Den Körper können wir sehen, den Geist nicht. Wenn wir über den Geist sprechen, dann reden wir über das Denken, die fünf Arten von Bewusstsein entstehen aus dem Denken. Aufgeteilt können wir sagen acht verschiedene Bewussteinsarten, wir können es aber auch als eins zusammenfassen. Solange das Denken funktioniert, solange folgt ein Lebewesen den verschiedenen Bedingungen und wird durch sie geleitet. Wenn wir den äußeren Bedingungen folgen, dann haften wir daran an und das daraus entstehende Denken müssen wir verwerfen, wir können dem nicht weiter folgen. Das Wort für stoppen hat noch eine andere Bedeutung, nämlich Atem. Guishon war ein Meditationsmeister. Wenn unser Gewahrsein auf dem Atem verweilt, dann verschwinden die Bedingungen, welche uns fesseln. Das ist die Art, wie wir praktizieren. Wenn wir den Dharma-studieren dann gibt es zwei Stufen, mit und ohne Bezugsobjekt. Wenn wir den Staub der Weltlichkeit als Objekt nehmen, dann wird unser Geist sich dem hingeben und wir werden dem folgen. Staub durch die sechs Arten von Sinneswahrnehmung. Wie lassen wir unsere Wahrnehmung nicht vom Staub dominieren und ihn nicht zum Objekt der Wahrnehmung werden? Das müssen wir praktizieren, was erreichen wir dadurch? ***Dadurch entsteht ein leerer Geist und Stille in der Wahrnehmung, aber aufgrund von Hindernissen aus der Vergangenheit durchdringst du dies nicht.*** Wenn der Staub nicht mehr Objekt der Wahrnehmung ist, dann ist der Geist weit und offen. Wie wenn wir in einen Spiegel schauen, wenn wir nicht mit dem Gesicht in den Spiegel schauen, dann gibt es auch keine Gedanken wie: Heute ist mein Gesicht schön, alt, jung usw. Aber wenn wir das Gesicht im Spiegel sehen, dann fängt das Unterscheiden an. Ein leerer Geist meint nicht, dass wir keinerlei Gedanken hätten, denn dann wären wir ein Zombie. Buddhismus ist der Pfad der Weisheit, wieso sollen wir also zum Zombie werden? Ein leerer Geist heißt, dass der Geist nicht an falschen Ansichten haften und behindert ist. Der Staub der Wahrnehmung ist durch Berührung gekennzeichnet, die Augen haben Kontakt mit Formen usw. Solange das Organ besteht, solange gibt es Kontakt, aber Bewusstsein kann entstehen ohne zu unterscheiden. Sich dessen bewusst sein ist unterschiedlich zum Unterscheiden. Wir bewahren einen ruhigen Geist, der nicht nach den Gedanken greift und nicht vom Unterscheiden bedeckt wird. Wir sehen und sind uns aller Dharmas gewahr, es ist nicht so, dass wir kein Bewusstsein hätten, wir sehen die wahre Natur der Dharmas. Dies ist abhängig von unserer Sichtweise und hängt mit unserem Verständnis zusammen. Angenommen die Sichtweise der Unbeständigkeit, Phänomene sind nicht wirklich. Dann betrachten wir alle Phänomene als unbeständig, der Tisch, das Essen, die Bäume usw. Sobald wir ein Phänomen wahrnehmen, nehmen wir es als unbeständig wahr. Wir betrachten die Blumen nicht als schön oder hässlich, sondern wir betrachten sie als unbeständig. Die Sichtweise beeinflusst unser Gewahrsein. Umso tiefer und vollkommener unsere Sichtweise, genauso unser Gewahrsein. Buddha hat eine vollkommene Sicht, wir haben nur einen Teil. Wenn wir mit unseren Gedanken so praktizieren wie oben beschrieben, sie nicht vom Staub beherrschen lassen, dann erlangen wir diesen Geisteszustand eines leeren Geistes und stiller Wahrnehmung. Bevor wir in Samadhi eintreten, durchqueren wir einen Zustand der stille des Geistes, bzw. der Wahrnehmung. Eigentlich ist bei der Praxis Geist und Wahrnehmung nicht verschieden. Weil unser Geist rein ist, ist auch die Wahrnehmung der außen Welt rein. Mit stillem Geist ist die Wahrnehmung auch still und es gibt kein Unterscheiden mehr. Aber wieso bekommen wir das nicht hin? Warum ist unsere Wahrnehmung nicht so schön? Wir sitzen, ein Tag, ein Monat, ein Jahr, drei Jahre…und es ändert sich nichts. Wegen unserem Karma, welches wir seit Ewigkeiten ansammelten. Hier zeigt uns der Patriarch, dass wir keine Erwartungen haben sollen. Manche wollen sehr schnell praktizieren. Aber in Wirklichkeit gibt es dieses schnell gar nicht. Buddha sagte wir brauchen drei Asankhyeya Kalpas, um den Bodhisattva-Pfad zu praktizieren. Deswegen brauchen wir einen gelassenen Geist bei der Praxis. Dies