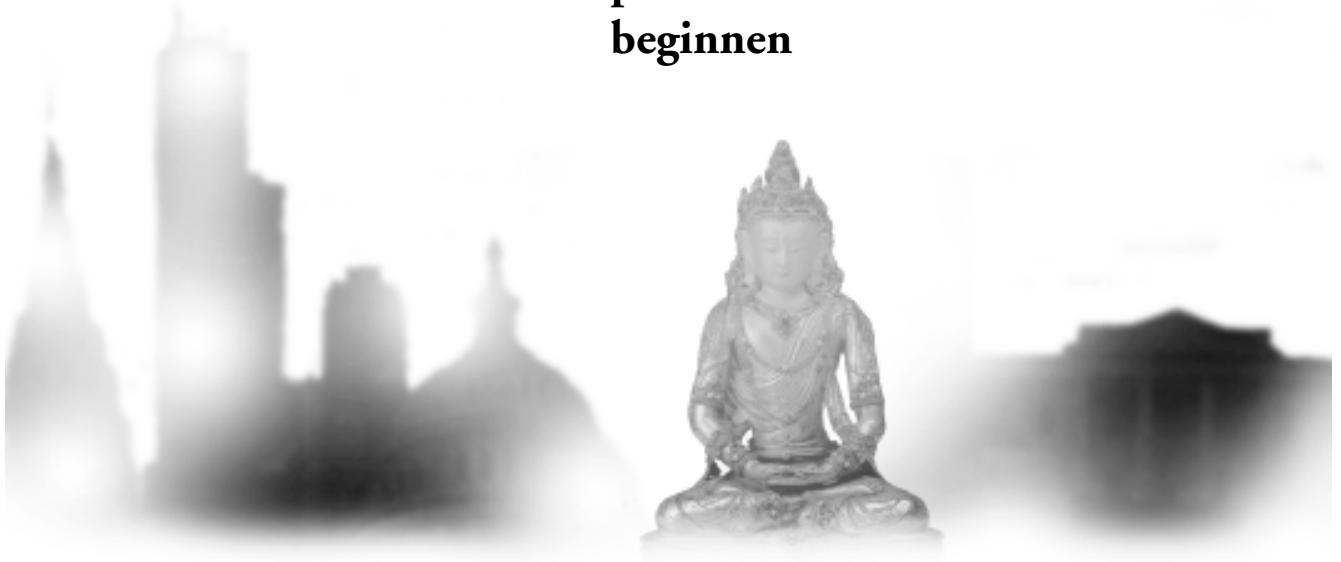


# BUDDHISTISCHES TANTRA IM WESTEN

**Wir können nicht mit einer  
perfekten Praxis  
beginnen**



INTERVIEW MIT  
**KENSUR GESHE UGYEN RINPOCHE**  
VON **BIRGIT STRATMANN**

**FRAGE:** Die wichtigste Methode im buddhistischen Tantra ist der Gottheiten-Yoga. Was ist die Bedeutung dieser Meditationspraxis?

**RINPOCHE:** Ja, der Gottheiten-Yoga ist der wichtigste Aspekt im Tantra, und es ist auch die Methode, die das Tantra-Fahrzeug vom Sūtra-Fahrzeug, also dem nicht-tantrischen Mahāyāna-Buddhismus, unterscheidet.

Beim Gottheiten-Yoga betrachten wir unseren Körper nicht als gewöhnlich, sondern bringen ihn in der Vorstellung als Körper der Gottheit hervor, von der wir die Einweihung erhalten haben. Wir stellen ihn uns zum Beispiel in der Gestalt von Avalokiteśvara, dem Buddha des Mitgefühls, mit einem Gesicht und vier Armen vor. In der Meditation entwickeln wir erstens eine klare Visualisation unserer selbst als Gottheit; zweitens bringen wir ein starkes göttliches Selbstbewusstsein hervor. Beides beizubehalten und einzuüben ist das Wesentliche beim Gottheiten-Yoga. Genauso ist das Vorgehen, wenn wir über andere Buddha-Aspekte meditieren wie Tārā oder Kālacakra.

