

# „Keine Verwirklichungen ohne intensive Meditationspraxis“

Interview mit Kensur Geshe Ugyen Rinpoche

von Birgit Stratmann



Foto: Peter Köst

Kensur Geshe Ugyen Rinpoche, 1914 in Kham geboren, ist einer der größten noch lebenden tibetischen Meister. Der Lehrer von Geshe Thubten Ngawang war Abt des Gyüme-Tantra-Kollegs in Indien und des Klosters Rikon. Nach seinem Studium verbrachte er fünf Jahre in Meditationsklausur.

**Frage:** Der indische Meister Atiša hat klargemacht, daß die optimale Praxis darin besteht, in einem Leben, ja sogar an einem Tag die Übungen von Sūtra und Tantra als Einheit anzuwenden. Hier im Westen haben wir chronische Zeitnot: Welche Schwerpunkte sollten wir setzen?

**Rinpoche:** Man kann sich an nur einem Tag die wesentlichen Aspekte des Sūtra- und Tantra-Pfades vergegenwärtigen, selbst neben seiner Arbeit. Dabei können wir uns an die Reihenfolge halten, wie sie im Stufenweg zur Erleuchtung (Lamrim) erklärt wird. Wir fragen uns: Was ist notwendig, um überhaupt spirituelle Ziele zu erreichen, also Ziele, die über das Weltliche hinausgehen? Die Grundvoraussetzung ist das Unterlassen unheilsamer, schädlicher Handlungen, denn sie sind die Ursachen für Leiden, und das Durchführen heilsamer Taten, weil sie die Ursachen für Glück darstellen. Das ist die anfängliche Praxis. Die so erreichbaren Glückszustände sind jedoch nicht dauerhaft. Solange wir nicht von den Leiden und ihren Ursachen befreit sind, werden wir weiter unfreiwillig Existenzen im Daseinskreislauf erleben. Die Natur des

Daseinskreislaufs besteht darin, daß die Wesen durch verblendete Geisteszustände und negative Emotionen immer wieder Karma ansammeln, das sie in hohe oder niedrige Existenzen wirft. Letztlich ist also die Verblendung aufzugeben. Die Mittel zur Befreiung sind vorhanden in Form von Ethik, Konzentration und Weisheit; es sind die Mittel, die der Buddha selbst angewendet hat.

Ist das Ziel der persönlichen Leidfreiheit ausreichend? Nein, denn wir sind mit anderen Lebewesen eng verbunden, wobei diese nicht etwa glücklich leben, sondern genau wie wir die verschiedenen Leiden erfahren. Mit diesen Gedanken entwickeln wir Liebe und Mitgefühl mit den Lebewesen und fragen uns, was wir für sie tun können. Das Optimale ist die Buddhaschaft, denn nur aus einem Zustand der Vollkommenheit heraus kann man ihnen wirklich nutzen. Die vollkommene Erleuchtung eines Buddha ist am besten mit Hilfe der tantrischen Übungen auf der Grundlage des Sūtra-Pfades zu erreichen. Im Tantra gibt es sehr effektive Übungen auf der sogenannten Erzeugungs- und der Vollendungsstufe, die

letztlich zur Buddhaschaft führen. Das angestrebte Ziel ist also tatsächlich zu erreichen. Es hat nicht lange gedauert, dies zu erklären oder es in Gedanken nachzuvollziehen, und in ähnlicher Weise sollten wir unseren Geist in der täglichen Übung führen.

**Frage:** Eine solche Überblicks-Meditation ist jedoch noch keine vollständige Praxis. Könnte es nicht sinnvoll sein, erst die anfänglichen Stufen des Lamrim zu verwirklichen und dann zu den höheren überzugehen?