ist aber ein Unterschied zu Faulheit. Mit Faulheit werden wir nichts in den drei Kalpas verwirklichen. Wir wissen, wenn wir lange sitzen, jeden Tag strebsam sind, viele Stunden sitzen, und den Geist stillhalten wollen, aber er nicht will, dann wissen wir, dass wir viel negatives Karma angesammelt haben. Dann heißt es für den Praktizierenden, dass er Reinigungspraxis machen muss. Wenn nicht, dann wird das Karma weiter auftauchen und im Geist für Unruhe sorgen. Mit Reinigungspraxis sind nicht Niederwerfungen gemeint, denn diese sind nur zum Ansammeln von Verdienst gedacht, sondern wir betrachten die aufsteigenden Gedanken in ihrer Leerheit. Dann wir das Karma sich verringern. Leerheit heißt nicht, dass es nichts gibt. Es könnte passieren, dass wir uns einfach sagen, das gibt es nicht, das ist nicht echt usw. Wir betrachten es als durch Bedingungen zusammengesetzt. Wir betrachten ganz deutlich die Bedingungen und ihre unbeständige Natur. Wir sitzen nicht einfach da und sagen uns Form ist Leerheit, Leerheit ist Form. Dabei haben wir keine Ahnung welche Leerheit und wie viele es eigentlich gibt. Erst durch Achtsamkeit und der Weisheit der Leerheit sehen wir Buddha. Selbst Buddha ist aus Bedingungen entstanden. Amitabha ist auch unbeständig, sonst würde im Amitayus Sutra nicht stehen, dass er in das Parinirvana geht und seinen Posten an Avalokite weitergibt. Deswegen sollten wir gründlich betrachten und nicht nachlässig sein. Danach rät uns der Patriarch: ***Du solltest diesen Text dir sorgfältig vor Augen führen, um dich immer wieder aufzuwecken und anzutreiben.***  Was machen wir? Betrachten, kontemplieren und auswendig lernen. Wenn wir es nicht studieren, dann können wir uns nicht motivieren, wir vergessen was der Patriarch sagte. Nur wenn wir es auswendig können, dann können wir uns motivieren damit. Wie der erste Satz den Textes: Wir betrachten unseren Körper und dann fällt uns ein, dass er durch Karma entstanden ist, dem Körper geht das Karma voraus und wenn wir geboren werden, dann erzeugen wir durch den Körper neues Karma. Dann wissen wir, ganz sicher nehme ich einen weiteren Körper an und dieser Körper wird vergehen. So wandern wir weiter im Wiedergeburtskreislauf. So wissen wir, wenn der Körper nicht mehr im Frieden ist, dann sind die vier Elemente im Ungleichgewicht. Deswegen lernen wir es auswendig und kontemplieren es, nicht einfach auswendig lernen wie ein Papagei oder eine Maschine. ***Mit aller Kraft sei Herrscher über dich selbst, lasse dich nicht von den Gewohnheiten der Welt mitreißen.*** Herrscher über unseren Körper und Geist, wenn nicht, dann sind wir ein Roboter. Erst sobald wir achtsam sind und den Atem betrachten, dann sind wir Gebieter. Wir müssen tief schauen, welche Gedanken auftauchen. Wenn sie sich fortsetzen, dann sind wir ihr Herrscher und bringen sie zum Stoppen. Wir sind eine Maschine, die pünktlich aufsteht und sich hinsetzt, anfängt zu rezitieren ohne irgendetwas zu visualisieren. Deswegen müsse wir uns wirklich mit aller Kraft bemühen. Ansonsten sind wir nur eine selbst funktionierende Maschine, auch beim Essen, die einfach nur den Mund bewegt und kaut. Manche zählen deswegen die Bisse, um Herrscher ihrer selbst zu sein. Doch unser Herrscher versinkt in der Unwissenheit. Wir sollen nicht den Lebensgewohnheiten folgen, einmal unseres eigenen Körpers und einmal der gewöhnlichen Welt. Sie gehen in eine Richtung und wir folgen, aber Ordinierte folgen nicht dem Weltlichen. Das Weltliche hat überhaupt nichts Schlechtes, es ist aber nicht unsere Lebenseinstellung. Als Ordinierter hat man sich entschieden die Welt zu verlassen. Wenn man dann der Welt folgt, ist das sehr seltsam. Ein Widerspruch. Dem zu folgen ist allerdings sehr einfach, denn das Weltliche ist unsere Gewohnheit. Angenommen wir wollen als Ordinierte zur Gitarre greifen und uns beschäftigen, dann lassen wir davon los, sind unser Herrscher und legen sie wieder hin. ***Denn du bist an deine karmischen Wirkungen gebunden und es ist wahrhaftig schwer ihnen zu entgehen.