

Lama Michel Rinpoche

ལྷ་བ་བཀའ་རྟགས་གྱི་ཕྱད་རྒྱ་བཞི།

## Die Vier Siegel der Buddhistischen Philosophie

Vorlesungstranskript

Die Vier Siegel, die vier grundlegenden Prinzipien, sind allen buddhistischen Schulen gemein und grenzen buddhistische Konzepte von anderen ab. Das Verständnis dieser Prinzipien, die von Lama Michel in dieser kurzen Schulung in aller Klarheit dargelegt werden, macht es uns möglich, der buddhistischen Philosophie aktiv zu folgen und sie auf unser tägliches Leben zu übertragen, zur positiven Umgestaltung unseres Bewusstsein und unsere Realität.

Lama Michel Rinpoche

ལྷ་བ་བཀའ་རྒྱལ་སྐྱི་ཕྱལ་རྒྱ་བཞི།

# Die Vier Siegel der Buddhistischen Philosophie

Vorlesungstranskript

Uni Mail Université de Genève

11. Mai 2013

Lama Michel Rinpoche

ལྷ་བ་བཀའ་རྟགས་གྱི་བྱུང་བའི་བཞི།

## Die Vier Siegel der Buddhistischen Philosophie

*Vorlesungstranskript*

*Vorlesung gegeben im Uni Mail Gebäude der  
Universität de Genève, Suisse*

*Dank für die Einladung und Organisation an Roger und Arlette Witschard*

*Übersetzt aus dem Englischen von Inge Hübl und Kersten Dohmen,  
Mitarbeit Diana Thienenkamp  
Beratung Martin Engstler  
für die Lesbarkeit geringfügig editiert  
Graphik Renata Reis*