Das Ziel des Tantra ist, den Zustand eines Buddha zu erlangen – und zwar nicht nur den Geist des Erleuchteten, sondern auch seine körperliche Erscheinung. Wer dieses Ziel erreichen möchte, muss schon während des

Pfades Ursachen dafür ansammeln und eine Verbindung zu diesem göttlichen Körper herstellen, den er als Resultat später einmal verwirklichen will. Die Methode ist, diesen Buddha-Körper jetzt schon zu visualisieren und sich in der Meditation daran zu gewöhnen.

**FRAGE:** Sollten wir den Gottheiten-Yoga in allen Situationen ausführen, zum Beispiel wenn uns starke Emotionen bewegen wie Gier oder Hass? Oder ist es in diesen Fällen ratsam, uns auf die Methoden zu stützen, wie sie im Sūtra dargelegt werden und die direkten Gegenmittel anzuwenden?

**RINPOCHE:** Wenn der Gottheiten-Yoga korrekt meditiert wird, ist es ausgeschlossen, dass während dieser Zeit verwirrte Geisteszustände entstehen, denn der Geist ist ganz konzentriert auf die Erscheinung seiner selbst als Gottheit und identifiziert sich vollkommen mit dem Geist des Buddha, der alle Tugenden in sich vereint. So können keine negativen Geistesfaktoren aufkommen; nicht einmal andere heilsame Geisteszustände wie der Erleuchtungsgeist sind in dem Moment manifest. Der Geist ist ganz darin versunken, eins mit der Gottheit zu sein.

**FRAGE:** Ist der Gottheiten-Yoga ein Mittel gegen die Geistesgifte wie Gier und Hass?

**RINPOCHE:** Wenn in den Zeiten außerhalb der Medi-

tation Leidenschaften entstehen, üben wir die spezifischen Gegenmittel, wie sie im Sūtra-Fahrzeug erklärt werden: Ist der Hass stark, setzen wir Geduld entgegen. Neid und Konkurrenzdenken bezwingen wir mit liebevoller Zuneigung und Mitgefühl. Geraten wir unter den Einfluss von Begierde, vergegenwärtigen wir uns die unattraktiven Seiten des begehrten Objekts, die Vergänglichkeit der samsārischen Welt und die Nachteile des Daseinskreislaufs.

### Reine Wahrnehmungen üben, wenn die Welt im Leiden versinkt?

**FRAGE:** Heißt das, der Gottheiten-Yoga ist für die Meditation gedacht, und im Alltag praktiziert man die nicht-tantrischen Mittel? Wenn man im Fernsehen Gewalt sieht, übt man sich nicht in den reinen Wahrnehmungen, sondern bringt Liebe und Mitgefühl hervor?

**RINPOCHE:** Natürlich können wir die reinen Wahrnehmungen auch außerhalb der Meditation üben: die Reinheit des Körpers, der Genussobjekte, der Handlungen und der Umgebung, wobei es für Anfänger schwierig ist, sich alles gleichzeitig vorzustellen. Wir beginnen, den Körper als rein zu betrachten oder die Güter, die wir genießen. Es ist gut, wenn wir uns außerhalb der Meditation immer wieder an die Gottheit und ihre Qualitäten erinnern. Nichts spricht dagegen, in leidvollen, tragischen Situationen sich selbst als Gottheit zu visualisieren oder die Güter und die eigene Umgebung als rein.

