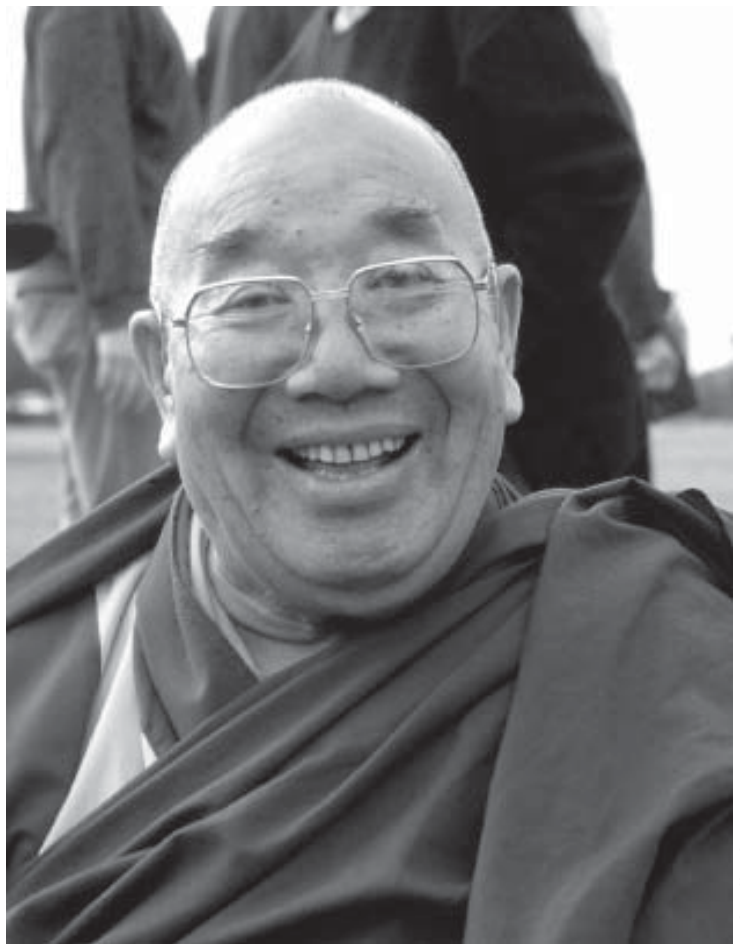


„Die Erleuchtung ist der beste Zustand, um anderen zu nutzen“

Interview mit
Kensur Geshe
Ugyen Rinpoche
von Birgit
Stratmann

Der große Meister Kensur Geshe Ugyen Rinpoche erläutert in dem folgenden Interview den Erleuchtungsgeist und welche Übungen ihm vorausgehen, aber auch die Bedeutung des Karmagesetzes für jegliche Dharma-Praxis. In bewegenden Worten spricht er über seine persönlichen Erfahrungen in den 50er Jahren in Lhasa unter der Anleitung seines Lehrers Kyabje Trijang Rinpoche.



Jens Nagels

KENSUR GESHE UGYEN RINPOCHE, 89, ist einer der größten zeitgenössischen Meister des tibetischen Buddhismus. Er wurde 1914 in Kham, Ostt Tibet, geboren, mit 19 Jahren zum Mönch ordiniert und durchlief die traditionelle Klosterausbildung. 1959 floh er ins indische Exil. 1974 berief ihn der Dalai Lama zum Abt des neu aufgebauten Tantra-Kollegs im indischen Dalhousie. 1977 bis 1982 verbrachte er allein in Klausur. Heute lebt er im Kloster Sera/Indien. Kensur Rinpoche kam zwischen 1985 und 2002 regelmäßig ins Tibetische Zentrum, um Unterweisungen und tantrische Initiationen zu geben und einige Zeit mit Geshe Thubten Ngawang zu verbringen.

