

Sera mit Kanonen beschossen. Hierbei fanden viele Mönche den Tod; auch wurden ziemlich viele Häuser zerstört. Oberhalb Seras gab es eine berühmte Bergeinsiedelei, in der vor einigen Jahrhunderten Tsong Khapa in Zurückgezogenheit gelebt hatte, um einen Text zu verfassen. Aber auch diese Einsiedelei wurde unter Beschuß genommen und zerstört. Erst hatten wir versucht, einige Schutzlöcher auszuheben. Dies half jedoch wenig, denn jedes Geschoss - ganz gleich, ob es direkt oder nur auf ein Haus oder eine Mauer traf - ließ viele Steinsplitter durch die Luft fliegen, wodurch viele Mönche verwundet oder getötet wurden. Die meisten von uns flohen kurz nach Ausbruch der Schießereien in die Berge. Ich selbst und Geshe Rabten Rinpoche gehörten auch dazu und haben deshalb die weiteren Vorgänge nicht mehr direkt beobachten können.

Frage: Was geschah, als Sie im indischen Exil anlangten?

Geshe-la: Als wir in Indien ankamen, wurden wir erst einmal in einem riesigen Lager mit mehreren tausend Flüchtlingen untergebracht. Dort war natürlich alles durcheinander. Mönche und Laien lebten zusammen. Aber schon einige Zeit später konnten wir an einem anderem Ort, der den Namen Buxa trug, wieder langsam das Klosterleben aufnehmen. Viele Mönche gingen jedoch in andere Regionen wie z.B. Darjeeling, in denen traditionell schon einige Tibeter lebten. Nur die wenigsten Mönche siedelten nach Buxa über.

Fortsetzung in den nächsten Zentrumsnachrichten

Interessenten ist auch die schöne Lebensbeschreibung von Geshe Rabten Rinpoche, "Mönch in Tibet", zu empfehlen, die in Buchform vorliegt, und über unseren TSONGKANG bezogen werden kann.

Interview, Übersetzung und Zusammenstellung von Bhiksu Jampa Dönsang (Jürgen Manshardt)



Erklärungen über die Zufluchtnahme und den Erleuchtungsgeist

Fortsetzung der Unterweisung von Geshe Thubten Ngawang im Tibetischen Zentrum am 12. Februar 1989

Die Zufluchtnahme

Wenn man angenehm und in der richtigen Meditationshaltung sitzt, wenn der Geist vorbereitet ist und sich in einem beruhigten, neutralen Zustand befindet, dann sollte man den Gedanken der Zufluchtnahme entwickeln. Dazu visualisiert man die Zufluchtobjekte, die im Buddhismus der Buddha, seine Lehre und die Geistige Gemeinschaft sind. Es ist gut, sich diese körperlich vorzu-

stellen: Als zentrale Figur visualisiert man vor sich den Buddha Sakyamuni und denkt ihn sich umgeben von anderen Buddhas, Bodhisattvas, Alleinverwirklichern, Hörern, Lamas und Meditationsgottheiten - so gut man sich das eben vorzustellen vermag. Außerdem stellt man sich bei diesen erhabenen Wesen auf Tischen angeordnete Schriften vor, die die Lehre repräsentieren.

Auf diese Weise sind in der Visualisierung alle Zufluchtobjekte enthalten: Die Buddhas sind das Zufluchtobjekt Buddha, die Schriften repräsentieren das Zufluchtobjekt Dharma, und die anderen Wesen, die Bodhisattvas usw., stellen das Zufluchtobjekt der Geistigen Gemeinschaft dar.

Der eigentliche Dharma sind natürlich nicht die Schriften, sondern die Tugenden im Geist der Buddhas und im Geist der weit fortgeschrittenen Wesen, die darin bestehen, daß sie das Aufzugebende aufgegeben und die Erkenntnisse in sich entwickelt haben. Diese Tugenden stellt man sich so vor, daß sie in Form von Lehrtexten körperliche Gestalt annehmen und daß von diesen Schriften ständig der Klang des tiefen und weiten Pfades ausgeht.