Anders ist es, wenn wir mit starken Leiden außerhalb von uns selbst konfrontiert sind wie Krieg und Gewalt. Wir können diese im Moment nicht als rein wahrnehmen; die Übung der Reinheit bezieht sich mehr auf uns selbst. Was die äußeren leidvollen Erscheinungen betrifft, so haben wir im Dharma viele Möglichkeiten, sie in unsere Praxis einzubeziehen. Zum Beispiel führen wir uns vor Augen, dass diese Erscheinungen aus dem Karma der Lebewesen entstanden sind. Auch sollten wir uns trotz der großen Pein im menschlichen Bereich bewusst machen, welche unvorstellbaren Qualen in den Höllengebieten über sehr lange Zeiträume durchlitten werden. Angesichts solchen Leidens können wir unsere Weisheit ins Spiel bringen, denn alle Leiden sind wechselhafte Erscheinungen, abhängig vom Karma, leer von unabhängiger Existenz und nur relativ. So versuchen wir, leidhafte Ereignisse mit der Sicht der endgültigen Realität zu verbinden.

Als Anfänger haben wir keinerlei Stabilität in den reinen Wahrnehmungen, weil wir nicht daran gewöhnt



Zerstörte Häuser in Afghanistan: Wenn wir außerhalb der Meditation großes Leiden sehen, üben wir Mitgefühl. In der tantrischen Meditation stellen wir uns selbst als Buddha vor und erwerben dadurch Mittel, die Wesen langfristig aus dem Leiden führen zu können.

sind. In den tantrischen Schriften heißt es, dass ein Yogi, der gut im Gottheiten-Yoga geübt ist, alles als rein wahrnehmen kann; selbst wenn er körperlich geschädigt, zum Beispiel geschlagen oder mit Waffen traktiert wird, wächst die Glückseligkeit in seinem Geist noch an.

**FRAGE:** Woran liegt das? Ist es seine stabile Erkenntnis der Leerheit?

**RINPOCHE:** Es liegt daran, dass sein Geist so stabil im Gottheiten-Yoga ist; alles, auf das er trifft, nimmt er als eine Manifestation der Gottheit wahr. Die Stabilität seines Geistes beruht auf der Vereinigung von Geistiger Ruhe und Besonderer Einsicht.

**FRAGE:** Ist es überhaupt möglich, den Gottheiten-Yoga zu üben, wenn man über keine stabile Erkenntnis der Leerheit verfügt?

**RINPOCHE:** Es ist schier unmöglich, diese Meditation ohne ein Verständnis der Leerheit zu üben, denn dann fehlt dem Gottheiten-Yoga das Fundament. Konzentration und Weisheit sind ausgerichtet auf die endgültige Natur der göttlichen Erscheinungen. Wenn man sich als Gottheit hervorbringt, muss man zuerst seine gewöhnliche Erscheinungsform in die endgültige Realität auflösen. Aus dieser Einsicht in die Leerheit nimmt man die Gestalt der Gottheit an; würde man diese Meditation am Anfang auslassen, wäre es eine sehr merkwürdige Form der Identifikation mit dem Buddha.

## WICHTIGE BEGRIFFE AUS DEM TANTRA

**BODHISATTVA-FAHRZEUG:** Übungsweg des Großen Fahrzeugs (*Mahāyāna*) mit dem Ziel, die Erleuchtung zum Wohl aller Lebewesen zu verwirklichen.

**BUDDHASCHAFT:** der höchste von einer Person zu erreichende Zustand, in dem alle Fehler des Geistes beseitigt und alle Tugenden erlangt sind.

**GOTTHEIT:** Im Gegensatz zu weltlichen „Göttern“ sind Gottheiten vollkommen geläuterte Buddhas. Tantrische Gottheiten dienen dem Meditierenden als Inspiration und Führung auf dem Pfad. Das Ziel ist die völlige Einswerdung mit der Gottheit.

**GOTTHEITEN-YOGA:** Tantrische Meditation, bei der der Übende sich selbst als Gottheit (*Buddha*) vorstellt.

**INITIATION:** Eine meist zeremonielle Einweihung in tantrische Übungen, besonders in den Gottheiten-Yoga. Bei einer Initiation werden im Geist des Schülers die Samen für die verschiedenen Aspekte der Buddhaschaft gelegt.

