

GRUNDZÜGE DES TIBETISCHEN BUDDHISMUS

Vortrag
von
**Geshe Thubten
Ngawang**

Den hier abgedruckten Vortrag hat Geshe Thubten Ngawang am 30. September 1991 anlässlich der Hamburger Tibetwochen im Hauptgebäude der Universität Hamburg gehalten.

Ich freue mich sehr über Ihr Interesse an der tibetischen Religion und Kultur und über Ihre Teilnahme an den Tibetwochen und möchte Sie ganz herzlich begrüßen.

Einige von Ihnen haben sicher schon das eine oder andere über den tibetischen Buddhismus oder allgemein über den Buddhismus gehört; einige von Ihnen sind vielleicht neu und kennen noch nicht soviel davon. Es wird hier kaum möglich sein, allen genau gerade das zu bieten, was sie benötigen und verstehen können, aber ich will versuchen, möglichst allen unterschiedlichen Zuhörern gerecht zu werden.



Was lehrt der Buddhismus?

Wenn wir von Religion sprechen, so bezieht sich das auf etwas, was nicht nur auf dieses Leben begrenzt ist. Wir sind Menschen, wir leben eine gewisse Zeit und am Ende dieses Lebens müssen wir definitiv sterben. Die Religionen befassen sich damit, was nach diesem Leben kommt. Sie versuchen, Mittel anzubieten, mit denen wir etwas für die Zeit nach diesem Leben erreichen können. Tatsächlich ist es auch un-

sere Verantwortung und unsere Aufgabe, uns jetzt dafür zu interessieren, was wohl nach diesem Leben kommt, und wie wir uns auf diese Zeit vorbereiten können.

Auf dieser Grundlage sind viele Religionsstifter erschienen und haben verschiedene Mittel gelehrt. Dabei sind sich alle diese Mittel darin gleich, daß sie nicht nur auf die Dinge dieses Lebens abzielen, sondern den Menschen etwas vermitteln wollen, was ihnen auch für die Zeit nach diesem Leben hilft. Einige sprechen davon, daß ein Pa-

radies oder die Nähe Gottes zu erreichen seien, andere sprechen von einer Befreiung oder Erlösung, die zu erlangen seien, und so weiter; doch alle Religionen sind darin gleich, daß sie Mittel bieten wollen, die dem Menschen über den Tod hinaus weiterhelfen.

Einer dieser Religionsstifter ist der Buddha Śākyamuni, der vor gut zweieinhalbtausend Jahren in Indien gelebt und gelehrt hat und als der »Gesegnete« oder der Buddha bekannt geworden ist. Und auch Buddha hat Mittel gelehrt, mit denen

eine Befreiung erreicht werden kann; Mittel, die den Menschen über dieses Leben hinaus Möglichkeiten geben, sich aus Leiden zu befreien. Diese Mittel, die der Buddha gelehrt hat, setzen im eigenen Geist an: Buddha hat gezeigt, daß Freiheit von Leid und echtes Glück zu erreichen sind, indem man den eigenen Geist verändert, die negativen Faktoren des eigenen Geistes umwandelt sowie die guten Faktoren stärkt.

Hohes Dasein und endgültige Befreiung

Der Buddha hat gelehrt, daß es zwei Ziele oder zwei Arten des Wohlergehens gibt, die man erreichen kann: einmal ein vorläufiges Wohlergehen, das in einem hohen Dasein in einer zukünftigen Existenz besteht und einmal eine endgültige Befreiung aus aller Unfreiheit des Daseins.

Vergleichen wir unser menschliches Dasein mit dem anderer Lebewesen, die es auf der Erde gibt, so können wir sicher sagen, daß wir die höchste Form des Lebens darstellen, daß wir als Menschen das meiste Wohlergehen genießen, den besten Verstand haben und die meisten Rechte und Möglichkeiten besitzen. Eine solche menschliche Existenz ist ein hohes Dasein, das angestrebt wird, und dazu hat der Buddha die Mittel gelehrt. Es wird auch von noch höheren Daseinsformen gesprochen, von Göttern, die in anderen Bereichen leben; aber diese sind für uns sehr weit entfernt — wir kennen diese Existenzform nicht aus eigener Erfahrung, und es fällt uns auch schwer, sie zu verstehen oder an sie zu glauben. Betrachten wir jedoch nur unsere menschliche Existenzform, so können wir wohl sagen, daß sie von den uns bekannten Existenzformen die höchste ist, und es wäre sicher anstrengenswert, wieder eine solche günstige Existenz nach diesem Leben zu erreichen.

Der Buddha hat gezeigt, daß die hauptsächliche Ursache für die Wiedererlangung einer menschlichen Existenz ein ethisches Verhalten ist, das es unterläßt, anderen zu schaden, andere zu verletzen oder anderen Leid zuzufügen.

Unser Bewußtseinskontinuum setzt sich ununterbrochen fort

Die Grundlage für unser Erleben von Glück und Leid ist ja unser eigener Geist. Und der Geist setzt sich, wie wir wissen, von Tag zu Tag, von Stunde zu Stunde, von Augenblick zu Augenblick fort. Das Kontinuum oder der Strom unseres eigenen Geistes, unseres Bewußtseins, das die verschiedenen Formen von Glück und Leid erlebt, wird niemals unterbrochen. Auch wenn wir nun dem Tode entgegengehen und schließlich unseren Körper verlieren, so bleibt der Geist doch weiter als Geist bestehen; er setzt sich weiter fort. Der Geist kann nicht zu etwas Materiellem werden, zu Staub oder Asche oder sonst irgendetwas, zu irgendwelchen materiellen Substanzen, sondern er bleibt Geist, der weiterhin Glück und Leid erlebt. Dieser Geist verbindet sich dann mit einem neuen Körper in einer neuen Existenz. So wird die Lehre von der Wiedergeburt erklärt; durch die Verbindung mit einem neuen Körper kommt es zu einem neuen Dasein.

Um eine Analogie zu geben: Wenn wir zum Beispiel den Lauf des Wassers beobachten, so wissen wir, daß Wasser immer Wasser bleibt. Wenn wir zum Beispiel Wasser auf dem Körper haben, so wissen wir, daß es wieder verdunsten wird, und aus diesem Wasserdampf entwickeln sich wieder Wolken, die dann wieder Wasser herabregnen. So besteht ein Kreislauf, in dem das, was Wasser war, auch immer Wasser bleibt. Es ist unmöglich, daß das Wasser plötzlich zu Eisen wird oder zu Erde oder zu einem anderen Stoff, der von ganz anderer Natur ist. Genauso muß man sich den Strom des eigenen Bewußtseins denken.

Die Dinge können nur aus gleichartigen Ursachen entstehen

Das Bewußtsein ist in seiner Natur etwas Klares und Erkennendes, und es setzt sich auch als solches fort. Wenn wir die Vorgänge in der Natur beobachten, so können wir sehen, daß Resultate immer aus entsprechenden Ursachen entstehen, das heißt, etwas Neues entsteht aus

Ursachen, die der Natur dieses entstehenden Stoffes oder Gegenstandes entsprechen. Es ist unmöglich, daß irgendetwas aus Ursachen entsteht, die von ganz anderer Natur, von ganz anderer Art sind. Gleiches muß auch für unser Bewußtsein gelten. Wir wissen, daß wir nun Empfindungen von Glück und Leid haben, daß wir die verschiedenen Dinge erkennen und so weiter, und es muß dafür Ursachen gegeben haben, die von der gleichen Natur, von der gleichen Art sind. So wird die Kontinuität des Bewußtseins erklärt.

Es mag zwar verschiedene Umstände geben, die unser Bewußtsein beeinflussen, aber suchen wir die eigentliche substantielle Ursache für das Bewußtsein, das wir jetzt haben, so kann diese auch nur etwas sein, was in seiner Natur Bewußtsein ist, also die Fähigkeit der Erkenntnis besitzt. Und wenn wir dieses dann in die Zukunft weiter verfolgen, können wir feststellen, daß auch in Zukunft immer wieder neues Bewußtsein aus vorhergehendem Bewußtsein entsteht. Daher muß es so eine Kontinuität des Bewußtseins über dieses Leben hinaus geben.

Wir wissen, daß wir jetzt mit diesem Bewußtsein Glück und Leid erleben, und wir wissen auch, daß wir jedes Glück erleben und jedes Leid von uns abwenden möchten, wenn es nur irgendwie möglich ist. Und genauso wie wir nun dieses Streben haben, Glück zu erleben und Leid zu vermeiden, werden wir auch in Zukunft immer danach streben, Glück zu erleben und kein Leid erfahren zu müssen. Das bedeutet, daß wir uns jetzt um die Zukunft kümmern müssen, jetzt die Ursachen für eine gute Zukunft legen müssen — und das auch über dieses Leben hinaus, da das Bewußtsein als etwas, das Glück und Leid erfährt, sich auch über dieses Leben hinaus fortsetzen wird.

Wie kann man günstige Umstände für die Zukunft schaffen?

Wir haben also eine Verantwortung für unsere Zukunft, die über dieses Leben hinausgeht. Tatsächlich ist diese Verantwortung noch viel größer als die, die wir vielleicht in jungen Jahren für unser späteres Le-

ben haben, da die Zukunft nach diesem Leben sehr viel länger sein wird als die Zukunft, die wir noch in diesem Leben erfahren werden. Es wird davon gesprochen, daß Existenz auf Existenz folgt ohne Unterbrechung und ohne Unterlaß, bis man die Erleuchtung erreicht. Und es gibt gute Gründe dafür, daß das tatsächlich der Fall ist. Das heißt, wenn das der Fall ist, dann müssen wir jetzt für diese lange Zukunft vorsorgen und die nötigen Vorbereitungen für eine glückliche Zukunft treffen. Die Mittel dazu müssen wir praktizieren, und um sie praktizieren zu können, müssen wir sie erst einmal kennenlernen, es muß sie uns jemand vermitteln. Deshalb ist ein Lehrer wie der Buddha notwendig.

Der Buddha ist jemand, der einen eigenen Weg gegangen ist, auf dem

Die Grundlage für ein hohes Dasein: Ethik

Der Buddha baut seine Lehre, mit der er zeigt, wie dauerhaftes Glück zu erreichen ist, auf das Gesetz des Abhängigen Entstehens auf. Er zeigt, daß man genau das als Resultat in Form von Glück und Leid erleben wird, was man jetzt als Ursachen legt. Das heißt, daß man durch negative Handlungen Anlagen im eigenen Geist, in sich selbst, hinterläßt, die für einen selbst auch in Zukunft zu Leid heranreifen. Deshalb ist es wichtig, wenn man Glück in Zukunft erleben will, daß man negative Handlungen vermeidet; insbesondere solche Handlungen, die andere schädigen. Deshalb hat der Buddha gelehrt, daß man

muß sich immer mehr damit vertraut machen, sie immer tiefer verstehen und dann natürlich das Verstandene auch im eigenen Leben, im täglichen Leben, anwenden. Der Buddha lehrt, wenn man dies tue, setze man in sich die wahren Ursachen dafür, auch in Zukunft ein glückliches Leben - wieder ein hohes Dasein als Mensch - zu erlangen.

Die Grundlage für die endgültige Freiheit von Leid: Weisheit

Fragt man sich allerdings, ob dies das höchste Ziel sei, das ein Mensch erreichen kann, also immer wieder eine weitere Existenz, zwar eine angenehme oder hohe Existenz, aber doch immer wieder eine neue Existenz, die begrenzt ist, die dann mit dem Tod, einem unfreiwilligen Tod endet, um zu einer neuen Geburt zu führen, die wiederum mit dem Tod endet, und immer so weiter, dann lautet die Antwort: Dies ist nicht das höchste Ziel, was man erreichen kann. Der Mensch ist zu noch höheren Zielen, einer noch höheren Form des Wohlergehens fähig.

Denn selbst wenn man ein menschliches Leben annimmt, so muß man doch sterben und wieder eine neue Existenz annehmen und wieder sterben und so weiter. Man ist grundsätzlich in einem unfreien Zustand; man nimmt immer wieder neue Existenzen an, die man nicht völlig frei selbst bestimmen kann. Und auch im menschlichen Dasein gibt es viele Unzulänglichkeiten und viel Negatives. Es ist auch möglich, daß man in vielen Existenzen sehr schlechte Eigenschaften auslebt. Wir sehen auf der Welt viele Menschen, die schlechte Eigenschaften haben und anderen auch Schaden zufügen; daher ist es sehr gut möglich, daß man so Ursachen für ein niedrigeres Dasein sammelt und als Tier oder in anderen leidvollen Existenzformen wiedergeboren wird. Das heißt, man bleibt grundsätzlich in einem Zustand der Unfreiheit, wo von den vergangenen Taten bestimmt wird, welche Art von Existenz man annimmt, und dieser unfreie Zustand kann nicht als dauerhaftes Wohlergehen angesehen werden.

Solange man in einem Zustand bleibt, in dem man immer wieder



Rezitation im Haupttempel von Dharamsara

er die Fehler seines Geistes beseitigt und die Tugenden seines Geistes immer weiter entwickelt hat — bis zur Vollkommenheit. Und so ist er im Besitz einer allumfassenden Erkenntnis; er kennt die Bedürfnisse der einzelnen Wesen, und er kennt auch die Mittel, mit denen er ihnen helfen kann; das heißt, die sie praktizieren können, um dauerhaftes Wohlergehen zu erreichen. Er hat das *Große Mitgefühl* mit allen Wesen den starken Wunsch, allen anderen Wesen zu helfen und ihnen diese Mittel zu vermitteln.

nicht töten, nicht stehlen und all die Handlungen unterlassen sollte, die anderen Leid zufügen; denn durch solche Handlungen setzt man im eigenen Geist die Ursachen für Leid, das man in Zukunft selbst erfahren wird.

Um ein hohes Dasein, ein glückliches Dasein auch in der Zukunft nach diesem Leben wieder zu erreichen, muß man nun als hauptsächliche Ursache ein gutes und ethisches Leben führen, in dem man es vermeidet, anderen Schaden zuzufügen. Eine solche Ethik muß man zuerst einmal kennenlernen, man

Geburt annehmen muß und von anderen Faktoren, von den eigenen vergangenen Handlungen bestimmt wird, hat man kein echtes Glück erlangt. Es heißt, daß das eigentliche Leid die Unfreiheit ist, daß alles, was mit Unfreiheit verbunden ist, eine Form von Leid ist. Um Leid endgültig aufzugeben, muß man also einen Zustand der Freiheit von aller Unfreiheit, von aller Abhängigkeit von anderen leidvollen Faktoren erreichen.

Wie ist der Daseinskreislauf an der Wurzel zu beenden?

Der Buddha hat gelehrt: Die eigentliche Wurzel dafür, daß wir uns in einem Kreislauf von Existenzen befinden, den wir nicht kontrollieren können und in dem wir immer wieder ohne freie Selbstbestimmung Geburt annehmen, liegt in unserem eigenen Geist und besteht in der Unwissenheit, die die Wirklichkeit verkennt oder - anders gesagt - die Wirklichkeit mißversteht. Und die Wurzel der Unwissenheit wiederum ist eine falsche Vorstellung von einem Selbst oder einem Ich, die Vorstellung, es gäbe ein völlig unabhängiges, losgelöstes Ich. Durch das Hängen an einem solchen Ich entsteht dann die Abneigung gegen andere, und weiter erwachsen Begierde, Haß und andere Formen von negativen Geisteszuständen. Aufgrund dieser negativen Geisteszustände führt man Handlungen durch, die wiederum neue Ursachen für Leid schaffen, und so gerät man in diesen Kreislauf immer wieder neuer Leiden. Will man ein dauerhaftes Wohlergehen, eine dauerhafte Befreiung erreichen, muß man daher Mittel anwenden, um die grundlegende Unwissenheit im Geist zu beenden.

Unwissenheit ist ein Zustand des Nichterkennens, eine Art Trübung im Geist, die die Dinge nicht so erkennt, wie sie wirklich sind. Um diese Trübung zu beseitigen, muß man Erkenntnis oder Weisheit entgegengesetzen — und diese Weisheit muß entwickelt werden durch das Lernen der eigentlichen Wirklichkeit, sei es mit den Mitteln der Religion oder auf anderen Gebieten mittels der Philosophie und Kultur und so weiter; das Wesentliche ist, daß man eine korrekte Erkenntnis von

der Bestehensweise der eigenen Person oder des Ichs bekommt, um dadurch eben diese falsche Vorstellung des Ichs, die die Wurzel aller Fehler ist, zu beseitigen. Der Buddha hat gelehrt, daß die eigentliche, zu entwickelnde Weisheit, die ist, die erkennt, daß man selbst und andere Dinge, andere Personen, andere Phänomene, keine unabhängige Existenz besitzen, nicht aus sich bestehen, sondern nur in Abhängigkeit von vielen anderen Faktoren. Diese Erkenntnis der sogenannten *Śūnyatā* oder Leerheit ist das Mittel, um alle Unwissenheit und somit alle Leidensursachen zu beenden. Diese Weisheit kann nun hier nicht ausführlich erklärt werden, dazu reicht die Zeit nicht aus.

Die Erkenntnis des abhängigen Entstehens

Der indische Meister Nāgārjuna hat gesagt, wenn man das Abhängige Entstehen erfaßt, dann entsteht keine Unwissenheit. Das wesentliche Mittel, um Weisheit zu entwickeln, die Weisheit, die die eigentliche Wirklichkeit erkennt, ist das Verständnis der Abhängigkeit, der abhängigen Natur aller Dinge — ob es Personen sind wie wir selbst oder andere Dinge, Vorgänge, Funktionen, die wir erleben; alle Phänomene existieren nur in Abhängigkeit von anderen Faktoren, wie ihren Ursachen, Bestandteilen und so weiter; es gibt nichts, was aus sich selbst heraus unabhängig von anderem besteht. Und wie Nāgārjuna sagt, wenn man diese abhängige Natur aller Dinge erkennt, dann ist es unmöglich unter den Einfluß der Unwissenheit zu fallen, und so werden die Ursachen für zukünftiges Leid an der Wurzel vermieden.

Die drei Schulungen von Ethik, Konzentration und Weisheit

Die Weisheit von der eigentlichen Wirklichkeit kann auf (drei) verschiedenen, aufeinander aufbauenden Stufen entwickelt werden: zunächst durch das anfängliche Lernen, dann durch das Nachdenken über das Gelernte und schließlich durch die Meditation über das, was man durch Lernen und Kontemplation

verstanden hat. Allerdings kann diese Erkenntnis nur dann die Wurzel des Leids, also die Unwissenheit vollständig beseitigen, wenn sie auf einer tiefen meditativen Konzentration beruht oder mit dieser einhergeht. Deshalb ist die Grundlage für die Schulung von Weisheit die Schulung der meditativen Konzentration und das Gelingen dieser wiederum ist abhängig von einem ethischen Leben.

Auf der einen Seite sind also Meditation und Lernen miteinander zu verbinden und nicht voneinander zu trennen, und auf der anderen Seite sind die Drei Schulungen, also von ethischem Verhalten, meditativer Konzentration und Weisheit, miteinander zu verbinden, ohne dabei das eine oder andere zu vernachlässigen. Dadurch entsteht ein sehr kraftvoller Geisteszustand, der tatsächlich in der Lage ist, die Wurzel der Unwissenheit zu beseitigen, so daß dann Gier, Haß und andere Leidenschaften als Folgen der Unwissenheit nicht mehr entstehen können. Auf diese Weise vermeidet man, wieder neue Anlagen im eigenen Geist für zukünftiges Leid zu sammeln. Auch die negativen Anlagen aus der Vergangenheit werden dadurch Schritt für Schritt beseitigt; so wird der Geist tatsächlich frei von den eigentlichen Leidensursachen, und es ist allmählich eine endgültige Befreiung aus allem unfreien Dasein, aus allem Leid des Daseins möglich. Das ist der Weg zur endgültigen Befreiung wie ihn der Buddha gelehrt hat.

Man mag denken, dieses Ziel der endgültigen Befreiung sei relativ leicht oder schnell zu erreichen. Wir denken vielleicht an die Geschichte des Buddha und meinen, daß er in einigen Jahren die Erleuchtung erlangt hat und daß es möglich sei, in relativ kurzer Zeit durch einige Meditationen eine endgültige Erlösung zu erreichen.

Aber das ist sicher von Individuum zu Individuum verschieden; es ist möglich, daß jemand aus der Vergangenheit schon sehr starke Anlagen mitbringt — Anlagen aus dem Lernen, Nachdenken und der Meditation aus früheren Leben, die sozusagen nur darauf warten, wieder aktiviert zu werden. So jemand mag dann auch (in einem Leben) ohne große Anstrengung hohe Geisteszustände und hohe Ebenen der geistigen Entwicklung erreichen.

Wichtig sind Vertrauen und Tatkraft

Dazu ist allerdings ein sehr tiefes, festes und kein nur oberflächliches, vorübergehendes Vertrauen in die entsprechenden Lehren und Mittel zur Geistesschulung notwendig – ebenso wie eine sehr große, ausdauernde Tatkraft, die nicht nur für kurze Zeit bestehen bleibt und dann wieder vergeht. Wenn ein solcher Mensch mit tiefem Vertrauen und großer Tatkraft noch aus der Ver-

stisch einschätzen – das vorher genannte Beispiel ist sicher eine Ausnahme. Wenn man an sich selbst merkt, daß es einem schwer fällt, heilsame Gedanken zu entwickeln und beizubehalten, den Geist mit etwas Heilsamen zu beschäftigen, zu meditieren und so weiter, – und wenn auf der anderen Seite negative Geisteszustände sehr einfach entstehen und man sich gar nicht dazu anstrengen muß, dann ist man sicher eine Person, die nicht schon alle Begabungen mitbringt, sondern diese erst durch

Zwei Arten von Befreiung: Persönliche Befreiung und Buddhaschaft

Kurz gesagt kann man alle Lehren des Buddha mit folgenden zwei Kategorien zuordnen: Es gibt Lehren des Buddha, die hauptsächlich dazu dienen, ein höheres Dasein als Mensch – aber immer noch innerhalb des Daseinskreislaufs – zu erreichen, und es gibt Lehren, die zur endgültigen Befreiung aus allen Zuständen des Daseinskreislaufs oder der Unfreiheit dienen.

Auch innerhalb des Weges zur endgültigen Befreiung gibt es noch einmal Unterschiede. Wenn dieser Weg zur Befreiung gepaart ist mit starkem Mitgefühl und liebevoller Zuneigung gegenüber anderen, wenn ein starkes Interesse besteht, nicht nur das persönliche Leid, sondern auch das Leid der anderen zu überwinden, dann führt dies auf den Weg eines Bodhisattva und endet schließlich in der Buddhaschaft. Andernfalls führt der Weg zur rein persönlichen Befreiung, mit der man aber nicht alle Mittel zur Verfügung hat, um auch den anderen zu helfen oder sie zur Leidfreiheit zu führen.

Wie der Buddhismus von Indien nach Tibet gelangte

Die Lehre des Buddha hat sich zunächst in Indien und von dort aus auch in vielen anderen Ländern Asiens verbreitet. Etwa im 7. und 8. Jahrhundert gelangte sie nach Tibet. Die Entwicklung der buddhistischen Lehre in Tibet kann man einteilen in eine frühere und eine spätere Phase, aber manchmal werden auch drei Phasen unterschieden: eine Phase der frühen Verbreitung der Lehre, eine Phase der mittleren und eine Phase der späteren Verbreitung der Lehre.

Wenn vom tibetischen Buddhismus gesprochen wird, so wird er oft als Lamaismus bezeichnet, und vielfach gibt es die Vorstellung, als sei der tibetische Buddhismus irgendwie eine von den Tibetern selbstgemachte Religion, als hätten die Lamas hinduistisch-tantrische Methoden, buddhistische Philosophie und vielleicht noch Elemente aus anderen Religionen zu einer neuen



Maitreya-Schrein im tibetischen Kloster in Bodhgaya

gangenheit besondere Anlagen mitbringt, dann ist sicher auch eine schnelle geistige Entwicklung möglich.

Schrittweises Vorgehen durch Lernen, Nachdenken und Meditieren

Man muß sich selbst jedoch ehrlich und aufrichtig betrachten und reali-

tägliche Übung Schritt für Schritt entwickeln muß - durch das Lernen, das Kontemplieren und die Meditation. Hierbei kann man auch sehr zuversichtlich sein; denn alles, was man in dieser Richtung tut, hinterläßt wiederum (positive) Anlagen oder Eindrücke im eigenen Bewußtsein, die man mit in die zukünftige Existenz nimmt und auf die man sozusagen weiter aufbauen kann.'

Religion vermengt. Auf den ersten Blick und nur oberflächlich betrachtet mag dies vielleicht so erscheinen; tatsächlich jedoch entspricht eine solche Vorstellung vom tibetischen Buddhismus ganz und gar nicht den Tatsachen.

Natürlich hat der tibetische Buddhismus äußerliche Ähnlichkeiten mit dem Hinduismus; im tibetischen Buddhismus ist auch die Lehre des Tantra vertreten, und es gibt verschiedene tantrische Gottheiten, die äußerlich oft ähnlich aussehen wie Gottheiten aus dem Hinduismus. Von daher, daß beide Religionen, der Hinduismus wie der Buddhismus, aus demselben Land, nämlich aus Indien, kommen, sind solche äußerlichen Gemeinsamkeiten ganz normal. Betrachtet man aber die eigentliche Lehre, die Philosophie, die hinter diesen Äußerlichkeiten steckt, dann sieht man, daß es sehr große Unterschiede gibt und daß der tibetische Buddhismus eine *buddhistische* Lehre ist, die nichts mit der hinduistischen Philosophie zu tun hat, nicht etwa vom Hinduismus übernommen ist.

Im tibetischen Buddhismus werden die verschiedenen Stufen der Lehre des Buddha angewendet. Dabei bilden die Grundlage für die persönliche Praxis die Lehren des Hīnayāna oder des Kleinen Fahrzeugs, wonach besonders ein ethisches Verhalten und eine meditative Festigung des Geistes zu üben sind, und auf dieser Grundlage werden dann die Lehren für einen Bodhisattva, nämlich die Lehren zur Entwicklung von starkem Mitgefühl, Liebe und Altruismus geübt. Diese sind wie die Grundmauern zu betrachten, die man auf dem Boden aufbaut. Um dann möglichst schnell das eigentliche Ziel, die vollkommene Erleuchtung eines Buddha zu erreichen, gibt es die Lehren des Tantra, die besonders effektive Methoden darstellen, um die Erleuchtung und die Buddhaschaft zu erreichen. Diese machen dann in diesem Gebäude sozusagen den eigentlichen Gehalt aus, die Übungen, die im Inneren praktiziert werden. So wird versucht, all die verschiedenen Stufen der Lehre des Buddha in die eigentliche Übung miteinzubeziehen und miteinander zu verbinden.

Das ist der grundsätzliche Weg, und dieser Weg ist in all den verschiedenen Traditionen innerhalb des tibetischen Buddhismus gleich. Man spricht von vier hauptsächli-

chen Traditionen, die sich aber in der Vorgehensweise überhaupt nicht voneinander unterscheiden.

Die frühe Phase der Überlieferung des Buddhismus nach Tibet

Die Geschichte des tibetischen Buddhismus beginnt mit den drei großen religiösen Königen, von denen der erste Songtsen Gampo war, der etwa von 569 bis 649 lebte, wobei das Geburtsjahr 569 nicht ganz eindeutig ist. Zu seiner Zeit entstanden die nötigen Grundlagen zur Übernahme des indischen Buddhismus nach Tibet; es wurde eine Schrift geschaffen, und es wurden viele Werke übersetzt. Allerdings konnte Songtsen Gampo kein Kloster mehr gründen und eine spirituelle Tradition in allen Formen ins Leben rufen. Das geschah unter dem zweiten religiösen König, Trisong Detsen, der 754 bis 797 lebte und die großen indischen Meister Padmasambhava und Śāntarākṣita nach Tibet einlud, die dann auch das erste Kloster in Tibet – das Kloster Samje – gründeten.

Zu der Zeit wurden in Tibet also die Grundlagen für eine vollständige Übertragung des Buddhismus gelegt, wobei Śāntarākṣita sich insbesondere darum kümmerte, die klösterliche Tradition zu übertragen, und Padmasambhava danach trachtete, den Tibetern die tantrischen Lehren vollständig zu bringen. So war man darauf bedacht, alle Formen des Buddhismus und eine vollständige Lehre von Indien aus nach Tibet zu überliefern.

Zu dieser Phase der frühen Überlieferung der Lehre gehört auch noch der dritte der drei religiösen Könige, Tri Rālpatschen, der am Anfang des neunten Jahrhunderts lebte und regierte. Während dieser Phase breitete sich die Lehre zunächst immer weiter in Tibet aus – und erlitt dann einen starken Rückschlag: Der Buddhismus wurde verfolgt und beinahe ganz ausgerottet durch den König Langdarma, der von 836 bis 841 regierte. Er ließ die Klöster zerstören, die Mönche und Nonnen wurden vertrieben oder umgebracht, und es blieb fast nichts mehr vom Buddhismus in Tibet übrig. In den tibetischen Chroniken heißt es deshalb, daß man über sechzig Jahre lang keinen Mönch

und keine Nonne mehr in Tibet sehen konnte. Allerdings waren noch die tantrischen Lehren – die Praxis des Buddhismus außerhalb der Klöster – vorhanden, es gab Schriften und so weiter.

Diese Zeit ist den Gläubigen und Lamas immer als eine sehr dunkle Zeit in der Geschichte des tibetischen Buddhismus im Gedächtnis geblieben, bis dann die Ereignisse nach 1959 eintraten. Vorher hatte man eine solche Verfolgung der Lehre kaum für möglich gehalten. Daß es wirklich möglich ist, zeigte sich nach 1959, und die seither erlebte Zerstörung – nicht nur der Klöster, des Schrifttums und so weiter, sondern der gesamten Lehre und der Praxis des Buddhismus – ist sicher noch viel schlimmer als das, was in der Zeit von Langdarma geschah. Langdarma zerstörte zwar viele Klöster und so weiter, aber es bestand sicher nicht die Gefahr, daß die gesamte tibetische Kultur und Religion vernichtet würde, wie das nun leider der Fall ist.

Denn ein Indiz dafür ist, daß in Tibet immer Schriften vorhanden waren, die noch aus der Zeit vor Langdarma stammten, verfaßt und übersetzt zur Zeit von Songtsen Gampo und der späteren religiösen Könige. Es gab eine Vielzahl von Schriften in Tibet, die dort überliefert und studiert wurden, das heißt, daß Langdarma nicht wirklich die gesamte tibetische Religion vernichtet hat.

Heutzutage jedoch besteht durchaus die Gefahr, daß in Tibet die Kultur und Religion völlig zugrunde geht, völlig ausstirbt, und selbst das tibetische Volk nicht mehr als eigenständiges Volk weiterbestehen bleibt. Diejenigen unter Ihnen, die die Möglichkeit hatten, vielleicht nach Tibet zu reisen, oder die sich näher mit diesem tibetischen Problem auseinandersetzen, wissen sicher, daß diese Gefahr besteht.

Die mittlere und die spätere Phase der Überlieferung

Nach Langdarma gab es eine kurze Wiederbelebung der Lehre. Es trat ein Meister auf namens Latschen Gongpa Rabsäl, der sich darum bemühte, die klösterliche Tradition wieder einzurichten. Das gelang ihm auch, und diese Wiederbelebung der

Lehre nennt man die mittlere Phase der Ausbreitung der Lehre in Tibet.

Diese Phase dauerte nur kurze Zeit an; die Phase der dritten oder der späten Ausbreitung der Lehre in Tibet begann mit der Ankunft des indischen Meisters Atiſa, der von 982 bis 1054 gelebt hat. Er kam Anfang dieses Jahrtausends nach Tibet auf Einladung von Dſchang-dschub Öh und damit begann eine sehr starke Verbreitung des Buddhismus in Tibet, die man als die späteste oder dritte Phase der Verbreitung des Buddhismus in Tibet

schaft — sehr wichtig nimmt, daß man ein ethisches Leben führt und entsprechend dem Gesetz von Handlung und Wirkung, dem Karma-Gesetz, lebt. Er betonte die Schulung von Liebe, Mitgefühl und Altruismus. Was die tantrischen Lehren angeht, so hat Atiſa sie nicht sehr an die Öffentlichkeit getragen; sondern er stellte die Übung der grundlegenden Lehren in den Vordergrund und hielt die tantrischen Lehren mehr im Verborgenen.

Es heißt immer wieder — und in den Tantras selbst weist der Buddha

scheuen müßten.

Allgemein sind die Lehren, die ein Bodhisattva übt, sehr schwierig zu üben; das heißt, die Mittel, die zur vollkommenen Erleuchtung eines Buddha führen, erfordern eine sehr große Entschlossenheit, eine große geistige Kraft, und es bedarf vielfältiger Bemühungen, um dieses starke Mitgefühl, diesen starken Altruismus im Geist zu entwickeln und auch entsprechend anzuwenden. Dabei sind innerhalb dieser Lehren, die zur Buddhaschaft führen, die tantrischen Lehren ganz besonders schwierig zu üben und erfordern eine sehr große Disziplin und Anstrengung; sie sind sehr tiefgründig, und aus diesem Grunde sollen sie nur solchen Personen vermittelt werden, die genügend vorbereitet — oder wie es heißt ein «geeignetes Gefäß» — für die Aufnahme dieser Lehren sind.

Auch auf anderen Studiengebieten ist es sicher so, daß man immer das jemandem zu lernen aufgibt, was er verstehen und aufnehmen kann. Es wäre unangemessen, immer die höchsten Stufen der Wissenschaft preiszugeben, nur weil sie die höchsten sind und unabhängig davon, wozu der andere fähig ist — es wäre sicher unangemessen, die schwierigsten Wissensgebiete im Kindergarten vermitteln zu wollen.

Die eigene Person richtig einschätzen

Daß irgendeine Lehre besonders eindrucksvoll, tiefgründig oder berühmt ist, reicht als Kriterium für die persönliche Angemessenheit nicht aus. Im Buddhismus wird ganz besonderer Wert darauf gelegt, daß man lernt, sich selbst richtig einzuschätzen, und daß man von den vielfältigen Lehren des Buddha das praktiziert, was den eigenen Voraussetzungen und Fähigkeiten am meisten entspricht.

Wenn aber die Freiheit besteht, das aus einer Lehre zu nehmen, was den eigenen Neigungen am ehesten entspricht, dann muß man diese Freiheit nutzen auf der Basis einer richtigen Einschätzung der eigenen Person. Es nützt nichts, wenn man immer nur das nimmt, was man vielleicht am liebsten hat, ohne jedoch die nötigen Voraussetzungen zu besitzen, um dies auch wirklich an-



Schrein am Rundweg um den Sitz des Dalai Lama und die Haupttempelanlage in Dharamsala

unterscheidet. Atiſa war insbesondere darum bemüht, aufgetretene Lehren verborgen bleiben sollten. Fehler im Verständnis und in der Praxis der Lehre zu bereinigen; er werden können und weil das negative Auswirkungen haben kann auf reine Lehre in Tibet zu begründen, und mit ihm hat auch die Tradition der Kadampas begonnen, die sogenannte Kadam-Tradition.

Besonderen Wert legte Atiſa darauf, daß man in seiner religiösen Praxis die Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen — zu Buddha, der Lehre und der Geistigen Gemeinschaften und das Licht der Öffentlichkeit

wenden zu können. Deshalb ist es sehr wichtig, daß man die eigenen Fähigkeiten, den eigenen Entwicklungsstand korrekt beurteilen lernt und entsprechend dazu die Lehren oder die Mittel auswählt, die einem in diesem Zustand am besten helfen.

Deshalb werden in den Schriften immer wieder die nötigen Voraussetzungen erklärt, die ein Schüler und auch ein Lehrer haben muß, wenn es um die Vermittlung einer bestimmten Form oder eines bestimmten Aspektes der Lehre geht, sei es innerhalb des Kleinen Fahrzeugs oder des Großen Fahrzeugs. Wo auch immer — es wird bei der Darlegung einer bestimmten Lehre erklärt, welche Voraussetzungen und Merkmale der Schüler aufweisen muß, der diese Lehre annehmen und praktizieren möchte, und welche Voraussetzungen und Merkmale der Lehrer haben muß, der diese Lehre weitergibt.

Viele Meister, die durch die Anwendung der Lehre hohe Stufen erreicht und tiefe Erfahrungen gemacht haben, sagen immer wieder, wenn ein qualifizierter Lehrer und ein qualifizierter Schüler zusammentreffen, dann bestehen eigentlich keine Schwierigkeiten, die Erleuchtung zu erreichen. Dann gibt es keine Schwierigkeiten bei der Verbreitung der Lehre des Buddha, sondern all die Resultate werden ganz einfach erreicht, wenn auf beiden Seiten die nötigen Voraussetzungen vorhanden sind.

Ich möchte an dieser Stelle mit dem Vortrag aufhören, die Zeit ist leider begrenzt, und wir können nicht endlos weitermachen. Ich hoffe, daß ich denjenigen von Ihnen, die vielleicht schon mehr Erfahrung haben, Neues vermitteln konnte und auch denjenigen, die vielleicht ganz neu interessiert sind am Buddhismus, etwas geben konnte.

Fragen und Antworten

Wie verhält es sich mit der Ethik, inwieweit ist ein Nichttun eine positive Handlung?

Einmal ist es wichtig, daß man bestimmte Verhaltensweisen unterläßt, und dieses Unterlassen von negativen Verhaltensweisen ist gleichzeitig eine positive Handlung, durch die man auch gutes Karma, gute Anlagen im eigenen Geist sammelt. Wenn man in seinem Leben

zum Beispiel bewußt das Töten anderer oder das Stehlen unterläßt, dann ist das selbst wieder eine positive Handlungsweise. Zudem gibt es natürlich andere Anweisungen für positives Verhalten wie zum Beispiel das Geben von materiellen Dingen, von Schutz und Hilfe, von liebevoller Zuneigung oder auch von Dharma. Das Geben von Dharma oder von geistigen Ratschlägen ist auch eine Form des Gebens. Das sind jetzt einige Beispiele — es werden eine Vielzahl von Verhaltensweisen erklärt, mit denen man aktiv anderen hilft und nutzt. Aber schon das Unterlassen von schädigenden Handlungen ist in sich eine positive Handlung. Die Grundregel der buddhistischen Ethik kann man so zusammenfassen: Wenn es möglich ist, anderen durch Handlungen aktiv zu helfen, dann soll man das tun, zum Beispiel durch Freigebigkeit und so weiter. Ist man dazu nicht in der Lage, dann soll man zumindest unterlassen, anderen Schaden zuzufügen.

Kann man eine Verbindung zum Geist eines Verstorbenen herstellen?

Es gibt sicher Möglichkeiten, eine solche Verbindung herzustellen, dazu müssen nach buddhistischer Auffassung aber wiederum bestimmte Voraussetzungen gegeben sein. Es heißt, wenn jemand, der eine sehr hohe geistige Entwicklung erreicht hat, auch eine Verbindung zu dem Geist, zu dem Bewußtsein, eines Verstorbenen aufnehmen kann. Zusätzlich muß hier aber auch schon zu Lebzeiten eine sehr enge Verbindung bestanden haben. Zum Beispiel heißt es, wenn ein Schüler stirbt, der eine sehr enge Verbindung mit seinem Lehrer hatte, daß der Lehrer — wenn er durch bestimmte Meditationen sehr weit entwickelt ist — dem Gestorbenen auf seinem Weg durch den Zwischenzustand zur neuen Wiedergeburt helfen, ihn positiv beeinflussen und so eine Verbindung aufnehmen kann. Aber im allgemeinen dürfte das kaum möglich oder sehr schwierig sein, und ich denke kaum, daß es ein Normalfall ist, daß vielleicht die Kinder zum Geist der Eltern eine Verbindung aufnehmen und so weiter. Wenn diese genannten Voraussetzungen nicht bestehen, dann ist das wohl kaum möglich.

Kann man Menschen, die irgendwie von Dämonen besessen sind, heilen?

So etwas ist sicher möglich, daß jemand eine Art Dämon oder Geist, der einen anderen Menschen in Besitz genommen hat, bitten kann, von diesem Menschen wieder zu lassen. Es gibt hierüber auch

viele Geschichten in Tibet. Zum Beispiel kommt der Name »Mila« des großen Yogi und Heiligen Milarepa daher, daß einer der Vorfahren von Milarepa, der auch eine frühere Inkarnation von Milarepa war, bekannt war für seine großen Fähigkeiten, solche Geister zu entfernen. Es heißt, daß die Geister schon vor Angst wegliefen, wenn er nur nahte. Dieses »Mila« ist wohl ein Ausdruck des Erschreckens, und von daher stammt dann der Name »Mila«. Milarepa war also eine Reinkarnation dieses Meisters mit diesen großen Fähigkeiten, und deshalb wurde er auch Milarepa genannt. Dieser Lama selbst lebte zur Zeit der frühen Ausbreitung der Lehre, er war ein großer tantrischer Meister innerhalb des Njingma-Tradition und hieß Tschungpo Naldschorpa.

Wenn es kein Selbst gibt, wie ist dann Inkarnation möglich?

Das, was verneint wird, wenn von Selbstlosigkeit oder von fehlendem Ich gesprochen wird, ist ein Ich, das wir uns als etwas ganz Unabhängiges und Losgelöstes von unserem Körper und Geist vorstellen, irgendetwas ganz Konkretes und Greifbares, was aus sich heraus besteht und fest und unabhängig ist. Dieses Selbst wird verneint. Es gibt jedoch ein Ich auf der Ebene der Abhängigkeit, ein Ich, abhängig von Körper und Geist. Dieses Ich existiert, führt Handlungen durch, erlebt Glück und Leid und so weiter. Wir alle sind ein Ich hier in diesem Raum, wir alle sind Personen, und wenn es kein Ich gäbe, wer würde dann sprechen, wer würde übersetzen, wer würde zuhören und so weiter. Es gibt also ein Ich, aber das ist ein abhängiges Ich — während wir die Vorstellung hegen, unser Ich sei darüber hinaus noch etwas ganz Festes, Greifbares und Unveränderliches, etwas Unabhängiges. Und daraus entsteht diese starke Trennung von dem, was man zu diesem Ich zählt, wonach man begehrt und dem, was man das Andere nennt, wogegen Abneigung, Haß und so weiter entstehen. Aber es soll nicht ein Ich oder die Person an sich verneint werden. Und dieses abhängige Ich, was wirklich existiert, ist dann das, was auch eine neue Geburt annehmen kann. Das Ich ist das, was Handlungen durchführt, was als Resultat der Handlungen Glück und Leid erfährt, und das Ich hat eine Grundlage in Form von Körper und Geist. Jetzt als Menschen haben wir einen Körper und einen Geist, beides sind die Bestandteile, die dieses Ich handeln, es Glück und Leid erfahren lassen. Wenn wir sterben, ist der Kör-

per allerdings nicht mehr vorhanden, sondern — bis zur nächsten Existenz — ist nur noch das Bewußtsein vorhanden. Das heißt, das Bewußtsein ist dann die Grundlage für das Ich oder für die Person und das, was dann eine neue Existenz annimmt. Aber dann nehmen wir wieder einen neuen Körper an, und das Ich besteht wieder aus Körper und Geist.

Wann hat das Bewußtsein denn angefangen?