FRAGE: Der Erleuchtungsgeist besteht in dem zweifachen Anstreben: dem Wunsch nach eigener Buddhaschaft und dem Wunsch nach dem Wohl der Lebewesen. Ist es möglich, dass ein einzelnes Wesen das Wohl der anderen wirklich herbeiführt? Oder streben wir etwas Unerreichbares an?

RINPOCHE: Natürlich sind wir im Moment nicht in der Lage, den Wesen umfangreich zu nutzen, noch nicht einmal einem Einzelnen, da wir selbst noch im Daseinskreislauf gefangen sind. Aber wir haben die Möglichkeit, den Ursachen für den Kreislauf des Leidens ein Ende zu bereiten. Sobald wir das vollkommene Erwachen eines Buddha verwirklicht haben, können wir das Wohl aller bewirken.

FRAGE: Wenn der Buddha diese Kraft hat, warum sind wir dann noch nicht alle erleuchtet?

RINPOCHE: Ein Buddha ist allwissend. Mit seiner Allwissenheit erkennt der Erwachte die Neigungen, Fähigkeiten und das Karma jedes einzelnen Wesens. Daher bewirkt er mit allem, was er tut oder sagt, genau das, was für den Einzelnen am besten ist. Auch ist ein Buddha in der Lage, so viele Emanationen auszusenden, wie es Lebewesen gibt, und dadurch ihr höchstes Wohl zu bewirken. Es ist nicht möglich, dass irgendeine Handlung des Buddha nicht dem höchsten Nutzen des Wesens dienen würde. Der Buddha kann unendlich viele Wesen in tiefe Konzentrationszustände versetzen und ihnen Unterweisungen geben. Der Buddha steht ganz unter der Macht des unparteiischen

„Wir müssen durch unser Vertrauen die Öse bereitstellen, in die sich das Mitgefühl der Buddhas einhaken und uns aus dem Leiden heraushelfen kann. Was sollen die Buddhas bewirken, wenn wir starr und verschlossen bleiben?“

Mitgefühls, das er auch Schädigern entgegen bringt. Das Problem liegt eher darin, ein Buddha zu werden.

Nun stellst du die Frage: Warum hat der Buddha, der so hohe Tugenden verwirklicht hat, die Wesen noch nicht alle befreit? Leider hängt es nicht allein vom Buddha ab, sondern auch von den Lebewesen selbst. Solange diese nicht das Gesetz von Karma berücksichtigen, das heißt eine ethische Lebensform annehmen und unheilsame Handlungen aufgeben, und solange sie sich dem Buddha nicht anvertrauen und seinem Rat nicht folgen, sind die Buddhas nicht in der Lage, sie den Dharma zu lehren. Wir müssen also zuerst zu einem geeigneten Gefäß für die Lehren werden; diese Aufgabe können uns die Buddhas nicht abnehmen.

Daher heißt es: Wir müssen durch unser Vertrauen die Öse bereitstellen, in die sich das Mitgefühl der Buddhas einhaken und uns aus dem Leiden heraushelfen kann. Wenn wir uns nicht öffnen, sondern starr und verschlossen sind, was sollen die Buddhas dann bewirken? Wie du schon richtig gesagt hast, besteht der Erleuchtungsgeist in dem zweifachen Streben: dem Streben nach dem höchsten eigenen Wohl und nach dem höchsten Wohl der anderen. Letzteres ist erreicht, wenn eine Person in der Lage ist, auch nur ein einziges Wesen zum höchsten, nicht verweilenden Nirvāna zu führen.

Das höchste eigene Wohl bedeutet, dass man den Dharma makāya verwirklicht, den allwissenden Geist des Buddha. Aus diesem Zustand heraus kann man Emanationen hervorbringen, Dharma-Erklärungen geben. Das ist der Grund, warum man das höchste eigene Wohl anstrebt. Es ist nicht mit egoistischen Zielen zu verwechseln. Das höchste eigene Wohl ist die Grundvoraussetzung, um zum höchsten Wohl der Wesen zu wirken.

Die Öse des Vertrauens

FRAGE: Viele von uns haben, wenn sie auf die Lehren des Mahāyāna treffen, kaum spirituelle Erfahrungen. Welchen Nutzen hat es, dass wir uns auf unserer Ebene mit den höchsten Übungen, der Entwicklung des Erleuchtungsgeistes, befassen?

RINPOCHE: Die eigentlichen Übungen des Erleuchtungsgeistes sind sehr schwierig zu praktizieren. Dennoch wer-

den die Vorteile, Ziele und Denkweisen dieser Geisteshaltung auch Anfängern erklärt. Selbst wenn wir den Erleuchtungsgeist nur in Form eines Wunsches entwickeln und dann in dieser Geisteshaltung anfängliche Stufen im Dharma praktizieren, haben unsere Übungen eine besonders heilsame Kraft. Die Kraft einer Dharma-Handlung hängt wesentlich von der Motivation ab. Aus diesem Grund werden dazu Erklärungen gegeben, und wir sollten uns damit beschäftigen und Wünsche in diese Richtung entwickeln.

Wer die eigentlichen Übungen der Bodhisattvas ausführen möchte, muss die Voraussetzungen erfüllen, wie sie im Stufenweg zur Erleuchtung (Lamrim) erklärt werden. Der höchsten Stufe gehen die Übungen auf der mittleren Ebene voraus. Hier geht es besonders darum, die leidhafte Natur des Daseinskreislaufs zu erkennen und einen starken Wunsch nach Befreiung zu entwickeln. Damit diese Geisteshaltung der Entsagung in uns entsteht, müssen wir zuvor Einsicht in das Gesetz von Karma erlangen und Zuflucht in die Drei Juwelen, Buddha, Dharma und Saṅgha, hervorbringen. Diesen Übungen wiederum gehen Kontemplationen über Tod und Vergänglichkeit sowie das kostbare Menschenleben voraus. Als Grundlage für den gesamten Pfad wird das Anvertrauen an den Geistigen Lehrer erklärt. All dies sind wichtige Voraussetzungen für die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes.



Nur ein Buddha hat die Fähigkeit, den Lebewesen optimal zu nutzen. Denn er hat nicht nur sein höchstes persönliches Wohl verwirklicht, sondern auch das höchste Wohl der anderen.

Wir sollten die Übungen der mittleren Stufe nicht vernachlässigen, obwohl sie auf die persönliche Befreiung ausgerichtet sind. Der Übergang zum Erleuchtungsgeist findet dort statt, wo durch die Übung der Drei Höheren Schulungen die eigene Befreiung möglich wird. Wir erlangen die Überzeugung, dass wir die Befreiung tatsächlich erreichen können, wenn wir den Weg konsequent gehen. An diesem Punkt fragen wir uns aber, ob es ausreicht, dass wir uns nur allein vom Leiden befreien, und wie die Situation der anderen fühlenden Wesen im Daseinskreislauf ist. Dies ist der rechte Zeitpunkt, um in die Übungen des Erleuchtungsgeistes einzutreten und die siebenfache Anweisung von Ursachen und Wirkung zu meditieren.

FRAGE: Ist der Bodhisattva-Weg mehr ein Weg des aktiven Helfens wie im Christentum oder der Meditation? Es gibt sehr viel Armut, Krankheit, Folter etc. Wäre es angemessen, immer aktiv zu helfen, oder sollte man in der Meditation schnell Verwirklichungen erlangen?

RINPOCHE: Für unsere geistige Entwicklung ist es unerlässlich, dass wir die Kontemplationen, wie sie im Lamrim dargestellt sind, wirklich üben. Das heißt, dass wir uns die Gedanken zur Entwicklung des Erleuchtungsgeistes immer wieder bewusst machen. Sonst können wir unseren Geist nicht umwandeln. Insbesondere sollten wir Gleichmut entwickeln, also das Freund-Feind-Denken überwinden und uns die Freundlichkeit der Wesen vor Augen führen.

