

Lama Michel Tulku Rinpoche

# Ärger und Geduld

Teaching transcript

---

Dieses kurze aber deutliche Unterweisung erklärt nicht nur die Ursachen des Leids im Zusammenhang mit den negativen Nebenwirkungen von Ärger, sondern bietet ebenfalls eine praktische Methode diese destruktive Emotion zu eliminieren um einen friedvollen Geist und ein friedliches Herz zu entwickeln.

---

Lama Michel Tulku Rinpoche

## Ärger und Geduld

(Teaching-Transkript)

Dieses kurze aber deutliche Unterweisung erklärt nicht nur die Ursachen des Leids im Zusammenhang mit den negativen Nebenwirkungen von Ärger, sondern bietet ebenfalls eine praktische Methode diese destruktive Emotion zu eliminieren um einen friedvollen Geist und ein friedliches Herz zu entwickeln.

Lama Gangchen



Peace Publications





Lama Michel Tulku Rinpoche

Lama Michel Tulku Rinpoche

## Ärger und Geduld

Teaching -Transkript

*Die Unterweisung fand statt bei Uni Mail*

*Université de Genève, Schweiz*

*dank der Einladung und Organisation von Roger und Arlette Witschard.*

Originaltitel: Anger and Patience

Übersetzung aus dem Englischen von Inge Hübl

Gegengelesen von Kersten Dohmen

Grafiklayout by Renata Reis und Madlen Krüger

**Lama Gangchen Peace Publications**

©Kunpen Lama Gangchen

[ngalso.org](http://ngalso.org) | [shop.ngalso.org](http://shop.ngalso.org)

Code: DP-335-DE-01

# Inhalt

Vorbereitende Gebete .....	6
Leiden und seine Ursachen .....	8
Die gegenseitige Abhängigkeit der Erscheinungen anerkennen ...	11
Warum wir ärgerlich werden .....	12
Negative Nebeneffekte von Ärger .....	14
Unsere Werte aufgrund kultureller Paradigmen .....	17
Stecke die Kraft in die Lösung, wenn Probleme auftreten .....	18
Die vier Schritte, Ärger zu beseitigen .....	19
Verständnis durch Meditation .....	24
Bequemlichkeit und Selbstvertrauen .....	26
Raum schaffen, wenn nötig .....	28
Entwickeln dauerhafter Werte .....	30
Gegenwärtig sein .....	32
Danksagung .....	33
Widmungen .....	34
Kurzbiografie von Lama Michel Tulku Rinpoche .....	36

## Vorbereitende Gebete

ལྷོ་མཚོག་བཟང་པོའི་དབུ་གུར་བཟ་ཤིས་པ། །ཕུབ་ཆེན་བསྟན་པའི་འཕྲིན་  
ལས་ཡར་ངོའི་ལྷ། །འཕེལ་བྱེད་འགྲོ་ལྷོར་མཚམས་པའི་མཛད་པ་ཅན། །དབུ་  
ལྷན་ལྷ་མའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

lo chok sangpoi pel gyur trashi pa  
thub chen ten pe trinle yar ngo da  
phel gye dro lor tsam pe dze pa chen  
pal den lame shab la sol wa deb

Du höchster makelloser Geist, Du heilende Aktivität der Buddhas,  
Du wirkst für die Lehre des Buddhas wie der zunehmende Mond,  
Du wirkst für die Lebewesen gemäß ihren geistigen Fähigkeiten. Zu  
Deinen Füßen, glorreicher Guru, bitte ich:

ཨོཾ་ཨུཾ་གུ་རུ་བཟོ་རྟོ་ར་སུ་མ་ཏི་ལུ་ནི་ཤ་ས་ན་ཀམ་ཨུ་མར་རྟོ་ན་ཡེ་ཤྲི་རྩ་ང་  
མར་ས་མ་ན་ཡེ་སའ་སི་རྩི་ཏྲི་ཏྲི།

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASANE  
KARMA UHTA VARDANAYE SHRI BADHRA VAR SAMANIYA  
SARWA SIDDHI HUNG HUNG

Gewähre uns gewöhnliche und außergewöhnliche Siddhis des Lama  
Vajradhara, gewähre uns den edlen Geist der Lehre des Buddha, um  
die Aktivitäten der Glorreichen zu vermehren. Darum bitten wir Dich!

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་  
སྐྱབས་སུ་མཆི། །བདག་གིས་སྨྱིན་སོགས་བགྱིས་པས་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །འགྲོ་  
ལ་པན་བྱིར་སངས་རྒྱལ་འབྲུབ་པར་ཤོག །

sang gye chö dang tsog kyi chog nam la  
jang chub bar du dag ni kyab su chi  
dag ghi jin sog gyi pai so nam kyi  
dro la pen chir sang gye drub par shog

In Buddha, Dharma und Sangha nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung. Möge ich durch das Praktizieren von Großzügigkeit und den anderen Vollkommenheiten, Buddhaschaft zum Wohle aller fühlenden Wesen erlangen.

Guten Tag.

Zunächst möchte ich sagen, ich bin sehr froh, heute hier zu sein. Als wir letztes Mal zusammen waren, sprachen wir über Lojong, Geistestraining. Heute werden wir über ein Thema sprechen, das ich sehr mag: Ärger und Geduld.

Wie ihr wisst, sind wir alle gleich, wir sind alle sehr ähnlich. Es spielt keine Rolle woher wir kommen, was unser kultureller Hintergrund ist, was unser sozialer Status ist, welcher Arbeit wir nachgehen, welcher Religion wir folgen; es gibt etwas, das uns alle gleich macht. Wir alle sind Leid ausgesetzt, wir wollen alle glücklich sein, und wir tun alles von dem wir annehmen, dass es das Beste für unser persönliches Glück wäre, stets begleitet von unserer Unwissenheit.

Ich fühle mich keiner Ideologie verpflichtet die uns sagt, was richtig oder falsch ist. Ich will keine Art von Moral aufstellen die sagt: „Du solltest dies tun, du solltest das nicht tun.“ Alles ist gut solange es funktioniert, ok? Aber was ist unser Ziel? Was wollen wir? Wir wollen glücklich sein, wir möchten in Harmonie mit uns selbst und der Welt um uns herum sein, wir wollen zufrieden sein, richtig?



Um das zu erreichen, das, was wir inneren Frieden nennen, tun wir alles im Leben. So kämpfen wir, laufen die ganze Zeit hinter etwas her – alles was wir tun folgt dem Wunsch, glücklich sein zu wollen, oder nicht.

## **Leiden und seine Ursachen**

Allgemein gesprochen, haben wir zwei Arten von Leiden. Wir haben physische Leiden wie Kopfschmerzen oder Nierensteine, leiden unter Hitze, Kälte oder Hunger. Wenn es zum Beispiel zu heiß ist, oder wenn wir an einer Krankheit leiden oder an einem anderen Leiden, das in unserem Körper entstanden ist, so ist dies physisches Leiden. Wir alle kennen das. Dann haben wir noch etwas, das psychisches Leiden genannt wird. Das sind all die Leiden, die durch den Geist geschaffen werden. Was haben wir da? Sorgen, Angst, Traurigkeit, Neid und vieles andere, das wir alle sehr gut kennen; Unzufriedenheit.

Wir können Leiden als ein Gefühl beschreiben, das wir so schnell wie möglich loswerden wollen und das sich nicht wiederholen soll. Als Ergebnis dessen versuchen wir in unserem täglichen Leben Situationen zu schaffen, in denen wir geschützt sind, geschützt vor Leiden. Wir versuchen, den richtigen Beruf zu haben, wir möchten nette Menschen um uns haben, wir möchten einen schönen Körper haben, wir wünschen uns Menschen, die uns lieben, wir möchten Geld haben usw.. Deshalb möchten wir eine Umgebung gestalten, die uns frei von Leid hält. Es ist, als ob wir uns selbst vor Leid schützen wollen, wir könnten sagen, wir wollen eine vollkommene Welt errichten. Aber es wird uns nicht gelingen, obwohl wir stets bemüht sind eine solche Situation zu erreichen. Zur selben Zeit greifen wir ständig nach dem, von dem wir denken, es würde uns glücklich machen. Wenn es etwas gibt, das uns glücklich macht, greifen wir danach, um es nicht wieder los zu lassen. Und wenn es etwas gibt, das uns Leiden verursacht, versuchen wir es loszuwerden. Dies ist unsere normale Art, mit dem Leben umzugehen und wir könnten sagen, damit tun wir nichts wirklich Falsches. Das Problem ist jedoch, wir suchen nicht am rechten Ort nach der Lösung unseres Problems.

Vor einiger Zeit erzählte mir ein Rabbi eine Geschichte, die ich sehr mag und er sagte, dies sei eine jüdische Geschichte. Und dann erzählte mir ein Imam dieselbe Geschichte und meinte, dies sei eine muslimische Geschichte. Ich weiß nicht, ob es eine jüdische oder eine muslimische Geschichte ist, es könnte ebenso eine buddhistische Geschichte sein, denn sie passt gut zum buddhistischen Gedankengut:

Wir gehen in einer kleinen Stadt eine kleine Straße entlang. Es ist eine dunkle Nacht und wir nähern uns einer Straßenlampe. In ihrem Licht schaut ein Mann auf den Boden. Er sucht und sucht und ist schon ganz verzweifelt. Deshalb nähern wir uns dem Mann und fragen: „Kann ich Ihnen helfen?“ und er sagt: „Oh ja, bitte, ich habe meinen Schlüssel verloren.“ Wir beginnen, ebenfalls zu suchen. Trotz einer langen Zeit des Suchens findet sich kein Schlüssel und wir fragen den Mann: „Wo haben Sie ihren Schlüssel denn verloren?“ Er antwortet: „Ich habe meinen Schlüssel am Fuß des Hügels verloren, dort unten“. Und wir fragen: „Warum suchen Sie Ihren Schlüssel denn hier?“ – „Weil es da unten so dunkel ist, hier habe ich mehr Licht!“, antwortet er.“ [Gelächter]

Wir können eine Menge Mühe aufbringen, nach einer Lösung zu suchen, aber wenn wir am falschen Platz suchen, finden wir nichts dergleichen. Das ist klar, nicht wahr?