*** Was wir jetzt tun, wirken und erfahren ist die Frucht unserer vergangenen Handlungen. Es ist nicht möglich der Frucht zu entkommen. Sobald ein Karma seine Früchte zeitigt ist es nicht oder nur extrem schwer diesem zu entgehen. Lebewesen fürchten die Wirkung, Bodhisattvas fürchten die Ursachen. Bodhisattva können wir geradewegs als Erleuchtungswesen übersetzen. Wir sprechen nicht von einem Potential der Erleuchtung, sondern von einer vorhandenen Fähigkeit. Ein erwachtes Wesen fürchtet die Ursachen, ein getäuschtes Wesen fürchtet die Wirkungen. ***Der Nachhall entspricht dem Klang und eine gerade Form wirft einen geraden Schatten. So klar und deutlich ist Ursache und Wirkung, wie kannst du da nicht beunruhigt und verängstigt sein?*** Aktion und Reaktion, das ist selbstverständlich. Wie bei einem Schlag auf dem Tisch, man hört den Klang und die Hand tut weh. Die Ursache folgt der Wirkung entsprechend. Da gibt es nie einen Fehler. Erst sobald wir Heilige sind, dann haben die Ursachen keinen Einfluss auf das Karma mehr, denn das Karma ist verschwunden. Man kreist nicht weiter im Samsara. Aber Ursache und Wirkung gibt es noch, man erzeugt keine neuen karmischen Ursachen, aber die Alten werden noch erscheinen. Aber, da man keine neuen Ursachen erzeugt, wird die Frucht nur sehr leicht sein. Die Ursache einen Menschen ermordet zu haben, muss zur Reife kommen, es ist keine kleine Ursache, aber wegen vieler Leben der Praxis und großen Verdienst, wird die Wirkung sehr leicht ausfallen. Deswegen müssen wir uns um die Ursachen kümmern, die wir im Alltag sähen und nicht einfach wegschauen und keine Bedenken haben. Wir sollten große Furcht gegenüber jeder Ursache haben. Denn sie hilft uns in der Praxis, genügend Kraft und Bestrebungen zu haben, den Körper und Geist zu zähmen. Viel zu viele sagen ja mein Karma ist halt so. Das stimmt nicht, gerade nicht als Buddhist. Etwas entsteht und wir wissen, wir haben die Ursache dafür selbst gesät. Jetzt muss ich das richten mit einer neuen Ursache. Dies können wir nur mit Körper und Geist machen, mit was sonst? Wir werden deren Herrscher und sehen klar die Aktivität. Dann können wir von dort tief in die Praxis gehen. Wir müssen verstehen, dass der Geist und das Denken die Quelle unserer Praxis ist. Ansonsten machen wir viel Aufwand ohne Ergebnis. In jeder Praxis, von Meditation bis Gelübde ist der Geist das Werkzeug. Benutzen wir das nicht als Herrscher mit ganzer Kraft, dann wird unsere Praxis sehr schwer Früchte bringen. ***Deswegen heißt es in einem Sutra: Angenommen du hast seit dreitausend Kalpas Karma erzeugt, so wird dies nicht einfach verloren gehen. Sobald die passenden Ursachen und Bedingungen zusammenkommen, wirst du die zurückkehrende Wirkung selbst erfahren.*** Nur weil sie noch nicht gekommen ist, heißt nicht, dass sie nicht kommen wird. Viele Menschen sehen nur dieses Leben direkt vor ihrem Auge, sie sehen eine Person leidet stark oder hat viel Glück, aber es ist nur nicht der Zeitpunkt gekommen für die Kehrtwende. Alle Folgen werden zur Reife kommen, nur sind die Bedingungen noch nicht genug. In Wirklichkeit, wenn wir dies verstehen, dann geht es uns besser, denn niemand in der Welt kann uns schaden, und wir können niemandem Schaden, denn alles kommt auf einen selbst zurück. Normalerweise wenn ich über den Bodhisattva-Weg spreche, dann erwähne ich, dass wenn die Bodhisattvas die sechs Paramitas praktizieren, dann machen sie das einzig zum Wohl der Lebewesen. Wer erntet aber im Endeffekt die Frucht? Der Bodhisattva selbst. Selbst wenn sie aus ihrem Verdienst ein Reines Land errichten, sie selbst haben den größten Nutzen. Amitabha Buddha führt und begleitet jene mit einer guter Verbindung in sein Land, aber er kann uns sein Land nicht einfach schenken. Wir können es nicht erfassen. Wenn wir das verstehen, dann wird unser Leben leichter. Denn alles was wir erlangen oder verlieren ist nicht wahrhaftig. Es sind nur gegenwertige Stufen oder Phasen, unterm Strich von vielen Leben haben wir nichts bekommen oder verloren. Fallen wir runter denken wir etwas geht schief, aber wir steigen wieder auf und denken jetzt hab ich es erlangt. Als Buddhisten haben wir ein starkes Vertrauen in Ursache und Wirkung. Weil unser Karma sich im Bewusstsein angesammelt hat, erfahren wir in der Praxis nicht sofort ihre Früchte. Es kann sein, dass wir ein, zwei, drei