Wenn wir unser Denken nicht in diese Richtung schulen, werden diese heilsamen Einstellungen niemals in uns entstehen. Wir sehen, in welcher Verfassung unser Geist ist, wenn wir den ganzen Tag herumlaufen und aktiv sind. Dann denken wir alles Mögliche, nur nicht das, was in der Geistesschulung enthalten ist. Und deshalb machen wir auch keine Fortschritte. Heilsame Geisteszustände kommen nicht von alleine; sie müssen kontinuierlich eingeübt werden. Deshalb ist die Kontemplation so wichtig. Die

„Wenn wir den ganzen Tag herumlaufen und aktiv sind, denken wir alles Mögliche, nur nicht das, was in der Geistesschulung enthalten ist. Heilsame Geisteszustände kommen nicht von alleine; sie müssen in der Meditation eingeübt werden.“

fortgeschrittenen Einstellungen wie der Erleuchtungsgeist sind die Wirkungen der vorhergehenden Stufen.

Dabei konzentrieren wir uns ganz auf die jeweilige Stufe unserer Praxis, üben uns jedoch auf der Grundlage der weiten, umfassenden Perspektive des Erleuchtungsgeistes. Der Vorteil ist, dass unsere Übungen dann bereits Ursachen für die vollkommene Buddhaschaft werden, obwohl sie eigentlich nur die Vorstufen zum Erleuchtungsgeist sind.

Heilsame Geisteszustände kommen nicht von alleine

Ob eine Handlung Dharma ist, hängt von der Motivation ab. Wenn wir eine heilsame Handlung ausführen, damit wir in diesem Leben von Krankheit frei kommen, handelt es sich gar nicht um Dharma. Wir sollten zumindest die Einstellung hegen, mit Dharma Glück in zukünftigen Existenzen oder die Befreiung vom Daseinskreislauf zu erlangen. Die höchste Motivation ist, die Buddhaschaft zum Wohl aller Wesen erreichen zu wollen.

Betrachten wir es in einem größeren Zusammenhang, stehen die anfänglichen Übungen des Lamrim nicht für sich allein, sondern sie sind schon auf das höchste Ziele, die Buddhaschaft, ausgerichtet. Wollen wir den Geist von allen Fehlern befreien, brauchen wir die Übungen des Höchsten Yogatantra mit der Erzeugungs- und Vollendungsstufe. Nur damit kann man den Geist von allen Hindernissen reinigen. Um in den tantrischen Pfad eintreten zu können, ist eine Initiation unerlässlich. Die Grundlage für das Nehmen einer Initiation ist der Erleuchtungsgeist; ohne diesen können wir keine tantrische Praxis ausüben.

Damit der Erleuchtungsgeist entsteht, müssen wir Einsicht in die Natur des Daseinskreislaufs erlangen sowie die Drei Höheren Schulungen üben. Als Grundlage dafür wiederum brauchen wir die anfänglichen Übungen, mit denen wir unser Leben überhaupt erst einmal auf den Dharma ausrichten.

FRAGE: Die Ausgangsfrage war, was wichtiger



Margrit Blädtke

Die Intensität, mit der im alten Tibet der Dharma studiert und praktiziert wurde, ist unerreichbar. Hierzulande sei es mehr ein „Abbild des Dharma“, sagt Kinsur Rinpoche.

ist: äußere Handlungen der Hilfe für andere oder die Meditation?

RINPOCHE: Natürlich ist es für uns gewöhnliche Wesen richtig, anderen zu helfen. Allerdings können wir auf diesem Weg niemals das Wohl aller Wesen bewirken. Unsere Kraft, unsere Möglichkeiten werden nicht ausreichen, um alle Armen von Armut zu befreien oder alle Kranken zu heilen. Daher sollten wir den Geist durch Meditation intensiv schulen, so dass wir die Erleuchtung erlangen; dies ist der beste Zustand, um anderen zu nutzen. Nur der Buddha ist in der Lage, den Lebewesen den Weg zur Befreiung von allen Leiden zu zeigen.

