

# „Rinpoche hat gezeigt, was in einem Menschenleben möglich ist“

Christof Spitz übersetzte seit Mitte der 80er Jahre Kentsur Rinpoches Unterweisungen in Hamburg aus dem Tibetischen. Lesen Sie im Folgenden seine Würdigung dieses großen Meisters.



Christof Spitz mit Rinpoche 2000 im Tempel des Meditationshauses.

## von Christof Spitz

**G**eshe Ugyen begegnete ich zum ersten Mal Anfang der 80er Jahre nach seiner Fünfjahresklausur in der Schweiz. Ich war damals Mönch und begleitete Geshe Thubten Ngawang, der mit seinem Lehrer Dharmafagen erörtern und ihn nach Hamburg einladen wollte.

Rinpoche fragte mich, warum ich Dharma praktizieren wolle, es gebe doch so viele Möglichkeiten, sich das Leben angenehm zu machen. Ich war etwas gehemmt, sein Wissen, seine Erfahrung und Tugenden flößten mir Respekt ein. Trotzdem war Rinpoche immer sehr freundlich, liebevoll und gütig, und ich verspürte große Zuneigung zu ihm. Er freute sich, dass Geshe Thubten Ngawang die Mühen auf sich nahm, den Dharma auch im Westen zu verbreiten. Dies unterstützte er, indem er die Einladung nach Hamburg annahm.

Schon als Geshe Ugyen 1985 das erste Seminar in Hamburg gab, übersetzte ich für ihn. Das war angenehm, denn seine Unterweisungen waren gut strukturiert, logisch klar aufgebaut und auf das Wesentliche fokussiert. Er nahm alles sehr genau, nicht nur die Unterweisungen, sondern auch seine eigene Dharmapraxis. Jeden Morgen, ohne Ausnahme, stand er gegen 4 Uhr auf, um zu meditieren. Einer von uns stand vorher auf, um ihm heißes Wasser zu bringen und das Frühstück zuzubereiten. Am Vormittag war Geshe Ugyen in der Regel für niemanden zu sprechen, hier konzentrierte er sich ganz auf seine Gebete und Meditationen.

Am Nachmittag gab er Unterweisungen oder übte die Kraft des Lassens. Manchmal machte er einen Spaziergang oder ging ins Schwimmbad. Er achtete sehr auf seine Gesundheit und gab genau vor, was er essen wollte und was nicht. Dabei war er stets achtsam. Beispielsweise korrigierte er uns, wenn zu viel Butter im Tee war oder wir zu viel Tee brachten – er wollte nicht, dass Nahrungsmittel verschwendet würden.

Geshe Thubten Ngawang bewunderte an ihm, dass Rinpoche sein Leben vollkommen bewusst lebte. Jeder Tag war mit Dharma ausgefüllt, jeden Abend machte er sich klar, dass wieder ein Tag des kostbaren Menschenlebens vergangen war. So lebte er diszipliniert, aber auch entspannt – im vollen Bewusstsein der Vergänglichkeit. Dies war so bis ans Ende seines Lebens.

Geshe Ugyen war in allen Bereichen des Dharma sehr versiert, nicht nur in der Philosophie und Praxis. Er beherrschte auch die tantrischen Rituale, Meditationen und Yoga-Übungen. Auch half er wie selbstverständlich beim Füllen der großen Statuen im Tempel oder bei den Vorbereitungen des Stupa-Baus.

Gegenüber seinen Schülern war er streng und gütig zugleich. Er verlangte nie etwas, das wir nicht bewältigen konnten. Aber wenn er Verpflichtungen gab, etwa ein Mantra 400.000 Mal zu rezitieren, ermahnte er uns, diese einzuhalten. In diesen Punkten war er sehr genau. Mit Nachdruck forderte er, dass wir das wirklich üben, was machbar ist, etwa das Unterlassen der Zehn Unheilsamen Handlungen. Er hielt uns besonders zur analytischen Meditation an. Aber er war auch pragmatisch. Wenn er Erklärungen zum Höchsten Yogatantra gab, so war klar, dass wir diese jetzt nicht vollständig würden praktizieren können. Er erteilte die Unterweisungen dennoch und erklärte uns, welche Übungen für uns jetzt machbar sind.

Geshe Ugyen zeigte uns: Wenn man sich auf seine eigene geistige Entwicklung konzentriert, ist dies die beste Voraussetzung, um anderen mit den Mitteln des Dharma zu helfen. Durch ihn habe ich verstanden, wie all die verschiedenen Dharmalehren zusammenhängen und für die Praxis gedacht sind. Nichts im Dharma ist bloße Theorie, alles ist als persönliche Anweisung zu verstehen.

Als ich die Nachricht seines Todes erhielt – wir waren gerade am Flughafen, um Jhado Rinpoche abzuholen –

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

**F**ür 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.