Jahre praktizieren und wir sehen keinen Fortschritt in der Konzentration usw., dann wissen wir, dass unser Karma stark ist und wir viel aufräumen müssen. Wir wissen auch das 10 oder 20 Jahre Praxis nicht umsonst waren, denn sobald die Bedingungen genug sind, dann wird die Frucht sich zeigen. So wie beim Feuer machen mit Stöcken, es braucht Zeit und brennt nicht sofort. Man muss auch schauen, wie gut das Material ist. Man hat viel oder wenig in der Vergangenheit an guten Karma angesammelt, so geht es schnell oder langsam. Wir wissen, dass alle Ursachen, die wir in unserer Aktivität sähen, nicht verloren gehen. So ermahnt uns der Meister gegenüber unheilsamen Karma und ermutigt uns zu heilsamen Karma***.*** ***Darum solltest du klar erkennen, dass die drei Bereiche eine Bestrafung sind und die Verkettungen des Daseinskreislaufes dich niederstrecken.*** Die Bestrafung ist einfach die Frucht unserer erzeugten Handlungen. Die Verkettungen der drei Bereiche schaden uns selbst. Deswegen: ***Mit ganzer Kraft bemühe dich eifrig zu praktizieren, lasse die Tage nicht ungenutzt verstreichen.*** Hier geht es eigentlich um Samadhi. Bei Anstrengung geht es eigentlich um Samadhi. Das nicht entstandene Unheilsame nicht entstehen lassen, das nicht entstandene Heilsame entstehen lassen, das entstandene Unheilsame vernichten, das entstandene Heilsame entwickeln. Wir denken das ist ein Thema der Aktivität, aber nur ein Praktizierender mit Samadhi sieht Heilsam oder Unheilsam. Wir machen unheilsame Sachen und bemerken es später und dann bereuen wir es. Das Heilsame bemerken wir auch nicht und wenn, dann ist es zu spät. Mit Samadhi sehen wir, das jetzt ist ein heilsamer Geist und wir beginnen ihn zu erweitern. Dies geht solange bis zerstreutes Denken aufkommt und das Heilsame damit vergeht. Denn die Natur von zerstreutem Denken ist unheilsam. Wir bemerken das und kehren zum Heilsamen zurück. So sieht ein Praktizierender in sein Bewusstsein und benutzt das heilsame und unheilsame Denken. Wenn es um Praxis geht, dann spricht Buddha einzig und allein vom Bewusstsein und nicht von den äußeren Aktivitäten. Die Gestalt ist vielleicht fünf oder zehn Prozent. Der Geist entscheidet darüber, ob eine Aktivität heilsam oder unheilsam ist. Wir reden vielleicht sehr ruhig und liebevoll, aber im Geist geschieht was? Wir wollen nur Anerkennung und Wohlwollen der anderen. Je nach Geisteszustand sind heilsam und unheilsam sehr nahe bei einander. Heilsam heißt, dass der Geist auf das Loslassen, Mitgefühl, Liebe, Weisheit und die Befreiung ausgerichtet ist. Ist unser Geis nicht darauf gerichtet, sondern mit den Fesseln der Welt und der Gesellschaft beschäftigt, dann ist es unheilsam, weil es uns an den Daseinskreislauf fesselt. Alle Kräfte, die uns an Samsara binden sind aus Sicht der Praxis unheilsam. Wir können allen Dharma in relativ und letztendlich unterteilen. So sind Heilsam und Unheilsam in der Gesellschaft anders. Sobald Gier, Hass und Verblendung beteiligt sind, ist es ganz klar unheilsam. In der Welt sehen wir äußerlich so einiges Heilsames, aber die Natur des Inneren kommt nicht immer zum Vorschein. Deswegen sagt der Patriarch, dass uns die Verkettungen schaden und deswegen müssen wir eifrig praktizieren und den Geist sammeln. Wenn wir rezitieren, ein Wort, ein Satz, ein Vers, dann müssen wir klarsehen, dass wir gerade rezitieren. Wir sehen das Entstehen und Vergehen der Rezitation, denn Buddha erklärte: Sehen wir das Entstehen und Vergehen, dann sehen wir den Sogegangenen. Zu rezitieren wie eine Maschine, ist nicht was uns Buddha lehrte, oder dass wir stillsitzen wie ein Stein. Sehr ernsthaft, aber immer noch nur ein Stein. Das ist keine Meditation. Oder wir murmeln die Mantren sinnlos umher. Unser Geist muss sich im Dharma sammeln. So rät uns der Patriarch, dass wir nicht unsere Zeit verschwenden. ***Weil ich mir dem Verhängnis unserer Fehler tief bewusst bin, ermutige ich euch die Praxis zu bewahren.