**Rinpoche:** Natürlich kann man durch die Überblicks-Meditation keine echten Erkenntnisse und Erfahrungen im Geist hervorrufen. Dennoch ist sie hilfreich, um Eindrücke vom gesamten buddhistischen Pfad zu sammeln. Um aber echte Fortschritte zu machen und Verwirklichungen zu erlangen, muß man an einem Punkt länger meditieren, zum Beispiel über eins der anfänglichen Themen wie das Anvertrauen an den geistigen Lehrer. Zuerst kontempliert man über die Vorteile, die es hat, sich einem Lehrer anzuvertrauen, und über die Nachteile, es nicht zu tun. Wenn man aufgrund dieser Untersuchung ein starkes Interesse entwickelt

hat, sich dem Lehrer anzuvertrauen, beschäftigt man sich mit den eigentlichen Methoden. An dieser Stelle sollten wir in die Tiefe gehen und so lange meditieren, bis eine innere Erfahrung entsteht, und dann erst zum nächsten Punkt wechseln.

*„Zeichen für eine echte Erfahrung ist, daß unsere ganze Person ergriffen ist.“*

Ganz praktisch können wir unsere Meditationssitzung damit anfangen, einen Punkt intensiver zu kontemplieren – tagtäglich über einen längeren Zeitraum, bis eine tiefere Erfahrung entsteht –, und den Rest der Zeit oder eine andere Sitzung dazu benutzen, den Pfad im Überblick zu meditieren. Dann erlangen wir die Vorteile von beiden. Förderlich sind die Sechs Vorbereitungen für die Meditation. Dazu zählen das Reinigen des Ortes, das Errichten eines Altars mit dem Aufstellen von Opfergaben, das Annehmen der richtigen Meditationshaltung, das Visualisieren der Zufluchtobjekte, das Rezitieren von Gebeten, einschließlich der Zufluchtname und Erzeugung des Erleuchtungsgeistes, und die Darbringung eines Mandalas. Dadurch sammeln wir positive Kraft und schaffen günstige Umstände für die Geistesschulung. Man sollte diese Vorbereitungen vor jeder Meditationssitzung machen, mindestens in abgekürzter Form.

Bei der eigentlichen Lamrim-Meditation gibt es drei Schritte: Erstens die Analyse, also das Bedenken von Begründungen. Die Argumente führen zweitens zu einer Entscheidung: Ich will mich dem Lehrer anvertrauen und mich auf seine Anweisungen stützen. Ist diese Willenskraft entstanden, folgt als dritter Punkt das Verweilen in dieser Geisteshaltung, solange es geht. So sollten wir Punkt für Punkt im Lamrim meditieren und erst dann weiter fortschreiten, wenn wir in bezug auf die eine Kontemplation eine echte Erfah-

rung gemacht und Stabilität erlangt haben.

**Frage:** Woran erkennt man, daß man eine echte Erfahrung gemacht hat?

**Rinpoche:** Man wird es innerlich spüren, wenn eine Geisteshaltung sehr intensiv geworden ist. Denken wir dann nur kurz an den Meditationsinhalt, ist die Erfahrung sehr präsent, ohne daß große Anstrengungen nötig wären, ihn in sich wachzurufen. An diesem Punkt ist eine nicht-künstliche Erfahrung entstanden. Wir kennen solche Erfahrungen vor allem in bezug auf negative Geisteszustände wie Ärger. Zwar sind wir nicht permanent ärgerlich, aber wenn wir mit einem Objekt des Unmuts zusammentreffen, ist Ärger sofort da. Wir müssen uns dafür nicht anstrengen, unsere ganze Person, unser Denken und Handeln stehen unter dem Einfluß des Ärgers. Für das Entstehen von Ärger bedarf es nur eines winzigen Anlasses. In bezug auf positive Geisteszustände wie Liebe und Mitgefühl haben wir diese Erfahrung nicht, und es erfordert große Mühen, unseren Geist überhaupt in diesen Zustand zu versetzen. Haben wir Mitgefühl aber

verinnerlicht, brauchen wir nur kurz daran zu denken, und die Geisteshaltung ist sofort präsent. Sie ergreift von unserer ganzen Person Besitz. Das ist der Unterschied zwischen nicht-künstlichen, echten Erfahrungen und künstlichen Geisteshaltungen. Nur wenn man eine echte Veränderung des Geistes in bezug auf einen Meditationspunkt spürt, geht man zum nächsten Thema über.