**SĀDHANA:** wörtlich eine „Methode zur Verwirklichung“. Anleitung zur Meditation des Gottheiten-Yoga.

**SŪTRA-FAHRZEUG (SŪTRAYĀNA):** Die Lehren und Übungen, die der Buddha einer allgemeinen Zuhörerschaft in Form öffentlicher Lehrreden (*Sūtras*) darlegte.

**TANTRA-FAHRZEUG (TANTRAYĀNA, MANTRA-FAHRZEUG):** Der nicht-öffentliche Teil des Großen Fahrzeugs (*Mahāyāna*), der „geheim“ praktiziert wird. Das Wesentliche ist die besondere Übung der Einheit von Weisheit und Methode im Gottheiten Yoga.

**YIDAM:** Persönliche Meditationsgottheit (s. „Gottheit“).

Christof Spitz

## Ohne Anfang kein Fortschritt

**FRAGE:** Welche Vorzüge hat dann der Gottheiten-Yoga für Anfänger, die es kaum fertig bringen, schädigende Handlungen gegenüber anderen Menschen zu unterlassen?

**RINPOCHE:** Als Motivation für die tantrische Übung brauchen wir den konventionellen Erleuchtungsgeist, also das Streben nach Erleuchtung zum Wohle aller Wesen, beruhend auf sehr starkem Mitgefühl. Das Tantra ist Teil des Bodhisattva-Fahrzeugs; das heißt, hier geht es nicht primär um das persönliche Wohlergehen, sondern um das Glück der anderen. Außerdem brauchen wir den endgültigen Erleuchtungsgeist, das ist die Erkenntnis der Leerheit.

Ein wesentliches Ziel des Gottheiten-Yoga ist es, die Selbstsucht zu besiegen. Dies ist die Aufgabe des konventionellen Erleuchtungsgeistes. Indem wir aufrichtig die Verantwortung für das Wohl anderer auf uns nehmen und zu diesem Zweck nach Erleuchtung streben, verringern wir die starke Tendenz in uns, das eigene Wohl höher zu schätzen als das der anderen. Ein weiteres Ziel des Gottheiten-Yoga ist es, der Unwissenheit entgegenzuwirken, also der falschen Vorstellung wahrer Existenz der Phänomene. Daher ist die Erkenntnis der Leerheit nötig, die die Unwissenheit beseitigt. Das dritte Ziel des Gottheiten-Yoga ist es, das Haften an gewöhnlichen, unreinen Erscheinungs- und Beurteilungsweisen zu überwinden; dafür brauchen wir die Visualisation unserer selbst als Gottheit in einer reinen Umgebung etc. Wenn von diesen drei Punkten einer fehlt, ist der Gottheiten-Yoga nicht vollständig und führt auch nicht zu den gewünschten Resultaten.

**FRAGE:** Welche Resultate erlangen wir, wenn wir im Westen Initiationen nehmen, aber nicht wirklich qualifiziert für die tantrische Praxis sind?

**RINPOCHE:** Wir können unmöglich mit einer perfekten Praxis beginnen. Am Anfang ist unsere Meditation der Gottheit wie eine schlammige, verdreckte Tonfigur. Trotzdem ist dies der Ausgangspunkt für unsere Übung, und wir sollten sie nicht geringerschätzen, denn nur darauf aufbauend können wir Fortschritte erzielen. Wir nehmen eine Initiation, erarbeiten uns langsam die Voraussetzungen für die Praxis und beginnen mit der Visualisation unserer selbst als Gottheit. Auf den ersten Erfahrungen aufbauend entwickeln wir unsere Übung weiter und bewegen uns Schritt für Schritt voran. Ohne einen Anfang zu machen, könnten wir überhaupt keine Fortschritte erzielen.