Wenn man sich alle Zufluchtobjekte entsprechend den Anweisungen über die Zufluchtnahme vorgestellt hat, vergegenwärtigt man sich die Vorzüge dieser Drei Juwelen. Man denkt an ihre Güte, ihre Freundlichkeit und ihre Kraft, an den Wert, den sie für jedes Wesen haben. Dabei wird man sich bewußt, welche Vorteile es für einen selbst hat, Zuflucht zu den Drei Juwelen zu nehmen und welche Nachteile es hätte, es nicht zu tun.

Mit diesem Verständnis spricht man beispielsweise folgenden Zufluchtsvers: »Bis ich selbst die Erleuchtung erlange, nehme ich Zuflucht zum Buddha, zur Lehre und zur höchsten Gemeinschaft.«

Dabei macht man sich die Bedeutung bewußt, die in diesen Worten enthalten ist. Die Zuflucht hat zwei Aspekte, die »ursächliche Zuflucht« und »resultierende Zuflucht« genannt werden.

Die ursächliche Zuflucht

Diese Zuflucht beinhaltet, daß man seine ganze Hoffnung, sein ganzes Vertrauen auf die Drei Juwelen, den Buddha, die Lehre und die Geistige Gemeinschaft, als äußere Hilfe setzt. Sie sind die Zufluchtobjekte, die einem zur Befreiung verhelfen, da man von ihnen die Anweisungen erhält, wie man den Dharma praktizieren muß, um sich von den Leiden befreien zu können. Somit sind diese äußeren Zufluchtobjekte die Ursache dafür, daß man sich selbst weiterentwickeln und sich aus den Leiden befreien kann. In diesem Sinne sind sie die ursächliche Zuflucht.

Die resultierende Zuflucht

Ein anderer Aspekt der Zufluchtnahme geht davon aus, daß die Zufluchtobjekte das letzte Ziel sind, das man

selbst anstrebt. Man setzt seine Hoffnung so auf die Drei Juwelen, daß man selbst die Lehre in sich verwirklichen und selbst zur Geistigen Gemeinschaft und zu Buddha werden möchte, um anderen zu helfen. Diejenigen Eigenschaften, die die drei Zufluchtobjekte haben, will man selbst in sich entwickeln und so selbst zur Zuflucht für andere werden. In diesem Sinne sind die Drei Juwelen das höchste Resultat, das man selbst zu erreichen wünscht. Dies ist eine tiefgründigere Art der Zufluchtnahme.

Besonders gut ist es, sich die guten Eigenschaften des Buddha, seiner Lehre und der Geistigen Gemeinschaft vor Augen zu führen. Dabei erfreut man sich daran, daß die Zufluchtnahme ein unermeßliches Verdienst ist und sehr viele heilsame geistige Eindrücke hinterläßt. Diese Meditation ist eine sogenannte untersuchende Meditation, die darin besteht, daß man über die Vorzüge und Tugenden der Zufluchtobjekte nachdenkt.

Nachdem man sich so die Vorzüge der Drei Juwelen vergegenwärtigt hat, stellt man sich bei der Zufluchtnahme nicht als einzelne Person vor, sondern von allen fühlenden Wesen umgeben. Diese Vorstellung zu machen, wirkt sich sehr segensreich aus; denn sie beinhaltet, daß man an alle fühlenden Wesen denkt, die sich in den sechs Daseinsbereichen befinden und seit anfangsloser Zeit die vielfältigen Leiden dort erleben. Um ein Gefühl der unmittelbaren Nähe zu entwickeln und um eine direkte Vorstellung von ihnen zu haben, stellt man sich alle Wesen des Daseinskreislaufs in menschlicher Gestalt vor, obwohl sie eigentlich die Wesen der verschiedensten Bereiche sind. Zusammen mit ihnen setzt man seine Hoffnung auf die drei Zufluchtobjekte. Man denkt, daß man selbst wie ein Anführer für alle Wesen ist und mit ihnen gemeinsam die Zuflucht nimmt. Dadurch wird ein guter Umstand für ein gutes Verhältnis zu anderen Wesen geschaffen.