*„Wir haben nicht alle Bedingungen für eine intensive Praxis, weil wir uns so von weltlichen Tätigkeiten einfangen lassen.“*

**Frage:** Kann es sein, daß wir bei dieser Herangehensweise ein halbes Leben lang über den ersten Punkt nicht hinauskommen?

**Rinpoche:** Es braucht kein halbes Leben, damit innere Erfahrungen entstehen, sondern vielleicht ein paar Monate, wenn man es richtig macht, also – wie in einer Klausur – vier Sitzungen pro Tag durchführt und seine Zeit für die spirituelle Praxis nutzt. Wir hingegen verwenden die meiste Zeit für Arbeit und andere Dinge und sind sehr abgelenkt. Man kann nicht davon sprechen, daß wir das kostbare Menschenleben mit seinen Freiheiten und Ausstattungen besitzen, wenn wir uns hier im Westen so von weltlichen Tätigkeiten einfangen lassen. Wir haben ein gutes Menschenleben, das nützliche Umstände bildet, aber nicht alle Bedingungen für eine intensive Dharma-Praxis. Dann ist es natürlich schwierig. Wir haben Arbeiten zu erledigen, müssen einkaufen, essen, schlafen. Wir schaffen es nicht nur nicht, vier Sitzungen pro Tag einzulegen, sondern es gelingt uns nicht einmal, eine Sitzung konzentriert und entspannt durchzuführen. Deshalb müssen wir selbst abwägen, was machbar ist. In Tibet war es anders. Dort



Der Daseinskreislauf besteht darin, daß man durch Verblendung und negative Emotionen immer wieder Karma ansammelt, das einen in hohe oder niedrige Existenzen wirft.

gab es die Zeit, vier Sitzungen pro Tag durchzuführen und tiefe Erfahrungen im Dharma zu machen.

Auf die Überblicks-Meditation sollten wir nicht verzichten, denn sie hinterläßt tiefe Eindrücke in unserem Geist. Diese werden gewisse Fortschritte bringen, wenn auch nicht die Verwirklichung in Form einer nicht-künstlichen Erfahrung. Dazu bedarf es intensiver Übung in Form von vier Sitzungen täglich. Das Sammeln von Eindrücken ist jedoch nicht zu unterschätzen. Wir nehmen sie mit ins nächste Leben, wo sie dann ihre Kraft noch verstärken. Auch dies hat eine Umwandlung des Geistes zur Folge, selbst wenn man nicht die vollständigen Verwirklichungen erlangt.

**Frage:** Wie sollte das Verhältnis von

Umwandlung des Geistes hat direkt die Beseitigung der negativen Gegenteile zur Folge. Deshalb ist es wichtig, den Dharma immer weiter einzuüben.

*„Jede positive Umwandlung des Geistes hat direkt die Beseitigung der negativen Gegenteile zur Folge.“*

Ein Beispiel: Geduld ist das Gegenteil von Ärger. Durch das Studium lernen wir die Nachteile von Wut und die Vorteile von Geduld kennen. Wir verstehen, was Geduld bedeutet, nämlich daß wir angesichts von Schädigungen die innere Ruhe bewahren und nicht mit Feindseligkeit reagieren. Das bloße

wenn wir beschimpft werden, ja sogar, wenn nur das Land, in dem wir leben, von anderen kritisiert wird und nicht einmal unsere eigene Person. Dies ist ein Zeichen dafür, daß wir trotz unserer Kenntnis des Dharma die Inhalte nicht verinnerlicht haben. Es ist tatsächlich möglich, den Geist so umzuwandeln, daß überhaupt keine negativen Emotionen mehr aufkommen. Der indische Meister Candrakīrti berichtet, daß Bodhisattva-Heilige auf der dritten hohen Ebene keinerlei Wut empfinden, auch wenn ihnen scheibenweise das eigene Fleisch abgeschnitten wird. Mit jedem Schnitt wird ihr Mitgefühl mit dem Schädiger immer noch größer.