Dies steht nicht im Widerspruch dazu, dass wir anderen auch konkret helfen oder die Bereitschaft dazu haben. Wir sollten den starken Willen entwickeln, den anderen auch auf praktischer Ebene zu helfen. Gedanken wie „Ich will alle Wesen von Krankheit heilen, ich will alle Wesen von aller Not befreien“ lassen eine starke Geisteskraft entstehen, die sich sehr positiv auf die spirituelle Entwicklung auswirkt. Allerdings wird es nicht möglich sein, die Wesen wirklich von Armut und Krankheit zu befreien, solange sie nicht das Karma dafür haben.

Wenn wir andere Wesen leiden sehen, sind wir nicht in der Lage, ihr Leiden zu beseitigen. Das heißt aber nicht, dass uns das Leiden kalt lässt. Im Gegenteil, es sollte uns ein Ansporn sein, die Geisteshaltung zu stärken, dass wir so schnell wie möglich ein Buddha werden wollen, um sie von ihrem Leiden zu befreien und ihnen in vollkommener Weise helfen zu können. Wir nehmen das Leiden zum Anlass, unser Mitgefühl zu stärken.

„Es ist nutzlos, angesichts des Leidens zu verzweifeln.“

FRAGE: Mitgefühl ist der Wunsch nach Leidfreiheit. Wenn man tief über das Leiden nachdenkt – vor allem auch über Karma und wie viele Taten man allein an einem Tag ansammelt –, so ist das Ausmaß des Leidens sehr groß. Wie schafft man es, sich von dem Leiden nicht überwältigen zu lassen?

RINPOCHE: Wenn du angesichts des Leidens den Mut verlierst, so ist dies ein Zeichen dafür, dass deine Perspektive



Familie in Somalia auf der Flucht vor Dürre und Krieg: Die Konfrontation mit dem Leiden sollte ein Ansporn sein, Mitgefühl zu entwickeln und das Leiden lindern zu helfen.

dpa

zu eng ist. Dann solltest du dir vor Augen führen, dass es völlig nutzlos ist zu verzweifeln; man blockiert sogar noch die eigene Entwicklung und damit das Potenzial, den anderen zu helfen. Statt dessen führen wir uns vor Augen, dass das Leiden im Zusammenhang mit Karma zu sehen ist. Die Wesen erleben zwangsläufig die Resultate ihrer eigenen Handlungen. Selbst die Buddhas sind nicht in der Lage, waren es noch nie und werden es in Zukunft nicht sein, die Gesetzmäßigkeiten des Karma außer Kraft zu setzen.

Indem wir bedenken, dass alles Leiden aus den üblen Taten der Wesen selbst entsteht, entwickeln wir den starken Wunsch: „Möge ich in der Zukunft in der Lage sein, die Wesen zu befreien und ihnen einen Weg zu zeigen, negative Handlungen zu unterlassen, so dass sie solche Leiden nicht wieder erleben müssen.“

Achten wir darauf, dass das, was wir sehen und erleben, einen Umstand dafür bildet, dass wir spirituelle Fortschritte machen und nicht weitere Hindernisse aufgetürmt werden. Wenn wir das Leiden eines oder mehrerer Wesen sehen, können wir auch bedenken, dass es unendlich viele Wesen gibt, die solches Leiden durchleben müssen. Dann entwickeln wir den Wunsch: „Mögen doch all diese Wesen von diesen Leiden und ihren Ursachen frei sein.“ Wenn unser Geist mit Bodhicitta vertraut ist, können wir auch denken „Ich selbst will die Wesen aus diesem Leiden befreien.“ So nehmen wir das Leiden zum Anlass, konstruktive Gedanken hervorzubringen, die einen echten Nutzen haben.