Welche Art von Lösung brauchen wir für unser physisches Leid? Eine physische, richtig? Wenn wir Kopfschmerzen haben, können wir an die frische Luft gehen, mehr schlafen, unsere Ernährung ändern oder ein Schmerzmittel nehmen, zum Arzt gehen, usw.. Natürlich kann Meditation uns helfen, aber dies ist nicht die einzige Lösung. Wenn du physische Probleme hast, kann dein Arzt deine physischen Probleme beseitigen (zumindest wenn es ein guter Arzt ist) Deshalb erfordern physische Leiden im Allgemeinen eine physische Lösung. Was ist mit psychischen Leid? Wo sollten wir nach einer Lösung für psychische Leiden suchen? Können wir sie in materiellen Dingen finden? Nein, psychische Leiden erfordern eine Lösung in der Psyche, ok? Wenn wir uns betrachten, jeder einzelne von uns, und eine Skala unserer physischen und psychischen Leiden aufstellen, was

überwiegt? Jeder kennt die Antwort für sich selbst, normalerweise ist es das psychische Leiden. Warum? Weil wir auf der reichen Seite dieser Welt leben. Zong Rinpoche, ein großer Meister, pflegte zu sagen: „Arme Menschen leiden meist an physischen Krankheiten. Reiche Menschen leiden eher an psychischen Krankheiten. Am Ende des Tages leiden beide gleich.“ Unser materieller Reichtum hat uns nicht geholfen, eine Lösung zu finden.

Weichen wir für einen Augenblick von unserem Hauptthema ab. Lasst mich meine eigene Definition von arm und reich mit euch teilen. Arm sind diejenigen, die nicht zufrieden sind mit dem, was sie haben. Reich sind die, die mit dem was sie haben, zufrieden sind. Arm zu sein bedeutet, dass man nicht genug hat, seinen Bedarf zu decken. Wenn man immer unzufrieden ist, bedeutet das, man hat nie genug. Also bist du arm. Reich zu sein bedeutet, mehr zu haben als man braucht. Arm und reich lässt sich folglich nicht mit der Geldmenge auf dem Bankkonto definieren.

Wir sagten, psychisches Leiden erfordert eine psychische Lösung. Wo suchen wir normalerweise nach Lösungen? Wir wünschen uns Menschen um uns, die uns lieben. „Ich bin traurig, warum? Weil du nicht auf richtige Weise für mich sorgst,“ könnte einer sagen. Was ist also die Lösung? „Du musst mich mehr lieben.“ Oder einer könnte sagen: „Ich leide, weil ich nicht das neueste Automodell habe, das ich mir wünsche.“ Was ist die Lösung? Kauf dir das neue Auto, ok? Grundsätzlich handeln wir nach diesem Muster. Wir projizieren die Gründe für unser Leiden in äußere Gegebenheiten und wir suchen die Lösungen außerhalb von uns. Wenn wir leiden, gibt es normalerweise eine Ursache, etwas das Schuld hat? oder leiden wir einfach und sagen uns: „Oh, ich leide, weil ich unwissend bin?“ Wir suchen eine äußere Ursache, stimmts? Wir sind bereit mit dem Finger darauf zu zeigen und zu sagen: „Es ist wegen diesem, es ist wegen jenem.“

Wenn dieses Glas [zeigt auf das Glas mit Wasser auf seinem Pult vor ihm] der Grund meines Leidens ist, möchte ich es loswerden und ich werde alle meine Kraft darauf verwenden, das zu tun, nicht wahr! Das ist im Grunde Wut. Es ist der Wunsch zu zerstören, den Grund meines Leidens loszuwerden. Ok? Wir projizieren ununterbrochen die Gründe

für unsere Leiden auf äußere Gegebenheiten und was passiert dann? Wir wollen sie loswerden, diese sogenannten Ursachen für unser Leiden, mit dem Ergebnis, dass wir Ärger erzeugen.

## **Die gegenseitige Abhängigkeit der Erscheinungen anerkennen**

Durch Ärger zeigt sich aus meiner Sicht zur gleichen Zeit Unwissenheit. Wenn ich z.B. höre, wenn ärgerliche Menschen sagen: „Das kann so nicht sein!“, oder „Das kann man nicht tun!“, antworte ich: „Wenn es so ist wie es ist, dann weil es sein kann.“ Wenn ein Mensch auf eine bestimmte Art handelt, dann tut er es, weil es möglich ist. Natürlich wäre es manchmal besser, etwas nicht zu tun, aber wenn etwas so geschieht wie es geschieht, waren Ursachen und Umständen dafür vorhanden, oder nicht?

Jetzt, z.B., diesen Augenblick, den wir hier erleben, wie viele Ursachen und Umstände waren nötig, damit wir heute hier sein können? Zehn, zwanzig, eintausend, einhunderttausend, eine Million? So viele, unendlich viele könnte man sagen. Wenn wir betrachten könnten, was für diesen Augenblick alles notwendig war, nur allein im Leben jedes einzelnen von uns – es ist unendlich viel. Angenommen eine Kleinigkeit hätte sich nicht so zugetragen, dann würden wir nicht hier sein. Im Jahr 1986 entschied sich meine Mutter ein Fest zu ihrem 30. Geburtstag zu veranstalten. Einer der Freunde, den sie einlud, brachte noch ein anderes Paar mit. Dieses Paar hatte meinen Guru, meinen Meister Lama Gangchen, in Indien getroffen, und sie wollten ihn gerne nach Brasilien einladen. Sie baten meine Mutter um Hilfe und sie war einverstanden. Wenn die Party nicht stattgefunden hätte, wäre ich wahrscheinlich heute gar nicht hier; denn ich hätte meinen Guru gar nicht getroffen, ich wäre nicht ins Kloster gegangen und ich wäre heute nicht hier. So eine kleine Sache, die vor langer Zeit geschehen ist, kann den entscheidenden Unterschied machen für das, was heute geschieht. Wenn wir auf das Leben eines jeden Einzelnen von uns schauen, gibt es tausende, wenn nicht Millionen von Ereignissen wie dieses.

Nun, wie viele Ursachen sind nötig für einen Augenblick wie diesen? Unendlich viele, richtig? Und wer bin ich, um zu sagen, dies muss so sein und das muss anders sein? Nein, ich habe nicht die Fähigkeit, dies zu beurteilen. Aber was sage ich, wenn ich ärgerlich werde: „Meine Art die Wirklichkeit zu sehen ist die einzig Mögliche, alles andere ist falsch.“ Ich sage dann: „Das kann so nicht sein.“ Wisst ihr, Ärger ist seltsam, es ist, als ob wir etwas sehen und trotzdem zu uns selbst sagen: „Es kann nicht sein, was ich sehe.“ Warum, weil die Grundlage des Ärgers das Nichtakzeptieren der Wirklichkeit ist; es ist die Nichtakzeptanz, dass jemand anders die Realität anders sieht als ich.

### **Warum wir ärgerlich werden**

Wir können grundsätzlich auf zwei Arten ärgerlich werden: wegen unserer Gefühle, was bedeutet, dass wir etwas haben wollen, was uns Freude macht oder was unser Leiden beendet. Ich liebe z.B. Wasser (er zeigt sein Glas mit Wasser). Lasst uns annehmen, es wäre das einzige Wasser hier. Was würde passieren, wenn jemand käme, der durstig ist? Was ist, wenn diese Person in meiner Nähe das Wasser sähe und mir mein Glas wegnehmen würde? Was wäre meine Reaktion? Anziehung, Abneigung oder Gleichgültigkeit der Person gegenüber? Abneigung. Und wenn dann die Person sagen würde: „Oh, nein, dies ist mein Wasser,“ was würde dann geschehen? Meine Abneigung würde zu Ärger: „Nein, dies ist mein Wasser! Was du sagst, ist nicht wahr!“ So entsteht aus der Liebe zum Wasser Ablehnung gegenüber der Person. Könnt ihr das erkennen? Je stärker die Anziehung, desto stärker wird die Ablehnung sein. Es funktioniert immer so. Wir haben ein bisschen Spaß den uns jemand nimmt. So kann es beginnen. Dann kann es sein, dass jemand kommt und uns schadet. Er spricht uns vielleicht auf eine Art an, die wir nicht mögen, schafft das Gefühl des Leidens in uns. Wir wünschen uns diese Person weit weg, und so erzeugen wir Ärger, Abneigung. Dies ist die erste Art von Ärger, die auf Gefühlen beruht.

Die zweite Art von Ärger beruht auf Abgrenzung, auf Gedanken wie: Ich bin richtig und du bist falsch: „Wie kannst du das sagen?“- „Wie

kannst du das denken?“ Wie viele Auseinandersetzungen in dieser Welt gibt es, die auf unserer Bindung an unseren eigenen Standpunkt beruhen? Zu viele. Deshalb liegt unserem Ärger immer eine Bindung an die Sicht auf unsere eigene Realität zugrunde. Aber Realität ist subjektiv. Gibt es irgendetwas in der Welt, das alle auf die gleiche Weise sehen? Ich habe so etwas noch nie gefunden, aber wenn ihr etwas wisst, sagt es mir bitte, ok?

Es gibt nichts Objektives. Das einzig Objektive ist, dass es nichts Objektives gibt. Alles, was wir wahrnehmen, ist die Spiegelung unseres eigenen Geistes. Wie ich dieses Glas betrachte, spiegelt die Erziehung, die ich erhalten habe, die Erfahrungen, die ich gemacht habe, die Orte, an denen ich gewesen bin, die Menschen, denen ich begegnet bin, meine Kindheit, meine gesamte Vergangenheit. Unsere Erfahrung der Gegenwart ist eine Spiegelung unseres Selbst. Wir sind nicht in der Lage, etwas zu empfinden, was unabhängig von uns selbst ist. Wenn wir ärgerlich sind, sagen wir: „Meine subjektive Wirklichkeit ist objektiv.“ Wir sagen: „Dies ist die Wahrheit, du hast unrecht, mein Weg, etwas zu sehen, ist der richtige Weg.“ Ich denke, wenn wir jemanden wirklich ärgerlich sehen, oder wenn wir selbst sehr ärgerlich sind, ist es als ob wir ein großes Schild tragen: „Schau, wie unwissend ich bin!“ Aus zwei Gründen: Erstens, auf einer tieferen Ebene ist Ärger die Manifestation unseres Anhaftens an die Realität als objektiv. Deshalb, sprich nie über Ärger zu jemanden, der ärgerlich ist. Warum? Weil wir immer Recht haben, wenn wir ärgerlich sind, nicht wahr? Ich habe es schon ausprobiert, es funktioniert nicht. Wenn du zu einem, der ärgerlich ist, über Ärger sprichst, wirst Du ebenso zu einem Objekt des Ärgers. Deshalb gibt es dafür keine Notwendigkeit. [Gelächter]

Auf einer größeren Ebene betrachtet, warum werden wir ärgerlich? Weil wir nicht leiden wollen, weil wir glücklich sein wollen. Möchte hier irgendjemand ärgerlich sein? Möchte jemand gerne Ärger spüren? Nein. Und warum werden wir dann ärgerlich? „Weil diese Person das zu mir sagte,“ - „Weil diese Person das tat,“ - „Weil ich nicht das bekomme, was ich wollte,“ und so weiter.

