

SEINE HEILIGKEIT DER DALAI LAMA

Semkye –
den Geist
ausweiten

Aus einer Unterweisung, die Seine Heiligkeit
im März 1996 in Dharamsala erteilte

Den echten Erleuchtungsgeist zu erzeugen heißt, die Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen anzustreben. Dies verleiht unserem gewöhnlichen Leben große Bedeutung. Das tibetische Wort für den Erleuchtungsgeist (Bodhicitta) ist „semkye“, das so viel heißt wie den Geist ausweiten, die Perspektive des Geistes ausdehnen. Normalerweise haben wir alle, selbst das kleinste Insekt, das Gefühl von „Ich“, ein Anhaften an ein „Ich“, auch wenn wir nicht wissen, wer dieses „Ich“ eigentlich ist. Darauf basiert unsere angeborene Tendenz, Glück anzustreben und Leid zu vermeiden. Wenn wir genau hinsehen, so erkennen wir, daß das Haften an un-

rem Ich eine beschränkte Sichtweise ist. Folglich bedeutet, den Geist erweitern, daß wir die Haltung, nach Glück zu streben und Leid zu vermeiden, ausdehnen auf die zahllosen Lebewesen.

Da wir selbst Glück erfahren und Leid vermeiden wollen, unternehmen wir sehr viel, um unser Leben angenehm zu gestalten. Und genau wie wir selbst haben auch alle anderen fühlenden Wesen diesen natürlichen Drang, Leid von sich fernzuhalten und für ihr Wohlergehen zu sorgen. In diesem Punkt sind alle Lebewesen gleich. Natürlich können Sie argumentieren: Mein Glück ist mein Glück, und das Glück der anderen ist ihr Glück; warum sollte ich mich zu ihnen in Bezie-

hung setzen oder mich um ihr Glück oder Leid kümmern?

Wenn wir es jedoch genau beleuchten, stellen wir fest, daß wir als Menschen ein ausgeprägtes Gefühl der Zusammengehörigkeit haben – ungeachtet ob es sich um private Freundschaften, Beziehungen zwischen Familien oder Nationen handelt. Es gibt bestimmte Vögel, die nur zur Paarungszeit zusammenkommen, um dann wieder an verschiedene Orte zu fliegen; sie leben nicht zusammen. Als menschliche Wesen aber leben wir zusammen und sind aufeinander angewiesen. Denken Sie beispielsweise an die Kleidung, die Sie tragen, an Ihre Unterkunft, Ihre Nahrung – sie sind Produk-

te der Mühen und harten Arbeit vieler anderer freundlicher Wesen. Diese stehen ihrerseits in Beziehung zu vielen anderen fühlenden Wesen.

„Ich möchte in einer Weise praktizieren, daß ich zum Glück all der fühlenden Wesen beitrage.“

Auch auf globaler Ebene läßt sich die enge Verbindung der Menschen zueinander nachweisen. Wenn sich wirtschaftlicher Wohlstand in dem Land entwickelt, in dem Sie leben, werden viele Individuen davon profitieren. Auf der anderen Seite kann eine Wirtschaftskrise in einem Land das Leben in vielen Ländern beeinträchtigen. Da Leid und Glück, das wir erfahren, so eng mit dem Glück und Leid anderer Menschen verbunden sind, handeln wir im Einklang mit der Wirklichkeit, wenn wir uns um die anderen sorgen. Wenn wir daher die altruistische Motivation entwickeln und anderen nützlich sein wollen, seien es andere Familien, Gesellschaften oder Nationen, so wird dies die Quelle für Frieden und Glück sein. Wenn wir hingegen Gräben ziehen: „Das bin ich, das ist meine Seite“, und all jene vergessen, die wir als die andere Seite bezeichnen, wird dies die Quelle für Probleme sein. Wir sollten in der Tiefe unseres Geistes ein wohlwollendes Gefühl verspüren und aufgrund dieses Gefühls immer bereit sein, den anderen zu helfen. Diese Einstellung sollte nicht nur unsere religiöse Praxis begleiten, sondern das tägliche Leben.

Man wendet die altruistische Haltung zunächst Menschen gegenüber an, die uns nahestehen, im nächsten Schritt gegenüber denen, die etwas entfernter sind, und schrittweise schließen wir alle Menschen mit ein, ob wir sie kennen oder nicht. Der grundlegende Gedanke ist, daß alle Menschen gleich sind, denn alle wünschen sich Glück und kein Leid. Diese Geisteshaltung kann so weit ausgedehnt werden, daß sie



Foto: Ven. Thubten Chodron

Im März 1996 berichtete Geshe Thubten Ngawang S. H. dem Dalai Lama über das neue Meditationshaus des Tibetischen Zentrums, dem Seine Heiligkeit den Namen „Semkye“ gab – „die Perspektive des Geistes ausdehnen“, ein Synonym für den Erleuchtungsgeist.

fühlende Wesen auf anderen Planeten, Sternen, überall im Universum mit einschließt. Zwar vermögen wir diese Wesen mit unserem bloßen Auge nicht zu sehen, aber daraus läßt sich nicht ableiten, daß nur auf unserem Planeten fühlende Wesen existieren. Es gibt im Universum unvorstellbar viele Arten von Lebewesen, ob sie nun sichtbar sind oder nicht. In den buddhistischen Texten wird sogar von unzähligen Universen gesprochen, und die Zahl der fühlenden Wesen ist so unendlich wie der Weltraum. So üben wir uns in dem Gedanken: „Ich möchte in einer Weise praktizieren, daß ich zum Glück all der fühlenden Wesen beitrage.“

Die destruktive Seite der menschlichen Intelligenz zu sehr betont

Buddha Śākyamuni, die Quelle unserer Inspiration, ist keine mythologische Figur; er kam tatsächlich in diese Welt. Seit der Zeit des Buddha gibt es eine ununterbrochene Überlieferung durch heilige Lehrer. Tibetische Übersetzer reisten nach Indien, um von den großen Lehrern zu lernen, und so konnte sich die lebendige Tradition in Tibet

fortsetzen. Über viele Generationen hinweg sind wir den authentischen Unterweisungen gefolgt, die vom Buddha selbst stammen.

Viele ernsthaft Praktizierende haben auf der Grundlage ihrer eigenen Studien und Erfahrungen weitere Texte verfaßt und die Tradition fortgesetzt, die wir für die Umwandlung des Geistes immer noch als sehr nützlich und wirksam ansehen. Auch wenn sie vielleicht nicht in der Mehrheit sind, gibt es auch heute noch recht gute Praktizierende. Dies bildet ein klares Anzeichen dafür, daß wir mit Hilfe der buddhistischen Anweisungen den Geist wirklich verändern können, wobei wir uns bewußt sind, daß die Tradition der Umwandlung des Geistes von Buddha selbst kommt. Unter der Bedingung, daß wir ernsthaft praktizieren, bringen unsere Bemühungen Frieden und Glück in die Welt und in den Geist der fühlenden Wesen – dafür gibt es eine hundertprozentige Garantie. Die Lebensgeschichte des Buddha ist dafür ein Beleg. Ganz zu Anfang war er ein gewöhnliches fühlendes Wesen wie wir. Indem er die negativen Geistesfaktoren erkannte und überwand und die positiven Geistesfaktoren erkannte und entwickelte, voll-

dete er das Mitgefühl, aufgrund dessen er zum Wohle aller Wesen wirken konnte.

In den Lehrreden des Buddha finden sich viele Aussagen über das kostbare Menschenleben. Die menschliche Existenz ist jedoch nur dann von Nutzen, wenn wir fähig sind, unsere Intelligenz und Weisheit für das Gute zu nutzen. Setzen wir dagegen unser Potential für schlechte Ziele ein, werden die Menschen auf Dauer destruktiver und negativer werden. Viele Probleme, mit denen wir uns heute weltweit konfrontiert sehen, rühren daher, daß wir die destruktive Seite unserer menschlichen Intelligenz zu sehr betont haben. Kein Tier kann so zerstörerisch sein wie der Mensch. Hungersnöte, Kriege usw. sind Ergebnisse einer menschlichen Intelligenz, die für schlechte Ziele eingesetzt wird; sie sind das Resultat von Machtstreben und negativem Verhalten. Denken wir beispielsweise an Nahrungsmittelknappheit, unter der ein Großteil der Menschheit zu leiden hat. Einige Menschen haben einen Lebensstil, der auf Verschwendung, Gier und Unzufriedenheit beruht. Sie tragen dazu bei, daß andere Menschen zu wenig Güter zur Verfügung haben.

Es sind die Menschen, die globale Verantwortung übernehmen müssen. Wenn wir als Menschen nicht in der Lage sind, unser Potential in heilsamer Weise zu nutzen, denke ich, wäre es für uns besser, gar nicht zu existieren. Dann könnten zumindest die anderen Lebewesen harmonischer leben. Es ist ganz augenscheinlich, wieviel Zerstörung die Menschen der Tierwelt gebracht haben, weil sie ohne Mitgefühl handelten und die liebende Güte in ihrem Geist fehlte. Wir essen ihr Fleisch, töten sie, verarbeiten ihre Haut. Haben wir irgendein Recht auf diese Tiere, haben wir ein Recht, sie derart zu behandeln? Wenn einige Tiere es auf unser Leben, unsere Haut abgesehen hätten, wie würden wir reagieren? Wenn es für uns Menschen darum geht, andere fühlende Wesen zu benutzen, zögern wir nicht einen Augenblick. Manchmal denke ich: Wenn wir mit einem solch

zerstörerischen Lebensstil fortfahren, sollten wir beten: „Hoffentlich geht dieses menschliche Leben bald zuende.“ Wenn wir unfähig sind, unser Potential auf die richtige Art und Weise zu nutzen, dann ist es besser, ein kurzes Leben ohne Erfolg zu haben.

Wirksamer Altruismus entwickelt sich nicht ohne ein Verständnis des gesamten Pfades

Andererseits haben wir als Menschen ein großes Potential. Vorausgesetzt, wir gebrauchen unsere Weisheit in konstruktiver Art und Weise, d.h. für allgemein nützliche Ziele, können wir unserem Leben einen enormen Wert verleihen. Wenn wir in der Lage sind, unsere Intelligenz positiv zu nutzen, dann ist es gut, wenn dem menschlichen Leben viel Erfolg und eine lange Dauer beschieden ist.

Es wird schwierig sein, menschliches Verhalten durch äußere Mittel zu kontrollieren, ohne den Geist zu schulen. Einige werden immer einen Weg finden, negativ zu handeln. Wenn wir unseren Geist jedoch diszipliniert haben, werden unabhängig von Polizeipräsenz Ordnung und Frieden herrschen. Geistiger Frieden wurzelt in einem Geist, der allen anderen fühlenden Wesen nützlich sein will, einem Geist, der sich um das Wohlergehen anderer fühlender Wesen sorgt. An diesem Punkt sollten wir denken: „Ich bin

ein Anhänger des Buddha Śākyamuni, der die Verkörperung des Mitgefühls ist. Im Moment ist mein Potential nicht ausreichend, aber meine Praxis wird zumindest die Sorge darum beinhalten, wie ich anderen fühlenden Wesen helfen kann und wie ich den Schaden, den ich anderen zufüge, verringern kann.“ Dies ist die Praxis, unseren Geist gegenüber allen fühlenden Wesen zu erweitern und ihnen zu helfen. Das ist die Bedeutung von Semkye oder der Erweiterung des Geistes durch Altruismus. Es ist der Wunsch, zum Wohle aller Wesen die Buddhaschaft zu erlangen.

Der Geist, der anderen fühlenden Wesen von Nutzen sein will, ist außerordentlich wichtig. Was bedeutet es, anderen Lebewesen von Nutzen zu sein? Echte Hilfe lassen wir den anderen zukommen, indem wir sie zu der Einsicht führen, daß es notwendig ist, negative Geisteszustände zu vermeiden und positive Geisteszustände zu entwickeln. Wenn wir also davon sprechen, anderen fühlenden Wesen zu helfen, beinhaltet dies viel mehr, als unsere Nahrungsmittel mit jenen zu teilen, die Hunger haben, oder denjenigen Wasser zu geben, die durstig sind. Wir sprechen davon, andere fühlende Wesen in die Lage zu versetzen, dem Pfad zu folgen, der allen Lebewesen das höchste Glück verleiht und ihre Leiden von der Wurzel her beseitigt. Aus der Sicht des einzelnen Wesens heißt dies, daß es befähigt

werden soll, sein Auge der Weisheit zu öffnen, damit es seine positiven Eigenschaften zu entwickeln und negative Eigenschaften zu beseitigen vermag.

Es mag unser letztendliches Ziel sein, andere fühlende Wesen zur höchsten Erleuchtung zu führen, aber ohne ein korrektes und vollständiges Wissen über den Pfad sowie Erfahrungen in der Verwirklichung dieses Pfades werden wir



Foto: dpa

Der Dalai Lama kritisiert die Selbstsucht der Menschen: „Wenn einige Tiere es auf unser Leben, auf unsere Haut abgesehen hätten, wie würden wir dann reagieren?“

scheitern. Deshalb sollten wir zuerst ein gutes Verständnis des gesamten Pfades besitzen. Es reicht jedoch nicht aus, ein vollständiges Wissen zu haben, sondern man benötigt einen allwissenden Geisteszustand, mit dessen Hilfe man die Bedürfnisse der fühlenden Wesen erkennen kann. Will man den Wesen wirklich nutzen, muß man ihre geistigen Veranlagungen erkennen. Andernfalls wird man ihnen nicht die entsprechenden Dharmunterweisungen geben können. Aus diesem Grund ist es so wichtig, die Hindernisse für die Allwissenheit, auch als Hindernisse für die Buddhaschaft bezeichnet, zu beseitigen. Erst mit dem Erlangen der Buddhaschaft hat man die Hindernisse für die Erleuchtung beseitigt. Sogar die Bodhisattvas auf den Hohen Bodhisattva-Ebenen sind keine erleuchteten Buddhas. Sie müssen noch immer daran arbeiten, die Hindernisse für die Erleuchtung zu beseitigen.

Bei der Schulung gehen wir so vor: Zuerst müssen wir das Bestreben haben, die Wünsche der fühlenden Wesen zu erfüllen. Zweitens sollten wir erkennen, daß wir zuerst die Allwissenheit erreichen müssen, denn sonst ergeht es uns wie einer Mutter, die ihre Hand verloren hat und nicht mehr in der Lage ist, ihrem geliebten Kind zu helfen. Ausgehend von dem Bestreben, anderen fühlenden Wesen helfen zu wollen, entwickeln wir einen Geist, der die Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen zu erlangen wünscht. Dies ist die Erzeugung des Erleuchtungsgeistes, der aus zwei Aspekten besteht: dem Anstreben des Wohls der anderen und dem Anstreben der Buddhaschaft.

Es ist definitiv möglich, das Leiden zu überwinden

Natürlich dauert es lange, eine nicht-künstliche Erfahrung des Erleuchtungsgeistes zu erzeugen. Es dauert viele Jahre, viele Leben und manchmal sogar viele Zeitalter. Aber es muß ein

Anfang gemacht werden – wie beim Entwurf eines Hauses. Beim Hausbau haben wir zuerst eine grobe Vorstellung und zeichnen dann einen Bauplan. Die Verwirklichung dieses Plans braucht eine gewisse Zeit und hängt von den verschiedenen Voraussetzungen ab. Wenn wir den wünschenden Erleuchtungsgeist hervorbringen, machen wir eine Art Entwurf für den Bau der nicht-künstlichen Erfahrung des Erleuchtungsgeistes. Dabei sollten wir zumindest eine künstliche Erfahrung des Erleuchtungsgeistes erzeugen und dann das Wunschgebet sprechen: „Möge ich die nicht-künstliche Erfahrung des Erleuchtungsgeistes erzeugen, wie sie im Geist der Bodhisattvas und Buddhas existiert.“ Dies ist der Erleuchtungsgeist des Wünschens.

Wir nehmen uns vor, den Dharma mit großen Anstrengungen zu üben und alle Schwierigkeiten, die bei der spirituellen Praxis entstehen, auf uns zu nehmen, weil am Ende das Erreichen der Buddhaschaft steht. Zweck der Entwicklung einer Geisteshaltung, mit der man die Buddhaschaft zum Wohle aller fühlenden Wesen anstrebt, ist es, die Wesen vom Leiden zu trennen: Wir wollen sie befähigen, die leidverursachenden Geistesfaktoren zu beseitigen, sich vollständig vom Leiden zu befreien und das Nirvāna zu erreichen.

Die fühlenden Wesen, die alle schon unsere Mütter gewesen sind, befinden sich in einer schlimmen Situation: Obwohl sie sich nach Glück sehnen, sind sie nicht fähig, dem Pfad, der sie zum Glück führt, zu folgen. Obwohl sie nicht leiden wollen, wissen sie nicht, wie sie das Leid beseitigen können. Obwohl sie die Anlagen dazu besitzen, dauerhaftes Glück zu erlangen, sind sie aufgrund ihrer Unwissenheit nicht in der Lage, es zu verwirklichen. Es ist jedoch definitiv möglich, das Leiden zu überwinden – und zwar mit dem Pfad, der die Unwissenheit als Wurzel aller Leiden beseitigt. Die Wesen sind ohne Schutz und Zuflucht; wir müssen uns vornehmen, die Buddhaschaft zu erreichen, damit wir ihnen ein echtes Zufluchtobjekt sein können.

Der Erleuchtungsgeist besitzt wundervolle Eigenschaften, die vom indischen Meister Śāntideva im Bodhicaryāvatāra erklärt werden. Darin heißt es, daß die Buddhas viele Zeitalter lang über die Eigenschaften nachdachten, die für alle fühlenden Wesen optimal wären. Sie kamen zu dem Schluß, daß es der Altruismus ist – der Wunsch, die Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen zu erreichen. Der Zustand der Buddhaschaft ist für das Wohl aller fühlenden Wesen am hilfreichsten. Je stärker dieser Geisteszustand entwickelt wird, um so eher wird man in der Lage sein, eine wirksame tantrische Praxis durchzuführen.

Die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes verleiht dem menschlichen Leben einen Sinn

Der Erleuchtungsgeist ist die Quelle allen Glücks in diesem und in vielen zukünftigen Leben, er ist die Quelle des eigenen Glücks und des Glücks aller anderen fühlenden Wesen. Er wird von allen Buddhas einstimmig als vortrefflich und wundervoll gelobt. Deshalb sollte man sich freuen und denken: „Ich bin sehr privilegiert, auf diese Lehre getroffen zu sein und die Möglichkeit zu haben, den Erleuchtungsgeist hervorzubringen; dadurch verleihe ich meinem menschlichen Leben echte Bedeutung.“

Im Rahmen meiner Unterweisungen lege ich immer großen Wert darauf, den Erleuchtungsgeist zu übertragen. Nach der Zeremonie zur Erzeugung des Erleuchtungsgeistes fühle ich mich immer glücklich und zufrieden. Ich habe nicht das gleiche Gefühl der Zufriedenheit, nachdem ich tantrische Initiationen oder Ermächtigungen gegeben habe. Ich verfüge nicht über viele tantrische Verwirklichungen, und somit ist es wie ein Nachplappern. Wenn wir hingegen davon sprechen, einen positiven, heilsamen Geisteszustand zu entwickeln, so versuche ich immer, diese Praxis persönlich durchzuführen. Mein Bestreben, diese Praxis zu üben, ist sehr groß. Ich schätze sie

sehr und halte sie für besonders wertvoll, für so wertvoll wie mein eigenes Leben. Ich versuche immer, mich bei dieser Praxis besonders anzustrengen, und das erweist sich in meinem täglichen Leben als sehr hilfreich.

Man muß den eigenen Geist wirklich im Altruismus üben und ihn daran gewöhnen. Dazu ist es gut, sich oft den Nutzen und die Vorteile des Erleuchtungsgeistes in Erinnerung zu rufen. Denken Sie über die Vortrefflichkeiten dieses Geisteszustandes nach. Denken Sie daran, welch ein kraftvoller Geisteszustand dies ist, wie stark er ist. Der Erleuchtungsgeist ist in der Tat die Ursache aller hervorragenden Eigenschaften wie dem Erreichen der Buddhaschaft; durch ihn wird man zum Bodhisattva. Aber schon auf der Ebene gewöhnlicher Wesen sind die Vorteile des Altruismus unschätzbar. Wenn wir mit Schwierigkeiten konfrontiert sind, wird es uns auf der Grundlage einer mitfühlenden Geisteshaltung möglich sein, innere Ruhe und geistigen Frieden zu bewahren. Auch werden wir Frieden im Geist der Tiere und der anderen Lebewesen um uns herum schaffen. Die altruistische Geisteshaltung in unserem täglichen Leben bildet die Ursache dafür, daß wir uns auch guter Gesundheit erfreuen.

Zudem erleichtert der Altruismus den guten Übergang in die nächste Existenz. Wenn dieses Lebens sich dem Ende zuneigt und man mit dem baldigen Tod konfrontiert ist, wird man aufgrund der Gewöhnung an positive Einstellungen negativen Kräften Einhalt gebieten. Damit kann der Prozeß des Übergangs in das nächste Leben ruhig verlaufen. Der Wunsch, allen fühlenden Wesen von Nutzen sein zu wollen, ist die beste Vorbereitung auf den Tod. In den Schriften heißt es, daß man aufgrund dieser Geisteshaltung in der Lage sein wird, den Weg zu den niederen Daseinsbereichen abzuriegeln.

Weiter sollten wir uns die Nachteile eigennützigem Denken und

Handelns vergegenwärtigen. Wenn wir uns eine negative Geisteshaltung angewöhnen, verlieren wir das Mitgefühl und die liebende Güte, und wir werden eine Kette von Problemen erleben. Auf der Grundlage negativer Geisteshaltungen werden wir nicht in der Lage sein, diese Schwierigkeiten zu ertragen. Die gesamte äußere Umgebung scheint sich gegen uns zu stellen, wenn es uns nicht gelingt, den eigenen Geist zu kontrollieren und zu disziplinieren.

Kurz gesagt: Man kann alle positiven und negativen Erfahrungen im

**Die Sorge
um die anderen
ist die Quelle
allen Glücks**

Leben auf einen disziplinierten oder undisziplinierten Geisteszustand zurückführen. Die Quelle allen Glücks – vom Glück angenehmer Empfindungen im täglichen Leben bis hin zur Glückseligkeit der Buddhaschaft – ist ein disziplinierter Geisteszustand. Dharmapraxis besteht darin, den Geist von einem undisziplinierten in einen disziplinierten Zustand zu versetzen. Auf der Grundlage eines gezähmten Geistes werden wir fähig sein, alle Tugenden zu entwickeln. Vorausgesetzt, daß unsere Handlungen vom Erleuchtungsgeist motiviert sind, werden alle positiven Eigenschaften in uns automatisch zunehmen. Wir werden schrittweise einen Zustand erreichen, in dem wir völlig frei von unangenehmen Empfindungen sind; wir werden die Befreiung aus dem Daseinskreislauf erreichen. Dies sind Resultate der Praxis des Altruismus, der Geisteshaltung, anderen fühlenden Wesen nützlich sein zu wollen. Welche positiven Handlungen wir auch immer ausführen, sie werden eine Ursache für das Erreichen der Erleuchtung sein, wenn sie vom Altruismus motiviert sind.

Nach einer mündlichen Übersetzung aus dem Englischen von Antje Becker, überarbeitet von Birgit Stratmann.

Die Praxis der Rezitation

An den Erleuchtungsgeist sollte man sich dreimal am Tag und dreimal in der Nacht erinnern. Wie ist das zu verstehen? Sie können einen kurzen Vers rezitieren, der Ihnen vertraut ist, wie:

**„Ich nehme
Zuflucht zum Buddha, zum
Dharma und zum Saṅgha,
und ich erzeuge den
Erleuchtungsgeist zum
Wohle aller Wesen.“**

Sie wiederholen diese Zeilen so oft wie möglich; sie müssen sich nicht an die Zahl drei halten, sondern so oft rezitieren, bis wirklich ein Gefühl in Ihrem Geist entsteht.

Diese Praxis der Rezitation ist einzigartig, denn immer, wenn wir sie durchführen, denken wir an das Wohlergehen aller mütterlichen Wesen. Andere Mantras besitzen unzählige Vortrefflichkeiten, zum Beispiel das Mantra OM MAṆI PADME HŪM. Es hat eine sehr tiefe Bedeutung, aber die Menschen denken beim Rezitieren normalerweise daran, daß sie selbst in diesem Leben Glück wünschen; ihr Augenmerk ist weniger auf andere fühlende Wesen gerichtet. Anders beim Rezitieren eines Gebets, das im Zusammenhang mit der Entwicklung des Erleuchtungsgeistes steht. Hier werden die Gedanken automatisch auf das Wohlergehen der unendlichen Zahl fühlender Wesen gerichtet, ohne diese in unterschiedliche Kategorien einzuteilen. Denken Sie nicht: „Ich werde diesen Geist nur für meine engen Freunde und Verwandte entwickeln und meine Feinde davon ausnehmen.“ Die Tibeter, die hier anwesend sind, dürfen nicht denken: „Ich werde diesen Geisteszustand zum Wohle aller fühlenden Wesen entwickeln, die Chinesen ausgenommen.“ Es ist außerordentlich wichtig, daß Sie in Ihrer täglichen Praxis an alle fühlenden Wesen denken. Entscheidend ist, daß man im Geist niemals das Wohlergehen anderer fühlender Wesen vergißt.