FRAGE: Nun gibt es die Möglichkeit, sich bewusst zu ma-

chen, dass das Leiden vergänglich und leer ist von inhärenter Existenz. Aber mindern diese Sichtweisen nicht das Mitgefühl, indem sie das Leiden relativieren?

RINPOCHE: Diese Gefahr besteht nicht. Natürlich ist das Leiden unbeständig, wie alle zusammengesetzten Dinge, und leer von wahrhafter Existenz wie alle Phänomene. Dadurch wird aber das Leiden nicht verringert. Die Kontemplation der vergänglichen Natur ist ein Mittel gegen das Hängen an Beständigkeit; die Meditation über die Leerheit ist ein Mittel gegen das Greifen nach inhärenter Existenz. Beide sind nicht Mittel gegen Mitgefühl; warum sollten sie also das Mitgefühl schmälern?

Du könntest nun denken: Wenn das Leiden vergänglich ist, geht es irgendwann zu Ende. Aber das ist nicht die ganze Wahrheit. Unbeständigkeit bedeutet, dass die Dinge sich von Moment zu Moment wandeln, dass nichts bleibt, wie es ist. Dies ist zum Beispiel ein Grund dafür, dass die Wesen altern und sterben, was für sie großes Leiden bedeutet. Wenn sie dann sterben, ist das Leiden nicht zu Ende, sondern sie nehmen Geburt an, und der Leidensprozess beginnt von vorne. Zwar ist alles in ständiger Veränderung begriffen, aber es folgen immer wieder neue leidhafte Zustände; daher gibt es keinen Grund zu denken, dass das Leiden vergeht, weil es vergänglich ist.

Genauso verhält es sich mit der Erkenntnis der Leerheit. Diese bedeutet ja, dass die Gesetze des Abhängigen Entstehens Gültigkeit haben, dass die Dinge erscheinen, ihre Wirkungen haben auf Grund der vielfältigen Ursachen und Umstände. Das Leiden, das der Buddha in den Zwölf Gliedern des Abhängigen Entstehens dargelegt hat, existiert, obwohl es leer ist. Es ist wie eine magische Erscheinung. Die Meditation über die Leerheit sollte nicht zu der falschen Vorstellung führen, dass es das Leiden gar nicht gibt. Die äußere Umgebung und die Wesen darin sind unbeständig und leer; trotzdem sind die Leiden allgegenwärtig.

In der Meditation nicht die falschen Sichtweisen pflegen

FRAGE: Liebe ist der Wunsch nach Glück. Beinhaltet die Entwicklung von Liebe, dass man die Wesen auch mögen muss?

RINPOCHE: Vielleicht denken wir, wir könnten jemandem Glück wünschen, obwohl wir ihn nicht mögen. Dies ist jedoch eine sehr oberflächliche Sichtweise, denn echte liebevolle Zuneigung bedeutet, dass man einer Person von ganzem Herzen wünscht, dass sie jede Form von Glück erleben möge. Vorausgehen muss die Haltung der Nähe, dass wir uns den anderen nah und verbunden fühlen - und zwar gegenüber jedem einzelnen Wesen ohne Ausnahme. Davon sind wir im Moment meilenweit entfernt, da wir sehr starke Unterschiede zwischen den Wesen machen.

Die Wahrnehmung der Ereignisse dieses Lebens sind nicht ausschlaggebend; es sind nur flüchtige Erscheinungen. Śāntideva sagt sinngemäß: Auf der einen Seite ver-

ren wir die Buddhas, auf der anderen Seite sind wir respektlos gegenüber den Wesen; wir haben jedoch von beiden gleichermaßen Freundlichkeit erfahren. Daher gibt es keinen Grund, diese Unterschiede zu machen zwischen den Buddhas und den fühlenden Wesen. Für uns ist daher die Übung des Gleichmuts relevant.