## Negative Nebeneffekte von Ärger

Wir werden also ärgerlich, weil wir glücklich sein wollen, weil wir nicht leiden wollen. Aber am Ende, was bewirkt Ärger? Bringt er uns Glück oder bringt er noch mehr Leiden? Mehr Leiden. Sogar physische Probleme. Ich erinnere mich z.B. an eine Freundin. Ich sprach mit dieser Freundin, ich übersetzte, während sie mit Lama Gangchen, meinem Guru, sprach. Diese Person hatte ein ernsthaftes Problem mit ihrer Leber. Und dann fragte Lama Gangchen sie: „Wirst du oft ärgerlich?“. Meine Freundin antwortete: „Nein“. Ich kenne sie sehr gut und normalerweise ist sie eine sehr ruhige Person, die ich nie wirklich ärgerlich gesehen hatte. Dann sagte Lama Gangchen: „Mm, es ist da aber ein Ärger seit langer Zeit“ und dann sagte diese Freundin: „Oh, eigentlich ja, seit 25 Jahren sammelt sich Ärger gegen meinen Ehemann, aber ich zeige es nicht. Immer, wenn ich ärgerlich werde, rauche ich, manchmal trinke ich auch, ich versuche, meine Stimmung zu ändern.“ Aber dieser Ärger sammelt sich an. Und was geschieht? Wisst ihr, eines Tages gibt die Leber auf. Was fühlen wir physisch, wenn wir ärgerlich sind?

Wir sind verspannt. Diese Verspannungen nehmen über eine Zeit zu, dann zeigen sie sich vielleicht als eine Krankheit. Deshalb ist Ärger auf verschiedenen Ebenen nicht gut für die Gesundheit. Möchten wir schön sein? Ja oder Nein? Was ist uns wichtig? Jemanden zu sehen, der physisch sehr schön ist, aber eine sehr schwierige Persönlichkeit hat, ein eher schwieriges Naturell. Was sagen wir uns? „Was für eine schöne Person, aber bei dem Charakter hält man besser Abstand!“ Wahr oder nicht wahr? [Gelächter] Möchten unsere Freunde gerne in unserer Nähe sein, wenn wir sehr oft ärgerlich sind? Nein. Wir zerstören mit Ärger unsere Gesundheit, wir zerstören unsere Schönheit. Wir bemühen uns, einen schönen Körper zu haben und wir wünschen uns, dass andere uns lieben, wir wünschen uns andere sagen zu hören, wie nett wir sind, wie schön wir sind. Wir mögen Menschen, die uns mögen, nicht wahr? Aber wenn wir ärgerlich sind, wollen die Menschen nicht in unserer Nähe sein. Auf diesem Wege, so können man sagen, zerstören wir unsere Schönheit. Es ist besser, eine unattraktive aber ruhige Person an unserer Seite zu haben, als

eine schöne und ärgerliche. Innere Schönheit ist besser als äußere, nicht wahr?

Mit Ärger zerstören wir unsere Gesundheit, zerstören unsere Schönheit, zerstören unsere Freundschaften und unsere Familie. Das funktioniert folgendermaßen: Ich werde am Arbeitsplatz ärgerlich, aber ich kann den Ärger nicht ausdrücken, denn dann würde ich gefeuert. Wo drücke ich meinen Ärger aus? Ich richte meinen Ärger gegen die, die mir nahestehen: meinen Ehemann, Ehefrau, Tochter, Sohn, Eltern, Freunde. Bin ich verärgert antworte ich grob und so weiter, und nach einiger Zeit kommst du zu mir und sagst: „Ich bin Deiner müde, denn du bist immer ärgerlich.“ Darauf antworte ich: „Aber ich bin nicht ärgerlich auf dich!“, und dann fragst du: „Warum lädst du dann deinen Ärger auf mich ab?“ Wenn wir unfreundlich sprechen oder agieren, wenn wir verärgert sind, verletzen wir die Menschen in unserer Nähe, sogar wenn wir nicht auf sie ärgerlich sind. Es ist nicht schön in der Nähe eines Menschen zu sein, der ärgerlich ist.

Wenn wir ärgerlich werden, machen wir uns mit Ärger vertraut, wir gewöhnen uns daran, ärgerlich zu werden, wir machen uns mit gewalttätigem Sprechen vertraut. Einmal sprach ich mit einem guten Freund, der sehr ärgerlich war und schrie. Ich sagte: „Hör auf. Es gibt hier kein Problem, warum schreist du so?“ – „Ich schreie nicht“, schrie er. Ich sagte: „Doch, machst du. Du bist es so gewohnt, nervös zu werden, ärgerlich zu sein, dass du die Gewalt in deiner Sprach nicht mehr wahrnimmst.“ Daher, wenn wir ärgerlich sind, um so ärgerlicher werden wir. Wir gewöhnen uns daran sehr schnell, deshalb müssen wir aufpassen. Ok?

Ärger zerstört unsere Jobs. Bevorzugen wir jemanden, der für uns arbeitet, der nett, ruhig, friedvoll ist, der die Arbeit vielleicht nicht perfekt ausführt; oder aber jemanden, der seine Arbeit sehr gut ausführt, aber stets nervös und ärgerlich ist? Ich bevorzuge jemand, der weniger ärgerlich ist und für seine Arbeit ein bisschen länger braucht.

Oder wir sagen: „Ich werde ärgerlich, weil ich diese Person nicht mag.“ Wenn wir eine Person nicht mögen, warum nehmen wir sie



mit nach Hause? Wir essen mit dieser Person, wir lassen sie bei uns schlafen? Warum? Wir sprechen andauernd über diese Person und denken über sie nach: „Schau, wie er dies tut, wie kann er so etwas tun?“ Wir halten den Ärger aufrecht. Daher kann Ärger sogar die guten Dinge des Lebens zerstören. Wenn ich ärgerlich bin, kann ich mein Wasser nicht genießen. Ich kann das beste Wasser haben, ich kann die beste Gesellschaft haben, ich kann am schönsten Ort sein, aber wenn ich ärgerlich bin, wird alles zu Hölle. Deshalb ist das Erste, was wir verstehen müssen, dass ärgerlich zu werden keinen Gewinn bringt. Das muss uns klar werden, es gibt keine Entschuldigung dafür, ärgerlich zu sein! Ärger löst keine Probleme, stattdessen fixiert er uns auf ein Problem und wir haben keinen Raum für die Lösung. Ok?

Nicht ärgerlich zu werden bedeutet für uns nicht, dass wir nichts tun, um ein Problem zum lösen. Sondern, wir stecken unsere Energie in die Lösung statt in das Problem. Das heißt, wir akzeptieren die Ursachen und Umstände, die aufgetreten sind, und entscheiden uns, neue Ursachen und Umstände zu schaffen, die in jene Richtung gehen, die wir wünschen.

Wenn ein Situation auftritt, die wir nicht mögen, haben wir drei Möglichkeiten. Normalerweise wählen wir die erste. Ich zeige es an einem Beispiel. Wir essen etwas, dessen Geschmack wir nicht mögen. Wir können es in unserem Mund lassen und sagen: „Was für ein schlechter Geschmack!“ und es von einer Seite auf die andere in unserem Mund wälzen. „Oh, was für ein abscheulicher Geschmack!“ OK? [Gelächter] Oder wir können es schlucken oder wir können es ausspucken. Eine Situation, die wir nicht mögen, können wir aushalten; oder wir können darüber hinaus gehen, anstatt darüber zu klagen: „Oh, dies ist nicht gut, oh, es ist so schlecht für mich. Warum ist es so? Was habe ich getan, dass ich hier bin?“ Nun, eins ist sicher! [Gelächter] Du hast ganz sicher dazu beigetragen, dass du hier bist, nicht wahr? Wenn ich in eine Situation gerate, ist es, weil ich die Ursachen dafür geschaffen habe. Bis hier ist alles klar, nicht wahr? Also, es gibt es keinen Grund, ärgerlich zu werden. Das muss uns klar sein. OK?

## Unsere Werte aufgrund kultureller Paradigmen

Kommen wir zu einem anderen Punkt: Die Wichtigkeit, die wir den Dingen geben, macht für uns den Unterschied. So gibt es grundsätzlich zwei Arten das Leben zu sehen. Die erste ist unser moderner westlicher Weg (nicht modern sondern westlich – er ist eigentlich nicht modern, denn er ist von den Griechen ererbt) Er ist linear. Wir sehen das Leben auf eine lineare Art, wie einen Weg von A nach B. Was ist Punkt A? Geburt. Punkt B? Tod. Es kann auch einen Punkt C geben: Himmel, Hölle; aber darum kümmern wir uns in der Regel nicht sehr. Normalerweise denken wir nur an die Punkte A und B. Damit ist unser Leben linear. Was ist wirklich wichtig in diesem linearen Glaubenssystem? Es ist die Summe dessen, was wir bewerkstelligen können, was wir zwischen Punkt A und Punkt B tun; das, was ich baue, was ich überwinde/ bewältige/ erobere/ in meinen Besitz bringe. Was sind Beispiele dafür? Das wichtigste in unserem Leben ist Geldverdienen, Karriere zu machen, Dinge zu schaffen, an die noch nie jemand zuvor gedacht hat, zu bauen, zu erfinden und so weiter. Das andere System ist ein kreisförmiges Glaubenssystem, ein zyklisches. In einem zyklischen System existiert kein fester Punkt A und kein festes B, denn wir kommen an diesen Punkten wieder und wieder vorbei. Es ist in diesem zyklischen System nicht wichtig was wir erschaffen, sondern was wir sind. Daher ist im ersten System wichtig, was wir auf einem linearen Weg vollbringen. Im zyklischen System ist wichtiger was wir sind, wie wir uns formen. Das historische kulturelle Modell Indiens, von dem das buddhistische ein Teil ist, ist ein zyklisches. Bereits vor dem Buddhismus gab es ein zyklisches System in Indien. Weil es nicht nur ein einziges Leben gibt, gibt es unendliche Leben. Wir sterben, werden wiedergeboren, dann sterben wir wieder und so geht es weiter und weiter. Was ist in einen solchen System wichtig? Was wir sind, welche Qualitäten wir entwickeln und nicht das, was wir schaffen.

