

# SCORPIO

LAMA YESHE  
LAMA ZOPA RINPOCHE

# BUDDHISMUS *für Anfänger*

EINE EINFÜHRUNG  
IN DIE PHILOSOPHIE UND PRAXIS

Aus dem Englischen übersetzt  
von Jochen Lehner

SCORPIO

# INHALT

Die überarbeitete Neuauflage der englischen Originalausgabe von 1982 ist 2012 erschienen unter dem Titel *Wisdom Energy: basic Buddhist teachings / Lama Yeshe and Lama Zopa Rinpoche*; edited by Jonathan Landaw bei Wisdom Publications, Somerville, USA.



© 1982, 2012 Lama Thubten Zopa Rinpoche  
© der deutschen Übersetzung Scorpio Verlag GmbH & Co. KG Berlin-München  
Umschlaggestaltung und Motiv: David Hauptmann, Hauptmann & Kompanie, Werbeagentur Zürich,  
Bildnachweis: © Lama Yeshe Wisdom Archives  
Satz: BuchHaus Robert Gigler, München  
Druck und Bindung: GGP Media, Pößneck  
ISBN 978-3-943416-65-7  
Alle Rechte vorbehalten.  
www.scorpio-verlag.de

Vorwort zur Neuauflage 7  
Einleitung 14

## ERSTER TEIL: DEN SPIRITUELLEN WEG EINSCHLAGEN 27

1. Sinn und Zweck der Meditation 28
2. Annäherung an den Dharma 38
3. Was macht uns unglücklich? 52
4. Woher falsche Vorstellungen und Aberglaube kommen 63
5. Leiden verstehen, den Geist beherrschen 72

## ZWEITER TEIL: EIN MEDITATIONSKURS 97

6. Die drei Prinzipien des Wegs zur Erleuchtung 98  
*Reinigungs-Visualisierung* 98  
*Der große Wert der spirituellen Praxis* 101  
*Die Kostbarkeit der menschlichen Gestalt* 105  
*Der Geist der Abkehr* 108  
*Abkehr vom Leiden* 113

<i>Die drei niederen Daseinsbereiche des Samsara</i>	118
<i>Die drei höheren Daseinsbereiche des Samsara</i>	121
<i>Wie Samsara entsteht</i>	126
<i>Der Geist der Erleuchtung</i>	131
<i>Gleichmut</i>	134
<i>Die Güte unserer Mütter</i>	137
<i>Anderen Gutes tun</i>	141
<i>Wie die Dinge wirklich sind</i>	145
<i>Zusammenfassung</i>	153
7. Den Dharma zum Bestandteil des Lebens machen	156
Glossar	181
Weiterführende Literatur	188
Über die Autoren	192

## VORWORT ZUR NEUAUFLAGE

Dieses Buch, die denkbar zugänglichste Einführung in die Philosophie und Praxis des Buddhismus, ist in seiner englischen Originalausgabe erstmals 1976 erschienen. Vieles hat sich seitdem geändert, aber die hier angesprochenen menschlichen Grundbedürfnisse sind die gleichen geblieben, und so ist dieses wegberreitende Werk heute so relevant, wie es damals war.

Als die beiden Autoren Ende der Sechziger- und Anfang der Siebzigerjahre in Nepal und Indien westliche Schülerinnen und Schüler zu unterweisen begannen, handelte es sich bei vielen von ihnen um Aussteiger, die ihren Platz nicht mehr in der Gesellschaft sahen, in der sie aufgewachsen waren. Verschiedene Ursachen, vor allem aber wohl der Krieg in Indochina, führten dazu, dass viele für die gesellschaftliche, politische und religiöse Führungsschicht in ihren Heimatländern nur noch Verachtung übrig hatten. Auf dem »Hippie-Trail« reisten sie nach Kathmandu, Dharamsala und zu ähnlichen Orten, inspiriert von so unterschiedlichen Büchern wie Ram Dass' *Be Here Now*, Hermann Hesses *Morgenlandfahrt* und *Siddhartha* sowie den fantastischen Erzählungen Lobsang Rampas mit ihrem tibetischen Flair. Kaum weniger wichtig waren für manche von ihnen die Erfahrungen, die sie mit Drogen und ihren als bewusstseinserweiternd angesehenen Eigenschaften machten. Enttäuscht vom bürgerlichen Mythos des Wohlstands und seiner durch und durch materialis-

tischen Prägung, machten sie sich auf die Suche nach etwas, das ihrer Sehnsucht nach tieferer Wahrheit entsprach.

Zu diesem bunten Völkchen gehörten auch einige, die es in einen Teil der Himalaja-Ausläufer verschlug, wo sie zwei höchst ungewöhnlichen Menschen begegneten, der eine Tibeter, der andere ein Sherpa. Lama Yeshe und Zopa Rinpoche entstammten einer so ganz anderen Kultur als die jungen Männer und Frauen, die sie nun kennenlernten, und doch besaßen diese beiden buddhistischen Mönche die außerordentliche Gabe, sehr direkt und verständnisvoll auf die Belange und Erfahrungen dieser so heterogenen Gruppe von spirituellen Suchenden einzugehen. Ihr »broken English«, wie Lama Yeshe es nannte, schränkte zwar die Kommunikation erheblich ein, doch die beiden verstanden sich auf die direkte Verbindung von Herz zu Herz in ihrem neuen Freundeskreis – über alle Unterschiede der Sprache, Kultur und Herkunft hinweg.

Ein besonders liebenswerter Zug der beiden Lamas – neben ihrer Herzlichkeit und ihrem unerschöpflichen Humor – lag darin, dass sie sich gegenüber ihren neuen ausländischen Schülern und Schülerinnen nie als irgendwie anders oder gar höher darstellten. Weder verlangten noch erwarteten sie als heilig oder sakrosankt angesehen zu werden, und sie wandten sich wiederholt gegen die bei manchen ihrer Schüler und Schülerinnen erkennbare Neigung, sie als unfehlbare Quelle erleuchteter Weisheit zu verehren. Lama Yeshe war es vor allem, der immer wieder hervorhob, dass die Antwort auf unsere Fragen in uns selbst liegt. Wir brauchen uns nur, sagte er, von den unsinnigen Ablenkungen und blinden Gewohnheitsmustern unseres Lebens zu lösen, dann werden wir nach und nach immer deutlicher die Stimme unserer eigenen Weisheit hören.

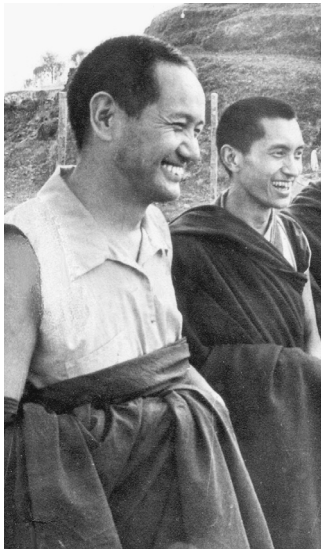
Natürlich besaßen die Lamas völliges Vertrauen zu den umfassenden Methoden, nach denen sie seit ihrer Kindheit praktiziert hatten. Aber sie verlangten von ihrem Publikum keines-

wegs, dass sie die Lehren des Buddha von vornherein als nicht hinterfragbar oder gar als unanfechtbare Wahrheit akzeptierten, sondern ermunterten sie eher, diese Lehren kritisch, ja skeptisch zu hinterfragen. Deshalb hatten wir Schüler nie das Gefühl, einer Predigt beizuwohnen, wir fühlten uns nicht gedrängt, einen neuen Glauben an die Stelle unseres alten zu setzen, der uns vielleicht nichts mehr sagte. Nein, offenbar handelte es sich bei den beiden um echte spirituelle Gefährten, die offen mit uns sprachen und etwas Intelligentes zu sagen hatten, und die bereit und in der Lage waren, uns auf unserem eigenen Weg zur Seite zu stehen.