Es ist vergleichbar mit der menschlichen Entwicklung: Wenn ein Kind im Kindergarten ist, machen sich die Eltern bereits Gedanken darüber, dass es etwas lernen soll. Würden sie das Kind vernachlässigen und sagen: „Das Kind ist klein und kann ja sowieso nichts lernen“, würde es nicht einmal die Fähigkeit erwerben, zu



Im Dharma sind wir im Moment wie ABC-Schützen. Das anfängliche Lernen ist die Voraussetzung für höheres Lernen.

lesen und zu schreiben. Aber das Kind wird eingeschult, lernt das ABC, kommt auf eine höhere Schule usw. Im Dharma sind wir im Moment wie Kinder in der ersten oder zweiten Klasse, und das heißt für uns, dass wir damit beginnen, eine gute Ethik einzuhalten, die zehn unheilsamen Taten wie Töten und Stehlen zu unterlassen. Auf dieser Basis machen wir uns Gedanken über die leidhafte Natur des Lebens im Daseinskreislauf, entwickeln Entsagung, also das Streben, uns dauerhaft aus dem Leiden zu befreien, und machen uns vertraut mit den drei höheren Schulungen von Ethik, Konzentration und Weisheit.

Haben wir dies gut verstanden, fragen wir uns, ob es wohl ausreicht, dass wir nur für uns selbst die Befreiung anstreben. Wir machen uns bewusst, wie immens das Leiden ist, das die zahllosen Wesen im Daseinskreislauf ohne Unterlass erleben müssen. So nähern wir uns dem Bodhisattva-Pfad an, befassen uns mit dem Erleuchtungsgeist und der Erkenntnis der Leerheit. Haben wir hier ein solides Fundament geschaffen, ist es richtig, eine Initiation zu nehmen und sich mit dem Tantra vertraut zu machen. Allerdings ist der Geist schwieriger zu entwickeln, als bestimmte Fertigkeiten im Weltlichen zu erlernen. Im Weltlichen lernen wir die Dinge, zum Beispiel auf technischem Gebiet, und dann beherrschen wir sie. Auf geistiger Ebene ist es schwerer, und wir brauchen eine viel längere Zeit der Einübung, gerade auch wenn es darum geht, sich die höchsten Tugenden eines Buddha anzueignen.

**FRAGE:** Bedeutet dies für uns, dass wir uns schwerpunktmäßig auf das konzentrieren, was wir im Moment kön-

nen, also zum Beispiel die Übung von Achtsamkeit, Mitgefühl und Weisheit, und uns mit den anderen Stufen nebenbei und mehr intellektuell beschäftigen?

**RINPOCHE:** Ja genau, jeder muss schauen, wo er steht und was seine Ebene der Praxis ist. Wir sollten die anfänglichen Stufen im Dharma nicht vernachlässigen und unser Hauptaugenmerk auf die Stufe legen, die unseren momentanen Fähigkeiten entspricht. Darüber hinaus sammeln wir Eindrücke vom gesamten Pfad, also auch von Stufen, die wir im Moment nicht praktizieren können.

**FRAGE:** Verstehe ich es richtig, dass wir also beispielsweise hauptsächlich die Meditationen der anfänglichen Stufen

üben und die tantrischen Übungen, beispielsweise die Rezitation der Sādhanas, nebenbei machen?

**RINPOCHE:** Ja, dieses Vorgehen ist sehr gut. Im Alltag bemühen wir uns vor allem um eine gute Ethik. Wir entwickeln Vertrauen in die Zufluchtobjekte. Auch Liebe und Mitgefühl sind wichtige Komponenten. Darüber hinaus entwickeln wir ein anfängliches Interesse am Tantra, hören Unterweisungen, um ein besseres Verständnis zu erlangen, nehmen eine Initiation und bringen Wertschätzung für das Tantra hervor. Haben wir in einer Initiation Verpflichtungen auf uns genommen, führen wir die täglichen Rezitationen durch und machen erste Erfahrungen im Gottheiten-Yoga, auch wenn sie noch rudimentär sind. Wir fangen einfach an und machen uns damit vertraut.