Segen der Zufluchtobjekte

Dann entwickelt man, wie zuvor erklärt, ein besonderes Vertrauen in die Drei Juwelen als ursächliche Zuflucht und als nächstes eine besondere Hoffnung als resultierende Zuflucht. Darüber empfindet der Buddha eine besondere Freude und sendet von seinem Körper Licht aus, in dem weißer Nektar fließt. Dieser Nektar ist der körperliche, sprachliche und geistige Segen des Buddha. Er tritt durch den Scheitel in einen selbst und in alle anderen Wesen ein und wäscht alle karmischen Befleckungen, die Spuren vergangener unheilsamer körperlicher, sprachlicher oder geistiger negativer Handlungen, hinweg. Man stellt sich vor, daß diese Unreinheiten durch die Ausscheidungsorgane und die Poren aus dem Körper hinausgespült werden und diesen als schwarze Flüssigkeit verlassen. Der Körper wird dadurch völlig rein, ähnlich einem Kristall, und der Geist erfährt eine besondere Seligkeit.

Diese Vorstellung sollte möglichst lebendig gemacht und mit der Überzeugung verbunden werden, daß sie nicht nur der Sitte eines Landes entspricht, sondern tatsächlich stattfindet. Wenn man diese Meditation mit Vertrauen

durchführt, so ergibt sich ein sehr Segen, der tiefe Eindrücke im eigenen Bewußtsein hinterläßt.

Der Erleuchtungsgeist

»Möge ich durch die Verdienste des Gebens und die anderen Tugenden die Buddhaschaft erlangen, um den Lebewesen zu nützen.«

Diese Zeilen enthalten die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes, des altruistischen Strebens nach Erleuchtung. So wie die Zufluchtnahme die allgemeine Eingangspforte zur Lehre des Buddha darstellt, ist der Erleuchtungsgeist die Eingangspforte zur Lehre des Großen Fahrzeugs (Mahayana).

Weil ein Bodhisattva diesen Erleuchtungsgeist in sich trägt, ist er ein heiliges, außergewöhnliches Wesen.

Voraussetzung für die

Entwicklung des Erleuchtungsgeistes

Bodhicitta ist eine sehr hochstehende Geisteshaltung, und um zu verstehen, was sie bedeutet, muß man von der Geisteshaltung ausgehen, die man gewöhnlicherweise hat. Unsere Einstellung ist wahrscheinlich so, daß wir vielleicht etwas vom Dharma wissen und ein gewisses Vertrauen dazu haben. Wenn wir jedoch in Schwierigkeiten geraten, haben wir die Tendenz, unsere Hoffnung zuerst auf die äußeren, materiellen Dinge zu setzen, die wir innerhalb der fünf Sinnesbereiche wahrnehmen. Sie stellen in der Regel unsere Zuflucht dar, ihnen schenken wir unser Vertrauen. Wir lassen uns von den Erscheinungen der äußeren Welt in die Irre führen und schenken unserem Geist kaum Beachtung.

Wir wissen kaum etwas über die verschiedenen Aspekte des Bewußtseins. Wir wissen nicht, wie lange es schon besteht, ob es vor diesem Leben existiert hat, ob es nach diesem Leben weiter existieren wird und von welchen Gesetzmäßigkeiten seine weitere Entwicklung abhängig ist. Der Fehler liegt darin, daß wir unserem eigenen Geist kaum Beachtung schenken und somit auch sein Potential nicht kennen. Dadurch sind wir völlig von der äußeren, materiellen Welt in Anspruch genommen. Wir sehen nicht, daß unser Bewußtsein tatsächlich das Potential hat, Tugenden ohne Grenzen zu entwickeln.

Das beste Beispiel dafür ist der Buddha selbst. Neben Buddha Sakyamuni hat es noch unzählige andere Buddhas gegeben, die alle Anstrengungen unternommen haben, um ihr Bewußtsein weiterzuentwickeln und um einen Zustand zu erreichen, in dem alle Fehler aufgegeben und alle guten Eigenschaften vervollkommen sind. Diese Möglichkeiten stehen grundsätzlich auch uns zur Verfügung. Erleuchtete Wesen wie der Buddha Sakyamuni besitzen alle Erkenntnisse und jegliche Kraft. Ihr Erbarmen mit allen Wesen ist zur Vollendung gebracht. Aus diesem Erbarmen geben sie die Mittel zur Beseitigung des Leids, die sie selbst kennengelernt und angewendet haben, den anderen Wesen weiter.