Lama Yeshe wies uns immer wieder auf etwas hin, was uns keinen Zugang zu unserer eigenen inneren Weisheitsquelle finden ließ: unser zur Gewohnheit gewordenes Selbstmitleid, diese tief sitzende, aber eben falsche Anschauung, wir seien irgendwie unvollständig oder beschädigt und deshalb unfähig oder es nicht wert, glücklich zu sein. An dieser »Krankheit«, so schien ihm, litten viele, wenn nicht die meisten seiner neuen Schüler, und so scheute er keinen Aufwand, um uns von diesem spirituellen Leiden zu befreien. Es war so, wie ich in meinem Vorwort zu Lama Yeshes Buch *Wege zur Glückseligkeit* schrieb, dessen englische Originalausgabe 1987, drei Jahre nach seinem Tod, erschien:

*Lama Yeshe besaß das wunderbare Vermögen, in den Menschen, mit denen er zu tun hatte, ein Zentrum des Friedens, der Weisheit und der Freude anzusprechen, dessen sie sich bis dahin allenfalls vage bewusst gewesen waren. Seine vielleicht tiefste Unterweisung bestand in nichts weiter als in der Aussage, dass wir alle nicht nur die Lösung für unsere Probleme bereits in uns tragen, sondern auch die Möglichkeit zu einem Leben von weitaus höherer Art, als wir es zu diesem Zeitpunkt für möglich hielten. Allem Anschein*

*nach hatte Lama Yeshe diese Möglichkeit in sich selbst verwirklicht ... Noch auffallender war, wie er in seinen Zuhörern und Zuhörerinnen die Zuversicht zu wecken vermochte, dass auch sie diese Anlage besaßen, die es nur noch zu entfalten galt.*



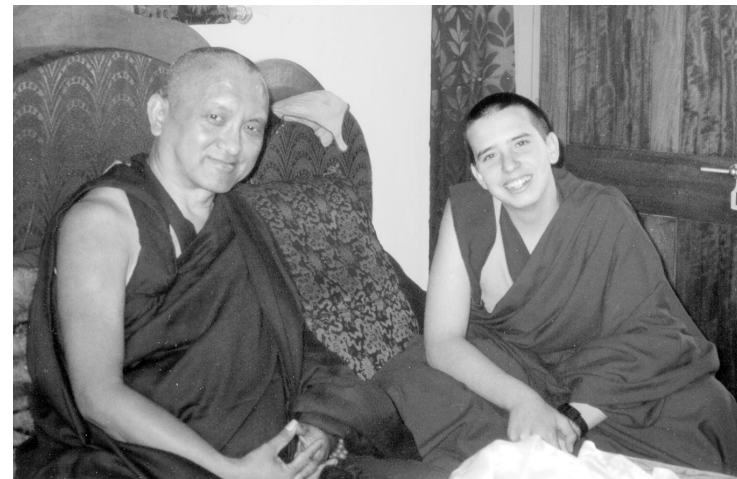
*Lama Zopa Rinpoche und Lama Yeshe im Kloster Kopan, 1973*

Lama Yeshe und Zopa Rinpoche waren beide Lehrer mit großen Fähigkeiten, aber was viele von uns besonders erstaunlich fanden, war ihre Zusammenarbeit. Wie gut sie einander ergänzten, zeigte sich beim alljährlichen Hauptereignis, dem jeweils im November stattfindenden vierwöchigen Studienkurs auf dem Kopan-Hügel im Tal von Kathmandu. Bei den meisten dieser Kurse war Lama Zopa der Hauptlehrer, der hundertfünfzig und mehr Schüler und Schülerinnen durch die Meditationspraktiken führte, die in den überlieferten *Lamrim*-Lehren zusammengefasst

sind – den Lehren über den »Stufenweg zur Erleuchtung«. (Der zweite Teil dieses Buchs stellt die Kurzfassung eines solchen Kurses dar.)

Mit unbeirrbar klarer Ausrichtung schuf Zopa Rinpoche eine meditative Atmosphäre, in der es sich kaum vermeiden ließ, dass wir mit den harten Tatsachen unseres Daseins konfrontiert wurden. Für mich selbst – und ich kann nur für mich selbst sprechen, da wir niemals genau das Gleiche erleben wie andere

– war es oft so, dass ich bei der Auseinandersetzung mit den gegen mich selbst gerichteten Neigungen meines ungezügelten Denkens das Gefühl bekam, ich würde gewaltsam durch die niedersten Bereiche des Leidens gezerrt. Aber wenn dann die Last dieser rigorosen Selbsterforschung schier nicht mehr zu ertragen war, tauchte Lama Yeshe auf, und alles war plötzlich wie in Licht getaucht, alles löste sich in Gelächter auf. Und so, wie wir bis dahin erkannt hatten, dass wir uns »aus Gewohnheit« selbst die Hölle bereiten, konnten wir jetzt sehen und spüren, wie es möglich ist, unseren eigenen Himmel zu erschaffen.



*Lama Zopa Rinpoche und Lama Ösel Rinpoche, Lama Yeshe's Tulku, in Bodhgaya (Indien), 2000*

Nach neun Jahren, in denen Lama Yeshe und Lama Zopa immer mehr Menschen aus dem Westen kennengelernt hatten, fassten sie 1974 den Entschluss zu einer ersten Reise in den Westen, um sich selbst ein Bild von der Welt zu machen, aus der ihre Schüler stammten. Wie in der nachfolgenden Einleitung zur englischen Erstausgabe dieses Buchs noch im Einzelnen dargestellt wird, ist

»Buddhismus für Anfänger« die Aufzeichnung der Unterweisungen, die während dieser ersten Reise gegeben wurden (ergänzt um das Kapitel »Wie Verblendung entsteht«, das 1982 als 4. Kapitel in die überarbeitete Fassung der Originalausgabe dieses Buchs aufgenommen wurde). Alle Kapitel mit Ausnahme des sechsten enthalten Unterweisungen von Lama Yeshe.

Dieser erste Besuch in den Vereinigten Staaten und dann im darauffolgenden Jahr in Australien und Neuseeland war die Keimzelle dessen, was sich inzwischen zu einem weltumspannenden Netzwerk von über hundert Zentren in mehr als fünf- und zwanzig Ländern entwickelt hat. Seit dem Tod von Lama Yeshe 1984 und der Entdeckung seines Tulkus im Jahr danach ist sein Herzenssohn Lama Thubten Zopa Rinpoche die lenkende Kraft hinter den zahlreichen und vielfältigen Aktivitäten dieser Zentren.

Beim Erscheinen der Originalausgabe dieses Buchs gab es im Vergleich zu heute erst sehr wenig Bücher über den tibetischen Buddhismus, und Bücher von erfahrenen Praktizierenden, die zugleich intime Kenner der westlichen Mentalität waren, gab es erst recht kaum. Bücher zum tibetischen Buddhismus betrachten ihren Gegenstand eher unter historischen oder anthropologischen Gesichtspunkten. Wie Lama Yeshe selbst immer wieder betonte, studieren wir beim Studium des Buddhismus eigentlich uns selbst. Wir werden dazu angehalten, die von Buddha Shakyamuni vor über 2500 Jahren eingeführten und von späteren indischen und tibetischen Meistern ausgearbeiteten Analysemethoden und Meditationstechniken zur Erforschung unseres eigenen Geists anzuwenden, um herauszufinden, was ihn fesselt und was ihn befreien kann. Diese praktische Anwendung auf unsere eigene geistig-seelische Verfassung gehört zum Wesen des Buddhismus.