*** Mit Praxis ist hier das heilsame Denken gemeint. Wir bringen heilsames Denken hervor und halten es im Geist. Das unheilsame Denken steigt auf, wir sorgen dafür, dass es verschwindet. Dies heißt praktizieren. Wir transformieren das unheilsame Denken in Heilsames. Unheilsames Denken steigt auf, aber was machen wir, wenn wir nicht wissen wie wir heilsam denken sollen? Wir benutzen den Namen von Buddha. Durch den Namen von Buddha wird seine positive Kraft mitgebracht. Dann halten wir dieses heilsame Denken im Geist und nicht im Mund. Ein Patriarch rezitiert den Namen Buddhas, aber lautlos. Die Leute dachten er praktiziert Meditation, bis sie ihn fragten und er antwortete, ich praktiziere Reines Land. Mit dem Mund rezitieren Namo Amitabha Buddhaya, aber im Geist ist nichts davon zu finden. Das ist eine Fälschung. Die Christen sagen, wir essen Fleisch und stehen wenigstens dazu, ihr Buddhisten behauptet Vegetarier zu sein, aber esst Tofu, welcher möglichst Fleisch genau ähnelt. Das ist eine Fälschung. Die Gestalt ist da, aber die wahre Natur fehlt. Wir müssen den Geist zum Bewahren der Praxis benutzen. So geht es weiter, weil der Patriarch die Wirkung des unheilsamen Karmas kennt, hat er Furcht. Er selbst hat Angst und praktiziert und hat Verwirklichung erlangt. Deswegen ermutigt er uns zur Praxis. So wie manche Meditationsmeister sich TOD auf die Stirn schreiben, und dann sehen sie, ah der Tod ruft. Dabei geht es um das Betrachten der Vergänglichkeit, um die Praxis zu entfachen. Das Betrachten der Folgen von unheilsamen Karma, um die Praxis zu entfachen. Durch diese Betrachtungen hat der Patriarch die Frucht erlangt. ***Mögen wir für 100 Kalpas und 1000 Leben, an jedem Ort, für einander Dharma-Freunde sein. Deswegen verfasste ich diese Verse, als Erinnerung.*** Er meint wirklich jeden Ort, egal ob Reines Land, Hölle oder Samsara. Als der Patriarch diesen Satz postulierte, hat er eine Verbindung mit allen Ordinierten geschaffen. Egal ob sie gut oder schlecht praktizieren, er wird unser Dharma-Freund sein und uns unterstützen. Wer runter in die Hölle möchte, er wird folgen usw. Dann kommen die Gathas. Wir sehen sein Geist ist sehr groß. Es ist nicht so, dass er von oben auf uns herunterschaut, als er diese Ermahnung verfasst hat. Er steht an unserer Seite. Er führt uns von der ersten Stufe und zeigt uns die Praxis des Erkennens. Angefangen mit dem Körper, das Grobe, bis zu den Gedanken und der Praxis. Sein Wunschgebet unser Dharma-Freund zu sein, ist sehr groß. Dieser Text ist leicht auswendig zu lernen, aber wir müssen der Tiefe folgen und diesen Text praktizieren. Vom Niedrigen zum Hohen. Wir können dies als einen Lam rim Text des alten China betrachten. Allerdings sehr komprimiert. Der Lam rim chen mo von Meister Tsongkhapa ist sehr lang. Weil Guishon sein Text so kurz ist, müssen wir die Art der Anwendung kennen. Ich möchte euch den Unterschied zeigen, von den Meistern aus Indien zu China. Ein chinesischer Meister sprach: Wenn man alleine ist, dann denkt man an seine eigenen Fehler. Wenn man spricht, dann spricht man nicht über Fehler anderer. Hier geht es auch um das was Quishon oben erwähnte, weil man die Konsequenzen der Fehler kennt... Wenn man nicht die eigenen Fehler kennt, wie soll man dann die Folgen davon sehen? Das Verhängnis der Wirkung? Meister Atisha aus Indien hat etwas ähnlich gesagt, daran sehen wir den Unterschied: Wenn du allein bist, dann betrachte wie das Denken funktioniert, wenn du in Gesellschaft bist, dann betrachte wie deine Zunge funktioniert. Er spricht überhaupt nicht von Unheilsam. Er weißt uns nur auf das Gewahrsein hin. Wie Gedanken kommen und gehen, wie die Dinge, die wir sagen, entstehen. Die Art aus Indien ist sehr heilsam, denn sie ist ohne Unterscheidung. In China sehen wir noch Unterscheidung. Solange wir sagen richtig und falsch, dann ist da noch Unterscheidung. Wenn wir von Gewahrsein reden, dann ist da keine Unterscheidung. Alle beide haben Nutzen. Keiner ist schlechter als der andere. Wir schauen nur, was besser zu uns passt. Damit können wir Konzentration erreichen und das ist das Wichtigste am Anfang in der Praxis. Deswegen erklären die Pariarchen, dass die Sramanera als erstes die Verse einhalten sollen. Denn dabei geht es um Konzentration, wir wissen wann wir stehen, sitzen, das Zimmer verlassen usw. Achtsamkeit. Im Mahayana fügen wir dann noch den Geist bezogen auf die Lebewesen hinzu. Dann geht es um die Verse:

 ***Illusorischer Körper in einer traumgleichen Umgebung.***

***Im Raum entstehende Dinge und Formen.***

***Das vorherige Erleben ist ohne Anfang,***

***Ist das kommende Erleben vorhersehbar?***

Als erstes auf dem Weg vernichten wir die falsche Anschauung über den Körper. Wir entwickeln eine rechte Anschauung über den Körper. Unser Körper illusorisch und unser Haus und alles was mit uns in Kontakt steht ist illusorisch. In wie weit sind sie illusorisch? Aus dem Raum, aus dem nichts heraus entstehen die Phänomene. In der Meditations-Schule gibt es die Frage, siehst du die Blume im Raum? Oder wenn Menschen an den Augen erkrankt sind und zwei Sonnen sehen. Worum geht es da? Aus dem Raum, aus dem nichts heraus entstehen die Phänomene. Es geht um unser falsches Bewusstsein, unsere Täuschung gegenüber allen Dharmas. Wir denken der Körper ist echt und greifen danach, wir denken die Umgebung des Körpers ist echt. Bis hin zu unserer Täuschung, durch die wir die Dharmas nicht wahrhaftig sehen. Ohne die rechte Anschauung können wir keinen achtfachen Pfad der Edlen praktizieren. Unsere rechte Anschauung bezüglich des Körpers ist nicht klar und deswegen erinnert uns der Patriarch. Ein Praktizierender muss die Traumhaftigkeit des Körpers und seiner Umgebung erkennen. Wenn wir nicht unsere Täuschung bezüglich des Körpers ändern, dann setzt sich die Vergangenheit fort und es geht in der Zukunft genauso weiter.