Wer so vorgeht, muss sich keine Sorgen machen. Je mehr er übt, um so besser wird die Praxis, besonders auch im Hinblick auf zukünftige Leben, in denen er seine Übung fortsetzen wird, bis er sogar die höchsten Resultate erreicht. Auf der anderen Seite wird es keinen Fortschritt für diejenigen geben, der gar nicht erst anfängt. Wer mutlos ist und alles zu schwierig findet, der wird am Ende mit leeren Händen dastehen. Womöglich degeneriert sogar noch seine Ethik, Erfahrungen von Liebe und Mitgefühl fehlen völlig, das Tantra wird ganz ignoriert, und alles wird immer noch schlechter, auch im Hinblick auf zukünftige Existenzen. Es kann sogar sein, dass so jemand dann riesige Katastrophen anrichtet und andere tötet. Dies alles ist möglich, weil sich der Geist auch verschlechtern kann. Dem muss man entgegenwirken, indem man sich schrittweise im Dharma schult.



### Mit einer Gottheit alle Tugenden verwirklichen

**FRAGE:** Wenn wir viele Initiationen von mehreren Gottheiten haben, sollten wir uns im Leben auf eine Gottheit spezialisieren?

**RINPOCHE:** Ja, man macht eine Gottheit zu seiner Haupt-Gottheit. Wer sich mit einer Gottheit intensiver beschäftigt, erlangt auch die Tugenden, die die anderen Buddhas verkörpern. Dennoch ist es von Vorteil, Initiationen von mehreren Buddha-Aspekten zu nehmen, denn dadurch sammelt man gute Eindrücke an. Initiationen hinterlassen viele heilsame Eindrücke im Geist. Wir sollten aber nicht den Anspruch haben, all diese Gottheiten auch zu praktizieren; das ist unmöglich.

**FRAGE:** Wie halten wir langfristig unser Interesse an Tantra wach? Meistens ebbt das Interesse an Tantra ab, wenn der erste Enthusiasmus verflogen ist.

**RINPOCHE:** Wir müssen uns selbst immer wieder die Vorzüge der tantrischen Praxis vor Augen führen. Achtsamkeit ist gefragt! Wir sollten uns kontinuierlich mit Vertrauen und Wertschätzung um das Tantra bemühen; sonst wird das Interesse versiegen. Eigentlich wäre es richtig, den Gottheiten-Yoga vier Mal täglich zu üben,

Große Meister der Vergangenheit wie der indische Yogi Naropa widmeten sich mit großer Entschlossenheit der Praxis und stützten sich auf ihren Lama.

und es wäre sogar angemessen, alle anderen Tätigkeiten dafür aufzugeben. Diese Art von Entschlossenheit ist nötig, um Tantra zu praktizieren. Erst wenn wir die tiefe Bedeutung dieser Praxis verstehen, können wir dem weltlichen Leben entsagen und uns ihr ganz widmen.

### Dieses Leben aufgeben

Die Kadampa-Meister gaben verschiedene Anweisungen, zum Beispiel, dass ein Übender, der echte Verwirklichungen im Dharma erlangen möchte, dieses Leben aufgeben und sich aus der menschlichen Gemeinschaft entfernen solle. Selbst wenn er sich zum Zwecke der Dharma-Praxis auf die Ebene von Bettlern begibt, das heißt keinerlei Ansprüche an Komfort etc. stellt und ärmlich in einer Höhle lebt, wird er als Resultat die Ebene einer Gottheit erlangen. Für uns ist es im Moment schwierig, in dieser Ernsthaftigkeit zu praktizieren. Vor allem fehlt es uns an innerer Entschlossenheit; unser Geist ist nicht stark genug. Die zweitbeste Strategie ist, dass wir uns mit Dharma, besonders auch Tantra beschäftigen, um gute Anlagen zu sammeln – als Voraussetzung für eine wirksame Praxis in der Zukunft.