Es gibt eine kurze Geschichte, die ich vor einiger Zeit hörte, ich möchte sie gerne mit euch teilen, sie ist recht schön. Es ist eine Geschichte von Alexander dem Großen von Makedonien. Er war in Nordindien, dem heutigen Pakistan, als er einen Mann traf, der auf

einem Felsen meditierte. Dieser Mann war nackt, daher nannte er ihn `Gymnosophist` was `weiser nackter Mann` bedeutet. Er schaute auf diesem Mann, wunderte sich über ihn und fragte: „Was tust du?“ Der Mann antwortete: „Ich denke an nichts.“ Dann schaute der Meditierende auf Alexander und fragte: „Und du, was machst du?“ worauf Alexander antwortete: „Ich erober die Welt.“ Darauf hin begannen beide zu lachen. Der Meditierende sagte: „Wie überflüssig, die Welt zu erobern, was ist der Punkt der Eroberung?“ „Was ist der Punkt? Ich weiß es nicht! Es ist eigentlich im Moment etwas mehr Arbeit, es macht mir mehr Kopfschmerzen. Man erobert die Welt und dann?“ (Gelächter) Und Alexander schaute auf den Meditierenden und sagte: „Was eine Vergeudung des Lebens, über das Nichts zu grübeln! Du tust gar nichts!“ Alexander glaubte an ein Leben mit A und endgültigem B, daher war das, was er tat, wichtig für ihn. Der Meditierende glaubte an viele Leben, und ihm war seine innere Entwicklung wichtig, das was er werden konnte.

Wie oft sind wir schon ärgerlich geworden? Denkt einmal nach. Wie oft wurdest du ärgerlich über etwas, das mit diesem Leben nichts zu tun hat? Wohl noch nie, in den meisten Fällen! Wenn wir bedenken, was sich von Leben zu Leben fortsetzt wenn wir sterben, und dort unseren Schwerpunkt setzen, gibt es keinen Grund mehr, ärgerlich zu werden. Alle Objekte des Ärgers sind unbeständig und vergänglich, ärgerlich werden schadet nur uns selbst.

Wir müssen verstehen, was wir wollen und ebenso was wir tun, um das zu erreichen, was wir wollen. Ich möchte glücklich sein und Ärger hilft mir nicht, glücklich zu sein. Er bewirkt, dass ich noch mehr leide, denn er setzt sich ständig fort und macht einsam. Sogar wenn ich meine Haltung ändere, wollen meine Freund nicht mehr mit mir befreundet sein, weil sie von mir genug haben. Vielleicht ist mein Körper davon so müde, dass sich der Ärger sogar als Krankheit manifestiert.

### **Stecke die Kraft in die Lösung, wenn Probleme auftreten**

Nun könnte mich jemand fragen: „Aber muss ich alles was geschieht einfach hinnehmen?“ Ja. Was aber ist unter hinnehmen zu verstehen?

Es bedeutet ... wollen wir eine Metapher betrachten, um es einfach zu verstehen: Ich bin in der Mitte der Straße. Ein Auto kommt und könnte mich anfahren. Ok? Was mache ich? Beginne ich zu fragen: „Warum kommt das Auto aus dieser Richtung? Warum beachtet dieser Fahrer nicht das Rotlicht?“ Nehme ich das Kennzeichen des Autos wahr? Nein. Ich sage stattdessen: „Ein Auto kommt und ich muss aus dem Weg gehen!“ Also, das Akzeptieren von Gegebenheiten bringt Energie für die Lösung, anstatt sie in das Problem zu stecken. Wenn wir ärgerlich werden, stecken wir unsere Energie in das Problem, oder? Jedes Problem hat seine Lösung. Wenn es keine Lösung gibt, gibt es auch kein Problem. [Gelächter] Ist es ein Problem, dass die Sonne untergeht? Ich mag keinen Sonnenuntergang, deshalb ist es ein Problem. Es ist eigentlich kein Problem, denn es gibt keine Lösung. Wie Shantideva, ein großer indischer Meister in `The Guide to a Bodhisattva's Way of Live` sagte :

„Du hast ein Problem und du hast eine Lösung, warum ärgerlich werden?

Du hast eine Lösung. Warum leiden? Du hast eine Lösung.

Du hast ein Problem und du hast keine Lösung, warum leiden?

Du hast keine Lösung.“

Das bedeutet, dem Leben gegenüber eine einfachere Einstellung zu finden. Akzeptiere die Realität. Akzeptiere die Wechselbeziehungen (Interdependenz). Akzeptiere Ursachen und Umstände und ihre Ergebnisse.

## **Die vier Schritte, Ärger zu beseitigen**

Wir sind nun an einem wichtigen Punkt angekommen, jemand kann sagen: „Ja, ich verstehe, es ist nicht gut ärgerlich zu werden, aber wie kann ich es anstellen, nicht ärgerlich zu werden? Ich will nicht ärgerlich werden, aber ich werde es.“ Bin ich jetzt ärgerlich? Nein. Bedeutet dies, dass ich keinen Ärger habe? Nein. Bring mir ein Objekt des Ärgers und wir werden sehen, ob ich ärgerlich werde oder nicht. Wie können wir üben, nicht länger ärgerlich zu werden? Wie können wir Ärger beseitigen? Ich werde euch vier Schritte zeigen.

Es funktioniert, wenn man ihnen folgt. Sie nur zu kennen, bedeutet nicht, sie zu nutzen. Es ist, als ob man zum Arzt geht und dann nur den Beipackzettel der Medizin liest – das wird die Krankheit nicht heilen. Wir müssen die Medizin nehmen, wir müssen die Übungen machen, wir müssen seinen Empfehlungen folgen, nicht wahr? Deshalb braucht man, wenn wir Ärger beseitigen wollen, lediglich diesen vier Schritten zu folgen. Es gibt auch andere Methoden, aber diese vier Schritte funktionieren.

### **Erster Schritt: Verstehen, wie schädlich Ärger für uns ist**

Dies ist der erste Schritt: Verständnis. Verstehen, wie schädlich Ärger für uns ist. Wir müssen diesen Schritt immer und immer wiederholen, bis wir keine Zweifel mehr haben, bis uns klar wird, es gibt keinen Grund in der Welt für uns, ärgerlich zu werden. Um das zu verstehen, müssen wir analysieren und mit anderen Menschen darüber sprechen. Wir können das analysieren, wenn wir in Meditation sitzen, oder wir können dabei laufen, gehen, schwimmen ... Wir stellen uns eine Person vor, der wir erklären, warum es nicht gut ist, ärgerlich zu werden. Wir stellen uns vor, diese Person will es nicht verstehen, deshalb müssen wir einfach jeden möglichen Grund aufbieten, warum es nicht gut ist, ärgerlich zu werden und es gut erklären. Wenn wir das tun, analysieren wir genau, warum es aus verschiedenen Gründen nicht hilfreich ist, ärgerlich zu werden. Ist uns das klar geworden, gehen wir zum zweiten Schritt.

### **Zweiter Schritt: Erinnern der Gründe, warum man nicht ärgerlich werden sollte; mit Geduld vertraut machen und das Gegenmittel anwenden.**

Beim zweiten Schritt ist es günstig in Meditationshaltung zu sitzen (wir können aber genauso gehen, schwimmen oder anderer Tätigkeiten ausüben, sogar liegen, aber am besten sitzen wir in Meditationshaltung). Wir setzen uns also hin, beobachten den Atem und beruhigen den Geist. Wir folgen dem Atem mit unserem

Bewusstsein ein paar Minuten bis wir sehen, dass der Geist in der Gegenwart angekommen ist. Dann wiederholen wir die Gründe, warum wir nicht ärgerlich werden sollten. Wir erinnern uns, wie verletzend Ärger ist, wie kindisch es ist, ärgerlich zu werden, wie dumm es ist, ärgerlich zu sein. Dann packen wir den Geist, der das versteht, in eine Ecke, an einen Ort. So als ob der Gedanke, der versteht, warum wir nicht ärgerlich werden sollten, sich hinter einem Vorhang versteckt. Nun stellen wir uns eine Situation vor, die uns ärgerlich macht,ok? Wir stellen es uns sehr gut vor – wir sehen die Person reden und alles was in diesem Moment vor sich geht, bis wir langsam unseren Ärger sehen, der sich anschickt zu erscheinen. Wenn unser Ärger nun erscheint, kommen wir aus unserem Versteck und sagen: „Was machst du? Dies ist nicht der richtige Weg zu handeln! Du bist dabei, mehr Leiden für dich selbst zu schaffen!“ Dann erinnern wir uns an all die guten Gründe, nicht ärgerlich zu werden, die wir vorher betrachtet haben. Auf diese Weise beruhigen wir uns, während wir das Objekt der Ärgers vor uns haben und entwickeln eine positive Haltung, Akzeptanz, Mitgefühl, Liebe, Großzügigkeit, Demut, ganz in Abhängigkeit von der Situation. Wir sind alleine, niemand ist bei uns. Wir sind innerhalb unsere Visualisierung, in der Vorstellung dieser Situation die kein wahres Geschehen ist; wir sind in unserer Vorstellung. In unserer Vorstellung transformieren und formen wir eine veränderte Einstellung und beenden damit Schritt Nummer zwei.

