



## BEFREIUNG VON DEN VIER ANHAFTUNGEN



Bild: Jetsün Chökyi Drakpa Gyaltsen

Liebe Freunde nah und fern,

am heutigen Guru Rinpoche-Tag möchte ich mit euch eine Unterweisung teilen, die die gesamte Essenz des kausalen Fahrzeugs des Sūtra zusammenfasst. Als der Sakya-Meister, der ehrwürdige Chökyi Drakpa Gyaltsen, eine Vision von Manjushri hatte, bat er ihn, die Essenz des Dharma zu erläutern. Als Antwort sprach Manjushri die folgenden vier Zeilen aus, die als die Lehre über das "Befreiung von den vier Anhaftungen" bekannt sind:

Hängst du an diesem Leben, bist du kein wahrhaft spirituell Praktizierender,  
hängst du an Saṃsāra, hast du keine Entsagung,  
hängst du an deinem eigenen Selbstinteresse, hast du kein Bodhicitta,  
ist Greifen vorhanden, hast du nicht die Sicht.

Die erste Zeile, "Hängst du an diesem Leben, bist du kein wahrhaft spiritueller Praktizierender", bezieht sich hauptsächlich auf die acht weltlichen Belange. Meiner Meinung nach ist das meiste, woran wir im Laufe des Tages denken, in den acht weltlichen Belangen gefangen. Und wer in den acht weltlichen Belangen gefangen ist, ist kein echter Dharma-Praktizierender.

In der zweiten Zeile, "hängst du an Samsāra, hast du keine Entsagung", bedeutet "Samsāra", oder zyklische Existenz, im Grunde unser unaufhörliches Denken. Wir folgen ständig unseren Gedanken und können weder ihre Essenz erkennen noch erkennen, ob sie tugendhaft oder untugendhaft sind. Während wir von einem Gedanken zum nächsten springen, erkennen wir weder die Ursache der zyklischen Existenz noch die der Befreiung. Unter solchen Umständen hat die Entsagung keine Chance, zu entstehen. Andererseits müssen wir Entsagung erzeugen, um die Natur unserer Gedanken zu erkennen und uns von ihnen zu befreien.

Die dritte Zeile, "hängst du an deinem eigenen Selbstinteresse, hast du kein Bodhicitta", bezieht sich auf unsere Kultivierung von Mitgefühl und Bodhicitta. Reines und echtes Mitgefühl und Bodhicitta sind nicht einmal von der kleinsten Spur von Anhaftung oder Eigeninteresse befleckt. Mit Eigeninteresse ist hier die subtile Hoffnung gemeint, die wir gewöhnlich in all unseren Handlungen hegen, um irgendeinen Nutzen für uns selbst zu erlangen. Um diese subtile Anhaftung an unser eigenes Eigeninteresse aufzugeben, müssen wir durch die Praxis von Tonglen, Geben und Nehmen, Selbst und andere austauschen.

In der letzten Zeile schließlich, "ist Greifen vorhanden, hast du nicht die Sicht", ist mit Greifen der konzeptuelle Geist gemeint. Unser Geist ist ständig mit Gedanken an die Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft beschäftigt. Diese unaufhörliche Konzeptualisierung ist eine Form von Greifen. Wenn wir uns von all dieser Anhaftung befreien, entsteht selbsterkennende Weisheit, die echte Sicht. Solange wir jedoch Anhaftung haben, wird die echte Sichtweise nicht entstehen.

Deshalb möchte ich euch am heutigen Guru-Rinpoche-Tag mit dieser prägnanten Unterweisung daran erinnern, dass wir alle unseren Geist reinigen müssen. Mit einem unreinen Geist, der sich mit unreinen Aktivitäten beschäftigt, neigen wir dazu, diesen wesentlichen Punkt zu vergessen. Deshalb wollte ich als Erinnerung für uns alle diese wesentliche Unterweisung über die Befreiung von den vier Anhaftungen teilen.

Mit all meiner Liebe und meinen Gebeten,

Sarva Mangalam.

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

Phakchok Rinpoche