**Frage:** Bei uns sind die negativen Emotionen oft so stark, daß wir mit heilsamen Einstellungen gar nicht durchkommen. Worin liegt der Fehler, wie können wir die Hindernisse bei der Anwendung des Dharma überwinden?

**Rinpoche:** Wir sind an die negativen Geisteszustände wie Begierde und Haß sehr stark gewöhnt. Aufgrund dieser Gewohnheit fällt es uns schwer, ihnen in dem Moment etwas entgegenzusetzen, in dem sie aufkommen. Es gelingt uns nicht, weil die Samen für die Leidenschaften in uns angelegt sind und die negativen Geisteszustände aufgrund der Gewohnheit einfach entstehen. Deshalb müssen wir uns zu einem Zeitpunkt, wo die Leidenschaften nicht manifest sind, ihre Nachteile und die Vorteile der Freiheit von solchen verblendeten Zuständen bewußt machen. Darauf legen wir zu wenig Wert. Die Leidenschaften in unserem eigenen Geist sind die Ursachen für all unsere Probleme. Alle Leiden bis hin zu Altern, Krankheit, Tod sind letztlich von den Leidenschaften verursacht, und deshalb haben sie so immense Nachteile. Wenn wir uns das immer wieder vor Augen führten, würden wir darauf achten, daß die Leidenschaften nicht im eigenen Geist aufkommen und das eigene Denken und Handeln unter ihre Kontrolle bringen. Genauso sind uns die Vorteile der Befreiung nicht bewußt. Wir erkennen nicht, was es für uns bedeuten würde, wenn die Leidenschaften, die negativen Emotionen wirklich aufgegeben wären, was für ein

Die Klausen von Geshe Rabten, dem Gründer des Tibetischen Zentrums, in Dharamsala. Die Herrichtung eines Altars mit Symbolen von Körper, Rede und des Buddha gehört zu den Vorbereitungen für die Meditation.



Foto: C. Spitz

Studium und Meditation sein?

**Rinpoche:** Das Studium hat die Funktion, den Dharma zu verstehen, aber es kann den Geist nicht umwandeln. Das eigentliche Ziel im Dharma ist die Transformation des Geistes. Dazu ist es notwendig, das, was wir intellektuell verstanden haben, mit unserem eigenen Geist zu vermischen. Dadurch werden die negativen Geistesfaktoren langsam abnehmen. Durch das Anwachsen der positiven Geistesfaktoren reinigen wir uns von den negativen Aspekten. Das ist der Kern der Dharma-Praxis, und wir müssen uns immer wieder üben. Es reicht nicht aus, daß wir wissen, was Mitgefühl ist, wir müssen diese Haltung anwenden, so daß der Geist zunächst ein bißchen verändert wird, dann stärker. Jede positive

Wissen ist jedoch noch nicht die Praxis der Geduld; wir müssen sie anwenden – und zwar dann, wenn ein anderer uns beschimpft oder auf andere Weise schädigt. Nur wer die Geduld wirklich verinnerlicht hat, wird ruhig und besonnen bleiben können. Und dazu ist es notwendig, daß wir uns immer wieder die Nachteile der Wut vor Augen führen. Wir möchten zwar durch wütende Reaktionen dem anderen schaden, tatsächlich aber schaden wir hauptsächlich uns selbst, indem wir heilsame Potentiale in uns zerstören und negatives Potential ansammeln. Wir haben von der anderen Person, auch wenn sie uns jetzt schadet, in der Vergangenheit sehr viel Hilfe erfahren. Normalerweise ist die Kraft der Geduld in uns sehr schwach. Wir werden schnell ärgerlich,