In den Texten zur Geistesschulung steht auch: „Gib die Schuld einem“, und das ist die Selbstsucht, und „übe die Freundlichkeit gegenüber allen“, den Lebewesen. Normalerweise machen wir es genau anders herum: Wir hegen und pflegen das Selbst, obwohl die Selbstsucht die Ursache all unserer Leiden ist. Und wir geben die Schuld für unser Leiden anderen, obwohl sie uns so viel Güte erwiesen haben. Auch wenn wir Initiationen nehmen und unseren täglichen Rezitationen nachkommen, so tun wir es immer, weil wir unser eigenes Wohl im Blick haben. Aus der Selbstsucht entstehen zahllose gröbere negative Eigenschaften wie Neid, Rachsucht, Feindseligkeit und Stolz. Und diese machen uns wirklich fertig, sie schaden uns ohne Ende. Die Wurzel allen Leidens ist die Selbstsucht.

Was der Geist zu bewirken vermag, können wir uns anhand der Terroranschläge in New York vor Augen führen. Bei den Attentätern war vermutlich Neid im Spiel, gepaart mit starker Feindseligkeit gegenüber denen, denen es wirtschaftlich besser geht. Bestimmt war starker Stolz vorhanden, die Überzeugung, selbst moralisch besser zu sein als die anderen. Hinzu kam die verkehrte

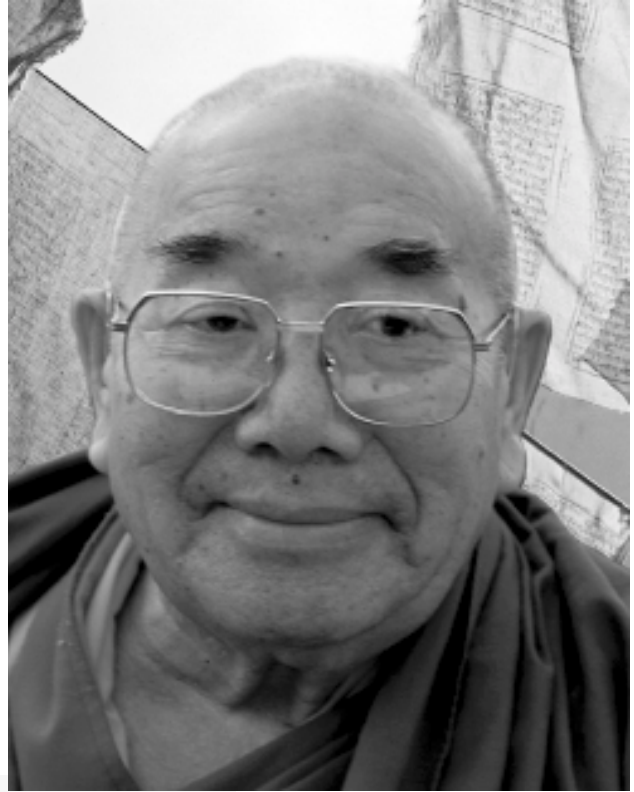
Ansicht, mit der Gewalt etwas Gutes zu bewirken. All diese Faktoren zusammen versetzten diese Menschen in die Lage, sogar ihr eigenes Leben aufzugeben. Vergleichen wir dies mit unserer Entschlossenheit im Dharma, so stellen wir fest, dass wir nicht einmal bereit sind, unsere Arbeit für einen Tag auszusetzen, um uns der Praxis zu widmen, gar nicht davon zu reden, unser Leben aufzugeben.