Jens Nagels

Kensur Rinpoche: „Was immer ich gerade im Dharma mache, ist für mich eine Quelle der Inspiration.“

Natürlich haben wir jetzt unterschiedliche Beziehungen zu den Wesen; die meisten sind uns gleichgültig. Das ist die Wirklichkeit. In der Meditation bemühen wir uns jedoch gerade, uns von diesen gewöhnlichen, begrenzten Sichtweisen zu befreien und diese Unterschiede einzuebennen. Wir sollten in der Meditation nicht weiter unsere falschen, voreingenommenen Sichtweisen pflegen, sondern unseren Geist umzuwandeln versuchen.

FRAGE: Um die Wesen als Mütter zu sehen, braucht man eine starke Überzeugung in Karma und Wiedergeburt. Ist diese Methode für Menschen praktikabel, die keine tiefe Überzeugung in Karma und Wiedergeburt haben?

RINPOCHE: Die meisten Menschen im Westen haben gar kein Interesse an Dharma, geschweige denn Vertrauen in die Drei Juwelen oder Überzeugung in das Gesetz von Karma und Wiedergeburt. Sie sind einfach nur interessiert an ihren weltlichen Handlungen. Daran sollten wir uns keinesfalls orientieren, sondern daran, was der Buddha gelehrt hat und was in den Schriften überliefert ist. Eigentlich ist Demokratie gut, nur im Dharma ist dies nicht der richtige Ansatz. Dort sollte jeder für sich entscheiden, welchen Weg er einschlagen möchte und nicht auf die Mehrheit hören.

Überzeugung in Karma als Grundlage für Dharma

So sagt Dharmakīrti zu Beginn seiner Schrift *Pramāṇavarttika* sinngemäß: Die meisten Menschen hängen an ihren weltlichen Handlungen. Ihnen fehlt die Weisheit als Wurzel. Daher haben sie kein Interesse daran, Lehren zu hören, die ihnen zur Befreiung verhelfen. Sie sind geprägt von Neid gegenüber Höheren und Respektlosigkeit gegenüber Niedrigeren, und deshalb hege ich nicht die Illusion, mit meiner Schrift irgendjemandem von diesen Leuten helfen zu können. Die gewöhnliche weltliche Sicht und die Dharma-Sicht widersprechen sich in vielen Punkten.

Wir leben in einer Gemeinschaft mit anderen, auch vielen weltlichen Menschen. In unserem äußeren Verhalten, der Rede und den körperlichen Handlungen, müssen wir uns ihnen in gewisser Weise anpassen. Was aber unsere geistige Einstellung angeht, sollten wir beachten, was über dieses Leben hinausgeht und für zukünftige Existenzen relevant ist, was zur Befreiung und zur Allwissenheit führt; alles andere ist zweitrangig. Die Überzeugung in Karma und Wiedergeburt ist die Grundlage für die Praxis. Der Buddha sagte zum Beispiel, wir sollen die Anhaftung an dieses Leben aufgeben. Welche Bedeutung hätte diese Aussage, wenn es gar keine zukünftigen Existenzen gäbe? Die Lehren wären hinfällig. Auch die Anweisung, Unheilbares aufzugeben und Heilsames anzusammeln, hätte keinen Sinn, und wir könnten einfach das tun, was in diesem Leben Spaß macht. Wir hätten nicht zu befürchten, dass wir in späteren Leben die Früchte unserer Taten erleben werden.

Wenn wir unseren Geist überhaupt in Richtung Dharma lenken wollen, ist die Überzeugung in Karma und Wiedergeburt, wie der Buddha sie gelehrt hat, die Basis. Wer daran zweifelt, entzieht seiner Dharma-Praxis den Boden. Wer ernsthaft dem Rat des Buddha folgen will, sollte sich bemühen, die Einsicht in Wiedergeburt und Karma in sich entstehen zu lassen. Auch die Zufluchtnahme ist am Anfang der Dharma-Praxis zentral. All dies bildet die Grundlage für das weitere Vorschreiten auf dem Pfad.

FRAGE: Wie inspirieren Sie sich persönlich immer wieder für den Bodhisattva-Weg?