Foto: C. Spitz

Die siebenfache Vairocana-Meditationshaltung ist wichtig, wenn man länger meditieren will: (1) Die Beine sind zur vollen oder halben Diamanthaltung gekreuzt. (2) Die Augen sind halb geöffnet und längs der Nase nach unten gerichtet. (3) Das Rückgrat ist gerade. (4) Die Schultern befinden sich auf gleicher Höhe. (5) Der Kopf ist leicht nach vorne geneigt wie eine volle Ähre. (6) Die Zähne und Lippen werden nicht aufeinandergepreßt. (7) Die Zungenspitze liegt hinter der oberen Zahnreihe an der Grenze zum Gaumen.

dauerhafter Zustand von Glück und Wohlergehen dies wäre.

Das eigentliche Ziel ist es, die Samen der Leidenschaften aufzugeben, so daß sie nicht wieder entstehen können. Hackt man eine Giftpflanze immer nur über dem Erdboden ab, verschwindet die Pflanze nicht. Sie mag zwar für einen Moment nicht sichtbar sein, aber sie kann jederzeit wieder nachwachsen. Genau so verhält es sich mit den Leidenschaften. Das Mittel, sie von ihrer Wurzel her zu beseitigen, ist die Erkenntnis der endgültigen Realität. Um diese Weisheit zu entwickeln, bedarf es vieler Verdienste. Āryadeva sagt in den „Vierhundert Versen“, daß einer Person, die keine Verdienste hat, nicht einmal Zweifel an der eigentlichen Erscheinungsweise der Phänomene kommen. Allein ein Zweifel könnte die Wurzel des Daseinskreislaufs zum Ver-

rotten bringen. Ohne Verdienste jedoch entsteht kein Zweifel darüber, ob die Phänomene so existieren, wie wir sie mit unserem getäuschten Bewußtsein wahrnehmen. Deshalb brauchen wir viel positive Kraft durch die Schulung von Vertrauen gegenüber den drei Juwelen, das Umwandeln von Stupas, Niederwerfungen, Freigebigkeit und besonders auch, indem wir anderen helfen.

*„Das Tantra ist die Ursache dafür, schnell die Buddhaschaft zu erreichen.“*

**Frage:** Die meisten von uns sind nicht wirklich qualifiziert für die tantrische Praxis. Worin liegt für uns der Nutzen, Initiationen zu nehmen?

**Rinpoche:** Dazu gibt es eine Begebenheit, die sich zur Zeit des Buddha zugezogen hat. Der Buddha hatte zehn Schüler, unter ihnen Mañjuśrī und Śariputra. Śariputra hatte hellseherische Fähigkeiten und sah, daß die Schüler schnell den Weg zum persönlichen Nirvāṇa vollenden könnten, wenn er sie die Vier Wahrheiten lehrte. Mañjuśrī aber entschied sich, ihnen Unterweisungen über das Tantra zu erteilen. Dies erschien ihnen als eine so abwegige Lehre, daß sie falsche Vorstellungen darüber entwickelten, auf der Stelle starben und in einem niedrigen Daseinsbereich wiedergeboren wurden. Śariputra ging daraufhin zum Buddha und sagte, Mañjuśrī habe einen großen Fehler begangen, indem er sie das Tantra lehrte und damit indirekt für ihre schlechte Wiedergeburt verantwortlich wäre. Der Buddha aber sagte: „Mañjuśrī unterliegt keinem Irrtum. Du erkennst nicht, was er erkannt hat.“ Mañjuśrī hatte nämlich gesehen, daß der Weg zur vollkommenen Buddhaschaft für lange Zeit hinausgezögert worden wäre, wenn die Schüler erst einmal die persönliche Befreiung erreicht hätten. Sie hätten sich quasi damit zufrieden gegeben, ihr persönliches Glück zu genießen. Das Ziel ist jedoch, alle Wesen endgültig von Leiden zu befreien und sie zur vollkommenen Er-