Es wird gesagt, daß es keinen Anfang für das Bewußtsein gibt, keinen ersten Moment des Bewußtseins, sondern das Bewußtsein ist ein Kontinuum, das ohne Anfang seit anfangsloser Zeit besteht. Das gilt ja auch für andere Dinge. Fragen wir zum Beispiel, seit wann es Wasser im Universum gibt, könnte wohl niemand eine befriedigende Antwort darauf geben. Natürlich könnte man sagen, das Wasser auf dieser Erde hat zu einer bestimmten Zeit begonnen, als diese Erde entstanden ist, aber daß es davor niemals Wasser gegeben hat — vielleicht auf anderen Planeten — könnte niemand sagen. Also das Wasser oder die Materie an sich hat nicht irgendwann einmal angefangen, und genauso wenig wie das, was wir erleben und was uns zur Verfügung steht, einen Anfangspunkt hat, genausowenig hat der Erlebende, also das eigene Bewußtsein, die Person, einen Ursprung zu einer bestimmten Zeit, sondern es ist ein Kontinuum ohne Anfang.

Wenn der Mensch die höchste Daseinsform auf dieser Erde ist und wenn er eben aufgrund des Gesetzes von Ursache und Wirkung entsteht, dann muß er ja viel positives Karma angesammelt haben, um als Mensch geboren zu werden. Ist da aber nicht ein grundlegender Widerspruch, daß der Mensch gleichzeitig das Wesen ist, was das größte Leid bringt?

Man muß unterscheiden zwischen dem, was man erlebt, und dem, was man tut. Wir erleben jetzt zwar eine sehr positive und sehr hochstehende Existenz, aber damit ist auch nicht gleichzeitig entschieden, daß wir nur Positives tun, wir haben die Freiheit, sowohl Positives wie Negatives zu tun; wir haben die Anlagen dafür aus der Vergangenheit. Obwohl wir sicher sehr gutes Karma gesammelt haben müssen, sehr gute Taten durchgeführt haben müssen, um eine solche gute Existenz zu erreichen, haben wir auch weiter die Möglichkeit, Negatives zu tun. Wir erleben also etwas sehr

Angenehmes, gleichzeitig können wir aber auch diese Zeit dazu mißbrauchen, um für die Zukunft Negatives anzuhäufen. Das muß man getrennt voneinander sehen.

Wenn das Bewußtsein eine Wiedergeburt erlebt, bleibt dann das bestimmte Bewußtsein erhalten oder kann es auch zu einer anderen Person werden?

Nein, das ist nicht möglich, es bleibt eine Person. Eine Person nimmt wieder Geburt an als eine neue Person. Das heißt, das Bewußtseinskontinuum eines Individuums verbindet sich wieder mit einer neuen Existenz und bleibt weiter ein Individuum. Tatsächlich heißt es in allen buddhistischen Schriften, im Hīnayāna wie im Mahāyāna, daß es keine Zunahme und keine Abnahme der Wesen überhaupt gibt. Natürlich fragt man sich dann, wie es sein kann, daß es eine Zu- und Abnahme der Wesen auf der Welt gibt. Aber das bezieht sich auf einen bestimmten Ort und eine bestimmte Epoche. Im ganzen Universum gibt es aber weder Zu- noch Abnahme föhler der Wesen, weil das Bewußtseinskontinuum stets individuell bleibt.

Welche Religion war in Tibet vor dem Buddhismus vertreten?

Das ist die Religion der Bönpos, die Bön-Religion, die auch heutzutage noch existiert und deren Stifter Schenrab heißt. Manche sagen, er habe zur Zeit des Buddha gelebt und vielleicht sogar Verbindung mit dem Buddha gehabt; andere bestreiten das. Das ist also ein bißchen im dunkeln, das weiß man nicht genau. Die Bönpos üben verschiedene Methoden aus, um zum Beispiel Dämonen zu beseitigen oder Krankheiten und so weiter dadurch zu verhindern, indem sie Beziehungen aufnehmen zu örtlichen Göttern. Manche Lehren mögen vielleicht ein wenig wie tantrische Lehren aussehen und gewisse Ähnlichkeiten damit haben, aber das ist eine Religion, die schon vor dem Buddhismus in Tibet bestanden hat.

Wenn man sich von bestimmten Dingen abwenden und andere anstreben soll, wie paßt das dann mit der Aufgabe von Begehren und Abneigung zusammen?

Was den Bereich der Sinnesobjekte angeht, gibt es sicher Dinge, die wir zum Leben benötigen, und es ist richtig, dafür zu sorgen, daß man diese Dinge auch zur Verfügung hat. Wenn das im Rahmen dessen geschieht, was anderen keinen Schaden zufügt und wenn es mit

den Gesetzen und Sitten übereinstimmt, dann ist nichts dagegen einzuwenden. Was das Geistige angeht, so ist es unser Recht und unsere Aufgabe, uns anzustrengen, negative Dinge in unserem eigenen Geist und unserem Verhalten zu beseitigen und die positive Seite zu stärken — das ist nicht das, was aufzugeben oder als Begierde und Haß anzusehen wäre. Man hat das Recht und auch die Aufgabe, dafür zu sorgen, daß man Glück und Wohlergehen erreicht und Leid vermeidet. Wenn man in der Religion nicht das Recht hätte, Glück zu erlangen und Leid zu vermeiden, dann wäre das eine sehr eingeengte Religion, die einem nicht sehr weit helfen würde.

Aber wie sind Glück und Wohlergehen denn jemals als Mensch zu erreichen, das menschliche Leben ist doch kein Glück, sondern Leid,

Verhältnismäßig geht es uns eigentlich ganz gut; natürlich erleben wir viele Schwierigkeiten, aber betrachten wir uns in einem größeren Rahmen, dann können wir uns eigentlich nicht beklagen, das ist alles relativ zu sehen.

Leid kann einen doch nur stärken, oder?

Das ist auch wieder abhängig von der eigenen Situation, von den eigenen Fähigkeiten. Ist die Kraft des Ertragens und der Geduld noch gering, dann sollte man sich möglichst aus Leid heraushalten, weil es einen übermannen würde, und man nicht die Fähigkeit hätte, damit fertig zu werden. Hat man die Fähigkeit der Geduld und des Ertragens jedoch stärker entwickelt, dann können selbst, wie Sie richtig sagen, leidvolle Situationen ein Umstand sein, um die Fähigkeiten und die Tugenden des Geistes weiter zu entwickeln, und dann können in diesem Sinne sogar widrige, leidvolle Umstände hilfreich sein.

Übersetzung aus dem Tibetischen: Gelong Jampa Gyatso (Christof Spitz).