Wenn wir entscheiden sollen, ob wir an einem Tag eine bestimmte Arbeit machen oder Dharma praktizieren, dann halten wir unsere Erledigungen für wichtiger. Wir ziehen die Arbeit vor und vernachlässigen die Praxis; so schwach ist unsere Geisteskraft. Somit ist klar, dass wir auch keine Verwirklichungen im Dharma erreichen werden. Wäre dagegen unser Enthusiasmus im Heilsamen so groß wie bei einem Mörder, der bereit ist, für eine schlechte Sache sein Leben aufzugeben, könnten wir auf der positiven Seite ganz andere Dinge erreichen.

Wenn wir ernsthaft Dharma praktizieren, brauchen wir uns über die materiellen Lebensumstände keine Sorgen mehr zu machen; sie kommen von alleine, ohne dass wir uns dafür besonders anstrengen müssen. Dies wird von den großen Meistern immer wieder betont. Es gab zum Beispiel den großen Kadampa-Meister, der erst ein Dieb war und dann zu einem echten Dharma-Praktizierenden wurde. An einem Punkt in seinem Leben wandte er sich von den unheilsamen Taten ab, entwickelte Vertrauen in den Dharma und praktizierte intensiv. Als er in der Einsiedelei lebte und meditierte, tauchten plötzlich Leute auf, die ihm etwas zu essen gaben, ohne dass er darum gebeten hatte, einfach weil er so gut praktizierte.

Der Buddha prophezeite, dass seine Nachfolger nicht an Hunger sterben werden, selbst wenn Nahrung nur auf so wenig Erde angebaut werden kann, wie auf einen Fingernagel passt. Wer Dharma entschlossen übt, hat keinerlei Nachteile zu befürchten. Trotzdem fällt es uns schwer, mit unserer inneren Einstellung, den Dharma konsequent zu praktizieren. In diesem Fall ist es auch in Ordnung, dass wir uns auf das beschränken, was im Moment für uns möglich ist. Vor allem sollten wir unser Vertrauen in den Dharma bewahren und niemals die Verbindung dazu abreißen lassen.

Im Weltlichen ist es relativ leicht, Dinge zu erlernen; was wir dort gelernt haben, beherrschen wir und es fällt uns leicht. Wir sollten nicht denken, dass es auf geistiger Ebene ebenso ist. Der Geist ist extrem schwer umzu-



Jens Nagels

*KENSUR GESHE UGYEN RINPOCHE ist einer der größten zeitgenössischen Meister des tibetischen Buddhismus. Er wurde 1914 in Kham geboren, mit 19 zum Mönch ordiniert und durchlief die traditionelle Klostersausbildung. 1959, gerade in das Tantra-Kolleg eingetreten, musste er aus seiner Heimat ins indische Exil fliehen. 1974 berief ihn der Dalai Lama als Abt des neu aufgebauten Tantra-Kollegs im indischen Dalhousie. 1977 bis 1982 verbrachte er in Klausur. Heute lebt er in Sera/Indien und zeitweilig in Europa.*

wandeln, weil wir so unendlich lange an negative Faktoren gewöhnt sind. So bleibt uns nur der Weg, dass wir uns mit Ausdauer schrittweise schulen und so viele Dharma-Eindrücke in unseren Geist pflanzen, wie es geht. Wir dürfen nicht vorschnell Resultate erwarten oder nach kurzer Zeit denken: „Dharma bringt gar nichts“ und uns dann von der Geistesschulung abwenden. Das wäre der größte Fehler, den wir machen könnten, denn einen besseren Dharma als diesen finden wir nicht.

Auch wenn wir nicht mit riesiger Entschlossenheit

Dharma praktizieren, so sollten wir doch dabei bleiben und die Verbindung zum Dharma aufrechterhalten. Vielleicht ist es uns jetzt nicht möglich, längere Klausuren zu machen. Aber wir schaffen es vielleicht, uns kürzere Zeiten, vielleicht einige Wochen, für die Dharma-Praxis einzurichten. Wenn wir jetzt nicht in der Lage sind, unser ganzes Leben für die Dharma-Praxis aufzugeben, dann vielleicht hin und wieder eine Stunde.

*Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz*