



SICH DEM SPIRITUELLEN MEISTER ANVERTRAUEN

von S.H. Dalai Lama

Teil 1

Die Schriften des Hinayāna, des Allgemeinen Mahāyāna und des Vajrayāna liefern alle ihre eigene Definition für die Qualitäten, die ein echter Lehrer besitzen sollte; wobei innerhalb des Vajrayāna die niederen und höheren Tantras wiederum spezielle Befähigungen von einem geistigen Meister fordern.

Der Grund für die Notwendigkeit von unterschiedlichen Fähigkeiten des Meisters, die jeweils den verschiedenen Studien und Übungen entsprechen müssen, besteht einzig darin, daß jedes bestimmte Schulungsniveau auch eine bestimmte Schüler-Meister-Beziehung erfordert. Im allgemeinen gilt: Je wirksamer und kraftvoller die Methode ist, desto höher muß der Meister qualifiziert sein. Um beispielsweise die letzten Stufen des Höchsten Yogatantra erfolgreich zu erklimmen, muß man sich auf einen Meister stützen, der ein vollkommen erleuchteter Buddha ist. Ein Schüler hingegen, der einer Führung durch die einfacheren Lehren bedarf, braucht im Grunde nur nach einem Lehrer Ausschau zu halten, der eine feste Grundlage hinsichtlich der Kenntnis der Schriften und hinsichtlich der Einsicht in die entsprechenden Übungen besitzt. In dem *Elixier des geläuterten Goldes* wird jedoch dazu geraten, einen Meister zu suchen, der die sechs grundlegenden und die vier altruistischen Qualifikationen entwickelt hat, die von Maitreya im *Schmuck der Mahāyānasūtras (Mahāyāna-sūtra-alamkāra)* beschrieben werden.

Die notwendigen Qualifikationen des Meisters

Die ersten drei der sechs grundlegenden Eigenschaften, die von einem Lehrer des Stufenpfades gefordert werden, sind die Drei Höheren Schulungen. Obgleich

diese Qualitäten in Richtung des Kleinen Fahrzeugs weisen, können sie alle entsprechend dem Hinayāna, dem Allgemeinen Mahāyāna und dem Vajrayāna interpretiert werden.

Die erste dieser Eigenschaften ist die Schulung der Höheren Ethik, welche die Grundlage des Pfades bildet. Ein spiritueller Meister, der diese nicht einhält, vermag seine Schüler nicht in diesem Sinne zu inspirieren. Selbst wenn sich die Schüler den höchst wirksamen Yogas des höchsten Tantra widmeten, würden sie in einem solchen Falle wie Kinder bleiben, die mit Zinnsoldaten spielen. Das Eis, auf dem ihr yogischer Palast errichtet ist, würde in den heißen Sommerwinden der Herausforderungen, die das tägliche Leben mit sich bringt, dahinschmelzen.

Als zweites sollte ein Lehrer des Lamrim die heitere Ruhe der meditativen Festigung des Geistes besitzen, in der die groben Formen der emotionalen und psychischen Störungen besänftigt sind. Denn ohne diese Festigung des Geistes würde ihm die entsprechende Erfahrung in den meditativen Abläufen, die zu lehren sind, fehlen, und es wäre ihm auch unmöglich, die dritte Tugend, die Schulung der Höheren Weisheit zu entwickeln. Ein geistiger Lehrer ohne Einsicht in die tieferen Ebenen der Wahrheit wird als spiritueller Führer nur von geringem Nutzen sein; denn sein Geist wäre nicht von den Verblendungen befreit, und infolgedessen würden auch seine Lehren nicht den reinen Dharma wiedergeben. Ein Lehrer ohne Weisheit wird sich selbst und andere in Gefahr bringen, da die gesamte Grundlage seiner Erfahrung entstellt ist. Er kann leicht solche Eigenschaften wie Sektierertum oder Verlangen nach materiellen Gütern an den Tag legen, die für einen unqualifizierten Mei-

ster symptomatisch sind. Sollte er seine Schüler auf gleiche Abwege führen, wird die Situation tatsächlich gefährlich.

Die vierte und die fünfte Tugend beziehen sich auf einen Lehrer, der Träger der schriftlichen und der erfahrungsgewonnenen oder erkenntnismäßigen Dharmüberlieferung ist. Ein spiritueller Lehrer, der im Besitz dieser beiden Überlieferungen ist, wird in der Lage sein, die vielen umfangreichen Übungen ohne Verzerrung oder Fehler darzulegen und seine Schüler aufgrund seiner inneren Ausgeglichenheit durch die einzelnen Abschnitte der Schulung zu leiten. Ein Pfad, der diese beiden Aspekte in sich vereint, wird stets stabil und wirkungsvoll sein.

Und schließlich sollte ein Lehrer über mehr Gelehrsamkeit und Einsicht in die betreffenden Themen verfügen als die Schüler und die vier altruistischen Qualitäten besitzen, die in dem *Elixier des geläuterten Goldes* erwähnt werden.

Das freundschaftliche Anvertrauen an den Meister

Alle positiven Eigenschaften, die der gegenwärtigen und den zukünftigen Existenzen förderlich sind, entstehen aus dem freundschaftlichen Anvertrauen an den spirituellen Meister. Dies sollte man daher behutsam und weise angehen. Es hat wenig Sinn, sich einem Lehrer anzuvertrauen, der nur unsere Zeit vertut und verkehrte Erfahrungen vermittelt. Richtiger wäre es, uns zunächst darüber zu orientieren, was wir von einem spirituellen Meister erwarten sollten, und dann jeden in Frage kommenden Lehrer genau zu prüfen, bevor wir uns seiner Führung anvertrauen.

Die Beziehung zu unserer Übung muß sich auf Vernunft und gesunden Menschenverstand gründen. Das Haupt-

thema ist das Wesen der zwei Ebenen der Wahrheit. Beide können durch eine Verbindung von Hören, Nachdenken und Meditation verstanden werden. Es ist von großer Bedeutung, stetig die Lehren zu kontemplieren, da sie hierdurch unter Anwendung von Logik analysiert und geprüft werden.

Die Zwei Wahrheiten beziehen sich auf die eigentliche Realität der Phänomene und nicht auf bloße gedanklich geformte Fabrikationen, [die auf Täuschung beruhen]. In gleicher Weise wie ein Student der Medizin seine theoretischen Kenntnisse auf das reale Leben anwenden soll, um sich ihrer Wirksamkeit unmittelbar zu versichern, wird man auch im Dharma beständig dazu angehalten, die Lehren kritisch zu untersuchen. Der Buddhismus behandelt das Leben und die Situation der Menschen, wie sie tatsächlich sind; er ist kein bloßes kulturelles Relikt aus vergangenen Epochen. Die Zeiten mögen sich ändern, aber die eigentliche Natur der tiefgehenden Probleme und Geheimnisse, mit denen sich die Wesen im Laufe ihrer Existenzen konfrontiert sehen, bleibt die gleiche. Die Lehren von Buddha Śākyamuni zu kontemplieren, bedeutet nichts anderes, als über bestimmte Aspekte der Wirklichkeit nachzudenken. Aus dieser Kontemplation wird ein tieferes Verstehen unserer selbst, unseres Geistes und der Natur und Bedeutung unserer Existenz entstehen. Die Lehren stellen ausschließlich die wirklichen Tatsachen des Lebens heraus — Fakten, die, wenn sie erkannt werden, den Geist in eine heilsame Richtung weiterentwickeln. Daher wird eine kritische Untersuchung der Lehren die Schüler mit Vertrauen erfüllen und sie inspirieren. Stützt man sich von Anfang an in der richtigen Weise auf logisches Denken, so wird man später niemals zweifelnd und verwirrt zurückblicken müssen. Es ist wichtig, daß wir die Lehre nicht zu hastig anwenden oder ihr zu weit vorseilen.

Das eigentliche Wesen der Zwei Wahrheiten ist jederzeit gegenwärtig — auch wenn uns das nicht bewußt ist, da die Sichtweise unseres Geistes nicht mit der tatsächlichen Natur der uns umgebenden Wirklichkeit übereinstimmt.

Der Zweck der Geistesschulung ist es, unsere Sichtweise der Phänomene mit ihrer tatsächlichen Natur in Einklang zu bringen. Folgen wir einem spirituellen Meister, der das konventionelle und endgültige Wesen der Wirklichkeit erkennt, erschließen wir uns damit einen Weg von ganz außerordentlichen Möglichkeiten.

Da die Schriften in großer Ausführlichkeit die charakteristischen Merkmale eines qualifizierten spirituellen Freundes beschreiben, sollten auch wir unsererseits bei der Wahl vollkommen vernünftig vorgehen. Die Übertragungslinien der buddhistischen Schulen sind darin ganz eindeutig. So sollte es keine Schwierigkeiten bereiten, herauszufinden, ob ein bestimmter Lehrer die erforderliche Schulung erfahren hat oder nicht. Haben wir diesen Aspekt untersucht, müssen wir entscheiden, ob der in Frage kommende Meister über solche Charaktereigenschaften und Lehrmethoden verfügt, die unseren individuellen Veranlagungen und Neigungen entgegenkommen. Vertrauen wir uns einem Meister an und müssen wir beim näheren Umgang mit ihm feststellen, daß seine Vorgehensweise uns ständig irgendwie mißfällt, dann wird es schwierig werden. Wir müssen also gut darüber nachdenken, was einen geeigneten spirituellen Lehrer ausmacht und dann die Sache mit der ganzen Kraft unseres kritischen Urteilsvermögens angehen.

Die notwendigen Eigenschaften eines Schülers

Das *Elixier des geläuterten Goldes* beschreibt nun die Eigenschaften, die ein Schüler des Stufenpfades besitzen sollte. Die erste besteht in einem Geist, der in seinem Streben aufrichtig ist. Wenn wir die Anweisungen nur durchlesen, ohne uns Gedanken darüber zu machen, oder wenn wir sie mit einer voreingenommenen Einstellung lesen wie: »Ich gehöre dieser oder jener Sekte an, und dies ist ja nur der tibetische Buddhismus«, oder: »Ich bin ein Anhänger der Ka-gjü-Tradition, und dies ist ja nur eine Lehre der Ge-lug-pas«, dann werden wir uns selbst den Weg für jeglichen nennenswerten Fortschritt in unseren Studien verstellen.

Das *Elixier des geläuterten Goldes* mit

einer voreingenommenen Haltung zu lesen, wäre, als ob man einem Esel, der zu dumm ist, zwischen Eisen und edlem Metall zu unterscheiden, einen goldenen Ohrring aufsteckte. Als Atiśa von den Bewohnern Westtibets gebeten wurde, ihnen den Kern der Lehre mündlich auf eine für Tibeter besonders geeignete Weise darzulegen, verfaßte er seine Schrift *Lampe auf dem Pfad zur Erleuchtung*; vielleicht könnte dieser Stufenpfad in gewissem Sinne »Lamaismus« genannt werden. Da aber der Lam-rim einzig auf den Lehren des Buddha beruht, wie sie von prophezeiten indischen Meistern wie Nāgārjuna und Asaṅga zusammengetragen und erläutert wurden, sollte jede buddhistische Tradition in der Lage sein, im gesamten Stufenpfad eine Widerspiegelung ihrer eigenen Übungen zu sehen. Das Lam-rim-System vereint alle wichtigen Geistesschulungen wie sie im Hinayāna, im Allgemeinen Mahāyāna und im Vajrayāna seit Buddha Śākyamuni in ununterbrochener Folge gelehrt und praktiziert wurden und noch werden. Daher sollte das Studium des Stufenpfades die eigenen Übungen, gleich welcher Schule oder Tradition sie auch entstammen mögen, noch bereichern. Wie bereits erwähnt, sind alle Schulen des tibetischen Buddhismus direkt oder indirekt von den Lam-rim-Lehren durchdrungen worden. Mar-pa selbst traf mit Atiśa in Nepal zusammen, wo sie viele Lehren untereinander austauschten. Mi-la-re-pas Hauptschüler Gam-po-pa war berühmt dafür, die Übertragungslinie der Lam-rim-Lehren von Atiśa mit der Mahāmudrā-Linie von Mi-la-re-pa vereint zu haben. Als Atiśa nach Tibet ging und sich in nördlicher Richtung auf dem Weg nach Thö-ling befand, kam er an einem Berg vorüber, der später als »Sa-kja« bekannt wurde. Atiśa stieg von seinem Reittier ab, verneigte sich in Richtung des Berges und prophezeite die Errichtung des Sa-kja-Klosters und die Abfolge der ersten Halter dieser Linie. Und tatsächlich gründeten einige Jahre später die Anhänger der Sa-kja-Tradition an diesem Ort ihren Hauptsitz. Atiśas eigene Tradition einschließlich des Lam-rim wurde später zu einem integralen Bestandteil der Sa-kja-Lehre.

Manchmal hören wir, die Ge-lug-pas

seien zu intellektuell und ihr Gebrauch von Analyse und logischer Argumentation seien der Meditation und dem spirituellen Pfad hinderlich. Ich persönlich halte dies für törichtes Gerede von Leuten mit begrenztem Wissen. Der erste, zweite und dritte Dalai Lama sowie der fünfte und dreizehnte unterzogen sich einer umfassenden Schulung in allen Traditionen des tibetischen Buddhismus, insbesondere der Njing-ma-Schule. Diese Dalai Lamas wurden zwar die »Dre-pung-Lamas« oder »Halter der Gelbmützen« genannt; aber sie respektierten dennoch alle Traditionen im gleichen Maße und studierten — ungeachtet der jeweiligen Tradition — zusammen mit Meistern, die andere Überlieferungslinien hielten und an deren Lehren sie Interesse fanden. Ist man aufgrund sektiererischer Blindgläubigkeit den Schriften oder Linien des Dharma gegenüber nicht aufgeschlossen, wäre es, als ob man heilsame Medizin in Gift verkehrte. Eine solche religiöse Überheblichkeit macht uns zu Toren.

Ich selbst erhielt meine Ordination und Ausbildung in der Ge-lug-Tradition. Dabei ist jedoch zu berücksichtigen, daß die tibetischen Überlieferungslinien alle eng miteinander verbunden sind. Eine der zentralen Ge-lug-Meditationen entstammt einer Tradition, die von dem Begründer der Ka-gjü-Schule, Mar-pa Lo-tsa-wa, nach Tibet übertragen wurde. Dreißig Prozent meiner verbleibenden Übungen basieren auf der Njing-ma-Tradition. Die meisten tibetischen Lamas praktizieren auf diese Art. Ich habe mich auch mit vielen Meistern der japanischen und Theravāda-Tradition und anderen Meistern getroffen und ausgetauscht. Erkennt man die Natur des spirituellen Pfades, versteht man auch, daß die verschiedenen Arten der buddhistischen Schulung sich in keiner Weise widersprechen müssen. Der Buddha lehrte diese Fülle an Unterweisungen nicht, um die Menschen darüber in Verwirrung zu stürzen, was nun der reine Buddhismus ist und was nicht, was höher zu werten ist und was geringer. Jeder, der ein grundlegendes Verständnis der eigentlichen Intention der Erleuchteten erlangt, kann erkennen, wie jedes Wort eines beliebigen Meisters, ganz gleich

welcher Tradition er entstammt, den reinen Dharma widerspiegelt. Genauso wie jemand, der verschiedene Länder bereist, unterschiedliche Kleidung wählt, um sich den gegebenen klimatischen Witterungsverhältnissen anzupassen, hat auch jede Dharmatradition infolge der zeitlichen und kulturellen Gegebenheiten, in denen sie sich entfaltet, ihren speziellen Charakter ausgebildet. Überprüfen wir den Ursprung der Traditionen, werden wir jedoch ihre von Buddha Śākyamuni ausgehende, ununterbrochene Linie feststellen.

Nehmen wir an, eine bestimmte Tradition läßt sich auf die Erste Drehung des Rades der Lehre zurückführen. Sie wäre somit den Hīnayāna-Übungen zuzurechnen, welche die Vier Edlen Wahrheiten, die Entsagung und die Drei Höheren Schulungen ins Zentrum stellen. Vielleicht entstammt die Lehre auch der Zweiten Drehung des Rades und betont die Mahāyāna-Ansicht des Mittleren Weges; oder sie gehört zur Dritten Drehung und stützt sich auf die Lehre der Nur-Geist-Schule (*Cittamātra*). Die Lehre kann auch auf eine im Geheimen übertragene Methode des Vajrayāna zurückgehen oder auf eine mündliche Überlieferung, die mehrere Linien in sich vereint. Ein Schüler, der gelernt hat, die Vielfalt und Tiefgründigkeit der buddhistischen Lehre, wie sie von früheren indischen Meistern wie Nāgārjuna, Asaṅga, Vasubandhu, Dharmakīrti und anderen gesammelt und ausgelegt wurde, zu schätzen, wird jede Tradition des Dharma vor ihrem jeweiligen Hintergrund sofort zu würdigen wissen. Auch wir selbst sollten versuchen, dieser klugen und unvoreingenommenen Vorgehensweise so vieler vergangener Meister zu folgen. Dies bedeutet jedoch nicht, daß wir unsere Übungen mit anderen vermischen und einen großen Eintopf daraus machen sollten. Hingegen müssen wir uns allen Lehren gegenüber aufgeschlossen zeigen, denn sie alle geben letztendlich die Gedanken der Erleuchteten in einer gültigen Übertragung wieder und bilden eine Quelle des Wissens, aus der heraus die spezielle Linie, der wir nachfolgen, Unterstützung und Stärkung erfahren kann.

