



## Die Pfade der drei Arten von Wesen



Liebe Freunde nah und fern,

wie immer hoffe ich, dass ihr gesund und glücklich seid. Am heutigen Guru Rinpoche-Tag möchte ich mit euch ein paar Worte aus dem *Lamrim Yeshé Nyingpo* (*Der stufenweise Pfad der Weisheitssenz*) teilen, die die Gesamtheit der Pfade der drei Arten von Wesen zusammenfassen.

Im Lamrim Yeshé Nyingpo heißt es:

*Der Meister sollte die Belehrungen geben, die für den Geist des Schülers geeignet sind, der Glauben, Entsagung und Mitgefühl hat.*

Diese drei Qualitäten sind die Essenz der Pfade der Wesen mit den drei Arten von Kapazität und fassen alle Lehren des Buddha zusammen.

Zunächst betritt man den Pfad mit Vertrauen, was sich hier auf das Vertrauen in karmische Ursache und Wirkung bezieht, die eigentliche Grundlage des Buddhadharma. Vertrauen in Karma bedeutet, zu verstehen, dass all unser Glück und Leiden das Ergebnis unserer tugendhaften oder untugendhaften Handlungen ist. Tugend und Untugend hängen vom Geist ab, also vom Vorhandensein oder Fehlen der drei Gifte Unwissenheit, Abneigung und Anhaftung. Handlungen, die durch die drei Gifte motiviert sind, sind untugendhaft, und solche, die stattdessen durch liebevolle Güte und Mitgefühl motiviert sind, sind tugendhaft.

Dies zu verstehen ist die Wurzel der Lehren und deshalb ist es von entscheidender Bedeutung, über karmische Ursache und Wirkung nachzudenken und die zehn Tugenden und Untugenden zu kennen, wie sie vom Buddha gelehrt wurden. Darüber hinaus muss man über das eigene Handeln nachdenken, alle angesammelten Tugenden widmen und alle begangenen Untugenden bekennen. Zu diesem Zweck sind Achtsamkeit, Wachsamkeit und Vorsicht unerlässlich.

Auf diesem Fundament aufbauend kann man dann Entsagung entwickeln, den Einstieg in den Pfad der Wesen mit mittlerer Kapazität. Entsagung basiert auf dem Verständnis des Existenzkreislaufs von Samsara und seiner Ursache. In Samsara kreisen wir unter dem Einfluss der acht weltlichen Belange, die uns veranlassen, aus Anhaftung an diejenigen, die uns nahestehen, und aus Abneigung gegen diejenigen, die uns fremd sind, zu handeln. All dies entspringt der Unwissenheit. Entsagung entsteht aus dem Erkennen dieses Prozesses und dem Wunsch, sich davon zu befreien.

Entsagung ist wesentlich, denn ohne sie gibt es keine Freiheit von den drei Bereichen von Samsara, die in der Ich-Bezogenheit wurzeln. Jemand, der krank ist, muss den Wunsch haben, sich von seiner Krankheit zu befreien, sonst wird er keine Anstrengungen unternehmen, um gesund zu werden. Genauso so braucht man Entsagung, um nach Freiheit von den Leiden in Samsara zu streben und sie schließlich zu erreichen, indem man ihre Wurzel durchschneidet: Unwissenheit. Ohne Entsagung kann man den Pfad der Wesen mit mittlerer Kapazität nicht betreten.

Mitgefühl schließlich ist die Wurzel von Bodhicitta, dem Geist der Erleuchtung. Einfaches Mitgefühl reicht jedoch nicht aus: Es muss schrittweise geschult werden, bis es Bodhicitta hervorbringt, das den Weg der Wesen mit den höchsten Kapazitäten beschreibt.

Alle Unterweisungen des Buddha, die Unterweisungen von Guru Rinpoche und der Dharma im Allgemeinen basieren auf dieser Abfolge der Pfade der drei Arten von Wesen, die jeweils auf Vertrauen, Entsagung und Bodhicitta beruhen. Die drei Arten von Pfaden werden vollständig von der Geisteshaltung und der Motivation des Praktizierenden bestimmt und nicht von der Art der Praxis, die ausgeführt wird.

Es ist daher immer wichtig, dass ihr eure eigene Motivation überprüft, um zu sehen, wo ihr euch in eurer Praxis und auf den Pfaden befindet. Es spielt keine Rolle, welche Art von Praxis ihr ausübt, wenn ihr keine Entsagung habt, seid ihr noch nicht auf dem mittleren Pfad, und wenn ihr kein Bodhicitta habt, seid ihr noch nicht auf dem höchsten Pfad. Euer Fortschritt in eurer Praxis basiert also ausschließlich darauf, wie ihr die Dinge seht: eure Wahrnehmung von Karma, eure Wahrnehmung von Samsara und eure Wahrnehmung der Lebewesen. Das ist es, was bestimmt, auf welchem Pfad ihr euch befindet.

Deshalb hoffe ich, dass ihr am heutigen Guru-Rinpoche-Tag alle in euren Geist schaut und eure Wahrnehmungen prüft, um festzustellen, auf welchem Pfad ihr euch befindet.

Mit all meiner Liebe,

Sarva mangalam.

A handwritten signature in Tibetan script, consisting of several fluid, interconnected strokes. The signature is written in black ink on a white background.

Phakchok Rinpoche