So verstörend diese Selbsterforschung oft zunächst ausfallen mag, sie erfreut sich bei vielen aufrichtigen Sucherinnen und Su-

chern, die vor all den Jahren erstmals auf dieses Buch stießen, großer Wertschätzung, und bei vielen hat sich daran bis heute nichts geändert. So tief greifend sich die erstaunlichen technischen Fortschritte der letzten Jahrzehnte auf unser Leben ausgewirkt haben, sie geben keine Antwort auf die Grundfrage unseres Lebens: Wie können wir unserem Leben Sinn geben? Sieht es nicht oft so aus, als hätten wir einander umso weniger wirklich Wichtiges mitzuteilen, je einfacher und schneller unsere Kommunikationsmittel werden? Die technische Entwicklung und der materielle Fortschritt können unseren Wunsch nach tieferer Befriedigung nicht erfüllen, und so machen sie unsere immerwährende Suche nach dem Sinn und Zweck unseres Daseins letztlich nur noch dringlicher. Mögen alle, die der Suche nach Sinn und Erfüllung ins neue Jahrtausend folgen, in diesem Buch ein wenig Hoffnung und Inspiration finden.

*Jonathan Landaw*

## EINLEITUNG

Die in diesem Buch abgedruckten Vorträge wurden von Lama Thubten Yeshe und seinem engsten Schüler, Lama Thubten Zopa Rinpoche, während ihrer Amerikatour im Sommer 1974 gehalten. Beide Lamas entstammen der in Tibet fortgeführten Tradition des Mahayana-Buddhismus. Im Laufe der vorausgegangenen zehn Jahre hatten sie ständig mit Schülern aus dem Westen zu tun gehabt, die sich für Studium und Praxis des Buddha-Dharma interessierten. Wenn wir jetzt eine repräsentative Auswahl dieser im Westen vor einem westlichen Publikum gehaltenen Vorträge veröffentlichen, verbindet sich damit die Hoffnung, dass Menschen, die mehr über die Möglichkeit der spirituellen Entwicklung erfahren möchten, ein klares Bild des Buddha-Dharma und seines möglichen Einflusses auf unser Alltagsleben bekommen.

Lama Thubten Yeshe kam 1935 in der tibetischen Ortschaft Tölung Dechen unweit der Hauptstadt Lhasa zur Welt. Zwei Stunden zu Pferd entfernt lag das Frauenkloster Chime-Lung-Gompa, in dem ungefähr hundert der Gelug-Schule des tibetischen Buddhismus angehörende Nonnen lebten. Einmal kam Nennung Pawo Rinpoche, ein weithin für seine übernatürlichen Fähigkeiten bekannter Lama der Kagyü-Schule, dort vorbei. Das war ein paar Jahre nach dem Tod der Äbtissin und spirituellen Leiterin des Klosters. Die Nonnen traten an den Lama heran und fragten ihn: »Wo ist unser Guru jetzt?« Er erzählte ihnen von

einem Jungen in einem Dorf in der Nähe und sagte, die genaue Untersuchung werde ergeben, dass er die Reinkarnation der Äbtissin sei. Die Nonnen gingen der Spur nach und stießen auf den jungen Lama Yeshe, brachten ihm Gaben dar und gaben ihm den Namen Thondrub Dorje.

Danach luden die Nonnen den Jungen häufig in ihr Kloster ein, damit er an den Zeremonien zu religiösen Anlässen teilnehmen konnte. Bei diesen Besuchen, die sich über Tage hinziehen konnten, blieb er oft bei den Nonnen in der Gebetshalle und nahm an den Andachtsübungen teil. Die Nonnen besuchten ihn auch immer wieder im Haus seiner Eltern, wo er von seinem Onkel Ngawang Norbu, einem Geshe-Studenten des Klosters Sera, Unterricht im Schreiben, in Grammatik und im Lesen erhielt.

So sehr der Junge seine Eltern liebte, jetzt gewann er den Eindruck, dass ihr Leben voller Leiden war und er selbst nicht so leben wollte. So äußerte er von früher Jugend an den Wunsch, ein religiöses Leben zu führen. Wenn Mönche zu Besuch im Haus waren, bettelte er immer darum, mitkommen zu dürfen, um in ein Kloster einzutreten. Als er sechs Jahre alt war, bekam er von seinen Eltern endlich die Erlaubnis, ins Kloster Sera Je einzutreten, dem Studienzentrum eines der drei großen Gelug-Klöster in der Umgebung von Lhasa. Sein Onkel brachte ihn dorthin, nachdem er den Eltern versprochen hatte, gut für ihn zu sorgen. In Sera wurde der Junge von Nonnen eingekleidet und mit allem Notwendigen versorgt, während der Onkel ein strenges Auge auf ihn hatte und ihn dazu anhielt, fleißig zu lernen.

Lama Yeshe blieb bis zu seinem fünfundzwanzigsten Lebensjahr in Sera. In dieser Zeit erhielt er spirituelle Unterweisungen nach der alten Lehrtradition, die vor über tausend Jahren von Indien nach Tibet gelangt war. Von Kyabje Trijang Rinpoche, dem jüngeren der beiden persönlichen Lehrer Seiner Heiligkeit des Dalai Lama, erhielt er Unterweisungen über Lamrim, den



Stufenweg zur Erleuchtung, der den gesamten Sutra-Pfad zur Buddhaschaft beschreibt. Außerdem bekam er viele tantrische Einweihungen und hörte Vorträge von Kyabje Trijang Rinpoche und dem Hauptlehrer Seiner Heiligkeit, Kyabje Ling Rinpoche, sowie von Drag-ri Dorje-chang Rinpoche, Song Rinpoche, Lhat-zün Dorje-chang Rinpoche und vielen anderen großen Lamas und Meditationsmeistern.

Eine tantrische Schulung, wie sie Lama Yeshe genoss, ist äußerst wirksam und beschleunigt die Entwicklung eines erwachten, geläuterten Geists, dessen zahlreiche Aspekte von ebenso vielen tantrischen Gottheiten verkörpert werden. Einige dieser Gottheiten, in deren Praxis Lama Yeshe eingeführt wurde, waren so bedeutende Gestalten wie Avalokiteshvara, Tara, Manjushri und Vajrayogini, aber auch Heruka Chakrasamvara, Vajrabhairava und Guhyasamaja. Darüber hinaus studierte Lama Yeshe die berühmten Sechs Yogas des Naropa nach einem Kommentar, der auf der persönlichen Erfahrung Je Tsongkhapas beruht.

Weitere Lehrer, die Lama Yeshe spirituelle Entwicklung begleiteten, waren Geshe Thubten Wangchug Rinpoche, Geshe Lhundrub Sopa Rinpoche, Geshe Rabten und Geshe Ngawang Gedun. Mit acht Jahren erhielt Lama Yeshe vom ehrwürdigen Purchog Jampa Rinpoche die Novizen-Ordination. Und in all diesen Jahren seiner Ausbildung sprach Lama Yeshe immer wieder Wunschgebete, er möge eines Tages in der Lage sein, all denen, die das Dharma nicht kennen, den Frieden und die Wohltaten der spirituellen Praxis nahebringen zu können.

Dieser Abschnitt seiner Ausbildung endete 1959. Er selbst hat es so formuliert: »In diesem Jahr ließen uns die Chinesen in aller Freundlichkeit wissen, dass es Zeit war, Tibet zu verlassen und mit der Außenwelt Bekanntschaft zu schließen.« Seine Flucht führte ihn über Bhutan ins nordöstliche Indien, wo er vielen anderen tibetischen Flüchtlingen begegnete. Im tibetischen Umsiedlungslager Buxaduar setzte er seine Studien genau

an der Stelle fort, an der sie unterbrochen worden waren. In Tibet hatte er bereits Unterweisungen zur Prajnaparamita oder »vollkommenen Weisheit«, zur Madhyamaka-Philosophie des »mittleren Wegs« und zur buddhistischen Logik erhalten. In Indien ging es nun mit dem Vinaya, den buddhistischen Ordensregeln, und dem Abhidharma-System der Metaphysik weiter. Darüber hinaus erhielt er von dem großen Bodhisattwa Tenzin Gyaltzen, dem Kunu Lama, Unterweisungen zu Shantidevas *Bodhisattvacharyavatara* (»Leitfaden für den Lebensweg des Bodhisattwas«) und Atishas *Bodhipathapradipa* (»Leuchte auf dem Weg der Erleuchtung«). Er erhielt weitere tantrische Einweihungen und nahm an Debatten teil. Mit achtundzwanzig Jahren erhielt Lama Yeshe von Kyabje Ling Rinpoche die volle Ordination.

Einer von Lama Yeshe's Gurus in Buxaduar war, wie zuvor schon in Tibet, Geshe Rabten, ein für unerschütterliche Konzentration und logisches Denkvermögen berühmter Praktizierender und Gelehrter. Dieser gütige Lehrer hatte einen Schüler namens Thubten Zopa Rinpoche und wollte gerne, dass dieser auch von Lama Yeshe unterrichtet würde. Zopa Rinpoche war damals noch ein Junge, und sein persönlicher Betreuer wünschte sich sehr, ihn auf Dauer in Lama Yeshe's Obhut geben zu können. Nach Rücksprache mit Kyabje Trijang Rinpoche wurde dieser Plan für gut befunden, und von da an waren Lama Yeshe und Zopa Rinpoche zusammen.

Lama Thubten Zopa Rinpoche wurde 1946 in dem nicht weit vom Mount Everest entfernten Dorf Thami geboren, das in Nepal im Gebiet Solo Khumbu liegt. Von seinem Elternhaus aus konnte man weiter oben am Hang Lawudo sehen, den Ort, an dem sich die Höhle des verstorbenen Lawudo-Lama befand. Der Vorgänger des Lawudo-Lama hatte der Sakya-Schule des tibetischen Buddhismus angehört, während er selbst ein großer Meister aller tantrischen Nyingma-Lehren gewesen war. Die letzten

zwanzig Jahre seines Lebens hatte er mit seiner Frau und zwei Kindern in dieser Höhle gelebt und entweder meditiert oder den Menschen der Gegend als spiritueller Lehrer und Ratgeber gedient. Er setzte sich mit unerschöpflicher Energie für das Wohl der Lebewesen ein und soll in den letzten Jahren seines Lebens überhaupt kein Schlafbedürfnis mehr gehabt haben.

Kaum hatte Lama Zopa das Krabbelalter erreicht, als er auch schon anfang, den steilen Pfad hinauf zur Höhle des verstorbenen Lama zu erklimmen. Immer wieder mussten ihn seine Angehörigen von diesem gefährlichen Weg bergen und nach Hause bringen, was er nur widerwillig geschehen ließ. Als Zopa Rinpoche sprechen konnte, gab er bekannt, die Höhle da oben sei seine, und er sei die Wiedergeburt des Lawudo-Lama. Und er ließ keinen Zweifel daran, dass er sich nichts anderes als ein Leben der Meditation wünschte. Als er vier oder fünf Jahre alt war, wurde zu seiner Behauptung, er sei ein reinkarnierter Lama, eine öffentliche Untersuchung durch den in der Nähe lebenden Nyingma-Meditationsmeister Ngawang Samden anberaumt. Da der Junge Besitztümer des Lawudo-Lama wiedererkannte und weitere strenge Prüfungen bestand, erhielt er schließlich die offizielle Anerkennung als Reinkarnation des Lawudo-Lama und wurde nach Nyingma-Brauch formell eingesetzt. Später erhielt er vom Hauptlama der Thami-Gompa, der liebevoll »Gaga-Lama« oder »Großvater-Lama« genannte wurde, die tantrischen Einweihungen der Nyingma-Tradition.

Für den jungen Zopa Rinpoche begann der Bildungsweg in Solo Khumbu so, wie es der tibetischen Tradition entspricht: mit dem Alphabet. Eines der ersten Bücher, die er las, war die Biografie des großen tibetischen Yogi und Poeten Milarepa (1040–1123). Dieses Buch löste in ihm ein tiefes Verlangen aus, wie Milarepa zu werden und bei Lehrern wie dem tief erleuchteten Marpa, Milarepas Wurzel-Guru, zu lernen. Zu dieser Zeit hörte er auch vom Kloster Mindrol Ling in Tibet, einem berühmten

Nyingma-Zentrum, in dem die Lehren und Einweihungen dieser Linie bewahrt und fortgeführt wurden – dort wollte er unbedingt seine spirituelle Schulung fortsetzen.

Er war immer noch ein kleiner Junge, als ihn sein Onkel einmal huckepack auf eine Pilgerreise nach Tibet mitnahm. In dem von Domo Geshe Rinpoche geleiteten Kloster Dongkar nördlich von Sikkim überraschte er seinen Onkel mit der Mitteilung, er werde nicht mit ihm nach Hause zurückkehren. Er wolle in diesem Kloster bleiben und sein Leben dem Studium und der Praxis des Dharma widmen. Der Onkel war sehr bestürzt, doch als der örtliche Regierungsbeauftragte befand, dem Wunsch des Kindes solle entsprochen werden, blieb ihm nichts weiter, als allein nach Nepal zurückzukehren.

Die Mönche von Dungkar waren zunächst nicht geneigt zu glauben, dass es sich bei diesem Jungen aus einer entlegenen Gegend Nepals um einen reinkarnierten Lama handelte, doch die Befragung ihres Dharma-Beschützers ergab, dass es zutraf. Von da an wurde von Lama Zopas Speiseplan alles gestrichen, was als unrein galt. Seine Ausbildung sollte später im Sera Je in Lhasa fortgesetzt werden, doch dieser Plan wurde von den Ereignissen des Jahres 1959 durchkreuzt. Irgendwann verschlug es ihn wie so viele andere nach Buxaduar, wo zuerst Geshe Rabten und dann Lama Yeshe sein Lehrer war.

Lama Yeshe und Zopa Rinpoches Kontakt mit Menschen aus dem Westen begann 1965 bei einem Besuch des Klosters Ghum in Darjeeling. Einmal kam ein Mönch zu ihrem Zimmer und sagte, es sei eine Freundin da, die nach ihnen suche. Wie sich herausstellte, war Zina Rachevsky, eine Amerikanerin, eigentlich auf der Suche nach Domo Geshe Rinpoche, doch da Zopa Rinpoche seit seiner Zeit in Dungkar auch Domo Rinpoche genannt wurde, kam es zu dieser Verwechslung. Aus dieser eher zufälligen ersten Begegnung entstand eine tiefe Freundschaft, und die bei-

den Lamas lehrten etwa ein Jahr lang bei ihr zu Hause, bis Zina nach Sri Lanka reisen musste. Sie schrieb zahlreiche Briefe an seine Heiligkeit den Dalai Lama, in denen sie ihn immer wieder dringend bat, die beiden Lamas mit ihr reisen zu lassen. Als die Erlaubnis erteilt wurde, kam sie wieder nach Indien, und zu dritt besuchten sie den Dalai Lama in Dharamsala. Zina erhielt dort die Novizinnen-Ordination. 1967 verließen die beiden Lamas und ihre neue Schülerin Indien, doch der Weg führte sie nicht nach Sri Lanka, sondern nach Nepal.

Zuerst schlugen sie ihr Lager in der Nähe der Stupa von Boudanath bei Kathmandu auf. Ein paar Jahre darauf konnten sie Land auf einem nahegelegenen Hügel erwerben, der »Kopan« genannt wurde. Hier gründeten sie 1969 das Nepal Mahayana Gompa Centre. Das Hauptgebäude entstand 1971–72, und die Mittel für den Bau wurden fast ausschließlich von der wachsenden Schar westlicher Schüler und Schülerinnen aufgebracht. Am allerersten Meditationskurs 1971 nahmen ungefähr zwanzig Schüler und Schülerinnen teil. Schon beim siebten Kurs im Herbst 1974 lagen so viele Bewerbungen vor, dass man die Zahl der Teilnehmenden wegen der beschränkten Unterbringungs- und Versorgungsmöglichkeiten auf zweihundert begrenzen musste.

Im Dezember 1973 wurde Kopan zur Heimat des International Mahayana Institute, eines Zusammenschlusses von Mönchen und Nonnen, die aus westlichen Ländern stammten. Diese frisch gebackene Sangha mit ihren gegenwärtig [1976] knapp dreißig Mitgliedern orientiert sich an einem festen Arbeits-, Studien- und Meditationsplan, der sie darin unterstützen soll, ihr Leben immer umfassender dem Dharma zu widmen. Sie veröffentlichen darüber hinaus Unterweisungen und Übersetzungen der Lamas und schaffen Retreat-Möglichkeiten für an Meditation interessierte Angehörige aller Religionen, seien es Einzelne oder Gruppen.

Kopan ist nicht der einzige Ort, an dem die Lamas eine für das Leben im Dharma förderliche Atmosphäre geschaffen haben. 1972 erwarben sie Land in Dharamsala, dem nordindischen Bergdorf, in dem seit vielen Jahren seine Heiligkeit der Dalai Lama lebt und das seit 1971 die Library of Tibetan Works and Archives beherbergt. In einem Haus, das einmal Kyabje Trijang Rinpoche gehört hatte, richteten sie das Tushita Retreat Centre ein. Viele ernsthafte Schülerinnen und Schüler aus den Meditationskursen in Kopan, den Kursen an der Tibetan Library in Dharamsala und aus anderen Zentren nutzen seitdem die hier gebotenen, stetig weiter ausgebauten Retreat-Räumlichkeiten, um ihre spirituelle Praxis zu vertiefen.

Und nicht nur Menschen aus dem Westen profitieren von der mitfühlenden, umsichtigen Einsatzfreude der Lamas. Die Tibeter und Sherpas von Solo Khumbu hatten seinerzeit den Lawudo Lama gebeten, in der Nähe seiner Meditationshöhle ein Kloster zu erbauen. Er hatte jedoch geantwortet, sein hohes Alter erlaube ihm solche Projekte nicht mehr, aber er werde das Kloster in seinem nächsten Leben bauen. Als Lama Thubten Zopa Rinpoche 1967 nach Nepal zurückkam, fasste er den Entschluss, die Zusage seines Vorgängers einzulösen.

Damals bekam er von Lama Lozang Tsültrim, dem Abt eines Klosters in der Nähe, den Rat, »nicht kleinlich zu sein, sondern das neue Kloster so groß wie möglich anzulegen«. Mit den Spenden motivierter Menschen aus dem Westen, aber auch der lokalen Bevölkerung konnte 1971 mit dem Bau begonnen werden. Schon im darauffolgenden Jahr wurde das Mount Everest Centre for Buddhist Studies eröffnet und nahm erste Schüler auf, auch die Inkarnationen mehrerer großer Lamas, darunter von Lama Yeshe Guru Geshe Ngawang Gedun aus Sera. Bald wird auch der noch sehr junge Tulku des inzwischen verstorbenen Lama Lozang Tsültrim dabei sein. Derzeit leben hier fünfzig Jungen, überwiegend Sherpas, im Alter von fünf bis neunzehn Jahren

und erhalten unter intensiver Betreuung eine klösterliche Ausbildung, zu der nicht nur die traditionellen buddhistischen Studien gehören, sondern auch Unterricht in Nepali, Englisch, Tibetisch, Mathematik und Kunst. Irgendwann soll das Mount Everest Centre zweihundert Schüler aufnehmen und für ihr spirituelles und leibliches Wohl sorgen können.

Lama Yeshe und Lama Zopa haben mit der Einrichtung der Kopan Gomba bei Kathmandu, des Tushita Retreat Centre in Dharamsala und des Mount Everest Centre von Lawudo die Absicht verfolgt, ein vernetztes System von Einrichtungen zu schaffen, in denen Schüler und Schülerinnen optimale Bedingungen für ihre spirituelle Praxis vorfinden. Als sie dann von australischen Schülern und Schülerinnen und von Mr. C.T. Shen vom Institute for the Advanced Study of World Religion 1974 in die USA und nach Australien eingeladen wurden, erschien ihnen das als die ideale Gelegenheit zu erkunden, was man noch alles tun könne, um spirituell Suchende zu fördern.

Der Besuch in den Vereinigten Staaten fiel in die Monate Juli und August des Jahres 1974. Es gab für diesen Besuch keinen vorab festgelegten Plan und keine Reiseroute, aber auf Vorschlag von Mr. Shen fassten die Lamas den Entschluss, in Begleitung ihrer Schülerin, der amerikanischen Nonne Lobsang Yeshe Dolma (Maryjane Mathews), durch das Land zu reisen und sich anzusehen, wie der Dharma im Westen gelehrt wurde. Zuerst besuchten sie Geshe Wangyal im North American Lamaist Buddhist Monastery in Freewood Acres, New Jersey (jetzt in Washington, New Jersey), und lernten viele Schüler und Schülerinnen kennen, die in der Gegend von New York lebten. Von da aus ging es zur University of Wisconsin, wo sie Geshe Sopa besuchten, der in Sera Je einer von Lama Yeshe's Gurus gewesen war. Der nächste Ort der Reiseroute war Nashville, Indiana, wo Mrs. Louie-Bob Wood, eine ehemalige Kopan-Schülerin, Bibel-Dharma-Kurse gab, an denen viele dort ansässige Bürgerinnen und Bürger teil-

nahmen. Hier hielten die Lamas etliche Vorträge (Kapitel 1), führten Einzelgespräche mit mehr als siebzig Teilnehmern und Teilnehmerinnen und gründeten das Bodhicitta Centre for Developing Human Potential.

Von hier aus kehrte Lama Zopa zu vertiefenden Studien der Madhyamaka-Philosophie zu Geshe Sopa nach Wisconsin zurück. Lama Yeshe reiste auf Einladung von Chögyam Trungpa Rinpoche weiter nach Boulder, Colorado, wo er sich am Naropa Institute für Einzelgespräche zur Verfügung stellte und einen Vortrag hielt (Kapitel 2).

Danach reiste Lama Yeshe weiter nach San Francisco und Berkeley, wo er Vorträge hielt (Kapitel 3) und Besuche machte – bei Tarthang Tulku vom Nyingma Institute, bei Lama Kunga vom Ewam Choden Centre und bei seiner Heiligkeit Sakya Trizin, dem Oberhaupt der Sakya-Schule, der sich dort gerade aufhielt. Weiter ging es nach Seattle zu Dezhung Rinpoche, dem Gründer des Sakya Monastery in Seattle. Auch hier gab er Unterweisungen und traf sich mit alten und neuen Schülern und Schülerinnen.

Schließlich trafen sich die beiden Lamas wieder in New York City, wo sie in der St. Paul's Chapel der Columbia University sprachen (Kapitel 5) und Geshe Lobsang Tarchin und Mrs. Dorje Uthok kennenlernten. Ganz in der Nähe, in Fairlawn, New Jersey, hielt Lama Zopa Rinpoche einen an den einmonatigen Kurs in Kopan angelehnten Wochenend-Meditationskurs ab (Kapitel 6), an dem vor allem ehemalige Schülerinnen und Schüler teilnahmen, die schon in Indien und Nepal dabei gewesen waren. Am zweiten Tag hielt Lama Yeshe einen Abschlussvortrag über die Einbindung der Dharma-Praxis in den Alltag (Kapitel 7).

Die Lamas reisten dann weiter nach Australien, wo sie in Eudlo, Queensland, das Chenrezig Institute gründeten, und von dort aus ging es weiter nach Neuseeland. Solche Besuche in westlich geprägten Ländern geben älteren und künftigen

Dharma-Schülerinnen und Schülern Gelegenheit, in ihrer Heimat der lebendigen Tradition des Buddha-Dharma zu begegnen.

Dieses Buch ist eine Auswahl aus Vorträgen der ersten Amerikatour, und es entstand aus dem Wunsch von Lama Yeshe, dem westlichen Publikum eine leicht verständliche Darstellung der grundlegenden Mahayana-Lehren zur Verfügung zu stellen. Deshalb wurden die Vorträge auf Tonband aufgezeichnet und später transkribiert, überarbeitet und in eine zur Veröffentlichung geeignete Form gebracht. Die Endfassung wurde dann den Lamas vorgelegt, damit eventuelle Verfälschungen noch korrigiert werden konnten. Für alle vielleicht doch noch verbliebenen Fehler und Mängel bitten wir die Leserinnen und Leser um Nachsicht und die Lamas um Mitgefühl.

Wer je das Glück hatte, Lama Yeshe und Lama Zopa zuhören zu können, weiß um die Kraft, den Humor und die Geradlinigkeit, mit denen sie den Sinn zu vermitteln wissen, der hinter den Worten liegt. Leider lässt sich ihr Sprachduktus nicht so im Druck wiedergeben, dass die Inhalte für die nicht persönlich mit den Lamas bekannten Leser und Leserinnen nachvollziehbar bleiben. Eine Bearbeitung wie die vorliegende bemüht sich um Einheitlichkeit und um Klarheit des Ausdrucks und versucht gleichzeitig den Geschmack der spontanen Reaktionen der Lamas auf ihr Publikum wiederzugeben – da kann es nicht ausbleiben, dass viel von der Magie und Wucht der ursprünglichen Begegnungen verloren geht. Solch ein Opfer ist jedoch zu verschmerzen, sollte es diesem Buch gelingen, die Dharma-Weisheit der beiden Lamas einem breiteren Publikum zugänglich zu machen.

Um die Organisation der Tour, die Transkription der von den Lamas auf Englisch gehaltenen Vorträge und die vielen anderen Dinge, die zu tun waren, damit dieses Buch erscheinen konnte, haben sich viele enge Schülerinnen und Schüler der Lamas ge-

kümmert. Dank und Anerkennung gilt allen diesen freiwilligen Helfern und Unterstützerinnen, Dank für all die unschätzbaren wertvollen Dienste.

Möge Lama Thubten Yeshe und Lama Thubten Zopa Rinpoche ein langes Leben beschieden sein, mögen sie ihr wunderbares Werk fortsetzen können, das Licht des Dharma zu all jenen zu tragen, die sich spirituelle Anleitung wünschen. Und mögen in der Folge alle Lebewesen gesund an Körper und Geist und glücklich sein, und möge sich Frieden unter den Völkern über diese ganze Erde ausbreiten.

*Jonathan Landaw*

»*Buddhismus für Anfänger*« ist dem langen Leben seiner Heiligkeit des Dalai Lama und all der Lehrer und Lehrerinnen gewidmet, die wahre Wege zu Glück, Freiheit und Erleuchtung weisen.

ERSTER TEIL  
DEN SPIRITUELLEN WEG  
GEHEN



# 1 SINN UND ZWECK DER MEDITATION

Ich möchte zur Einleitung ein paar Worte zur Praxis der Meditation sagen. Viele Menschen auf der ganzen Welt, in Ost und West, sind sehr daran interessiert zu meditieren. Etwas spricht sie an, und sie zeigen großes Interesse. Aber nur wenige wissen, was es mit der Meditation auf sich hat.

Jede und jeder von uns hat einen Körper aus Knochen, Fleisch, Blut und anderen Dingen. Bislang haben wir diesen Körper nicht wirklich im Griff, und daraus ergeben sich ständig Probleme. Ein reicher Mann mag alles Geld der Welt besitzen, doch trotz dieses gewaltigen Vermögens leidet er, solange sein Geist an einen undisziplinierten Körper gefesselt ist. Reich oder arm, keinem und keiner von uns bleibt diese Schwierigkeit erspart. Wir mühen uns nach Kräften, aber irgendwie ist da kein Ende abzusehen.

Haben wir ein Problem gelöst, tritt gleich ein anderes an seine Stelle. Mit der Erhaltung unseres Körpers sind immer die gleichen Probleme und Leiden verbunden, einerlei wo wir uns aufhalten. Wenn wir klug sind und dieser Sache auf den Grund gehen, wenn wir uns ansehen, wie die Dinge wirklich liegen, wird uns schnell klar, dass dieser unbefriedigende Stand der Dinge überall der gleiche ist. Klar wird dann auch, dass uns all die Leiden nicht heimsuchen könnten, hätten wir nicht diesen undisziplinierten Körper.

Unsere Leiden bestehen hauptsächlich darin, dass unsere vielfältigen Wünsche oft unerfüllt bleiben. Das kann die vordergründige körperliche Notwendigkeit sein, etwas zum Essen und zum Anziehen zu haben, es geht aber auch um andere wünschenswerte Dinge wie unseren guten Ruf, den Klang aufmunternder und tröstlicher Worte und dergleichen. Manche Formen des Leidens, etwa Hunger bei extremer Armut, springen mehr ins Auge als andere, aber auf diese oder jene Art »hungern« wir alle nach Dingen, die wir nicht haben, und können wenig gegen diesen Hunger tun.

Nehmen wir eine Person, die das Glück hatte, in einer reichen Familie geboren zu werden. Vielleicht bleibt ihr die Erfahrung von materiellem Mangel ihr Leben lang erspart. Sie kann sich alles leisten, wonach es sie verlangt, sie reist, wohin sie möchte, und erlebt das aufregend und wunderbar Neue der verschiedenen Kulturen dieser Welt. Dann jedoch kommt sie an den Punkt, wo nichts Neues mehr zu kaufen, kein weiteres Reiseziel mehr anzusteuern, keine prickelnd neue Freude mehr zu erleben bleibt, und sie wird jetzt in quälender Unzufriedenheit leben. In dieser Unruhe, diesem Ungenügen, werden viele Menschen seelisch krank, weil sie diesem heftigen und alles beherrschenden Leiden nicht standzuhalten vermögen.

Auch wenn es also nicht an materiellem Komfort fehlt, gibt es dennoch Leiden. Oft ist es ja sogar so, dass materieller Reichtum die Unzufriedenheit schürt, weil dann unübersehbar deutlich wird, dass äußerer Besitz überhaupt nichts gegen die Wurzeln des Leidens ausrichten kann. Unzufriedenheit, Unklarheit, Sorgen und all das – gehen einfach weiter. Könnte die Anhäufung von äußeren Bequemlichkeiten wirklich etwas gegen das Leiden ausrichten, müsste es ja irgendwann ganz beendet sein, und das Ungenügen würde endgültig aufhören. Doch solange unser Geist an einen undisziplinierten Körper gefesselt bleibt, hören die Leiden nicht auf.



Nehmen wir als Beispiel unsere Schuhe, die wir tragen, um die Füße auf unebenem Untergrund und vor Dornen zu schützen. Die Maßnahme, so sinnvoll sie sein mag, kann das Problem aber nicht gänzlich beheben. Schuhe fangen bekanntlich nach längerem Tragen an zu drücken. Die Zehen sind beengt, es entstehen Druckstellen und das Ganze wird unangenehm. Das ist nicht in erster Linie dem Hersteller der Schuhe anzulasten. Wären unsere Füße nicht so lang und so breit und so empfindlich, könnte man dauerhaft bequeme Schuhe für sie anfertigen. Wenn wir also wirklich genau hinsehen, stellt sich heraus, dass das Unbehagen nicht von außen kommt, sondern in unserer körperlichen und geistigen Verfassung liegt.

Und das ist nur ein kleines Beispiel für die Leiden, zu denen wir aufgrund unserer Körperlichkeit verurteilt sind. Von der Geburt bis zum Tod wenden wir ungeheuer viel Energie dafür auf, diesen Körper vor Leiden zu bewahren. Eigentlich verbringen die meisten Menschen ihr ganzes Leben in diesem fruchtlosen, ja unsinnigen Bemühen um ihren Körper.

Beim Meditieren geht es aber nicht nur darum, irgendwie mit diesem Körper fertig zu werden. Wir sollten gar nicht erst daran denken, die Meditation so einzusetzen. Sie muss einem höheren, wertvolleren Zweck dienen. Es ist sinnlos, die Meditation auch wieder zu etwas zu machen, das dem Körper nützen soll. Damit würden wir etwas, das von wahren, von allergrößtem Wert ist, vergeuden, um uns ein wenig Erleichterung zu verschaffen – die dann doch nicht anhält. Damit wäre Meditation wie eine Art Aspirin, das wir gegen Kopfschmerzen einnehmen. Der Schmerz mag aufhören, aber geheilt sind wir damit noch nicht. Nach einiger Zeit kommt der Schmerz wieder, weil die Behandlung nicht beim eigentlichen Problem ansetzt und die Erleichterung deshalb nur vorübergehend sein kann. Jedenfalls kann man sich Freuden und Schmerzlinderung mit allen möglichen äußeren

Mitteln verschaffen; wir müssen die Meditation und andere Formen der spirituellen Praxis nicht auch noch dafür zweckentfremden. Es ist besser, wir vergeuden die Kraft der Meditation nicht mit so begrenzten Zielen.

Beim Meditieren geht es vor allem darum, sich um den Geist zu kümmern. Natürlich sind Geist und Körper eng miteinander verbunden, sie sind aber auch ganz verschieden. Den Körper können wir mit den Augen sehen, den Geist nicht. Wir können an den Angehörigen einer Familie gewiss viele äußere Übereinstimmungen erkennen, aber jedes Kind hat doch seine ganz eigene Art, eine eigene Persönlichkeit und Geisteshaltung, eigene Interessen und so weiter. Selbst wenn Kinder dieselbe Schule besuchen, unterscheiden sich ihre Intelligenz und ihr Lernvermögen, nicht nur untereinander, sondern auch im Vergleich mit den Eltern und Großeltern. Solche geistigen Unterschiede lassen sich nicht gut anhand der körperlichen Unterschiede erklären.

Denken wir aber auch daran, dass es Kinder mit zutreffenden Erinnerungen an frühere Leben gibt. Sie wissen, wo sie geboren wurden, wo sie gelebt haben und dergleichen, und sie erkennen Menschen und Gegenstände aus ihrem früheren Leben wieder. Solche Berichte wurden häufig überprüft und liefern allen, die diesen Dingen mit unvoreingenommenem Geist auf den Grund gehen möchten, fesselndes Beweismaterial.

Es gibt für all das – die Unterschiede der geistigen Veranlagung bei ein und derselben Familie und die Erinnerungen mancher Kinder an frühere Leben – einen tieferen Grund, und der liegt darin, dass der Geist keinen Anfang hat. Frühere Leben gibt es wirklich. Wir können hier nicht bis in alle Feinheiten herausarbeiten, worin die Kontinuität zwischen einem Leben und dem nächsten besteht und worin nicht, aber es gibt einen wichtigen Gesichtspunkt, den wir uns merken sollten: Wie unser Geist aus einem früheren Leben in diesem gegenwärtigen bestehen bleibt, so wird er auch von diesem Leben in ein künftiges übergehen.



Die Umstände unseres gegenwärtigen Lebens sind die Folge unseres geistigen und körperlichen Handelns in früheren Leben. Und genauso bestimmt unser jetziges Handeln die Umstände unserer zukünftigen Leben. Es liegt demnach in unserer Hand, den Rest dieses Lebens und damit unsere weiteren Leben zu gestalten. Wir müssen das wissen, wenn wir wirksame Mittel finden wollen, die dauerhaft etwas gegen geistige und körperliche Leiden ausrichten können.

Wir wurden als Menschen geboren, und als Menschen haben wir die Möglichkeit, unserem Leben Sinn und Zweck zu verleihen. Um diese Möglichkeiten auszuschöpfen, müssen wir über das hinausgehen, was auch Tiere können. Wenn wir diese menschliche Geburt richtig nutzen und unseren Geist kontrollieren lernen, können wir die Wurzel aller Leiden endgültig durchtrennen. Im Laufe eines oder auch mehrerer Leben können wir dem Kreislauf von Tod und Wiedergeburt schließlich entkommen. Bisher war es so, dass wir ein Leben nach dem anderen auf uns nehmen mussten und darin keine Wahl hatten, und wir mussten immer wieder die mit einem undisziplinierten Körper einhergehenden Leiden erdulden. Aber mit der richtigen Art von Einsatz können wir diesen zwanghaften Zyklus doch durchbrechen und so dauerhaft von allem Leid und aller Unzufriedenheit frei werden.

Allerdings genügt es nicht, nur für uns selbst den Kreislauf von Tod und Wiedergeburt zu durchbrechen. Auch das ist noch nicht die richtige Art, unsere menschlichen Fähigkeiten im vollen Umfang zu nutzen. Wir sind ja nicht die einzigen, die Leid und Unzufriedenheit erleben, alle anderen Lebewesen befinden sich in der gleichen Lage. Und die meisten Lebewesen haben nicht die Weisheit – das Dharma-Auge der Weisheit –, um den richtigen Weg zum Ende ihres Leidens zu finden. Alle Geschöpfe dieser Erde sind, ohne Ausnahme, ihr Leben lang Tag und Nacht darauf aus, Leiden zu vermeiden und stattdessen Freude und

Glück zu erleben. Sie tapfen jedoch im Nebel der Unwissenheit, und so bleibt die Suche vergeblich. Sie führt nicht zum angestrebten Ziel, sondern bringt nur immer mehr Enttäuschung und Schmerz mit sich. Anstatt wie beabsichtigt die Ursachen ihrer Leiden aufzulösen, entfernen sie sich nur selbst immer weiter vom Nirwana, dem wahren Ende aller Leiden.

Alle Lebewesen leiden und wünschen sich wie wir Befreiung vom Leiden. Wenn uns das klar geworden ist, können wir kaum noch übersehen, wie egoistisch es wäre, nur auf unsere eigene Befreiung, unsere eigene Nirwana-Erfahrung aus zu sein. Wir müssen uns das Ziel setzen, auch alle anderen zu befreien. Aber wenn wir andere über den wahren Weg zum Ende aller Leiden aufklären möchten, müssen wir zuerst selbst völlig erleuchtet sein. Oder anders gesagt: Wir müssen Buddhaschaft erlangen, um anderen zu ihrer Befreiung verhelfen zu können.

Wir können uns das ungefähr so vorstellen: Angenommen, wir möchten einer Freundin einen wunderschönen Park zeigen, damit sie ihn genießen kann. Wenn wir blind sind, werden wir sie kaum hinführen können, mag der Wunsch noch so groß sein. Wir müssen erstens sehen können und zweitens den Weg zum Park gut kennen, sonst können wir uns das Vorhaben gleich aus dem Kopf schlagen. Ähnlich verhält es sich mit dem Weg, auf dem alle Lebewesen mit ihren unterschiedlichen Temperamenten und geistigen Anlagen zur Freiheit von allen Leiden geführt werden können: Solange wir nicht selbst völlig erleuchtet sind, können wir diesen Weg unmöglich erkennen.

Wenn wir also über Sinn und Zweck der Meditation sprechen, geht es eigentlich darum, Erleuchtung zu erlangen, denn nur so können wir selbst unser Ziel erreichen und auch allen anderen dazu verhelfen. Allein darum geht es, wenn wir meditieren, das ist der ganze Sinn und Zweck. Das hatten alle großen Yogis und Meditationsmeister der Vergangenheit bei ihrer Dharma-Praxis im Sinn. Wenn wir heute meditieren – und in den

Lehren des Buddha finden wir buchstäblich Hunderte Formen der Meditation, unter denen wir unserem Entwicklungsstand entsprechend wählen können –, sollten wir es ebenfalls mit dieser Motivation tun.

Spirituelle Praxis ist also notwendig, aber wir werden nicht von äußeren Kräften dazu bewegt, nicht von anderen Menschen und nicht von einem Gott. Es ist leider so, dass wir für unser Leiden selbst verantwortlich sind, und daher müssen wir wohl auch die Verantwortung für unsere Heilung selbst übernehmen. Wir haben die Lage, in der wir uns befinden, selbst geschaffen und müssen uns jetzt auch selbst um die Bedingungen unserer Befreiung kümmern. Das Leid in unserem Leben verlangt von uns, dass wir über unseren gewohnten Tagesablauf hinaus noch etwas tun. Dieses Etwas ist spirituelle Praxis oder, kürzer, Meditation. Solange wir uns nicht nach innen wenden, um unseren Geist zu schulen, sondern unsere Kräfte immer weiter nur für die Veränderung unserer äußeren Lebensumstände einsetzen, bleibt unser Leiden bestehen. Unser Leiden hat keinen Anfang und ohne spirituelle Praxis auch kein Ende.

Großer materieller Wohlstand ist für die Dharma-Praxis im Allgemeinen nicht gerade förderlich. Das hat mit den vielen Ablenkungen zu tun, die dann unsere Meditation stören. Natürlich gehen die Ablenkungen letztlich nicht von der Umgebung aus, nicht von Maschinen, Nahrung und dergleichen. Der Grund liegt in unserem eigenen Geist. Ich bin bei diesem meinem ersten Besuch im Westen sehr angenehm überrascht davon, dass es hier außer materiellem Wohlstand auch ein lebhaftes Interesse an Dharma-Praxis und an unterschiedlichen Formen der Meditation gibt. Viele Menschen suchen ernsthaft nach einem höheren Sinn im Leben und möchten über die alltäglichen »animalischen« Belange ihres Daseins hinauswachsen. Es erscheint mir sehr klug, dass die Menschen hier die praktische Seite des Lebens mit einem spirituellen Leben in Einklang bringen wollen,

damit sie tiefes geistiges und körperliches Wohlbefinden finden können. Für Menschen dieser Art bleibt das Leben gewiss kein leeres Versprechen.

Eine Mahlzeit aus vielen verschiedenen Zutaten kann sehr köstlich sein. Und wenn wir einen Beruf oder irgendeine regelmäßige Tätigkeit ausüben und dazu auch noch, so gut es geht, den spirituellen Weg gehen und uns an das Dharma halten, kann unser Leben ein wahrer Reichtum werden. Die Verbindung dieser beiden Seiten des Lebens ist von unschätzbarem Nutzen.

Ein Mensch, der seinen Alltag um die Perspektive des Dharma ergänzt, unterscheidet sich in seinem Denken, Fühlen und in seiner Erfahrung deutlich von anderen, die das nicht tun. Solch ein Mensch gerät angesichts der Schwierigkeiten der materiellen Welt nicht so leicht in Verwirrung und leidet sehr viel weniger. Er diszipliniert seinen Geist, fühlt sich in etwas Sinnhaftes eingebunden und kann daher besser mit seinen Problemen umgehen. Und das gilt nicht nur für sein tägliches Leben, sondern auch und besonders für die Erfahrungen, die ihn erwarten, wenn er stirbt.

Wenn wir uns nie einer spirituellen Praxis gewidmet und unseren Geist nicht durch disziplinierte Meditation geschult haben, können wir beim Sterben schreckliche Erfahrungen machen. Für eine Person, die in der Dharma-Praxis weit fortgeschritten ist, hat der Tod dagegen etwas von einer fröhlichen Heimkehr. Es ist fast wie der Weg zu einem Picknick in einem wunderschönen Park. Wenn man durch Meditation die höchsten Stufen der Entwicklung erreicht hat, kann der Tod etwas Angenehmes und überhaupt nichts Erschreckendes mehr sein. Solch ein Mensch tritt seinem Tod – und das steht uns allen bevor – mit gelassenem Geist entgegen. Er wird weder von Ängsten über das Bevorstehende beherrscht, noch macht er sich Sorgen um seine Lieben, seinen Besitz oder den Körper, den er zurücklässt. Die Geburt haben wir in diesem Leben bereits erlebt, und jetzt nä-

hern wir uns dem Alter. Eine Erfahrung steht uns ganz gewiss noch bevor, und das ist unser Tod. Wenn die spirituelle Praxis dazu beiträgt, dass wir dem Unvermeidlichen mit Frieden im Herzen entgegensehen, waren unsere Meditationen doch sicher sehr hilfreich – wobei man hinzuzufügen sollte, dass unsere Praxis noch weitaus höheren Zielen dienen kann.

Was nun die Meditation selbst angeht, kommt es nicht in erster Linie auf die äußere Form an. Ob wir nun die Arme so oder so halten und die Beine so oder so kreuzen, ist wirklich nicht besonders wichtig. Sehr wichtig ist dagegen, dass wir uns vergewissern, ob unsere Meditation tatsächlich unser Leiden lindert. Löst sie die falschen Vorstellungen auf, die unseren Geist verdunkeln? Ist sie ein Mittel gegen Unwissenheit, Hass und Gier? Wenn sie hier Besserung bewirkt, ist es die richtige Meditation, sie hat großen praktischen Nutzen und lohnt sich daher. Wenn sie allerdings lediglich unsere Schattenseiten wie zum Beispiel Überheblichkeit verstärkt, ist sie nur ein weiterer Anlass zu noch mehr Leiden. In dem Fall reden wir uns vielleicht ein, dass wir meditieren, aber eigentlich gehen wir keinen spirituellen Weg, eigentlich praktizieren wir kein Dharma.

Das Dharma führt uns weg von unserem Leiden, weg von Problemen. Wenn unsere Praxis nicht deutlich in diese Richtung weist, stimmt irgendetwas nicht und wir müssen herausfinden, was es sein könnte. Tatsächlich besteht sogar die Grundübung aller wahren Yogis darin herauszufinden, welches Handeln Leiden nach sich zieht und welches Glück. Halten wir uns also so gut wir können an das Zweite und unterlassen das Erste. Das ist das Wesentliche bei der Dharma-Praxis.

Ein Wort zum Schluss. Wenn wir mit der Dharma-Praxis beginnen, das heißt meditieren und unseren Geist unter Kontrolle bringen, sollten wir uns alle an die richtigen Informationsquellen halten. Wir sollten Bücher lesen, die sich als zuverlässig er-

wiesen haben, und wenn uns Zweifel kommen, müssen wir uns an Lehrer und Lehrerinnen wenden, die in ihren Studien und ihrer Praxis weit genug fortgeschritten sind. Das ist sehr wichtig. Wenn wir Bücher lesen, die nicht auf tiefem Verständnis basieren, besteht die Gefahr, dass wir einen falschen Weg einschlagen und lange dabei bleiben. Noch wichtiger ist die Wahl des richtigen Lehrers, Gurus oder Lamas. Er oder sie muss echte Einsichten haben und wirklich in der Praxis des Dharma leben.

Unsere Meditation darf nicht passiv bleiben, wenn sie Schulung des Geists sein soll. Wir werden die Fesseln des Leidens nicht abstreifen, wenn wir einfach blind dem folgen, was uns jemand sagt – und sei es auch ein großer Meister. Wir sollten lieber unsere angeborene Intelligenz nutzen und uns vergewissern, ob der vorgeschlagene Ansatz auch wirklich das bewirkt, was er bewirken soll. Haben wir Grund zu der Annahme, dass eine Unterweisung fundiert ist und tatsächlich hilft, spricht natürlich nichts dagegen, ihr zu folgen. Das ist wie in der Medizin: Wenn wir ein Mittel gefunden haben, das Heilung verspricht, nehmen wir es natürlich ein. Aber wenn wir einfach alles schlucken, was uns in die Hände fällt, besteht die Gefahr, dass wir alles nur noch schlimmer machen.

So weit also meine Anregungen für alle, die in das Studium des Dharma und in die Meditation einsteigen möchten. Ein waches spirituelles Interesse kann viel bewirken. Selbst wenn Sie nicht Dharma praktizieren, kann schon ein bloßes Verständnis Ihr Leben bereichern und mit Sinn erfüllen. Ich denke, das ist alles. Ich danke Ihnen.