Das ist der Grund, warum wir die Lehre zur Verfügung haben: beispielsweise die Zufluchtnahme zu den Drei

Juwelen, die Übung von Disziplin, Freigebigkeit, Toleranz und Ertragen und insbesondere die Mittel, anderen zu helfen. Wenn wir Anstrengungen machen, diese Lehren anzuwenden, besteht kein Zweifel, daß wir eine ähnliche Entwicklung nehmen wie die Buddhas selbst, die diese zur Vollendung gebracht haben.

Entwicklung des Erleuchtungsgeistes

Durch die technischen Fortschritte in der heutigen Zeit sind wir es gewöhnt, daß die Resultate unserer Arbeit sehr schnell greifbar sind. Wenn wir heute etwas tun, halten wir aufgrund der Automation schon morgen die Ergebnisse in Händen. Bei der geistigen Entwicklung im Dharma sollten wir jedoch nicht die Erwartung haben, in relativ kurzer Zeit die gleichen Resultate wie die Buddhas zu erreichen. Die Buddhas haben sehr lange benötigt, um all ihre Tugenden zu vollenden, und auch für uns wird diese Entwicklung lange Zeit in Anspruch nehmen. Es ist schwer, sich an die altruistischen Denk- und Handlungsweisen zu gewöhnen, die das Merkmal eines Bodhisattvas sind. Deshalb dauert diese Entwicklung sehr lange. Das Streben eines Bodhisattva bedeutet, daß er sein eigenes Wohl dem Wohl der anderen nachstellt und sich ganz auf ihr Wohl ausrichtet.

Streben zum Wohle anderer

Im Westen sowie im Osten wird es grundsätzlich gleich sein, daß es oft eine große Diskrepanz zwischen Plänen und ihrer tatsächlichen Ausführung gibt. Wir wissen wie schwierig es ist, Verantwortung für das Wohl einiger weniger Wesen auf sich zu nehmen. Selbst das Wohl von zehn oder hundert Menschen ins Auge zu fassen und die eigenen Interessen einmal außer acht zu lassen, ist sehr schwierig. Ein Bodhisattva aber ist auf das Wohl aller fühlenden Wesen gerichtet; und dabei nicht nur auf das der Menschen, sondern selbst auf das der kleinsten Tiere. Er strebt danach, den höchsten Zustand zu erreichen, um ihnen allen helfen zu können. Er ist bereit, die Last für das Wohl aller Wesen zu tragen. Selbst wenn ein Bodhisattva für dieses Ziel große Leiden erleben muß, verspürt er keine Entmutigung. Von seiner Seite besteht jederzeit die Bereitschaft, diese Mühen auf sich zu nehmen. Es ist verständlich, daß eine solche altruistische Geisteshaltung sehr schwer zu entwickeln ist und daher eine lange Zeit zur Vollendung benötigt. Es gibt jedoch keinen Grund, von vornherein entmutigt zu sein und die Einstellung zu vertreten, dieser Weg sei viel zu schwer und die Anstrengung bewirkten doch nichts.

Wertschätzung eines Bodhisattvas

Um eine solche altruistische Geisteshaltung allmählich zu entwickeln, ist es wichtig, daß man sie zuerst einmal wertschätzt. Erst dann wird die Bemühung, sie tatsächlich in sich selbst hervorzubringen, unverfälscht sein. Mit der Wertschätzung dieser Geisteshaltung ist die Schulung verbunden, den anderen nur Glück und kein Leid zu wünschen. Wenn man angefangen hat, diesen Wunsch in sich zu entwickeln, sollte man sich bewußt werden, daß

Altruismus grenzenlos weiterentwickelt werden kann, und man sollte nicht nachlassen, sein ganzes Leben darauf zu verwenden, diese altruistische Einstellung in sich zu stärken.

Günstige Voraussetzungen

Es gibt sechs Existenzformen im Daseinskreislauf, von denen der Bereich der Menschen der wertvollste ist. Wir selbst sind jetzt Menschen, die auf den Dharma gestoßen sind und Vertrauen in ihn haben. Damit besitzen wir die besten Voraussetzung, um im Dharma Fortschritte machen zu können. Auch von den Bedingungen unseres Landes her haben wir alle Möglichkeiten, die buddhistische Lehre auszuüben. Darüberhinaus sind wir gesund und bei klarem Verstand. Wir haben also jetzt die allerbesten inneren und äußeren Voraussetzungen, auf die man im Daseinskreislauf überhaupt treffen kann.