RINPOCHE: Das Vertrauen in die Drei Juwelen, besonders in den Dharma ist wichtig. Vertrauen ist die Mutter aller positiven Eigenschaften im Dharma, wobei ich ein Vertrauen meine, das mit Freude und mit Zuneigung zu den Drei Juwelen einhergeht. Wir sollten die Überzeugung haben, dass die Lehre des Buddha fundiert und praktikabel ist und vortreffliche Früchte hervorbringt. Dieses Vertrauen basiert darauf, dass wir uns die Vorzüge des Dharma bewusst machen; dadurch entsteht eine starke Entschlossenheit für die Dharma-Praxis.



Gier, Hass und Verblendung, dargestellt im inneren Rad, führen dazu, dass „weiße“ und „schwarze“ Taten angesammelt werden. Dadurch dreht sich der Daseinskreislauf unablässig weiter.

Ich kann nicht sagen, was die besondere Quelle der Inspiration ist. Jede Übung im Lamrim, ob aus der anfänglichen, mittleren oder höchsten Stufe, bringt mir Freude und Kraft im Dharma. Darüber hinaus mache ich meine täglichen Rezitationen und tantrischen Meditationen. Was immer ich gerade im Dharma mache, ist für mich eine Quelle der Inspiration. Ich könnte nicht eins herausgreifen.

Was mich in meinem Leben nachhaltig beeindruckt hat, waren die Unterweisungen, die ich von Kjabje Trijang Rinpoche noch in Lhasa erhalten habe. Er erläuterte zwei Lamrim-Texte: „Der angenehme Weg“ (Delam) und „Der schnelle Weg“ (Nyurlam). Die Unterweisungen haben mich so beeindruckt, dass ich ganz entschlossen war, alle Verbindungen zu diesem Leben aufzugeben und mich ganz der Dharma-Praxis zu widmen. Die Chinesen machten mir mit ihrem Einmarsch in Tibet erst einmal einen Strich durch die Rechnung, denn ich konnte mich in Tibet nicht mehr zu intensiver Meditation zurückziehen.

Stattdessen musste ich nach Indien fliehen, wo die Situation sehr instabil war und es nicht erlaubte, intensiv zu meditieren. Die Unterweisungen waren ein Auslöser dafür, dass in mir ein festes Vertrauen in den Lamrim entstand, dass ich Überzeugung in den Wert des Dharma erlangte und große Entschlossenheit in mir aufkam, ganz dem Weg des Dharma zu folgen und mich insbesondere mit den Übungen des Erleuchtungsgeistes zu befassen.

Ich habe in Tibet siebenmal an Lamrim-Unterweisungen von Kyabje Trijang Rinpoche teilgenommen. Der Unterricht war immer mit Meditation verbunden, nicht wie hier, dass der Lehrer etwas erklärt und wir nur zuhören. Der Meister gab Unterweisungen, und am Abend meditierten wir darüber. Besonders die Erläuterungen über den Erleuchtungsgeist waren für mich sehr inspirierend. Ich merkte, wie sich mein Geist veränderte. Bei dem Ritual zur Erzeugung des Erleuchtungsgeistes, bei dem viele Opfergaben dargebracht wurden, merkten wir dann, wie der Erleuchtungsgeist in uns heranreifte.

Natürlich spielte der Lehrer eine große Rolle. Kyabje Trijang Rinpoche war ein überragender Meister, und es war eine intensive Zeit des Lernens von Dharma, ganz anders als hierzulande, wo die Unterweisungen mehr ein Abbild der Lehren sind und nicht so authentisch. Ich erhielt von Kyabje Trijang Rinpoche auch tantrische Unterweisungen, und sie gingen sieben, acht Stunden lang. Es gab viel Zeit und Muße, den Dharma ausführlich zu lernen. Ich habe heute keine Schwierigkeiten, den Dharma zu erläutern und Fragen zu beantworten und verdanke all dies meinem gültigen Lehrer.

Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz.