

„Darf ich Schüler des Dalai Lama sein?“

FRAGEN UND ANTWORTEN

MIT DEM DALAI LAMA IN SCHNEVERDINGEN

Frage: Wenn der menschliche Geist von Natur aus gut ist, woher kommen dann all die negativen Geisteszustände?

Dalai Lama: Die größeren Emotionen wie Gier und Haß tauchen auf und verschwinden wieder, sie bestehen latent weiter. Nur die Natur von Klarheit und Erkenntnis ist immer vorhanden; sie verschwindet niemals. In den Schriften besonders des Tantra wird dargelegt, daß die negativen Emotionen nur in Verbindung mit größeren Ebenen des Geistes existieren können — und zwar abhängig von äußeren Objekten und Situationen sowie inneren Samen und Anlagen. Sie manifestieren sich zu manchen Zeiten stärker, zu anderen Zeiten kaum. Die subtilste Ebene des Geistes ist völlig frei von negativen Geistesfaktoren: Es ist der natürlich anwesende Geist des Klaren Lichts, der sich durch alle Zustände in Leben und Tod hindurchzieht bis zur Buddhaschaft. Im gewöhnlichen Leben jedoch sind wir getäuscht und stehen unter der Kontrolle der größeren Emotionen, so daß wir keinen Zugang zu diesem subtilsten Bewußtsein haben. Wir können es nicht nutzen, um die Wirklichkeit zu erkennen. Es ist verdeckt von den groben Schichten des Bewußtseins, die mit Verblendung einhergehen. Trotzdem gibt es diese subtilste Bewußtseinsebene, und sie eignet sich wunderbar für die Er-

kenntnis der endgültigen Realität. Sobald es dem Übenden gelingt, den Geist auf die subtilste Ebene zu bringen, haben die negativen, störenden Geistesfaktoren keine Chance mehr.

Aus diesem Grund sind wir in unserer grundlegenden Natur mehr für die positiven Geisteszustände wie Liebe, Mitgefühl und Weisheit geschaffen. Wissenschaftler sagen, daß für die gesunde Entwicklung eines Kindes im Mutterleib und direkt nach der Geburt die Liebe der Eltern und die körperliche Nähe sehr wichtig sind, speziell für die Herausbildung des Gehirns.

Wenn Eltern ihre Kinder in einem Geist der Liebe erziehen und selbst ein diszipliniertes Leben führen, bildet dies sehr positive Umstände für das Heranwachsen des Kindes. Leben die Eltern selbst undiszipliniert und in einem Klima der Aggression, dann wirkt sich dies auch negativ auf das Kind aus. So entsprechen die positiven Qualitäten unserer Natur mehr, während Gier, Haß und andere wie Störenfriede sind, die unserer Natur entgegenstehen. Natürlich herrschen in unserem Leben Aggressionen, bis hin zu Gewalt und Kriegen. Diese sind aus den negativen Emotionen wie Gier und Haß entstanden, und sie beruhen alle auf Verblendung, auf unrealistischen Sichtweisen. So hat das Negative in unserem Leben zwar viel Raum, aber wir benötigen es

überhaupt nicht, es entsteht einfach aufgrund schlechter Gewohnheiten. Unser Leben wäre viel angenehmer, wenn wir die störenden Geistesfaktoren loswären. Oft haben wir das Gefühl, starke Emotionen würden unser Leben interessant machen. Ich glaube jedoch, daß die entgegengesetzten Qualitäten uns viel besser bekommen und unser Leben wirklich bereichern.

Frage: Der Gedanke des Mitgefühls mit allen Wesen ist sehr gut nachvollziehbar. Wie kann man jedoch angesichts des massiven Leidens in der Welt selbst glücklich sein?

Dalai Lama: Wenn ein Mensch selbstzentriert ist und immer nur an seine eigenen Probleme denkt, erscheinen diese riesengroß und unerträglich, weil der Horizont so eingeeengt ist auf die eigene Person. Weitet er den Geist jedoch aus, indem er mehr an die anderen denkt und sich um sie sorgt, erscheinen die eigenen Schwierigkeiten geringfügig. Natürlich löst das Leiden, das wir bei anderen sehen, Unbehagen und Unruhe aus, aber da wir uns freiwillig entschieden haben, uns um die anderen zu sorgen und uns mit ihrem Leiden zu befassen, bereitet uns dies nicht noch zusätzlich Leiden. Es führt eher dazu, daß die eigene Geisteskraft und Entschlossenheit gestärkt werden. Dieser Punkt wird auch von Śāntideva im Bodhicaryāvatāra hervorgehoben.



Die groben Geisteszustände sind wie Wellen, der Geist ist wie das Wasser.

Ein Bodhisattva macht viele beinahe unrealistische Wunschgebete, die kaum zu verwirklichen sind. Dahinter steht die Einsicht, daß das Denken an die anderen große Vorteile auch für die eigene Entwicklung hat. Die fühlenden Wesen sind unzählig, ihr Leiden ist unendlich.

Bringt ein Bodhisattva die Entschlossenheit auf, das Leiden aller Wesen überwinden zu wollen, ist es fraglich, ob dieses Ziel wirklich zu erreichen ist. Ganz sicher aber kann das Leiden einer einzelnen Person beseitigt werden, indem sie die Fehler in ihrem eigenen Geist tilgt. Durch die intensiven Wunschgebete für das Wohl der anderen kommt eine so starke Geisteskraft zustande, daß sie den Bodhisattva in die Lage versetzt, die höchsten spirituellen Ziele zu verwirklichen. Deshalb sage ich oft, daß ein Bodhisattva in gewisser Weise die eigennützigste Person ist – und zwar in dem

Aspekt, daß er durch seinen Altruismus das höchste Ziel auch für sich selbst erreicht.

Für einen Menschen mit einer echten altruistischen Geisteshaltung ist jeder Moment, den er verbringt, kostbar. Wie lange es nun dauert, endgültige Ziele zu erreichen, ist hier nebensächlich, weil jeder einzelne Moment zählt und Nutzen bringt. Steht ein Mensch jedoch unter dem Einfluß von Selbstsucht und leidet ständig unter den eigenen Problemen, ist jede Minute qualvoll und fruchtlos. Ein Bodhisattva erreicht durch den Erleuchtungsgeist einen Zustand der Vollkommenheit, in dem er sowohl das höchste eigene Wohl als auch das höchste Wohl für andere verwirklicht hat. Dies ist ein Ergebnis seines Altruismus. Wir hingegen denken ständig nur an uns selbst und möchten um je-



den Preis unser eigenes Glück erzwingen, doch gerade diese Selbstsucht bewirkt genau das Gegenteil: eine Kette nicht endender Leiden. Damit sind wir in einer dummen Art und Weise selbstsüchtig, wohingegen ein Bodhisattva in einer sehr klugen Weise eigennützig denkt und handelt.

Frage: Gibt es bedingungslose Liebe, oder möchte man nicht immer etwas zurückbekommen, wenn man gibt?

Dalai Lama: Wer etwas gibt, um sich im Gegenzug einen Vorteil zu verschaffen, hat die Einstellung eines Kaufmanns. Ein Händler bietet Waren feil, er schmückt sein Geschäft, damit er möglichst viel absetzen und Gewinn machen kann. Das ist keine Dharma-Haltung.