Darüberhinaus hat der Buddha anhand von Begründungen dargelegt, daß alle Wesen die Veranlagung in sich tragen, die die Essenz der Buddhaschaft ist. Jedes Wesen besitzt diese Veranlagung, die es ihm ermöglicht, die vollkommene Buddhaschaft zu erreichen. Jetzt sind für uns die besten Voraussetzungen gegeben, daraus einen Nutzen zu ziehen und diesen Samen der Buddhaschaft in uns weiter wachsen zu lassen. Nutzen wir all diese günstigen Voraussetzungen jetzt nicht und machen somit keine Fortschritte in der Entwicklung unseres Geistes, so erleiden wir tatsächlich einen großen persönlichen Verlust, weil wir unsere eigenen Möglichkeiten nicht wahrgenommen haben.

Santideva sagt im »Leben zur Erleuchtung« (Bodhicaryavatara), daß der bloße Wunsch, einem anderen Lebewesen helfen zu wollen, verdienstvoller ist, als allen Buddhas Opfergaben darzubringen. Denn die einzige Absicht der Buddhas ist, den anderen Lebewesen zu helfen. Wenn man sich selbst in die Richtung der Zielsetzungen der Buddhas bemüht, hat das auch große Vorteile für einen selbst.

Alle Wesen sind schon

einmal die eigene Mutter gewesen

Es wird im Dharma erklärt, daß in den unendlichen Existenzen, die man durchlebt hat, alle Lebewesen oftmals die eigene Mutter, der eigene Vater, die engsten Verwandten oder andere Wesen gewesen sind, die einem sehr geholfen haben. Es besteht eine sehr enge Beziehung zwischen uns und allen anderen Wesen. Betrachtet man in dieser Weise das Verhältnis von sich selbst zu anderen fühlenden Wesen, so ist es angebracht, sich für sie einzusetzen und ihnen zu helfen. Denn man hat ihnen sehr viel zu verdanken. Außerdem ist es einsichtig, daß die Umstände dieses Lebens, wie Essen, Trinken, Kleidung und Wohnung sicherlich abhängig sind von den Anstrengungen vieler hunderter von Menschen. Wenn man eine detaillierte Betrachtung durchführt, wie diese Lebensnotwendigkeiten zustande kommen, erkennt man sogar, daß viele Dinge von den Anstrengungen der Menschen über viele Jahrhunderte hinweg abhängig sind.

Dies ist ein Mittel, sich der Freundlichkeiten bewußt zu werden, die man durch andere erfahren hat. Nur durch die menschliche Gesellschaft auf dieser Welt konnten wir als Menschen geboren werden und eine solch günstige Existenz finden.

Durch die menschliche Gesellschaft ist die Grundlage für eine Ausbildung gegeben. Nur dadurch erreicht man vielleicht einen bestimmten Ausbildungsgrad und erhält ein besonderes Diplom oder eine bestimmte Auszeichnung. Die Funktion eines Lamas zum Beispiel entsteht nur in Abhängigkeit von anderen, die das entsprechende Vertrauen in ihn haben und ihm somit diese Funktion ermöglichen. Wenn man eine bestimmte Stellung hat, so ist das nur aufgrund der menschlichen Gesellschaft möglich, die einen in eine solche gute Position bringt. Das Angenehme und Gute, das man in diesem Leben erfährt, ist tatsächlich ganz von der Freundlichkeit anderer Menschen abhängig.

Wie ist die gegenwärtige Situation der anderen Wesen im allgemeinen?

In einer Hinsicht gibt es nicht den kleinsten Unterschied zwischen einem selbst und den anderen Wesen: wir alle möchten selbst das geringste Leiden von uns fernhalten und alles, was es an Glück geben mag, gern erleben. Niemand möchte böse Worte hören; niemand hört gern etwas über unangenehme Situationen, noch viel weniger möchte man diese am eigenen Leibe erleben müssen. Obwohl der Wunsch besteht, Glück zu erlangen und Leid zu beseitigen, kennen wir nicht die korrekten Mittel, dies zu erreichen. Aufgrund dieser Unwissenheit üben wir Handlungen aus, durch die wir uns zwar Glück erhoffen, die aber stattdessen wieder neue Schwierigkeiten schaffen. Die Wesen haben stets den Wunsch nach Glück und Leidfreiheit, aber aufgrund ihrer Unwissenheit gibt es für sie im jetzigen Zustand keine Möglichkeit, echtes Glück zu erreichen.

