



Erinnerung an die drei Schulungen



Bild zur Verfügung gestellt von Rigpa

Liebe Freunde nah und fern,

wie immer hoffe ich, dass ihr gesund und glücklich seit. Am heutigen Guru-Rinpoche Tag möchte ich euch an vier Zeilen erinnern, die alle Lehren des Buddha enthalten:

Begehe keine einzige Missetat;
Sammle einen Reichtum an Tugend an;
Zähme deinen eigenen Geist vollständig:
Das ist die Lehre des Buddha.

Dies sind Worte des Buddha selbst. Sie sind eine Verdichtung des gesamten Buddhadharma, der aus drei Schulungen besteht: den Schulungen der ethischen Disziplin, der meditativen Konzentration und der Weisheit. Keine einzige Missetat zu begehen, ist also die Schulung in ethischer Disziplin. Einen Reichtum an Tugend anzusammeln, ist die Schulung in meditativer Konzentration. Und den eigenen Geist vollständig zu zähmen, ist die Schulung in Weisheit. Ich möchte euch heute ein wenig an jede dieser Schulungen erinnern.

Zuallererst müssen wir uns als Praktizierende alle daran erinnern, dass die grundlegende Schulung der ethischen Disziplin Achtsamkeit und Wachsamkeit erfordert. Achtsamkeit bedeutet, sich an das zu erinnern, was zu vermeiden ist, nämlich die zehn Untugenden, und an das, was anzunehmen ist, nämlich die zehn Tugenden. Wir brauchen Achtsamkeit, um uns jederzeit daran zu erinnern, und Wachsamkeit, um zu prüfen, ob wir tatsächlich kein einziges Fehlverhalten begehen.

Um die Disziplin zu bewahren, ist es außerdem wichtig, regelmäßig alle in diesem und in vergangenen Leben begangenen Verfehlungen zu bekennen. Wir können bekennen, indem wir uns auf die vier Kräfte (die Kräfte der Stütze, der Reue, der Wiedergutmachung und der Entschlossenheit) verlassen, wenn wir wissen, wie man das macht. Wenn wir das nicht wissen, können wir einfach vor den Buddhas und Bodhisattvas, wie Vajrasattva, unsere Verfehlungen bekennen.

Einen Reichtum an Tugend anzusammeln, ist die Übung in meditativer Konzentration. Das bedeutet, jeden Tag zehn, fünfzehn Minuten oder vielleicht ein oder zwei Stunden lang still zu sein - wie lange auch immer wir können. Während dieser Zeit bleiben wir ruhig, entspannen unseren Körper, lassen unseren Atem natürlich fließen und lassen unseren Geist auf einem Punkt ruhen, ohne hierhin und dorthin abzuschweifen. Während wir unseren Geist ruhen lassen, achten wir darauf, ob er abgelenkt oder schläfrig wird oder ob er nicht einsgerichtet bleiben kann. Durch Meditation trainieren wir den Geist, ruhig zu werden. Dies kann jedes Objekt der Konzentration in unserer Dharma-Praxis beinhalten, wie Mantra-Rezitation, die Kultivierung von Bodhicitta, Rituale, ruhiges Verweilen (Shamatha), besondere Einsicht (Vipashana) und so weiter. Wenn ihr keine bestimmte Meditationsmethode kennt, bleibt einfach eine Weile still und ruht mit unbewegtem Körper, Sprache und Geist.

Eure Motivation zum Meditieren ist ebenfalls sehr wichtig. Wenn ihr nicht die richtige Motivation habt, wird eure Meditation keinen großen Nutzen haben. Die beste Art der Motivation ist der Wunsch, die wahre Natur aller Dinge zu erkennen, um sich selbst und alle anderen Wesen von

den Leiden Samsaras zu befreien, in diesem und allen zukünftigen Leben. Das ist die höchste Motivation des Bodhicitta.

Schließlich ist die vollständige Zähmung des eigenen Geistes die Schulung in Weisheit, die Erkenntnis der Selbstlosigkeit. Dazu müssen wir zunächst unseren Egoismus erkennen, den Eigennutz, der uns zu jeder Handlung motiviert. Wenn wir dann unsere selbstsüchtigen Tendenzen reduziert haben, sehen wir, dass hinter diesem Egoismus immer noch Stolz übrig ist. Und wenn wir unseren Stolz abgebaut haben, stellen wir fest, dass es immer noch ein subtiles Festhalten an einem "Ich" gibt. All dies sind Formen des Festhaltens am Selbst.

Wir müssen das alles untersuchen und versuchen, das "Ich" zu finden, an dem wir so verzweifelt festhalten. Befindet es sich im Körper oder im Geist? Ist es das greifende Subjekt oder das Objekt nach dem gegriffen wird? Da wir das "Ich" nirgendwo finden können, lassen wir los und ruhen in der Meditation. Diese Methode der Praxis ist äußerst wichtig, um die Schulung in Weisheit zu entwickeln.

Diese drei Übungen sind die Essenz der Lehren des Buddha. Tatsächlich sind Disziplin, Meditation und Weisheit für das Erreichen von Glück auf weltlicher Ebene ebenso wichtig wie für den Erfolg in der Dharmapaxis. Und die Essenz davon ist die Achtsamkeit gegenüber Tugend und Untugend, die Kultivierung von Mitgefühl und liebender Güte und die Untersuchung unserer angeborenen Tendenz, an ein Selbst zu glauben und an ihm festzuhalten.

Deshalb möchte ich euch heute an diese drei Schulungen erinnern. Sie enthalten die Gesamtheit des Buddhadharmas, der vor über tausend Jahren in Form der übersetzten Worte des Buddha (Kangyur) nach Tibet übertragen wurde. Sie sind die Essenz der Drei Sammlungen der Lehren (Tripitaka): Die Schulung in ethischer Disziplin bildet den Vinaya; die Schulung in meditativer Konzentration bildet die Sutras; und die Schulung in Weisheit bildet den Abhidharma. Somit können alle Lehren des Buddha in diesen vier Zeilen enthalten sein, die die drei grundlegenden Schulungen der [ethischen Disziplin](#), [meditativer Konzentration](#) und [Weisheit](#) zusammenfassen.

Mit all meiner Liebe,

Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping loops and curves, characteristic of a Tibetan Buddhist's signature.

Phakchok Rinpoche