



Dolpo Tulku Rinpoche - Belehrungen

Das Gebet in Sechs Vajra-Zeilen an Guru Rinpoche

Wenn wir uns der Dharma-Praxis widmen, werden uns zwangsläufig auf der äußeren, inneren und geheimen Ebene Hindernisse begegnen. Deshalb bitten wir am Ende einer jeden Meditations-Sitzung mit der Rezitation des von Chokyür Dechen Lingpa¹ enthüllten Gebetes Guru Rinpoche um Unterstützung:

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱལ་གྱི་རྩེ་མོ་ཆེ།

dü sum sangye guru rinpoche

Verkörperung der Buddhas aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, Guru Rinpoche,

དངོས་གྲུབ་ཀྱི་བདག་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཞབས།

ngödrub kün dak dewa chenpö shab

Meister aller Siddhis, Guru der großen Glückseligkeit,

བར་ཆད་ཀྱི་སེལ་བདུད་འདུལ་བྲག་པོ་རྩལ།

barche kün sel düdul drakpo tsal

Beseitiger aller Hindernisse, zornvoller Bezwinger der Māras,

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

solwa deb so jingyi lab tu sol

zu dir bete ich: Erfülle mich mit deinem Segen,

ཕྱི་ནང་གསང་བའི་བར་ཆད་ཞི་བ་དང་།

chi nang sangwe barche shyiwa dang

damit äußere, innere und geheime Hindernisse beseitigt werden

བསམ་བ་ལྟོན་གྱིས་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

sampa lhün gyi drubpar jingyi lob

und all meine Bestrebungen und Wünsche spontan in Erfüllung gehen.

¹ Das Gebet wurde der Webseite Lotsawa House entnommen: <https://www.lotsawahouse.org/de/tibetan-masters/chokgyur-dechen-lingpa/prayer-in-six-vajra-lines>

Äußere Hindernisse wie beispielsweise Krankheiten lassen sich recht leicht erkennen und können deshalb auch recht einfach aus dem Weg geräumt werden. Bei Schwierigkeiten auf der inneren Ebene ist das komplizierter. Sie hängen mit dem Zusammenspiel unserer körperlichen Beschaffenheit und unserem Geist zusammen. Unser Körper besteht physisch und energetisch aus subtilen Kanälen (tsa auf Tibetisch; nāḍi auf Sanskrit), inneren Winden oder Energien (lung auf Tib., prāṇa auf Skt.) und inneren Essenz-Tropfen (thiglé auf Tib., bindhu auf Skt.). Sind diese im Ungleichgewicht oder auf irgendeine Art verunreinigt, beeinträchtigt das den Geist in seinen Funktionen und sein natürlicher Zustand kann nicht zum Vorschein kommen.

Auf der geheimen Ebene behindern uns folgende Dinge: übermäßiges begriffliches Denken; die Unfähigkeit einen Einblick in den natürlichen Zustand der Phänomene zu erhalten; der Glaube an ein feststehendes Selbst; die Wahrnehmung einer Dualität zwischen dem Ich und anderen usw. Am schwersten wiegt die Fehlannahme, es gebe wahrhaftig eine reale, inhärente Existenz eines persönlichen Selbst und eines Selbst von Phänomenen. Diese Sichtweise behindert unsere spirituelle Entwicklung am meisten.

Wenden wir uns also an Guru Rinpoche mit der Bitte, *dass äußere, innere und geheime Hindernisse beseitigt werden*, dann geht es vor allem um die beiden letzteren. Das ist sehr wichtig. Alltägliche Herausforderungen wie Kopfschmerzen, eine Auseinandersetzung mit einem Kollegen und ähnliches verschwinden lassen zu wollen, spielt für unsere spirituelle Entwicklung keine wichtige Rolle. Das können wir selbst in die Hand nehmen. Dafür ist keine heilige Einmischung nötig. Manchmal bekomme ich Geschichten über Krankheiten während einer Pilgerreise zu hören oder über einen Vorfall mit der Polizei und dies wird dann als ein Hindernis auf dem spirituellen Pfad angesehen. Solche Dinge sind aber eher eine Art Prüfung der Qualität unserer Praxis oder einfach Bestandteil unseres Pfades. Nicht alles, was uns geschieht und uns nicht gefällt, ist zwangsläufig eine Behinderung unserer Meditation und Entwicklung auf diesem Gebiet. Für solche Dinge brauchen wir Guru Rinpoche nicht bemühen.

Da ist es sehr viel schwieriger, die inneren und geheimen Hindernisse von Körper, Geist und unserer spirituellen Praxis im tieferen Sinne zu überwinden. Denn die sind häufig nicht mit unserem normalen Gewahrsein zu entdecken und wir verfügen noch nicht über das Geschick, angemessen mit ihnen umzugehen.

Das, was unserer Meditation, unserem Bodhicitta und unserem Leben an sich im Weg steht, ist unsere Ich-Bezogenheit, die auf der irreführenden Annahme beruht, wir würden als eigenständige, unabhängige Einheit existieren. Um diese Anhaftung zu verringern, beten wir zur *Verkörperung der Buddhas aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, Guru Rinpoche*. Wer egoistisch ist, kann nicht gleichzeitig Liebe und Mitgefühl für alle

Wesen empfinden. Übernimmt unser Ego die Kontrolle, können wir manchmal noch nicht einmal ein Stück Brot mit jemanden teilen. So kraftvoll ist das Ego! Deshalb müssen wir Guru Rinpoche aus tiefsten Herzen bitten uns dabei zu helfen, diese Einstellung aufzugeben.

Die Sicht des Vajrayana basiert darauf, alle Phänomene als ursprünglich rein wahrzunehmen: Unsere Umgebung als reinen Bereich, alle Wesen als Gottheiten, alle Klänge als Mantra und alle Gedanken als den Dharmakaya. Der Grund für unser Unglücklichsein ist in erster Linie, dass wir nicht in der Lage sind, diesen wahren Zustand der Dinge zu erkennen. Stattdessen beurteilen wir alles, was uns begegnet nach unseren eigenen Maßstäben - gut, schlecht, anziehend, abstoßend, angemessen, unangemessen, groß, klein usw. Dieses Urteilen erzeugt unablässig ein Aufwallen und Abebben verschiedenster Gefühle und Reaktionen. Das bringt ganz offensichtlich Probleme für unsere Meditation mit sich und auch für unser letztendliches Ziel, die Natur des Geistes gänzlich zu erfahren, was der Erleuchtung gleichkommt.

Anders ausgedrückt: Anhaftung ist das größte Hindernis bei der Verwirklichung von Entsagung; beim Erzeugen von Bodhicitta ist es die Ich-Bezogenheit und bei der reinen Sicht ist es eine befleckte Wahrnehmung. Deshalb bitten wir in den Sechs Vajra-Zeilen Guru Rinpoche um Unterstützung, damit wir diese Widerstände auf der geheimen Ebene auflösen können.

Bei uns allen herrschen großartige Bedingungen für die Dharma Praxis. Wir wohnen in gemütlichen Häusern, sitzen auf weichen Kissen und meistens steht eine dampfende Tasse Kaffee neben uns. Von außen betrachtet mögen wir wie fast-erleuchtete Praktizierende aussehen. Aber wenn uns nur die kleinste kritische Bemerkung anhören müssen, oder uns etwas geschieht, was uns nicht gefällt, zerfällt unser heiliger Schein zu Staub.

Der große Dzogchen-Lehrer Dudjom Rinpoche sagte: "Sitzen wir mit vollem Magen in der Sonne, sehen wir aus wie großartige Praktizierende. Wenn wir aber Schwierigkeiten begegnen, verwandeln wir uns sofort wieder zu einer ganz gewöhnlichen Person!"

Es bleibt uns überlassen, aufrichtig nachzuforschen, was uns in unserer Praxis Probleme bereitet und dann Guru Rinpoche um Hilfe bitten. Es fällt uns zum Beispiel leicht, uns vor einem Lehrer oder vor einer Buddha- Statue zu verbeugen und Respekt zu erweisen. Wenn wir aber jemanden treffen, den wir nicht mögen, schaffen wir es nicht, uns so zu verhalten. Genau das sind die Situationen, in denen wir aufmerksam sein und um Unterstützung bitten müssen, um uns korrekt zu verhalten. Letztendlich streben wir grenzenloses Mitgefühl für alle Wesen an, auch für die, die wir nicht mögen oder als unsere Gegner ansehen.

In der letzten Zeile bitten wir um den Segen des Gurus, damit *all meine Bestrebungen und Wünsche spontan in Erfüllung gehen*. Normalerweise sind diese Wünsche sehr egoistisch - möge ich lange leben, immer ganz gesund sein, viel Geld haben usw. Das tibetische Wort *sampa* bezieht sich allerdings auf die Bestrebungen und Wünsche, die wir in uns erwecken, wenn wir die Bodhicitta-Gelübde nehmen: wir streben danach, allen Wesen zum Wohle zu sein; sie vom Leiden zu befreien und in den Zustand der höchsten Glückseligkeit, der Erleuchtung, zu versetzen. Das ist der ausschlaggebende Grund, aus dem wir erleuchtet werden möchten. Wir wollen es nicht um unseretwillen, sondern weil dies der ideale Zustand ist, um allen Wesen helfen zu können. Wir beten für den Segen, der uns befähigt, dieses Anliegen mühelos umzusetzen und wir bitten auch darum, es Guru Rinpoche gleichzutun. Genau wie er möchten wir Samsara überwinden und allen Wesen helfen. Das ist ein sehr kraftvoller Wunsch! Guru Rinpoche versprach, sich um alle, die anderen dienen, so zu kümmern, als wären sie seine eigenen Kinder. Alles was wir dazu benötigen, ist aufrichtige Entsagung, Bodhicitta und eine reine Sicht. Diese Eigenschaften in uns zu erwecken sind die besten Gaben, die wir darbringen können.

Jestün Milarepa hatte keinerlei Besitz. Im materiellen Sinne war er sehr arm. Eines nachts schlich sich ein Dieb lautlos in seine Höhle und suchte etwas, das er stehlen konnte. Milarepa erwachte und lachte laut auf. Der Dieb fragte verwundert: "Warum lachst Du denn?" Milarepa antwortete: "Ich konnte schon tagsüber nichts in der Höhle finden, was denkst Du wohl, was es nachts hier gibt?"

Was hingegen seine spirituelle Praxis betrifft, war Milarepa sehr reich. Er brachte das dar, was den Buddhas und Bodhisattvas am kostbarsten ist: aufrichtige Entsagung, Bodhicitta und eine reine Sicht. Diese drei Dinge sind auch das Kostbarste, was wir anderen Wesen geben können. Wenn wir diese Eigenschaften fest in uns verankert haben, werden wir nie Gewalt anwenden, uns nicht von unheilsamen Emotionen mitreißen lassen und in unserem Inneren wird der tiefgehende Wunsch entstehen, anderen zu nutzen. Das ist sehr einfach zu verstehen, wenn wir uns die Beispiele von Guru Rinpoche und Milarepa vor Augen führen.

Lausanne, April 2018

*Übersetzt aus dem Tibetischen von Daniela Hartmann
Redigiert von Claudia Freghien*