***Hier geboren und dort gestorben,***

***Ein erschöpfendes Aufsteigen und Absinken.***

***Den drei Bereichen noch nicht entkommen,***

***Wann wird es ein Ende finden?***

***Durch Anhaftung an die Welt,***

***Erzeugen die Skhandas einen Körper.***

***Von der Geburt bis in das hohe Alter,***

***Nichts wurde erlangt.***

Hier geht es um die Ursache, warum wir weiter in Samsara kreisen. Ohne den drei Bereichen zu entkommen, wird es nicht aufhören, dass wir weiter kreisen, hier geboren werden und dort sterben. Warum ist das so? Wegen unserer Anhaftung an die Welt. Die Welt unterteilt sich in die Gegenstände und die Lebewesen. Solange wir Lebewesen sind, werden wir so funktionieren und genau das ist die Ursache dafür, dass wir Lebewesen sind und in Samsara kreisen. Gleichzeitig ist es eine Kraft unserer Aktivitäten. Wenn wir als Lebewesen geboren werden, dann weilt diese Kraft in unserem Bewusstsein. Es ist wie ein Teufelskreis. Weil wir an der Welt haften, sind wir Lebewesen. Weil wir Lebewesen sind, haften wir an der Welt. Bis wir uns entscheiden, ich möchte da ausbrechen und ein Heiliger werden. So wird ein Praktizierender das Anhaften aufgeben. Die Welt wird sein, egal ob wir anhaften oder nicht. Wenn wir daran haften, dann werden die Skhandas sich verbinden und einen Körper erzeugen. Ohne Anhaften sind die Skhandas einfach ein Dharma, nicht mehr. Sie bedingen sich nicht und erzeugen keinen Körper. Warum erlangen wir nichts in unserem Leben? Wenn wir etwas erlangen wollen, dann dürfen wir nicht an der Welt anhaften. All das entsteht woraus?

***Unwissenheit ist die Wurzel,***

***Die Ursache für das Erleiden der Täuschung.***

***Es ist Bedauernswert wie die Zeit zerrinnt,***

***und wie unberechenbar ist der nächste Augenblick.***

Die Wurzel allen Dharmas im Wiedergeburtskreislauf ist die Unwissenheit. Deswegen sind wir getäuscht. Wir sehen nicht klar, das ist unser größtes Problem. Und die Zeit vergeht, von Augenblick zu Augenblick und niemand kann sie festhalten. Wenn wir in dieser zerfließenden Zeit nichts Nützliches machen, dann ist sie verloren, verschwendet, deswegen:

***Vergeht dieses Leben ungenutzt,***

***Ist das nächste Leben voller Hindernisse.***

***Unwissenheit führt zur Unwissenheit,***

***Alles wegen den sechs Feinden. (Sinnesorganen)***

***Ein Kreisen in den sechs Pfaden,***

***Ein Herumwälzen in den drei Bereichen.***

Egal was wir dann in unserem nächsten Leben machen wollen, es entstehen nur Hindernisse. All die Bedingungen sind uns dann nicht wohl gesonnen. Wenn wir in einem Punkt verblendet sind, dann führt das zum nächsten verblendeten Punkt. Weil wir getäuscht sind und denken, dieser Körper ist echt, dann denken wir auch, unser Vater und Mutter usw. sind wahrhaftig. Bis hin zu, dass wir Geburt und Tod als echt sehen. Eigentlich gibt es auch keine Feinde, sie sind von Natur einfach nur Wahrnehmung. Aber aufgrund unsere Unwissenheit entstehen alle Fehler der Wahrnehmung in den Organen. Die Natur der Wahrnehmung ist nicht verblendet, aber weil wir getäuscht sind und nicht unsere Eigennatur sehen, deswegen halten wir die Fehler für echt. Deswegen sind unsere Wahrnehmungen falsch und wir denken die Umgebung und wir selbst wären echt. Vom Anfang der Verse bis hier, erinnert uns der Patriarch an unsere Fehler, irrigen Anschauungen und Verständnisse und was uns im Daseinskreislauf festhält. Wir müssen das wissen, denn ohne das zu wissen, entsteht nicht der Wunsch zur Praxis und zur Befreiung. Wie sollen wir ohne Wind, mit unserem Segelboot, über den Ozean gelangen? Wenn wir nicht das Leiden sehen, dann geht es einfach weiter. Erst bis uns es jemand zeigt. Wir heute denken auch unser Leben ist doch ok, gerade im Westen, sauberes Haus, Essen und Strom, Wasser. Ist doch ok, fast wie im reinen Land. Durch das sehen des Fehlers, können wir den Geist zum Studieren und Praktizieren hervorbringen.

***Früh einen weisen Meister ersuchen,***

***Jenen mit außergewöhnlichen Tugenden nahestehen.***

***Entschlossen den Körper meditieren und den Geist läutern,***

***Um die hinderlichen Dornen zu beseitigen.***

Dies ist die Ursache für das Erkennen unserer Fehler, der Meister. Bei jemandem mit Tugend lernen wir heilsamen Dharma. Wenn es um das Auslesen des Körpers geht, dann sehen wir ihn in seinen Einzelteilen und Organen. Nicht um das unterscheiden von den schönen und weniger schönen Körpern anderer. Es geht darum zu erkennen, dass der Körper eigentlich nur aus 36 unreinen Bestandteilen besteht. Den Geist zu zerlegen ist schwieriger und wenn wir es nicht beim Körper können, dann wird es noch schwerer beim Geist. Permanent folgen wir einem Gedanken nach dem anderen. Wir schauen welche Gedanken im Kopf aufsteigen und wir verwerfen die Gedanken der Begierde usw. und behalten die Gedanken über Befreiung, Weisheit usw. Es geht wirklich um das Aussortieren der unheilsamen Gedanken. Wir beseitigen dann unsere falsche Anschauungen, wie dass der Körper echt wäre, diese Hemmnisse sorgen für Leid in unserem Leben. Sie sind im Geist wie Dornen, an denen wir hängen bleiben.

***Das Leben selbst ist illusorisch,***

***Wie könnten Bedingungen zu etwas zwingen?***

***Erforsche gänzlich die Zusammenhänge der Phänomene,***

***Bis dadurch Verwirklichung entsteht.***

Das Leben ist von Natur aus illusorisch, und deswegen haben die Bedingungen keinen Angriffspunkt, wo sie uns irgendwohin zwingen könnten. Erst wenn wir die Dinge als echt sehen, können sie uns zu etwas zwingen. Ohne etwas als echt zu sehen, gibt es auch nichts, dass uns fesseln könnte. Wenn wir den Körper und Geist auf richtige Art betrachten, dann sehen wir die Illusion und das schnelle Auflösen des Lebens. Deswegen sind wir nicht daran gefesselt. Sobald dies eintrifft, haben wir ein kleines bisschen Verwirklichung. Wie erreichen wir das? Durch das erforschen der Dharma-Lehre bis auf den Grund. Das heißt nicht, dass wir nur auswendig lernen und die Bedeutung nicht verstehen. Sondern wir verstehen es gibt Form-Dharmas und Geist-Dharmas und was zu welchem gehört. Wir verstehen das bis zum Ende, bis zur Erleuchtung. Diese Verse handeln vom Aufsuchen des Meisters bis zu Praxis des Körpers und Geistes, sowie das sehen wie Phänomene nicht wirklich sind. Weil wir dann nicht mehr gefesselt sind, können wir tief in die Lehre einsteigen, so dass wir dadurch Erleuchtung finden, nichts anderes. Wie machen wir das?

***Verwirf den Geist und die Erscheinungen,***

***Kein Zurückdenken und kein Nachdenken.***

***Die sechs Sinne in ihrer Natürlichkeit belassen,***

***ob aktiv oder inaktiv, es tritt Frieden ein***.

Mit Erscheinungen ist die Außenwelt gemeint, der Körper ist auch eine Außenwelt des Geistes. Wir lassen Geist und Erscheinungen nicht zu einem Objekt werden, das uns fesseln könnte. Wenn unser Geist so ist, dann sind sechs Sinnesquellen in Frieden. Wenn die sechs Sinne nicht richtig arbeiten, mit dem rechten Verständnis, so wie ihre Natur eigentlich ist, dann sind sie Feinde. Wenn aber Körper und Wahrnehmung in Stille sind, dann sind sie einfach sie selbst. Egal ob sie arbeiten oder pausieren, wie wenn wir schlafen und sie bedeckt sind, dann sind sie in Ruhe und kehren in ihre wahre Natur zurück. Kein Entstehen und kein Vergehen ist ihre Natur. Wenn wir praktizieren, dann müssen wir diesen Zustand erreichen. Dann:

***Kein Gedanke, der noch entstehen könnte,***

***und aller Dharma kommt zum Ende.***

Es gibt keinen Geist der noch geboren würde. Hier geht es nicht um die Natur des Geistes, sondern um das Denken. Es gibt keinen Gedanke weit und breit der noch entstehen würde. Dadurch stoppt aller Dharma. Von Natur haben wir Gier, Hass und Verblendung, weil die Gedanken entstehen. Sobald kein Gedanke mehr auftaucht, wie beim Atem folgen, dann taucht auch nichts anderes mehr auf. Nur das Atemgewahrsein ist dann noch da. Selbst das Denken über den Atem hört auf. Ist der Atem tief oder flach? Solange dies noch vorhanden ist, entsteht auch noch Gier, Hass und Verblendung. Wie können wir zerstreutes Denken nicht mehr aufkommen lassen, so dass der Dharma aufhört? Guishon folgt hier der Praxis der Mediation, nichts anderes. Da ist nun mal das Ziel, das alles zerstreute Denken und Dharma ein Ende findet. Totale geistige Ruhe, für viele ist dieser Zustand angsteinflößend, denn alle Identifikationen hören auf. Als Praktizierender müssen wir aber dort hin und dort die wahre Natur erkennen.