In der Religion geht es darum, eine Liebe zu entwickeln, die ganz auf das Wohl des anderen ausgerichtet ist. Man geht also von den

Bedürfnissen des anderen aus und nicht vom eigenen Vorteil. Deshalb übt der Bodhisattva lie-

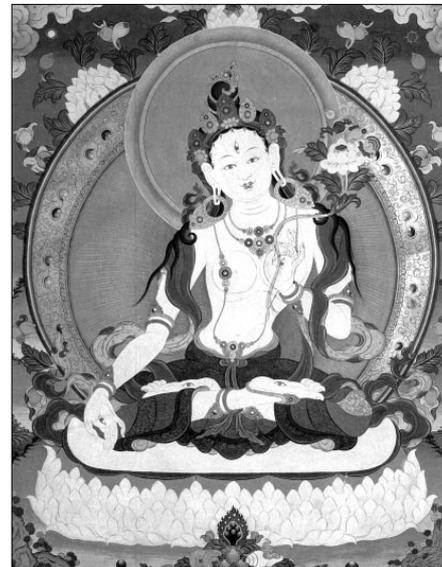
bevolle Zuneigung mit der Bereitschaft, alles wegzugeben, was er besitzt – seien es materielle Güter, Verdienste, Glück etc; er widmet alles den Wesen. Wir sollten versuchen, von vornherein eine solche „grundlose Liebe“ zu üben, damit ist eine Liebe gemeint, die eben nicht auf den eigenen Vorteil abzielt. Dabei sollten wir uns unserer Gemeinsamkeiten mit anderen bewußt sein. Die andere Person ist wie wir selbst ein fühlendes Wesen, das heißt, sie möchte Glück und kein Leiden. Auch ist uns gemeinsam, daß wir die Möglichkeiten haben, Glück zu erreichen und Leiden zu vermindern. Wenn wir aus diesem Gedanken heraus Liebe entwickeln, wird diese Zuneigung unparteiisch sein, das heißt sie kann gegenüber jedem Wesen entstehen, egal, ob mir dieses Wesen genützt oder geschadet hat.

Frage: Woher weiß man, ob man etwas richtig erkannt hat oder getäuscht ist, zum Beispiel was die Natur des Geistes betrifft.

Dalai Lama: Das hängt vom Objekt ab, das man untersucht. Richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die bloße klare und erkennende Natur des Geistes und lassen alle Gedanken an Vergangenheit und Zukunft beiseite. Der Geist ruht ganz in seiner empfindenden und erkennenden Natur. Übt man dies eine Zeitlang, zum Beispiel in der konzentrativen Meditation, wird immer deutlicher, daß diese konventionelle Natur des Geistes Klarheit und Erkenntnis ist. Man erlangt darüber eine Gewißheit. Dies reicht aber noch nicht aus, um die engültige Natur des Geistes zu verstehen. Dafür müßte man den klaren und erkennenden Geist, auf den man in der Meditation seine Aufmerksamkeit gerichtet hat, selbst zum Objekt der Untersuchung machen. Man fragt sich, wie die konventionelle Natur des Geistes endgültig existiert. So hängt es vom Objekt der Untersuchung ab, welche Gewißheit man erlangen kann.

Frage: Sind Erkenntnis und Erleuchtung ohne persönlichen Lehrer möglich?

Dalai Lama: Es gibt verschiedene Stufen der Erleuchtung: die Erleuchtung eines Hörers, eines Alleinverwirklichers und eines Bodhisattva, letztere ist gleichbedeutend mit Buddhaschaft. Ein Alleinverwirklicher meditiert ohne einen Lehrer und erlangt die Erleuchtung im Einklang mit seiner speziellen Veranlagung. In den Bodhisattva-Schriften wird es als unabdingbar angesehen, einen geistigen Lehrer zu haben. Ohne ihn ist es nicht möglich, die vollkommene Erleuchtung zu erlangen. Natürlich kann man Tugenden im Dharma entwickeln, indem man buddhistische Schriften studiert, Erklärungen hört und die Inhalte kontempliert. Auf höheren Ebenen der Praxis jedoch, speziell im Höchsten Yoga-Tantra, ist es nicht möglich, ohne Lehrer die höchsten Verwirklichungen zu erreichen. Die Anweisungen des Lehrers aus seiner persönlichen Erfahrung heraus, sein Segen und seine Inspiration, die Hingabe an ihn sind hier wesentlich für den Fortschritt auf dem Pfad.



Gaṇapaṭi, Buddha Śākyamuni, Tārā: Im Buddhismus werden weltliche Götter von Meditationsgottheiten unterschieden. Nur letztere sind Zufluchtobjekte.

Frage: Sie erwähnten, daß es im Buddhismus verschiedene Gottheiten gibt. Wie kann ich die richtige Gottheit für meine Praxis finden? Es scheint ja auch schädigende unter ihnen zu geben, zum Beispiel Dordsche Schugden.

Dalai Lama: Der Begriff Gottheit, Gott ist sehr umfassend und kann vieles bedeuten. Es gibt weltliche Götter und überweltliche Gottheiten, und innerhalb dieser zweiten Kategorie haben wir solche, die als Meditationsgottheiten (Yidams) dienen und andere, die diese Funktion nicht erfüllen. Auf der anderen Seite stehen Gottheiten, die als Dharmabeschützer auftreten, sowie Götter in den verschiedenen weltlichen Bereichen, die gewöhnliche samsarische Wesen sind wie wir auch. Entsprechend den drei Bereichen – dem sinnlichen, körperlichen und körperlosen Bereich – existieren drei Arten von weltlichen Göttern. So haben wir viele Götter, mit denen wir uns auseinandersetzen können.

Betrachten wir die Frage aus der Perspektive der buddhistischen Zuflucht: Hier gibt es das Zufluchtobjekt Buddha, das vollkommen Erleuchtete beinhaltet, und das Zufluchtobjekt geistige Gemeinschaft, innerhalb derer es Wesen gibt, die nicht mehr lernen müssen und mit den Buddhas gleichzusetzen sind, und Personen, die sich noch auf dem Pfad befinden. Die eigentliche geistige Gemeinschaft besteht aus Heiligen, also Übenden ab dem Pfad des Sehens, die in der tiefen Meditation eine direkte Einsicht in die

Leerheit erlangt haben. Dabei spielt es keine Rolle, ob sie zum menschlichen oder göttlichen Bereich zählen, als Heilige gehören sie zu den Zufluchtobjekten. Innerhalb der Kategorie der Gottheiten unterscheidet man Zufluchtobjekte und solche, die keine Zufluchtobjekte sind. Beispielsweise gibt es die sogenannten fünf Könige oder königlichen Gottheiten, die in verschiedenen Ritualtexten erwähnt werden. Nach allen tibetischen Traditionen werden sie als weltliche Wesen betrachtet und nicht auf der Ebene von Zufluchtobjekten verehrt. In diesem Punkt gibt es keinen Disput.

Bei Dordsche Schugden verhält es sich anders. Tatsache ist, daß dieser im Lamrim-Zufluchtsfeld nicht enthalten ist. Auch in den Darstellungen von Pabongka Rinpoche taucht Schugden im Lama Tschöpa-Verdienstfeld nicht auf. In Verbindung mit Schugden hat es im Laufe der Geschichte Tibets viele Konflikte gegeben, besonders zur Zeit des fünften Dalai Lama. Schugden wurde schon vom fünften Dalai Lama als ein Geist mit falschen Wunschgebeten und schlechten Zielsetzungen beschrieben. Viele Meister nach dem fünften Dalai Lama haben Schugden als Schutzgottheit abgelehnt und ihn als einen Geist eingestuft, dem man sich nicht anvertrauen sollte. Letztlich läßt es sich von außen schwer beurteilen, welche Verwirklichung eine Person erreicht hat. Wir können nicht in den Geist eines Wesens schauen und definitiv sagen, ob es ein Heiliger ist oder nicht. Ich

möchte Sie bitten, in der Schudgen-Frage Ihre eigenen Nachforschungen anzustellen und den Hintergrund zu verstehen.

Wie wählt man nun die Meditationsgottheit aus, die zu einem paßt? Zuerst denke ich, daß diese Frage für Anfänger nicht relevant ist. Denn diese sollten die Grundlagen der Geistes-schulung in sich entwickeln, nämlich die drei Hauptaspekte des Pfades: die Entsagung, also die Ausrichtung auf die Befreiung vom leidhaften Dasein, den Erleuchtungsgeist, also das altruistische Streben nach Buddhaschaft, und die Ansicht der Leerheit, der endgültigen Realität. Wenn jemand in diesen Punkten einige Kenntnisse und Erfahrungen besitzt, dann hat auf dieser Basis die Praxis des Gottheiten-Yoga eine große Bedeutung und Wirksamkeit. Die „Auswahl“ hängt von den karmischen Anlagen ab. Diese lassen sich herausfinden, indem man Bildnisse von Gottheiten anschaut und seine Empfindungen dabei beobachtet. Eine spontane Nähe kann auf eine karmische Verbindung hindeuten, so daß man sich dieser Gottheit dann anvertrauen möchte. Auch Träume können ausschlaggebend sein. Überdies ist es richtig, einen qualifizierten Lehrer um Rat zu fragen.

Frage: Was ist die elementarste Vorbereitung für den Übergang in den Tod?

Dalai Lama: Allgemein heißt es, daß der Erleuchtungsgeist und die Sicht der Leerheit, der endgültigen Realität

sehr hilfreich sind. Grundsätzlich sollte man im Sterben diejenige heilsame Geisteshaltung hervorbringen, mit der man durch die Praxis im Leben am meisten vertraut ist. Es ist unrealistisch zu glauben, daß man in dieser kritischen Zeit plötzlich etwas im Geist entwickeln kann, was man gar nicht kennt. Im Tod muß die Geisteshaltung quasi automatisch entstehen, und das in einer sehr intensiven Form, und dies funktioniert nur, wenn man auf Erfahrungen zurückgreifen kann. Es ist zwecklos, im Tod mit Gewalt eine besondere Praxis anwenden zu wollen, die man nicht kennt. Lieber sollte man sich auf das verlassen, was man im Leben geübt hat. Für mich hat die altruistische Geisteshaltung den größten Wert. Ich kann nicht von mir behaupten, den Erleuchtungsgeist entwickelt zu haben, aber ich besitze eine große Wertschätzung für die Bodhisattva-Haltung, die zum Beispiel durch das Gleichsetzen und Austauschen von Selbst und anderen entwickelt wird. Dies ist eine sehr heilsame und wirksame Geisteshaltung – im Leben wie im Sterben. Weiter gibt es noch tantrische Praktiken wie den Gottheiten-Yoga. Doch diese sind so schwierig, daß sie uns schwerlich gelingen, wenn wir bei klarem Verstand sind. Im Tod lösen sich die groben Bewußtseins Ebenen auf, so daß wir kaum aktiv auf unseren Geist einwirken können, sondern auf das zurückgreifen müssen, was tief in uns verankert ist.

Frage: Was sagen Sie zu Bemerkungen Westlicher Psychologen, daß die Meditation große Gefahren berge, insbesondere für introvertierte Menschen?

Dalai Lama: Der Fragesteller denkt vielleicht bei dem Wort Meditation hauptsächlich an die konzentrierte Meditation. Im Buddhismus üben wir jedoch zwei Arten der Meditation: die analytische, die mit korrekten Begründungen durchgeführt wird, und die konzentrierte, bei der man den Geist einspitzig auf ein einziges Objekt richtet. Diese zweite Art ist vielleicht für Menschen mit psychischen Störungen nicht gut geeignet; für sie ist die analytische Meditation besser. Mir fällt es allgemein schwer, Aussagen über psychische Störungen zu machen, ich bin auf diesem Gebiet kein Experte. Meine Erklärungen zu Meditation und Geistes Schulung sind für Menschen mit „normalen“ Geisteszuständen gedacht.

Die Frage der psychischen Störung ist sehr komplex, und man muß sich fragen: Wie ist sie entstanden, welche Ursachen, Umstände, falsche Denkweisen und negative Erfahrungen führen dazu. Es macht einen Unterschied, ob sie auf körperlichen oder geistigen Faktoren beruht. Meines Erachtens kann eine analytische Meditation sogar ein Gegenmittel gegen psychische Störungen sein. Denn durch diese Art der Meditation kann man den Geist in eine korrekte, heilsame Richtung lenken. Für labile Menschen kann die konzentrierte Meditation gefährlich sein, wenn sie ausschließlich geübt wird. Ich kenne einige Menschen, die diese Meditation üben und als Objekt ihren eigenen Geist nehmen, zum Beispiel im Rahmen von Māhamudrā oder Dsogtschen, wo der Geist sich auf seine eigene Natur konzentriert. Für diese Meditation braucht man eine stabile und gefestigte Psyche, sonst kann dies zu nervlichen Problemen und psychischen Störungen führen.

Frage: Woran erkenne ich, daß ich etwas objektiv erkenne, wenn Realität immer nur ein subjektiver Ausschnitt vom Ganzen ist?

Dalai Lama: Dies betrifft die Frage, inwieweit Phänomene von der Benennung, also von der subjektiven Wahrnehmung abhängig sind. In dem Satz – Phänomene existieren kraft der Benennung – kommt zum Ausdruck, daß sie existieren. Die Frage ist, wie sie existieren. Uns erscheint es so, als würden sie ganz von der Objektseite, von ihrer eigenen Seite her, unabhängig von anderen Faktoren, speziell auch unserem benennenden, wahrnehmenden Geist bestehen. Ein solches Wesen der Dinge wird verneint, nicht die Existenz an sich. Wenn man richtig versteht, daß Phänomene nur kraft der Benennung existieren, verstärkt dies die Überzeugung, daß es eine Realität gibt, die relativ und abhängig ist, in der nichts aus sich heraus sein kann. Es verstärkt also die Erkenntnis, daß Phänomene existieren und daß die Gesetze der Kausalität ihre Gültigkeit haben. Dann besteht keine Gefahr, daß man die Leerheit falsch versteht. Hat man ein falsches Verständnis und hört „alles ist bloß benannt“, kann dies zu Nihilismus führen, zu der Auffassung, daß gar nichts existierte, keine gültigen Gesetzmäßigkeiten usw.

Frage: Wieso sind mehrere Reinkarnationen von Erleuchteten möglich wie im Falle des 17. Karmapa?

Dalai Lama: Wiedergeburt ist nach buddhistischer Auffassung einfach die Realität, weil unser Bewußtsein ein Kontinuum ist, das sich über den Tod hinaus fortsetzt und mit einem neuen Körper verbindet. Ganz gleich, ob jemand an die Wiedergeburt glaubt oder nicht, aus buddhistischer Sicht wird er in jedem Fall wiedergeboren. Der Begriff der Reinkarnation kann jedoch noch eine andere Bedeutung haben, zum Beispiel im Fall von Tulkus. Übende auf höheren Stufen des Pfades sind in der Lage, in gewissem Umfang ihre Wiedergeburt frei zu bestimmen. Ursachen für diese Selbstbestimmung sind zum Beispiel Wunschgebete und klare Zielsetzungen dahingehend, daß man in speziellen Umständen, die man für förderlich hält, wiedergeboren werden möchte, verbunden mit der Entwicklung spiritueller Tugenden. Praktizierende auf sehr hohen Ebenen können sogar mehrere Emanationen gleichzeitig hervorbringen – dies wird auch in den Mahāyāna-Schriften beschrieben.

In Tibet hat sich die Tradition herausgebildet, die Reinkarnationen verstorbener Meister zu suchen und anzuerkennen. Manchmal ist das sehr nützlich, weil diese Meister viel für die buddhistische Lehre bewirken können. Aber manchmal ist der Nutzen weniger groß. In einigen Fällen sind die gefundenen Reinkarnationen echt, in anderen sind sie es nicht. Dieses System kann auch viele Probleme aufwerfen. Es gibt vier Arten von Menschen: solche, die Tulkus und Lamas sind, andere, die Tulkus, aber keine Lamas sind, solche, die Lamas sind, aber keine Tulkus, und schließlich Menschen, die weder Tulkus noch Lamas sind. Ein tibetischer Meister sagte einmal: Die Inthronisation eines Tulku ist ein beeindruckendes Ereignis, aber wenn der Tulku dann gar nicht nach dem Dharma lebt, ist es wie eine Schande für seine vorherige Inkarnation. Auch heißt es: Wenn ein Tulku zum Zweck der Lehre auftritt, ist dies ein nützliches Instrument, um das Studium und die Praxis des Buddhismus aufrechtzuerhalten und zu verbreiten.

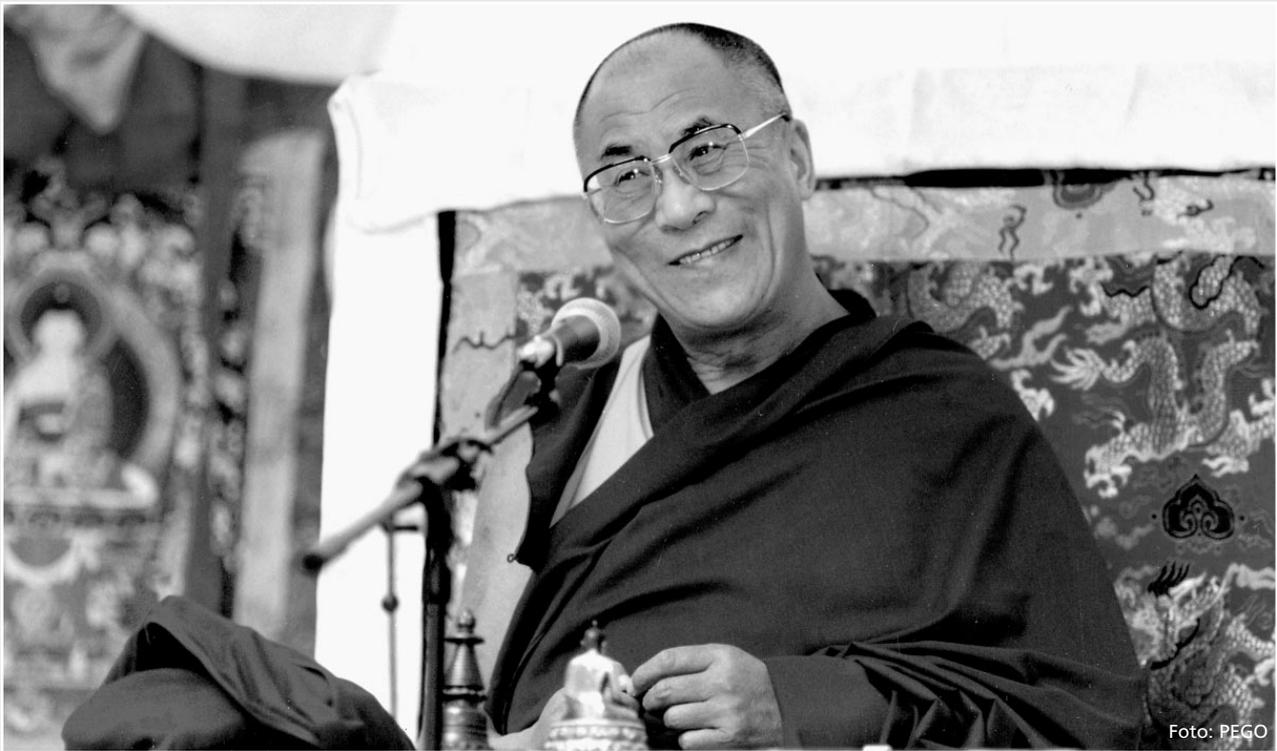


Foto: PEGO

„Sie können mich betrachten, wie Sie wollen, solange es Ihnen hilft und Sie glücklich macht. Ob Sie mich als Lama, Buddha, Freund oder in sonst einer Weise ansehen, es ist Ihre eigene Entscheidung. Tun Sie das, was Ihnen am meisten hilft.“

Frage: Kann man Seine Heiligkeit den Dalai Lama auch als seinen persönlichen Lehrer ansehen, ohne daß ein persönlicher Kontakt stattfindet? Oder muß der Lehrer auf jeden Fall den Schüler persönlich kennen?

Dalai Lama: Es gibt verschiedene Arten von Lamas: den Wurzellama, Lamas, von denen man Unterweisungen erhalten hat, Lamas der Überlieferung. Ich selbst zum Beispiel denke, daß ich mich als Schüler der großen indischen Meister betrachten kann wie Nāgārjuna, Aśaṅga und andere, die ich sehr bewundere und deren Lehren ich schätze, obwohl ich natürlich nie die Gelegenheit hatte, sie persönlich zu treffen. Ich sehe kein Problem darin, sie dennoch als meine persönlichen Lehrer anzusehen und mich als ihren Schüler und Nachfolger zu verstehen, indem ich ihre Lehren studiere und anwende. Wenn ein Lehrer mit der Motivation unterrichtet, allen Wesen zu helfen, dann ist jeder einzelne darin eingeschlossen. Ob er nun das Gesicht des Schülers kennt oder nicht, ist zweitrangig. Deshalb denke ich, daß Lehrer und Schüler sich nicht unbedingt gegenseitig persönlich kennen müssen, damit eine Lehrer-Schüler-Verbindung zustande kommt.

Ob mich unter denjenigen, die meine Unterweisungen hören, jemand als seinen Lehrer betrachtet oder nicht, ist seine persönliche Sache und nicht meine Entscheidung. Ich mische mich da nicht ein. Ich bin ein buddhistischer Mönch, und obwohl ich nicht von mir behaupten kann, durch die Dharma-Praxis weitreichende Verwirklichungen erlangt zu haben, kann ich doch aufrichtig sagen, daß ich eine tiefe Wertschätzung für die Lehre des Buddha hege, einige Kenntnisse besitze und auch Erfahrungen gewonnen

habe. Aus dieser Haltung heraus lehre ich mit der Hoffnung, daß meine Erklärungen den Zuhörern, zumindestens einzelnen von ihnen, nützen. Das ist mein einziger Wunsch beim Unterrichten. Es geht mir nicht darum, möglichst viele Schüler zu haben, ich denke nicht, daß dieser oder jener Zuhörer mein persönlicher Schüler sei, sondern ich will einfach mit der Motivation lehren, mit dem Buddha-Dharma jenen helfen zu können, die sich angesprochen fühlen.

Einige sind etwas ängstlich und in ihrer Sichtweise eingeengt. Sie fragen sich: Darf ich überhaupt Schüler oder Schülerin des Dalai Lama sein? Manche kommen zu mir, um mich zu bitten: Nehmen Sie mich als Schüler an. Das weist darauf hin, daß sie die Dinge etwas kompliziert sehen und sich zu viel Sorgen und Gedanken machen. Aus diesem Grunde möchte ich Ihnen einfach sagen: Sie können mich betrachten, wie Sie wollen, solange es Ihnen hilft und Sie glücklich macht. Ob Sie mich als Lama oder Buddha oder Freund oder in sonst einer Weise ansehen, es ist Ihre eigene Entscheidung. Tun Sie das, was Ihnen am meisten hilft. Ich selbst habe die Motivation zu helfen und zu dienen, so wie es in einem Vers des indischen Meisters Śāntideva zum Ausdruck kommt: „Genau wie die Erde, das Wasser, die Blumen, die Elemente den Wesen zur Verfügung stehen, so möchte auch ich mich in ihren Dienst stellen und mich dem Wohlergehen der Wesen widmen.“ Aus dieser Haltung heraus gebe ich Erklärungen und versuche, Nützliches zu bewirken. Wie Sie mich von Ihrer Seite her ansehen, liegt ganz in Ihrem eigenen Ermessen.

Aus dem Tibetischen von Christof Spitz