

war ich traurig. Nun kann ich ihn nichts mehr fragen. Und gewiss habe ich bisher zu wenig aus seinen kostbaren Unterweisungen gemacht. Auch wurde mir bewusst, dass mit ihm seine tiefen Erfahrungen und sein Wissen gehen und dass es schwierig wird, heute noch Meister wie ihn zu finden.

Aber ich empfand auch Freude. Ich erfreute mich an seinem langen, erfüllten spirituellen Leben, das für ihn selbst und für andere einen unermesslichen Nutzen hatte. Rinpoche hat uns gezeigt, was in einem Menschleben

möglich ist. Die Inspiration, die von ihm ausgeht, bleibt. Ich bewahre sie, indem ich immer wieder an seine Tugenden denke und mir seine Ratschläge und Unterweisungen vergegenwärtige.

Mein Wunsch ist, dass wir die großartigen Unterweisungen und Praxisanleitungen, die wir im Tibetischen Zentrum über einen Zeitraum von fast 20 Jahren von ihm erhalten haben, aufarbeiten und Dharma-praktizierenden zugänglich machen.



„Heilsame Geisteszustände kommen nicht von allein“

In einem Interview der Zeitschrift *Tibet und Buddhismus* beim letzten Besuch Rinpoches im Tibetischen Zentrum im Jahr 2002 kam die Frage auf, ob man lieber anderen aktiv helfen oder sich auf die Meditationspraxis konzentrieren sollte, um schnell Verwirklichungen zu erlangen. Rinpoches Antwort zeigt die Kraft und Entschlossenheit, mit der er den Dharma praktizierte.

von Kensur Geshe Ugyen Rinpoche

Für unsere geistige Entwicklung ist es unerlässlich, dass wir die Kontemplationen, wie sie im Stufenweg zur Erleuchtung (tib. Lamrim) dargelegt sind, intensiv üben. Das heißt, dass wir uns die Gedanken zur Entwicklung des Erleuchtungsgeistes immer wieder bewusst machen müssen. 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 umherlaufen und aktiv sind. Dann denken wir alles Mögliche, nur nicht das, was in der Geistesschulung enthalten ist. Und deshalb machen wir keine Fortschritte. Heilsame Geisteszustände kommen nicht von alleine; sie müssen kontinuierlich über längere Zeit eingeübt werden. Deshalb ist die Meditation so wichtig. Die fortgeschrittenen Einstellungen wie der Erleuchtungsgeist sind die Wirkungen der vorhergehenden Stufen.

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 sind zu begrenzt, um Armut zu beseitigen oder Krankheiten zu heilen. Daher sollten wir den Geist durch Meditation intensiv schulen, so dass wir die Erleuchtung erlangen, denn 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. Gedanken wie „Ich will alle Wesen von Krankheit heilen, ich will alle Wesen von aller Not befreien“ lassen eine starke Geisteskraft entstehen, die sich positiv auswirkt. Das Leiden der anderen ist uns ein Ansporn, die Geisteshaltung zu stärken, dass wir so schnell wie möglich ein Buddha werden wollen, um sie endgültig von ihrem Leiden zu befreien und ihnen in vollkommener Weise helfen zu können.