leuchtung zu führen. Dieses Ziel vor Augen, hatte Mañjuśrī sie das Tantra gelehrt. Durch die kostbaren Unterweisungen konnten sie tiefe Eindrücke in ihrem Geist sammeln und die Samen für die Buddhaschaft legen. Zwar mußten sie vorübergehend durch die Leiden der niederen Daseinsbereiche hindurchgehen, aber dieses Leiden war zeitlich begrenzt. Irgendwann hätten sie sich von diesem Karma gereinigt, und danach geradewegs den Pfad zur Buddhaschaft eingeschlagen.

Dies ist die Idee, die viele Lamas der Vergangenheit verfolgten, als sie tantrische Unterweisungen gaben. Auch wer die tantrischen Übungen noch nicht praktizieren kann, hat doch aufgrund der tiefen heilsamen Kraft einen Vorteil davon. Natürlich ist das Thema Tantra sehr delikat. Einerseits haben die tantrischen Lehren große positive Wirkungen, andererseits muß mit negativen Konsequenzen rechnen, wer die damit verbundene Ethik nicht einhält und das Vertrauen in das Tantra verliert. Deshalb ist es eine schwierige Praxis. Versuchen wir nach dem Nehmen der Initiation nach besten Kräften, den täglichen Verpflichtungen nachzukom-

*„Das Tantra hat enorme positive Wirkungen. Gleichzeitig muß mit negativen Konsequenzen rechnen, wer die damit verbundenen Verpflichtungen nicht einhält.“*

men, ist der langfristige Nutzen unschätzbar, selbst wir gegen die tantrische Ethik gehandelt haben und nach diesem Leben in einen niedrigen Daseinsbereich gehen müssen. Ist das Karma für die negative Existenz aufgebraucht, werden wir in hervorragenden Umständen wiedergeboren und beste Voraussetzungen zur Verfügung haben, um rasche Fortschritte auf dem Pfad zu machen.

**Frage:** Ist dies auch Ihre Strategie, wenn Sie tantrische Initiationen und Unterweisungen geben?

**Rinpoche:** Man muß den Nutzen und Schaden gegeneinander abwägen. Durch Initiationen und die damit verbundenen Übungen erlangen die Schüler viele Vorteile. Auch ist es nicht zwingend, daß man aufgrund mangelnder Qualifikation für diese Praxis in niedrigen Daseinsbereichen wiedergeboren wird, aber selbst wenn dies geschähe, wäre es ein temporäres Leiden, mit dessen Ende der Weg zur Buddhaschaft sehr schnell vollendet werden kann. Aus diesem Grund willigen die Lamas auch heutzutage noch ein, Initiationen zu erteilen, wenn sie darum gebeten werden. Wir sollten uns wirklich bemühen, die tantrische Disziplin einzuhalten, die mit einer Initiation verbunden ist. Auch dürfen wir hier nichts verwechseln: Nicht das Tantra oder das Nehmen einer Initiation bilden die Ursache dafür, daß eine Person in niedrigen Daseinsbereichen wiedergeboren wird, sondern die unheilsamen Handlungen und das damit verbundene negative Karma. Das Tantra ist die Ursache dafür, schnell die Buddhaschaft zu erreichen.

Leiden entsteht, wenn wir im Zusammenhang mit dem Tantra die Disziplin nicht einhalten. Gravierend ist es vor allem, wenn man Initiationen nimmt und die damit aufgegebenen täglichen Rezitationen von Mantras und Gebeten sowie Meditationen vernachlässigt und denkt, es sei völlig egal, ob man den Verpflichtungen nachkommt oder nicht. Eine solche Einstellung der Gleichgültigkeit und Nachlässigkeit ist das Tor zu vielen Verfehlungen. Andererseits haben die Gelübde, die man im Verlauf einer Initiation nimmt – wie das Bodhisattva- oder Tantragelübde – eine sehr heilsame Kraft, und sie bringen uns schnell zur Buddhaschaft.

**Frage:** Es gibt Schüler, die sich ein paar Jahre nach einer Einweihung aus dem Höchsten Yoga-Tantra überfordert fühlen? Sollen sie dennoch mit der täglichen Praxis fortfahren?

**Rinpoche:** Der Fehler liegt darin, daß die Schüler sich in diese schwierige Situation hineinmanövriert haben, weil



Der Buddha lehrte das Tantra als Teil des Mahāyāna.

Foto: C. Spitz

sie vorher nicht gut geprüft haben. Jeder muß vorab schauen, welche Verpflichtungen mit einer Initiation verbunden sind und sich selbst realistisch

*„Ich habe die Hingabe an die Zufluchtobjekte stets für sehr wichtig erachtet.“*

beurteilen. Man sollte sich nicht zu viel aufbürden, was man dann später nicht einhalten kann. Es gibt auch keinen Grund, es schwarz-weiß zu sehen. In der eben erwähnten Geschichte kam die Wiedergeburt in niedrigem Dasein dadurch zustande, daß die Personen falsche Ansichten über das Tantra entwickelten und dadurch negatives Karma ansammelten, aber dies ist nicht die notwendige Abfolge.

Wer sich überfordert fühlt, sollte seine Praxis auf ein Minimum reduzieren, dies aber wirklich durchführen. Jeder kann wenigstens ein paar Mantras oder ein kurzes Sadhana täglich rezitieren. Man sollte unbedingt vermeiden, eine negative Einstellung gegenüber dem Tantra entstehen zu lassen. Selbst wer

nur ein Minimum an Praxis durchführt, hält damit seine Gebüde und Verpflichtungen einigermaßen rein und genießt gleichzeitig die Vorteile. Noch besser ist es natürlich, den Übungen eine hohe Priorität einzuräumen und den täglichen Rezitationen und Meditationen intensiv nachzukommen. Auf keinen Fall sollten wir schlecht über das Tantra denken, sondern uns um ein tiefes Verständnis dieses Pfades bemühen.

**Frage:** Welche Dharma-Praxis hat Ihnen in schwierigen Situationen am meisten geholfen?

**Rinpoche:** Ich habe die Hingabe an die Drei Juwelen und den Lama stets für sehr wichtig erachtet. Es ist unendlich hilfreich, mit starkem Vertrauen Gebete an die Zufluchtobjekte zu richten und sie um ihre Hilfe und ihren Segen zu bitten. Oft hegen wir Zweifel in bezug auf die Meditation und die Wirksamkeit des Dharma, und wir sollten diesem Zweifel das Vertrauen entgegensetzen.

Richten wir besonders in schwierigen Lebenssituationen unsere Zuversicht auf die Drei Juwelen Buddha, Dharma und Saṅgha, werden wir direkt ihre Hilfe erfahren.

**Frage:** Welche Ziele verfolgen Sie persönlich in den nächsten Jahren?

**Rinpoche:** Ich kann nicht in die Zukunft blicken, ich weiß nicht, wie lange ich leben und wo ich wiedergeboren werde. Darin unterscheide ich mich nicht von meinen Schülern. Was meine Wünsche betrifft, so möchte ich einerseits gerne wieder ins Tibetische Zentrum kommen, andererseits will ich die Zeit nutzen, das, was ich im Dharma verstanden habe, auch anzuwenden und weitere Erfahrungen zu sammeln. Dies ist auch für mich schwierig, da ich sehr viel unterwegs bin. Ich denke nicht, daß ich die Möglichkeiten meines Menschenlebens vollständig ausschöpfe. Ich habe keine völlige Freiheit und Selbstbestimmung und bin von vielen Umständen abhängig. Aber auf jeden Fall möchte ich die Zeit, die ich habe, nutzen, um Dharma zu praktizieren und das Gelernte zu vertiefen.

*Aus dem Tibetischen von Christof Spitz*