### **Dritter Schritt: Schneide deinen Ärger ab, indem du dich in Gegenwart von Ärger beruhigst oder indem du versuchst Ärger zu vermeiden, wenn er aufkommt**

Wenn wir bemerken, dass Ärger aufkommt – denn Ärger hat eine Art Geschmack; wir können ihn fühlen, wenn er langsam kommt, ähnlich einem entfernten Laut der näher kommt, erscheint er nicht von einem Augenblick zum nächsten. Daher: Wenn wir bemerken, wie er zu erscheinen beginnt, schneiden wir ihn ab. Wie? Mit unserer Erinnerung, dass Ärger nicht gut für uns ist, den Schmerz den er bringt, wir erinnern uns an alles, über das wir reflektiert haben.

Zu Beginn wird der Ärger kommen. Wenn er einmal da ist, können wir nichts mehr dagegen tun. Das Einzige, was man dann tun kann, ist versuchen zu atmen. Man kann ein Objekt wie eine Mala nehmen, einen Rosenkranz oder man nimmt die Finger zum Zählen. Einatmen....Ausatmen... und man zählt bis 108. Man kann sich sagen: „Bevor ich wirklich ärgerlich werde, muss ich zählen,“ und du hörst erst auf zu zählen wenn der Ärger vorbei ist. Oder man kann sagen: „Nun werde ich bis 21 zählen.“ Also [einatmen, ausatmen] eins, [einatmen, ausatmen] zwei, [einatmen, ausatmen] drei, [einatmen, ausatmen] vier, fünf...bis man sich langsam besser fühlt.

Viele Leute sagen, dass es gegen Nervosität hilft, ein Glas Wasser zu trinken, nicht wahr? Wie trinken wir das Wasser, wenn wir nervös sind? Wir trinken schnell und viel und dann sagen wir: „Aah!“ [seufzen] Es geht nicht um den Nutzen des Wassers, es ist der Nutzen des Atmens, denn wir können kaum ein ganzes Glas Wasser trinken, ohne dazwischen tief zu atmen. Wenn wir ärgerlich werden, ist der Atem hier in der Brust [er zeigt auf seine Brust]; stattdessen sollten wir nur ein wenig tiefer, in den Bauch, atmen. Wenn wir wissen wie das geht, können wir diese Methode des tiefen Atmens nutzen. Es ist möglich, dass wir, auch wenn wir diese Methode kennen, uns überhaupt nicht beruhigen möchten. Ich erinnere mich, einmal zu einem sehr ärgerlichen Freund gesagt zu haben: „Ok, atmen, einatmen, achte auf deinen Atem, einatmen, ausatmen,“ aber er antwortete: „Warum muss ich atmen? Schau, was da passiert ist!“ Wir können unsere Meditation nicht auf Ärger ausrichten, wenn wir ärgerlich sind. Warum nicht? Weil wir dann immer Recht haben!

### **Vierter Schritt: Ärger niemals rechtfertigen**

Wenn Ärger kommt, früher oder später vergeht er. Rechtfertige ihn niemals: „Oh, ich werde ärgerlich, ich weiß, dass dies schlecht ist, aber wenn diese Person dieses nicht gesagt hätte, wäre ich nicht ärgerlich geworden. Wenn die Dinge nicht so wären, würde ich nicht ärgerlich werden. Daher ist es nicht mein Fehler, ich bin nur ein Opfer!“ Man kann Ärger verbildlichen. Ich mag es,

ihn so zu sehen: Ärger ist ein kleines Monster, das in uns wohnt und schläft. In einer unerfreulichen Situation erscheint es, wenn jemand auf eine bestimmte Art spricht oder etwas Unangenehmes passiert. Es ist, als ob einer mit einem Stock kommt und damit das Monster traktiert. Dann will das Monster heraus. Wenn wir in der Lage sind, das Monster festzuhalten, können wir es noch drinnen halten. Wenn aber das Monster heraus gekommen ist, wenn es sich losmachen konnte, können wir nichts mehr tun. Wir können nur warten, bis das Monster zurück kommt, denn es hat keinen anderen Ort, zu dem es gehen kann. Aber wenn das Monster zurück kommt, was sagen wir dann zu ihm? „Warum hast du dieser Person geschadet? Ach es war ja nicht dein Fehler, sie reizte dich mit einem Stock. Ach, komm zurück Monster, du armes Monster...“ so machen wir es oft. Habe ich recht? Beim nächsten Mal kommt es dann noch mit mehr Kraft.

Deshalb rechtfertige niemals Ärger, aber fühle dich auch nicht schuldig. Ich denke, das fällt uns auf Grund unserer westlichen Mentalität schwer. Wir haben ein sehr starkes, tiefes Gefühl für Schuld. In Tibet gibt es noch nicht einmal ein Wort für „Schuld“. Man sagt dann: „Ich wurde ärgerlich,“ und sagt dann: „Ok, das war falsch, ich sollte vorsichtiger sein, ich sollte so nicht reagieren.“

Wollen wir die vier Schritte zusammenfassen:

Der erste Schritt: Verstehen. Der zweite Schritt: sich mit Geduld vertraut machen durch Anwendung des Gegengiftes, wenn Gift erscheint. Wir können nicht auf Geduld und Liebe meditieren, wenn wir denken: „Ärger ist nicht gut“ auf eine abstrakte Art, also. Wir müssen auf unseren Ärger schauen, wir müssen ihm in die Augen blicken, und hier müssen wir das Gegengift anwenden. Dies ist der zweite Schritt. Der dritte Schritt: versuche, dich zu beruhigen, wenn du ärgerlich wirst! Versuche Ärger zu eliminieren, wenn er sich zeigt. Der vierte Schritt – er ist sehr wichtig: Rechtfertige niemals Ärger. Aber das wichtigste von allem: tue es!

Ich möchte mit einem Satz eines großen Lehrers schließen. Zuerst sage ich es in tibetisch [spricht tibetisch] was ungefähr bedeutet: „Darüber nachdenken, es zu tun, darüber nachdenken, es zu tun,“ 20



Jahre vergehen. „Oh ich konnte es nicht tun, ich konnte es nicht tun,“ 20 Jahre vergehen. „Oh, warum hab ich es nicht getan? Oh, warum hab ich es nicht getan?“ 20 Jahre vergehen. Auf die Art vergingen 60 Jahre. Dies ist die Biographie eines leeren Lebens. Das bedeutet, wenn wir etwas tun möchten, muss das heute sein. Heute ist die Zukunft von gestern und die Vergangenheit von morgen. Sich um Heute kümmern. Also nicht sagen: „Ich möchte nicht ärgerlich sein“ mit der Bedeutung: „An einem Punkt, an einem Tag meines Lebens werde ich nicht mehr ärgerlich sein.“ Man sollte sagen: „Ich werde jetzt etwas tun, um nicht ärgerlich zu werden.“ Mit jedem Wort, das wir sprechen, in jeder Wahl, die wir vornehmen, jedem Gedanken, den wir haben, bestimmen wir die Richtung. Wir wollen glücklich sein, wir wollen nicht leiden, lässt uns das auf eine weise Art tun, auf eine intelligente Art. Und eine der besten Wege dazu ist, nicht ärgerlich zu werden.

Lasst uns eine 5 minütige Pause machen. [kurze Widmungsgebete]

## **Verständnis durch Meditation**

[vorbereitende Gebete]

Wir haben viele positive Umstände, um Buddhismus im Westen zu praktizieren: "Wir haben Zeit, wir sind intelligent, wir haben Zugriff auf Bücher und Lehrer, aber es gibt einen wichtigen Punkt, der sehr häufig eine große Beeinträchtigung ist. Lasst uns versuchen, diesen Aspekt zu verstehen. Das Erste ist, dass etwas zu verstehen nicht ausreicht. Unsere Psyche lässt uns oft denken, wir hätten etwas verstanden, doch das ist nicht genug. Ihr wisst, es gibt eine große Distanz zwischen dem Kopf und dem Herzen. Und wir müssen mit dem Herzen verstehen, um etwas zu erkennen. Und das ist der Grund, warum wir meditieren müssen, das ist es, warum Dinge Zeit brauchen. Es reicht nicht, wenn ich sage: „Es ist nicht gut, ärgerlich zu sein“ und zu denken, ab morgen nicht mehr ärgerlich zu werden. Ich erinnere mich, als ich ein kleines Kind war kam mein Vater eines Abends nach Hause – Er war glücklich, er sagte: „Jetzt habe ich die Gründe für meine Leiden verstanden! Es ist meine Unwissenheit, mein Ärger, mein Anhaften. Jetzt wird alles gut.“ Es dauerte 5

Minuten, bis etwas passierte, dass ihn durch das Haus schreien ließ. Daher ist Verstehen nicht genug, es ist gut, es ist nötig, aber es ist nicht gut genug.

Unser Verstand hat eine sehr besondere Eigenschaft, was wir ihm beibringen, dem folgt er. Was wir unseren Verstand lehren, dem folgt er. Es ist wie ein Instrument zu spielen: Zum Beispiel, wenn ich gerne lernen würde, eine Violine zu spielen. Ist es genug, nur die Theorie zu lernen? Ich kann viele Bücher lesen, wie man die Violine spielt, ich kann mir viele Videos ansehen. Werde ich die Violine dann spielen können? Nein. Ich sollte die Violine nehmen, sie in die Hand nehmen und spielen. Wie viele Stunden dauert es, bis ein angenehmer Ton heraus kommt? Einhundert Stunden, fünfhundert Stunden? Viele Stunden, richtig? Und je mehr ich spiele, desto leichter wird es, bis zu dem Zeitpunkt, an dem das Instrument zu einem Teil meines Körpers wird und ich nicht mehr darüber nachdenken muss, welche Bewegungen ich machen muss, es geschieht natürlich, spontan. Warum? Weil ich es so oft wiederholt habe, dass es natürlich wird.