Befreiung aus dem Daseinskreislauf

Solange die Wesen nicht die Mittel kennenlernen, mit denen sie ihre Unwissenheit beseitigen können, solange sie sich nicht aus dem Kreislauf von Wiedergeburten befreien können, werden sie immer wieder in neue Leiden und neue Schwierigkeiten geraten und kein dauerhaftes Glück erlangen. Erst, wenn ein Wesen ein günstiges Menschenleben erreicht hat, in dem es auf den Dharma trifft, hat es die Möglichkeit, sich allmählich aus den Schwierigkeiten des Daseinskreislaufs zu befreien. Sobald man selbst an andere Menschen die richtigen Mittel weitergeben kann, wie es die vergangenen Buddhas getan haben, ist man ihnen eine echte Hilfe. Dazu ist es aber notwendig, die Situation eines jeden einzelnen Wesens genau zu erkennen, um sich auf ihre Voraussetzungen, Neigungen und Bedürfnisse einstellen zu können. Nur so kann man die Mittel wissen, die in der jeweiligen Situation für sie von größtem Nutzen sind.

Vollständigkeit der altruistischen Geisteshaltung

Mit der Allwissenheit, wie sie die vergangenen Buddhas erreicht haben, ist man frei von allen Fehlern und Schwächen und hat alle guten Eigenschaften vervollkommenet. Mit der Buddhaschaft erreicht man die vollkommene Erkenntnis, und es besteht keine Unwissenheit mehr darüber, was einem anderen eigentlich nutzt oder was ihm schadet. Allgemein gesprochen wäre es denkbar, daß man, obwohl man solches Wissen hat, dieses nicht einsetzt, weil einem das Mitgefühl mit den anderen fehlt. Ein Buddha besitzt jedoch auch das vollkommene Erbarmen, aufgrund dessen er seine Erkenntnisse zum Wohle aller anwendet. Darüberhinaus könnte es auch sein, daß man zwar weiß, wie den anderen zu helfen wäre, und man auch den starken Wunsch dazu verspürt, aber die eigenen Fähigkeiten nicht ausreichen, diesen Wunsch umzusetzen. Aber auch dies ist bei einem Buddha nicht der Fall, denn er beherrscht von seiner Seite her alle Mittel, den anderen in jeder Hinsicht helfen zu können. Ein Buddha zeichnet sich also dadurch aus, daß er die Vollkommung seiner Erkenntnis, seiner Barmherzigkeit und seiner Fähigkeit erreicht hat.

Freude der Buddhas

Es ist eine große Freude für die Buddhas, wenn man die eigenen Gedanken in diese, auf das Wohl der anderen abzielende Richtung entwickelt. Den Buddhas liegt weit mehr an der Entwicklung einer altruistischen Geisteshaltung als an der Darbringung von Tausenden von Opfergaben.

Durch eine heilsame Geisteshaltung wie die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes entsteht sehr viel Verdienst, das man aber natürlich nicht mit den Augen sehen kann, da es nicht aus Materie besteht. Deswegen ist es uns kaum bewußt. Würde man das heilsame Karma, das man durch eine altruistische Geisteshaltung erzeugt, irgendwie materialisieren können, so würde es kaum in die ganze Welt passen.

Freude entwickeln

Man sollte sich mit Freude bewußt machen, wenn man sich bemüht hat, eine solche gute Geisteshaltung zu entwickeln. In welcher günstiger Lage befindet man sich, daß man durch die Hilfe der Buddhas eine solche segensreiche Geisteshaltung kennengelernt hat, und sich bemühen kann, diese zu entwickeln!

Bei der Rezitation der drei Verse des Widmungsgebetes wünschen wir uns, daß das heilsame Potential, das wir durch die Meditation geschaffen haben, dazu dienen möge, daß alle Wesen in Frieden und Freundschaft zusammenleben mögen, und daß wir selbst den Zustand eines Buddha mit den beiden Buddhakörpern erreichen mögen, den Wahrheitskörper und den Formkörper, die aus Weisheit und Verdienst entstehen, um allen Wesen helfen zu können.

Nach einer Übersetzung aus dem Tibetischen von Bhikshu Jampa Gyatso (Christof Spitz).