Die zweite erforderliche Eigenschaft

für einen Lam-rim-Schüler ist kritische Intelligenz. Einen Schüler zu belehren, dem dieser Wissensdrang abgeht, käme dem Herumführen eines Affen an einer Kette gleich. Wie groß unser Vertrauen auch sein mag — wenn wir nicht stetig eine kritisch-analytische Einstellung aufrechterhalten, wird unsere Übung immer ein wenig töricht bleiben. Selbst die Vier Initiationen innerhalb des Höchsten Yogatantra werden ohne Wert für uns bleiben, wenn wir nicht die korrekten geistigen Rahmenbedingungen dafür schaffen. Es ist das Ziel einer jeden Lehre des Erleuchteten, die negativen Geisteszustände zu verringern und die positiven spirituellen Qualitäten zu mehren. Fehlt uns dieser kritische Forscherdrang, können wir nicht entscheiden, wie wir die speziellen Weisungen auf uns selbst anwenden sollen. Sein ganzes Leben lang den Dharma zu studieren und zu praktizieren und dabei einen unkultivierten, barbarischen Geist beizubehalten, hieße, aus einem Gott einen Dämon zu machen. Wenn das Lesen von Dutzenden von Schriften nicht unsere Anhaftung, unsere Abneigung, unseren Stolz und dergleichen vermindert, wird es Zeit, unsere Methoden, die eigentlich dazu dienen sollen, die Lehren unserem Herzen näherzubringen und sie als lebendige Erfahrungen zu verstehen, kritisch zu überdenken. Dies gilt insbesondere für Anfänger.

Es ist sehr wichtig, Studium und Übung im Gleichgewicht zu halten. Obwohl der Gebrauch des Intellekts wesentlich und unumgänglich ist, müssen wir sicherstellen, daß unsere Übung über ein bloßes Intellektualisieren hinausgeht und immer wieder zu ihrem eigentlichen Zweck — Kultivierung des Geistes und Beseitigung der inneren Schwächen — zurückgeführt wird. Wir sollten dem Beispiel von Lama Drom-tön-pa, dem Schüler von Atiśa, folgen. Dieser sagte nämlich: »Wann immer ich studiere, kontempliere und meditiere ich gleichermaßen. Wann immer ich kontempliere, studiere und meditiere ich ebenso. Und wann immer ich meditiere, studiere und kontempliere ich auch. Dies ist der Kadampa-Weg.« Diese dreifach sich gegenseitig durchdringende Verfahrensweise bewahrt uns davor, irgendeinen falschen

Pfad einzuschlagen oder durch fehlerhafte Anweisungen in die Irre geführt zu werden.

Aufrichtigkeit und Urteilsvermögen sind die beiden wichtigsten Eigenschaften eines Schülers des spirituellen Pfades, und sie sollten ebenso wie die anderen unverzichtbaren geistigen Voraussetzungen entwickelt werden wie im *Elixier des geläuterten Goldes* beschrieben. Selbst der fähigste spirituelle Meister und die erhabenste Lehre können uns nicht helfen, wenn wir nicht die notwendigen Mühen auf uns nehmen, entsprechend wirksame Geisteshaltungen und Qualitäten in uns selbst hervorzubringen.

Wir alle sind Buddhas unterschiedlicher Größe

Maitreya sagt im *Uttaratantra*: »Die Buddha-Essenz wohnt allen Lebewesen inne.« Die subtilste Ebene des Bewusstseins ist ihrer Natur nach bei allen Lebewesen rein und ungetrübt. In diesem Sinne sind alle Wesen gleich. Wir alle befinden uns in derselben Situation: Wenn die richtigen Bedingungen zusammenkommen, wird sich unsere innewohnende Buddha-Essenz entfalten, und wir erlangen schließlich den allwissenden Zustand der Buddhaschaft.

Aufgrund spezieller geistiger und körperlicher Wesenszüge befinden wir Menschen uns jedoch gegenüber niederen Lebensformen in Hinblick auf den Pfad zur Erleuchtung in einer günstigeren Lage. Die feine Struktur unseres Nervensystems und die Überlegenheit unseres Verstandes bieten weit größere Möglichkeiten für eine spirituelle Entwicklung. Wenn selbst Würmer eines Tages Erleuchtung erlangen werden, warum sollten wir dann annehmen, der geistige Reifeprozess liege außerhalb unserer Reichweite? Wir mögen im Moment viele Fehler und Unzulänglichkeiten haben — widmen wir uns aber dem Studium, der Analyse und der Meditation der Lehre, werden wir mit Sicherheit die inneren Qualitäten zur Beseitigung der

geistigen Verunreinigungen erwerben. Diese inneren Qualitäten sind die Gegenmittel, die den schädlichen Einfluß der negativen Bewußtseinszustände bekämpfen. Indem wir uns über lange Zeit hinweg mit diesen Gegenmitteln vertraut machen, wird die Kraft der geistigen Verblendung und der Leidenschaften schließlich vergehen, und der Geist erhebt sich in seinen reinen und verblendungslosen Zustand. Das



tibetische Wort für einen vollkommen Erwachten, für einen Buddha ist »Sang-gjä« (*sangs rgyas*). »Sang« deutet auf einen von allen Fehlern und Schwächen befreiten Zustand hin, und »gjä« bezieht sich auf die Ausweitung des Wissens bis hin auf alle Phänomene, auf alles Existierende. In dieser Hinsicht besitzen wir alle ein gewisses Maß an Reinheit und Wissen. Man könnte daher sagen: Wir alle sind Buddhas unterschiedlicher Größe. Obwohl der Buddha in uns im Vergleich zu den wirklich Erleuchteten noch recht klein ist, können wir doch prinzipiell die vollkommene Buddhaschaft erlangen. Unsere Unvollkommenheit kann systematisch beseitigt und jede Stufe der Verwirklichung mittels einer einwand-

freien Geistesschulung erklommen werden. Es ist lediglich notwendig, bestimmte Voraussetzungen zu schaffen.

Unserem Bewußtsein wohnen zur Zeit viele Unvollkommenheiten inne. Bemühen wir uns jedoch intensiv, Meisterschaft auf dem Gebiet solcher Meditationen zu erlangen, die den niederen Tendenzen entgegenwirken, dann werden wir letztere zweifellos überwinden.

Zum gegenwärtigen Zeitpunkt bestehen immer noch viele Übertragungslinien authentischer Lehren, die uns zum Zustand der unbefleckten Weisheit geleiten können. Sie führen uns zu dem glückseligen Zustand, in dem alle inner-geistigen Fehler überwunden sind und das Bewußtsein völlig von Verblendungen, Leidenschaften und dem schier endlosen Meer von Leiden — hervorgerufen durch diese negativen Tendenzen — befreit ist. Zur Zeit leben auch viele spirituelle Meister auf dieser Erde. Doch solange wir uns selbst nicht alle erdenkliche Mühe geben, um aus diesen Tatsachen einen Nutzen zu ziehen, wird sich unsere kostbare menschliche Geburt am Ende als nicht besonders sinnvoll erweisen.

Wir Menschen sind tatsächlich gar nicht so weit von der Erleuchtung entfernt: Unser grobstofflicher Körper ist zusammen mit den fünf Sinnen dem Ausstrahlungskörper eines Buddha verwandt; unser Traumkörper, der vergleichbar ist mit dem feinstofflichen Körper, den wir im Zwischenzustand annehmen, ist dem Körper des Vollkommenen Erleuchteten des Buddha ähnlich; und die Basis beider, die subtilste Bewußtseinsebene, die auch »Klares Licht« genannt wird, ist in ihrer Natur dem Weisheitskörper eines Buddha verwandt.

Alles was wir zu lernen haben, ist die »Umwandlung« dieser gewöhnlichen Elemente in ihre reine Natur; dann wird uns die Buddhaschaft von ganz allein in den Schoß fallen.

Aus: Dalai Lama: *Gesang der inneren Erfahrung*. Hamburg 1993: dharma edition.