Meister Shantideva sagte: [spricht tibetisch] „Es gibt nichts, dass schwierig ist, wenn man einmal daran gewöhnt ist,“ was bedeutet, dass wir uns durch Wiederholungen Dinge leichter machen. Um aufzuhören ärgerlich zu werden, müssen wir den Vorgang viele Male wiederholen. Es ist beispielsweise nicht genug, einmal die vier Schritte zu machen, die wir gemeinsam betrachtet haben, wir müssen sie hunderte, wenn nicht tausende Male machen. Aber wir werden bereits von Anfang an Nutzen erkennen. Zu Beginn – als Minimum – versucht es zwei Wochen, jeden Tag für zehn Minuten, dann werdet ihr sehen, ob es etwas bringt oder nicht. Wenn ihr Nutzen erkennt, fährt mit der Übung fort. Gibt es keinen Nutzen, hört auf. OK? Es ist uns wichtig, dass wir Beständigkeit in die Dinge bringen und sie wieder und wieder tun. Wir machen uns damit vertraut, wir trainieren damit unseren Geist. Eines unserer Haupthindernisse ist, dass wir nicht an uns selbst glauben. „Ich kann meinen Ärger nicht überwinden.“ – „Ich kann es nicht.“ – „Es ist stärker als ich.“ – „Ich kann nichts tun.“ Das sind Beispiele für Bequemlichkeit.

## Bequemlichkeit und Selbstvertrauen

Es gibt vier Typen der Bequemlichkeit. Der erste Typ: „Ich sollte meditieren, um Ärger zu beseitigen. Aber ich bin zu müde, heute will ich nicht. Ich bin faul.“ Der zweite Typ: „Ich sollte über Geduld meditieren, um meinen Ärger zu beseitigen. Ich werde es später machen, jetzt bin ich beschäftigt.“ Wir verschieben es und sagen, es später tun zu wollen. Aber was wir später tun wollen, machen wir nie. Der dritte Typ der Bequemlichkeit: „Es ist wichtig, ich sollte meditieren, ich sollte meinen Ärger beseitigen, jetzt habe ich aber zu viele Dinge zu tun. Ich werde arbeiten, dann muss ich essen, dann muss ich Fernsehen, dann bin ich müde, und ich habe so viele Dinge in meinem Kopf, dass ich auch schlafen muss.“ – Ich habe zu tun, daher kann ich nicht meditieren. Das ist die Bequemlichkeit, die etwas Unnützes findet, um etwas Nützliches nicht tun zu. Der vierte Typ der Bequemlichkeit: „Ich will Ärger beseitigen, aber ich schaffe es nicht. Ich bin nicht gut genug. Ich würde es liebend gern tun, aber ich schaffe es nicht.“ Seht ihr das? Wir sprengen uns unsere Kapazität ab, mit der Absicht nichts zu tun.

Wenn wir etwas tun wollen, sollten wir am Anfang beginnen. Es gibt immer etwas, was wir tun können, um Dinge möglich zu machen, um etwas geschehen zu lassen. Es ist nie zu spät. Wir sollten an unsere Fähigkeiten glauben, an uns selbst glauben. Buddha gab viele, viele Unterweisungen und alle diese Unterweisungen wurden aus einem Grund gegeben, damit wir sie in die Praxis umsetzen können. Wir können sie ausführen. Er hätte nie etwas gelehrt, das wir nicht erreichen können. Ist es möglich, Ärger zu vermeiden? Ja. Ist es leicht? Nein. Ist es leicht, in einem Leben voller Ärger zu verharren? Nein. Daher ist es besser, sich zu bemühen, Ärger zu vermeiden, nicht wahr? Es gibt es keine Entschuldigungen.

Ein bekannter Meister namens Geshe Ben Gungyal war der Kopf einer Bande in der südöstlichen Region von Tibet, bevor er ein Mönch wurde. Er war als Person sehr geradeheraus. In seiner Region hieß es: „Ein Mann, der einen anderen Mann nicht töten kann, ist kein Mann“, um euch einen Eindruck zu geben, was für eine Art von Region in Tibet es sich handelte. Nach vielen Jahren bereute er seine Lebensweise und

ging in ein Kloster. Manchmal saß er alleine in seinem Zimmer und nahm einen Stock, den er zum Kämpfen benutzt hatte. Er hob den Stock und begann zuzurufen: „Komme nicht zu mir! Ich bin stärker als du, ich werde deinen Kopf in Stücke schlagen!“ Was machte er? Wenn er sah, dass sich Ärger anbahnte, sagte er: „Ärger, ich bin stärker als du. Wenn du mir dein Gesicht zeigst, werde ich dich zerstören!“

Wenn er Eifersucht kommen sah, sagte er: „Ich bin stärker als du.“ Er hatte ein starkes Selbstvertrauen.

Wie Geshe Ben Gungyal, sollten wir noch nicht einmal den Schatten eines Ärgers aufkommen lassen. Erkennen wir, dass Ärger aufzieht, müssen wir ihn sofort niederstrecken. Das geht auf zwei Wegen. Wir können hart zu uns selbst sein, uns selbst tadeln und sagen: „So kann man das nicht machen!“ Der zweite Weg ist milder: wir umarmen uns selbst, wir haben Mitgefühl für uns selbst. Wenn ein kleines Kind etwas Falsches tut, sagen wir dem Kind: „Das ist falsch“, oder wir können das Kind nehmen und es umarmen. Wir können sagen: „Ja, das ist falsch, aber du kannst es besser.“ OK? Wir sollten nicht versuchen, uns zu rechtfertigen. Wenn wir beginnen unsere täglichen Gedanken zu beobachten, unsere täglichen Reden, dann können wir einen Unterschied machen, wir können unser Leben ändern.

Wenn wir normalerweise jemanden fragen: „Was machst du so in deinem Leben?“ ist die Antwort: „Ich bin ein Arzt, ich bin ein Jurist, ich reinige die Straßen“, nicht wahr? Ich würde eine andere Antwort vorziehen: „Ich versuche im Leben Liebe zu entwickeln, meinen Ärger zu eliminieren, Weisheit zu entwickeln. Ich lerne mich selbst mehr zu lieben, ich lerne andere mehr zu lieben. Dies sind die Prioritäten in meinem Leben. Natürlich muss ich meine Rechnungen zahlen, ich muss essen, ich brauche Kleidung, deshalb habe ich einen Job. Um dafür Geld aufzubringen, tue ich dies und das, aber das ist nicht das Wesentliche in meinem Leben.“ Wären friedlicher und gelassener zu werden Hauptziele unseres Lebens, so würden wir genügend Anstrengungen machen sie zu erreichen, oder nicht?

Es gibt etwas Wichtiges, dessen wir uns stets erinnern sollten: Wir sollten nicht versuchen, aus unangenehmen Situationen zu entkommen, sondern lernen, unser Denken zu verändern. Dazu ein

Beispiel. In Tibet gab es einen großen indischen Meister namens Atisha, der zu Beginn des 11. Jahrhunderts lebte. Er war einer der wichtigsten Meister, die nach Tibet kamen. Als er Tibet erreichte, brachte er seinen Koch mit. Vielleicht hatte er bestimmte Vorstellungen vom Essen in Tibet, daher brachte er seinen Koch aus Indien mit. [Gelächter]

Aber der Koch hatte einen sehr speziellen Charakter: ängstlich, aggressiv und sehr unangenehm. So kamen nach einigen Jahren einige von Atishas Schülern zu ihm und sagten: „Oh, großer Meister, warum schicken wir Ihren Koch nicht für einen Urlaub nach Indien?“ Zu dieser Zeit dauerte so eine Reise drei Jahre: ein Jahr Hinreise, ein Jahr Aufenthalt und ein Jahr Rückreise! Atisha antwortete nicht. Darauf sagten sie: „Vielleicht hat er zu hart gearbeitet. Vielleicht sollte er in ein Retreat gehen, in einen 3- Jahres- Retreat?“ Daraufhin schaute Atisha sie an und sagte: „Über wen sprecht ihr? Sprecht ihr über meinen Meister der Geduld?“ [Gelächter]

Ohne einen Gegenstand des Ärgers kann man keine Geduld üben, nicht wahr? Da war einmal ein Mönch, der machte ein Meditations-Retreat. Ein Meister der ihn sah fragte ihn: „Worauf meditierst du?“ und der Mönch erwiderte [mit leiser Stimme], „Ich meditiere über Geduld“ – „Sehr gut“, erwiderte der Meister und spuckte in sein Gesicht, schlug ihn und trat dann einen Schritt zurück, denn er wusste, dass der Mönch versuchen würde, zurück zu schlagen. Dann näherte er sich dem Mönch erneut und sagte: „Vergiss nicht: Ohne ein Objekt der Ärgers lässt sich keine Geduld praktizieren!“

## **Raum schaffen, wenn nötig**

Wir haben in unserem täglichen Leben Meister der Geduld, aber sie schaden uns nicht, sie zeigen uns den Ärger, den wir in uns haben, den wir selbst nicht sehen. Wenn ich keinen Ärger habe, wird mich nichts ärgerlich machen. Der Gegenstand des Ärgers ist eigentlich ein Spiegel meiner selbst. Daher sollten wir, um Frieden zu bewahren, nicht vor dem Objekt des Ärgers flüchten, nicht vor ihm davonlaufen. Wir sollten anders reagieren. Wenn wir dazu nicht in der Lage sind, können wir ein wenig Abstand schaffen, aber wir sollten nie davonrennen, OK?

Manchmal wird gefragt: „Ja, aber wie gehe ich mit Menschen um, die ärgerlich auf mich sind?“ Eines Tags kam ein Mann zum Buddha. Er war sehr ärgerlich. Und er schrie den Buddha an: „Wer denkst du, wer du bist, dass du umhergehst und Menschen belehrst?“ Er war sehr ärgerlich auf Buddha. Buddha hörte zu, dann fragte er ihn: „Wenn du jemandem ein Geschenk gibst und diese Person dein Geschenk nicht mag, wem gehört es dann?“ Der Mann antwortete: „Der Person, die das Geschenk gab.“ Wenn du mir ein Geschenk gibst und ich mag es nicht, wem gehört das Geschenk dann? Es gehört dir, nicht wahr? Ein Geschenk braucht meine Zustimmung, um mir zu gehören. Dementsprechend sagte Buddha zu ihm: „Du willst mir deinen Ärger geben; ich mag ihn nicht, behalte ihn selbst.“ Ich muss ihn nicht auf mich nehmen, ich muss nicht gegen ihn kämpfen, ich muss nicht dein Spiel spielen. Daher entscheide ich, im meinem eigenen geistigen Raum zu bleiben. Ich kann mit Mitgefühl handeln, es tut mir leid, dass du diese Haltung hast, und ich wünsche dir, dass du dies überwinden kannst. Aber wenn wir sehen, dass es eine von Gewalt geprägte Situation gibt, die sich immer wiederholt, verbal oder körperlich, müssen wir Distanz schaffen. Wir sind noch keine Buddhas, wir brauchen Distanz, um eigenen Ärger zu vermeiden. Wenn wir in einer Situation sind, in der es zu schwierig erscheint, mit ihr umzugehen, sollten wir sicheren Abstand schaffen. Wir brauchen nicht wegzurennen, aber auf Abstand gehen. Wenn die Situation zu schwierig zu bewältigen ist, schaffen wir Abstand.

Lama Gangchen gab mir eine sehr einfache Unterweisung, genannt „Raum – Behälter“. Stellen wir uns vor, ich habe eine unerfreuliche Begegnung, ich spreche mit jemandem und mag nicht, wie er mit mir spricht. Ist der Augenblick vorbei, nehme ich diese Erfahrung und lege sie in einen Behälter im Raum, ich schließe ihn und gehe frei davon in die nächste Situation. Wenn es nötig ist, kann ich zurück gehen, die Schachtel öffnen und das Problem lösen. Ist das getan, schließe ich die Schachtel wieder und bin bereit für die nächste Begegnung. Wir haben in Brasilien dafür eine Redewendung: „Uma coisa é uma coisa e outra coisa é outra coisa.“ Das bedeutet: „Ein Ding ist ein Ding, ein anderes Ding ist ein anderes Ding.“ Versteht ihr? Ich habe mit dir ein

Problem, notwendigerweise habe ich kein Problem mit ihm. Diese Begegnung ist abgeschlossen, in die Schachtel gelegt und ich kann zur nächsten gehen. Man kann zwei, drei, vier, fünf Schachteln haben, aber gib nicht alle Probleme in die gleiche, dann vermischen sie sich, und anschließend weiß man nicht wie man Lösungen finden kann.

Also, wir haben viele Behälter, in die wir unsere Probleme geben können, wir schließen sie und haben sie nach einiger Zeit vergessen. Wenn wir zu ihnen zurück kommen und sie öffnen, sind die Probleme verschwunden. Jeden Tag nach ihnen zu schauen, macht sie größer und größer. Deshalb sollte man einige Raum-Behälter haben. Wenn man nicht in der Lage ist, Ärger zu vermeiden, nimm dieses Gefühl, dieses Problem und stecke es in einen der Behälter. Nach einiger Zeit können wir darauf zurück kommen. Dabei bedenken, die Probleme nicht zu vermischen, denn ein Problem lässt ein weiteres entstehen. Dazu ein anderes Beispiel: Ich habe einen Freund, der mich viele gut Dinge lehrte, aber er brachte mich auch in sehr schwierige Situationen. Er tat Dinge, die nicht gut für mich waren, die mich schädigten. Welche Gefühle habe ich nun für ihn: Ist er ein Freund oder ein Feind? Ich bin dankbar für die guten Dinge, die er für mich tat, und ich schuf einen Abstand zu den negativen, trotzdem bin ich dankbar. Die Dinge sind von einander getrennt. Ein Ding ist ein Ding, ein anderes Ding ist ein anderes. Wir sollten nicht alles in einen Topf werfen, nicht wahr, um dann darauf in der Zukunft darauf zurückzugreifen. Eine Sache ist wichtig zu erinnern: alles ist vergänglich, sogar unsere Probleme. Unsere Probleme werden enden, sie werden sich ändern, wir brauchen nur zu warten. Alles ist stets in Veränderung, wir werden nicht beschädigt, weil Dinge nicht so sind, wie wir es wünschen. Wir sollten viel Energie aufwenden, um ein Problem zu lösen, aber wenn es nicht möglich ist, sollten wir entspannen. Wir sagen OK, wir packen es in einen Behälter und das Leben geht weiter.

### **Entwickeln dauerhafter Werte**

Ich glaube, wir können vielen Methoden folgen, Ärger zu vermeiden (was sehr gut ist), aber solange wir mit unserem eigenen Weg die Wirklichkeit zu sehen zu sehr verhaftet sind, und glauben, die anderen

liegen falsch, sind wir nicht in der Lage, jenseits des Ärgers zu gehen. Daher müssen wir unser eigenes Anhaften beobachten, und erkennen, wie wir nach einer – uns objektiv erscheinenden – Realität greifen. Wirklichkeit ist subjektiv, wir aber glauben, sie sei objektiv. Das ist ein wichtiger Punkt.

Ein anderer wichtiger Punkt hat mit einer Sache zu tun, die wir alle gut kennen, uns aber nicht gerne an sie erinnern, etwas sehr Einfaches. Es ist die Tatsache, dass wir sterben werden. Wann? Ich weiß es nicht. Gibt es eine andere Möglichkeit? Nein. Im Moment des Todes, was kann uns da helfen? Geld? Nein. Menschen? Nicht wirklich. Unmittelbar vor dem Tod ja, aber wenn ich sterbe, bin da nur ich und niemand sonst. Das einzige, was uns in diesem Moment helfen kann, ist unsere eigene innere Stabilität. In diesem Leben können wir ein langes Leben haben (und ich wünsche jedem ein langes und gesundes Leben), aber niemand kann uns zusichern, ein langes und gesundes Leben zu haben, nicht wahr? Nehmen wir an, ich hätte ein sehr langes Leben, ich würde 100 Jahre leben. Kann mir jemand eine gute Gesundheit zusichern? Nein. Kann mir jemand eine gute und stabile wirtschaftliche Situation zusichern? Nein. Und was ist mit meinen Freunden? Kann mir jemand zusichern, dass ich viele Freunde haben werde? Nein. Sogar Freunde wechseln. Für was kann ich also heute meine Energie einsetzen, was mir in der Zukunft helfen wird? Der Körper? Nein. Materielle Dinge? Nein. Menschen um mich? Nein. Mein Ansehen? Was Menschen über mich denken? Nein.

Wenn wir lernen, unseren Ärger zu beseitigen, wenn wir mehr Geduld entwickeln, ist es gleich, ob wir gesund oder krank sind, reich oder arm, ob alleine oder inmitten vieler Menschen, Freunde oder Feinde, Geduld wird mir helfen. Sie ist mir hilfreich. Zu lieben wird mir helfen. Bescheiden sein hilft mir. Großzügigkeit wird mir helfen, innere Stabilität wird mir helfen. Ok? Zufriedenheit wird mir helfen. Freude wird mir helfen. Wenn wir heute unsere Energie in diese Eigenschaften stecken, werden wir sicher in der Zukunft von diesen Qualitäten profitieren. Egal, was passiert, niemand kann sie uns nehmen, niemand kann sie stehlen, keine Wirtschaftskrise nimmt sie uns. Ich bin der einzige, der aussuchen kann, ob ich sie wegwerfe oder



bewahre und kultiviere. Dafür sollten wir unsere Energie verwenden: Für Dinge, die uns wirklich dauerhaften Wert bringen.

Heute sprachen wir über Ärger. Das gleiche gilt für Eifersucht, Neid, Anhaften, Geiz. Ärger hat viele Gesichter, so wie Abneigung. Ich sehe zum Beispiel jemanden, den ich als körperlich anziehend wahrnehme. Ich kenne ihn nicht; ich habe ihn nie zuvor gesehen. Welche Gefühle habe ich gegenüber dieser Person: Anziehung, Abneigung oder neutrale Gefühle? Anziehung, denn ich mag die Form. Dann sehe ich etwas Hässliches. Wie sehe ich diese Person? Was fühle ich: Anziehung, Abneigung oder Neutralität? Es tut mir leid zu sagen, aber es ist Abneigung. Abneigung steigert sich zu Ärger. So sind wir vielleicht nicht diejenigen, die schnell ärgerlich werden, aber wir haben Abneigungen, die im Inneren anwachsen. Deshalb müssen wir auch diese eliminieren. Ein anderes Gesicht des Ärgers ist Unmut, den wir tief in uns festhalten. Lass ihn gehen! Was weg ist, ist weg.

### **Gegenwärtig sein**

Wir müssen im Jetzt leben. Was haben wir heute von der Vergangenheit? Die Erinnerung. Warum eine schlechte Erinnerung behalten? Nicht an der Vergangenheit anhaften. OK? Mit Liebe und Mitgefühl für uns selbst sollten wir was geschehen ist akzeptieren. Wenn wir aufgrund einer Sache, die in der Vergangenheit geschehen ist, ärgerlich sind, ist es wie ein Leiden, für das wir bereits gelitten haben. Es ist wie ein „Wieder-erleiden“ ...[Gelächter]. Wir haben drei Typen: Es gibt Leiden, „Wieder-erleiden“ (du leidest noch einmal) und dann ist da dieses „fiktive Leiden“ ( nichts ist passiert, dennoch bist du beunruhigt über die Möglichkeit, dass etwas geschehen könnte) „Vielleicht wird dieses passieren... und wenn ich heute dorthin gehe, wird es geschehen.... und diese Person wird dieses oder jenes sagen und das....“ Nichts ist geschehen, alles ist nur in deinem Kopf. Daher sollten wir in der Gegenwart sein. Wenn wir in der Lage sind, uns selbst in die Gegenwart zu bringen, verschwindet ein großer Teil unseres Ärgers, denn Ärger bezieht sich oft auf die Vergangenheit oder die Zukunft.

Es ist sehr nützlich in der Gegenwart zu sein, aber wie kommen wir dort hin? Beobachte deinen Atem, fühle deinen Körper. OK? Kannst du dein Gewicht auf deinem Stuhl spüren? Du kannst deine Kleidung auf deiner Haut fühlen. Du kannst die Temperatur der Luft spüren. Du kannst die Bewegungen deines Körpers beim Atmen spüren. Wenn du deinen Körper beobachtest, begibst du dich in die Gegenwart. Wenn man das dreimal am Tag macht, hilft das eine Menge und man verliert sich nicht in der Zukunft oder geht in der Vergangenheit verloren.

Einmal näherte sich ein Mann dem Buddha und fragte ihn: „Oh, Buddha sag was machst du?“ und Buddha antwortete: „Meine Anhänger und ich gehen, wir sitzen und wir essen.“ Der Mann betrachtete ihn und sagte: „Auch ich gehe, auch ich sitze und esse. Was ist besonders daran?“ Buddha antwortete: „Wenn ich gehe, gehe ich, wenn ich sitze, sitze ich, wenn ich esse, esse ich. Das ist der Unterschied.“ Wenn wir normalerweise etwas tun, tun wir gleichzeitig noch etwas anderes – der Geist geht rund und rund. Wenn wir sitzen, ist unser Geist nicht da, er kreist um etwas anderes, anstatt gegenwärtig zu sein.

## **Danksagung**

Ich möchte allen von euch sehr danken. Vielen Dank für die Übersetzung. Ich bin jedem dankbar für sein Kommen und Zuhören. Ich bin dankbar, dass ihr hier seid, gegenwärtig mit euren Geist und Herzen. Ich möchte auch Arlette danken, die durch die Jahre stets für die Organisation dieser Teachings sorgt.

Wir werden jetzt die Schluss-Widmungen ausführen; und morgen werde ich die grundsätzlichen Prinzipien des Buddhismus erklären, die buddhistische Philosophie und wie wir sie in unser tägliches Leben integrieren können.

### Widungsgebete

རྗེ་བརྒྱན་སྐྱ་མའི་སྐྱ་ཚེ་རབས་བརྟན་ཅིང་། །ནམ་དཀར་འཕྲིན་ལས་སྤྱོད་ལས་བརྩུར་  
 རྒྱས་པ་དང་། །སྐྱོ་བཟང་བསྟན་པའི་སྐྱོན་མེ་ས་གསུམ་གྱི། །འགྲོ་བའི་སྤྱན་སེལ་  
 ཉག་ཏུ་གནས་གྱུར་ཅིག །

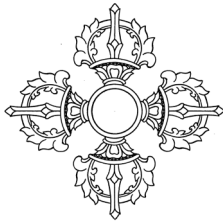
jetsun lame ku tse rabten chin  
 namkar trinle chog chur kye pa dang  
 lobsang tenpe drön me sa sum gyi  
 dro we mun sel tag tu ne gyur chik

Mögen die Heiligen Lehrer ein langes Leben haben. Mögen sich die erleuchteten Aktivitäten vollständig in den zehn Richtungen entfalten und möge die Strahlkraft der Lehre von Lama Tsongkhapa den Schleier der Dunkelheit, der die Wesen der drei Bereiche umringt, beständig auflösen.

ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས། །ཉི་མའི་གུང་ཡང་བདེ་ལེགས་ཤིང་། །  
 ཉིན་མཚན་ཉག་ཏུ་བདེ་ལེགས་པས། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བྱིན་གྱི་  
 རྒྱུ་བས། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་དངོས་གྲུབ་སྤྱོད། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་  
 གྱིས་བགྲུ་ཤིས་ཤོག །

nyinmo deleg tshän deleg / nyime gung yang deleg shing  
 nyintshän tagtu deleg pe / könchog sum gyi jin gyi lob  
 könchog sum gyi ngödrub tsöl / könchog sum gyi tashi shog

Ob in der Morgen- oder Abenddämmerung,  
 Ob bei Nacht oder während des Tages -  
 Mögen die Drei Juwelen uns Ihren Segen schenken.  
 Mögen Sie uns helfen jedwede Erkenntnis zu erlangen  
 Und unseren Lebensweg mit verschiedensten  
 Zeichen des Glücks zu besprengen.



## Kurzbiografie von Lama Michel Tulku Rinpoche



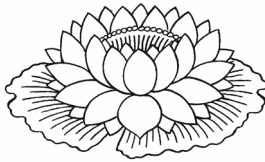
Lama Michel Rinpoche (geboren 1981 in São Paulo, Brasilien) ~ Losang Nyendrag Jangchub Chopel — ལྷོ་བཟང་རྗེ་གཤམ་གྲང་རྩུབ་ཚེས་འཕེལ།, was soviel bedeutet wie “Erhabener Geist, der den Dharma der Erleuchtung verbreitet” ist der spirituelle Sohn von T.Y.S. Lama Gangchen Tulku Rinpoche und Halter seiner Linie NgälSo Ganden Nyengyu, einer Linie des Tibetischen Buddhismus. Als spiritueller Leiter verantwortet er die NgälSo – Zentren rund um den Erdball; er ist zudem Repräsentant der Vereinten Nationen für die Lama Gangchen World Peace Foundation (UN NGO-ECOSOC). Im Alter von knapp fünf Jahren begegnete Lama Michel Rinpoche seinem Root Guru T.Y.S. Lama Gangchen Tulku Rinpoche. Bereits bei dieser Gelegenheit nahm er Zuflucht bei ihm und erhielt den Namen Jangchub Choephel (གྲང་རྩུབ་ཚེས་འཕེལ), “Der, der den Dharma der Erleuchtung steigert.” Im Alter von acht Jahren wurde er als Tulku, d.h. als Reinkarnation eines buddhistischen Meisters, erkannt, von berühmten Meistern wie Lama Gangchen Tulku Rinpoche selbst sowie von Lama Zopa Rinpoche, Kachen Losang Zopa Rinpoche, Lama Gosog Rinpoche und dem Ehrenwerten Geshe Yeshe Wangchuk Rinpoche. Im Alter von 12 Jahren wurde Lama Michel offiziell inthronisiert und öffentlich anerkannt. Noch im gleichen Jahr, nach einer Periode der Stille und der Reflektion über das Leben und den zu wählenden Weg für sich selbst, entschied Lama Michel Rinpoche sich dazu, dem Beispiel und der Inspiration seines Meisters zu folgen. Er trat in die Sera Me Monastic University ein, um die traditionellen monastischen Studien zu verfolgen. Ebenfalls im gleichen Jahr erhielt er den Kommentar zu Guru Puja und Lam-Rim von Seiner Heiligkeit, dem 14. Dalai Lama. Seine Inthronisierung fand in den Klöstern von Tashi Lhunpo, Kailashpura und Sera Me in Südindien statt. Sera Me war auch der Ort, an dem Lama Michel sich der traditionellen philosophischen Schulungen für die Tulkus der tibetischen Gelugpa-Tradition unterzog. Er tat es unter der spirituellen Leitung drei der bekanntesten zeitgenössischen Meister: Ven. Kachen Losang Zopa Rinpoche, Ven. Geshe Thubten Rinchen and Ven. Geshe Thrinley Thobgyal, und lebte unter Führung und Vormundschaft von Geshe Tenzin Wangdak ~ Gen Lhagpa-la. ~ Während seiner

jährlichen Ferien kam es zum Wiedersehen mit seinem Guru, mit dem er um die Welt reiste und dabei sein großes Redetalent unter Beweis stellte. Aber auch seine große Ergebenheit zu seinem Guru, eine natürliche Vertrautheit mit der Stiftung sowie den tieferen Konzepten der buddhistischen Philosophie. 1994, ein Jahr nach Eintritt ins Kloster, ging er nach Brasilien und lehrte dort am Centro de Dharma da Paz ~ Shi De Tchö Tsog ~, wo er zum ersten Mal als Lama empfangen wurde. Im Jahr 2006, nach Abschluss seines zwölfjährigen Studiums, beschloss er im Alter von 24 Jahren nach Italien zu gehen, und sich dort in den Dienst seines Gurus, Lama Gangchen Tulku Rinpoche, zu stellen. Seine weitere Ausbildung verfolgte er in den nächsten Jahren durch jährliche Besuche in Tibet, wo er sich unter die Führung des Ehrenwerten Kachen Losang Phuntsog Rinpoche, Abt des Klosters von Tashi Lhunpo, begab. Den Abschluss seiner Studien in Tibetischer Astrologie vollendete er 2009 mit der Erstellung eines ersten astrologischen Almanachs, dem Gangchen Chöphel Tibetan Calendar, umfassend die Dauer vom Erdochsen-Jahr 2009 bis zum Metalldrachen-Jahr 2120. Dieser gilt als Referenz-Kalender für die astrologischen Berechnungen des Klosters Tashi Lhunpo in Tibet. Motiviert von seiner enormen Großzügigkeit, hat er seit 2014 bereits tausende kostenlose Stunden der Unterweisung via NgalSo YouTube angeboten. Er ist, Stand 2021, Autor von vier Büchern (in Portugiesisch) und seine Unterweisungen und Lehren finden sich in zahlreichen Broschüren (in bis zu sieben Sprachen veröffentlicht) niedergelegt. Seit 2018 fungiert Lama Michel zudem als "Der Architekt" des Zentrums. Unter seiner Verantwortung entstanden The Temple of Heaven on Earth in Italien sowie der Templo do Grande Amor in Campos do Jordao, Brasilien. Als beispielhafter Schüler in Verbindung zu seinem Guru, widmet Lama Michel Rinpoche sein Leben weiterhin dem Dienst am Zentrum und seinen Schülern. Um alle Projekte zu vollenden und alle Initiativen zur Fortführung und Verbreitung buddhistischer Lehren und Lama Gangchen Tulku Rinpoches "Culture of Peace", einer Kultur des Friedens, fortzuführen, teilt er seine Erfahrung, seine Weisheit und die tiefgründigen Lehren buddhistischer Philosophie in einer klaren, zugänglichen und modernen Weise, entsprechend den Bedürfnissen der heutigen Gesellschaft mit uns.









Gedruckt im Albagnano Healing Meditation Center (Italien)  
100% biologisch abbaubares und recycelbares Papier



## KUNPEN LAMA GANGCHEN

INSTITUTE FOR THE STUDY AND SPREADING OF WESTERN VAJRAYANA BUDDHISM

— Associated with the Italian Buddhist Union —

### MILANO CENTRE

Via Marco Polo, 13  
20124 Milano (MI) Italy  
Tel +39 02 29010263  
kunpen@gangchen.it  
kunpen.ngalso.org

### VERBANIA CENTRE

Via Campo dell'Eva, 5  
28813 Albagnano di Bèe (VB) Italy  
Tel +39 0323 569601  
reception@kunpen.it  
kunpen.ngalso.org