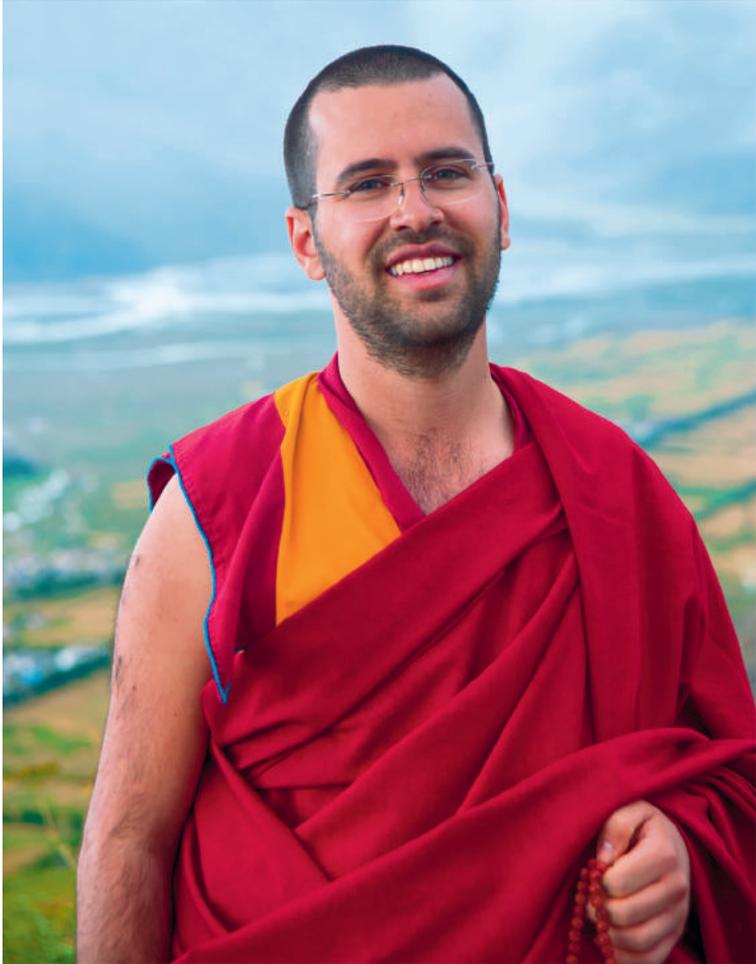
*1. deutschsprachige Auflage Juni 2017*

**©2016 Kunpen Lama Gangchen**

*kunpen.ngalso.net*

*Lama Gangchen Peace Publications*

*lgpp.org*



Lama Michel Rinpoche



# Inhaltsverzeichnis

Vorbereitende Gebete .....	6
Buddha Shakyamunis Erleuchtung und Lehre .....	7
Die Vier Siegel .....	12
<b>Das erste Siegel: Alles Zusammengesetzte ist unbeständig</b>	
Beständige und unbeständige Objekte .....	13
Geistige Bilder, Veränderung und Leiden .....	14
Unbeständige Objekte, beständige geistige Bilder .....	18
Zuschreibung von Namen und Funktion .....	21
Unser geistiges Bild des Selbst .....	24
Veränderungen durch Interaktion .....	26
Vergangene, gegenwärtige und zukünftige geistige Bilder. ...	29
<b>Das zweite Siegel: Alles Unreine ist leidhaft</b>	
Reine und unreine Objekte und materielle Utopie .....	32
Die Wurzel unseres Leidens ist Egoismus .....	37
Die Ergebnisse unserer Handlungen .....	39
Bereinigung negativer Handlungen .....	41
Nachdenken über den Tod .....	43
Methoden zur Überwindung negativer Verunreinigungen ...	46
<b>Das dritte Siegel: Alle Objekte sind leer und ohne Selbst</b>	
Das Objekt der Verneinung .....	49
Wie Objekte existieren: Die drei Stufen gegenseitiger Abhängigkeit .....	51
Leer von inhärenter Existenz .....	57
<b>Das vierte Siegel: Jenseits des Leids ist Frieden</b>	
Unsere reine Natur .....	60
Zusammenfassung .....	61
Bitt- und Widmungsgebete .....	63
Über Lama Michel Rinpoche .....	67

## Vorbereitende Gebete

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:

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!

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.

## **Buddha Shakyamunis Erleuchtung und Lehre**

Vor etwa 2500 Jahren gab es einen Mann namens Siddhartha Gautama, den wir heute als Buddha Shakyamuni kennen. Einige Quellen sagen, er lebte vor 2500 Jahren, während andere vor 2800 Jahren angeben. Es macht keinen großen Unterschied. Ich will nicht Buddhas ganze Lebensgeschichte ausbreiten, das würde zu lange dauern, sondern ich möchte darüber sprechen, welche ganz besondere Eigenschaft er hatte: Er wollte die Tatsache, dass menschliche Wesen leiden müssen, nicht akzeptieren. Tief in sich fühlte er, dass es einen Ausweg geben muss, einen Weg der jenseits des Leids führt und so suchte er auf unterschiedlichste Weise nach Lösungen. Obwohl er alles erdenklich Vorstellbare besaß, was man sich nur wünschen konnte wie Geld, Macht, Vergnügen usw. sah er, dass all dies nicht ausreichte um frei zu sein vom Leiden.

So verließ er den Palast um im Wald zu meditieren. Er übte sich für mehrere Jahre in strengster Entbehrung um durch Herausforderungen des Körpers den Geist zu kontrollieren; und er sah, dass es möglich war, in einem tiefen Stadium der Meditation den Körper nicht mehr zu spüren. Wenn er diese tiefe, angenehme Stufe des Bewusstseins erreichte, spürte er kein Leiden mehr. Kam aber der Punkt, an dem er die Meditation verließ, entstand Kontakt zum Körper und er fühlte dieselben Leiden wie zuvor. Schließlich erkannte er, dass die Lösung nicht gegen den eigenen Körper zu finden war, sondern, dass es galt den Körper zum Nutzen des Geistes einzusetzen. So begab er sich in ein Wäldchen um unter einem Bodhi-Baum zu meditieren; dort blieb er sechs Jahre und fand letztlich alle Antworten in sich selbst. Eines Tages bei Vollmond, während einer Sonnenfinsternis im Monat Vesak, erreichte Siddharta die Erleuchtung. Heute ist der 11. Mai und wenn ich mich nicht irre, entspricht der 25. Mai dieses Monats diesem Vollmondtag.

In jenem Augenblick als der Buddha Erleuchtung erlangt hatte und seine Meditation beendete, waren seine ersten Worte:

ཟབ་ནི་རྫོགས་བྲལ་འོད་གསལ་འདུས་མ་བྱས།  
བདུད་ཅི་ལྷ་བུ་ཚོས་ཞིག་ཁོ་བོས་རྗེད།  
སྤུ་ལ་བཤད་ཀྱང་གོ་བར་མི་རུས་བས།  
མི་མི་ནགས་གི་ཚལ་དུ་གནས་པར་བྱ། །

zap zhi trö drel ö sel dü ma jé  
dü tsi ta bu chö zhik khowö nyé  
su la shé kyang gowar mi nü pé  
mi mé nak gi tsel du né par ja

*“Tiefgründig und friedvoll, frei von Projektionen<sup>1</sup>, wie klares Licht und nicht zusammengesetzt, einen solchen Nektar habe ich gefunden. Wem ich es auch erkläre, sie werden nicht in der Lage sein zu verstehen. So will ich in Meditation vertieft, hier im Wald alleine bleiben.”*

Buddha blieb für weitere 49 Tage im Wald und meditierte. Zwei indische Götter Brahma und Vishnu kamen und baten den Buddha, zu lehren was er erfahren hatte. Sie brachten ihm als Gabe ein Muschelhorn und ein Rad dar, beide Dinge wurden zu wichtigen buddhistischen Symbolen.

---

<sup>1</sup> Lama Michel Rinpoche wählte den engl. Ausdruck elaborations

Buddha nahm ihre Bitte an und ging nach Varanasi, heute bekannt als Sarnath. In Sarnath traf Buddha seine ersten Schüler und lehrte die "Vier Edlen Wahrheiten"<sup>2</sup>. Von da an verbrachte er viele Jahre damit zu lehren und reiste dafür durch Indien (beinahe 40 Jahre, bis zum Alter von 80). Er lehrte jedoch niemanden, der ihn nicht darum bat. Deshalb beginnen die mündlichen Lehren des Buddha, wenn wir heute in die Niederschriften schauen, immer mit der Redewendung: „Zu der Zeit, als diese Person diese Frage stellte, gab Buddha jene Antwort,“ Wir werden nie etwas finden wie: „Buddha sagte dies, weil ihm danach war.“

Nachdem Buddha gestorben war, sammelten sich seine Schüler und begannen, seine Lehren nieder zu schreiben. Glücklicherweise konnten sie sich gut erinnern, aber es gab ein Problem: sie erinnerten sich unterschiedlicher Lehren. Warum? Weil Buddha für unterschiedliche Menschen verschieden lehrte, und manches erschien scheinbar widersprüchlich. Zu der einen Person sagte er das eine, und zu einer anderen Person etwas anderes. Warum? Weil die Personen verschieden waren. Wenn wir die unterschiedlichen Lehren anschauen, könnten sie widersprüchlich erscheinen, aber wenn wir sie genauer betrachten, sehen wir, dass sie alle zum selben Ergebnis führen. Deshalb sind sie nicht widersprüchlich, denn sie leiten jeden Schüler zum selben Punkt. Nachdem Buddha gestorben war, bildeten sich daraus die vier Hauptschulen der buddhistischen Philosophie. Diese vier indischen philosophischen Schulen werden Vaibhashika, Sautrantika, Chittamatra und Madhyamika genannt.

---

<sup>2</sup> "Die Vier Edlen Wahrheiten" lehrte Buddha Shakyamuni nachdem er Erleuchtung erlangt hatte, als das zentrale Thema der sogenannten Ersten Drehung des Rad des Dharmas. Es sind: Die Edle Wahrheit des Leids, welches es zu erkennen gilt; Die Edle Wahrheit des Ursprungs des Leids; welchen es aufzugeben gilt; Die Edle Wahrheit der Beendigung, die es zu verwirklichen gilt; Die Edle Wahrheit des Weges, auf den es sich zu verlassen gilt.

Die vier Schulen werden wie Stufen einer Treppe betrachtet: zuerst ersteigst du eine, danach die Folgende. Sie bauen aufeinander auf, und sind nicht widersprüchlich.

Es ist wie bei einem Physikstudium. Wir können nicht gleich in die Quantenphysik einsteigen. Wir müssen zunächst mit den grundlegenden Regeln der Physik beginnen, sonst haben wir nicht die richtige Grundlage, und könnten völlig falsch liegen.

So wie wir als erstes die Grundschule besuchen, gehen wir anschließend in die höheren Schulen der buddhistischen Philosophie. Aber heute sind wir nicht hier um die vier Schulen zu studieren, damit werden wir uns nicht beschäftigen. All diese Schulen haben etwas Wichtiges gemeinsam, genau das, wollen wir heute betrachten.

Wenn man sich mit buddhistischer Philosophie beschäftigt, gibt es vier Aspekte, die zu berücksichtigen sind. Aber bevor wir uns mit diesen vier Aspekten befassen, müssen wir zunächst verstehen, was das Anwenden einer Philosophie bedeutet.

In Tibet sagen wir:

གྲུབ་མཐུན། རང་གོ་སློང་འཐད་པར་གྲུབ་པས་ན་གྲུབ་མཐུན་འོ།།  
drup ta rang go lo ngor té par drup pé na drup ta o

Das soll sagen, einer Philosophie zu folgen bedeutet, dass wir uns bei etwas sicher sind. Wir sind uns eines Standpunktes oder einer ethischen Grundlage sicher, es ist unsere Art die Welt zu sehen. Wir sind davon überzeugt und befolgen sie. Eine Philosophie zu haben, ist nicht nur eine intellektuelle Erfahrung, denn unsere Philosophie leitet uns durch unser Leben: die Art zu sprechen, die Art zu arbeiten, wie wir mit Situationen umgehen, wie wir mit uns selbst umgehen, die Art unserer Existenz, . . . versteht Ihr? Unsere Philosophie

leitet uns. Wir haben alle eine Philosophie, wir sind uns dessen nur nicht bewusst. Wir alle haben unsere Art, die Dinge zu sehen, die wir aus unserer Kultur, aus der Religion, von der Gesellschaft und von unseren Eltern gelernt haben. Aber ist unsere Philosophie zwangsläufig die Beste? Die beste Philosophie ist jene, die uns hilft unsere Leiden zu beseitigen und uns gleichzeitig hilft, anderen zu helfen. Daher denke ich, ist es wichtig, sich den Nutzen einer Lebensphilosophie bewusst zu machen.

Mal ganz allgemein; wenn wir im Westen Philosophie studieren, studieren wir eigentlich die Geschichte der Philosophie. Im Gegensatz dazu, wollen wir hier erkennen, wie wir die Philosophie in unser tägliches Leben integrieren können. Ich benötige eine Leitlinie für mein Leben, so etwas kann man Lebensphilosophie nennen. In der buddhistischen Philosophie haben wir dafür hauptsächlich die sogenannten Vier Siegel<sup>3</sup>. Es sind vier Stützpfeiler, vier Säulen, die diese Philosophie tragen. Sind diese vier Siegel nicht erkennbar, handelt es sich nicht um eine buddhistische Philosophie. Innerhalb der verschiedenen Schulen der buddhistischen Philosophie gibt es wiederum viele weitere Schulen. Die erste Schule Vaibhashika, gliedert sich zum Beispiel in 18 Schulen, weil Buddha unterschiedlich lehrte, an 18 unterschiedlichen Orten, mit leichten kulturellen Unterschieden.

---

<sup>3</sup> Siegel im Sinne von Stempel von denen die buddhistische Philosophie geprägt ist.

## Die Vier Siegel

Wollen wir jetzt diese vier Siegel betrachten. Zunächst einmal, es gibt unterschiedliche Sichtweisen, sie zu betrachten, zu studieren und zu erlernen. Ein Weg ist sehr akademisch und ein anderer ist mehr praktisch. Wir werden heute dem mehr praktischen Weg folgen. Im Tibetischen heißt Die Vier Siegel:

ལྷ་བ་བཀའ་རྟགས་གྱི་བྱུང་བ་བཞི། tawa ka tak gyi chak gya zhi.

Beginnen wir also mit der heutigen Betrachtung.

**Das erste Siegel:** Alles Zusammengesetzte ist unbeständig.

འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ། dü jé tam ché mi tak pa

**Das zweite Siegel:** Alles Unreine ist leidhaft.

ཐག་བཅས་ཐབས་ཅད་སྤྲུལ་བསྐྱེད་པ། zak ché tap ché duk ngel wa

**Das dritte Siegel:** Alle Objekte sind leer und ohne Selbst.

ཚོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་ཞིང་བདག་མེད་པ། chö tam ché tong zhing dak mé pa

**Das vierte Siegel:** Jenseits des Leids ist Frieden/ oder Nirvana ist Frieden.

སྤྱི་ངན་ལས་འདས་པ་ནི་བ་ལོ། nya ngen lé dé pa zhiwa o

Also nochmal. Ich wiederhole die vier Siegel nun noch einmal:

Alles Zusammengesetzte ist unbeständig.

Alles Unreine, ist leidhaft.

Alle Objekte sind leer und ohne Selbst.

Jenseits des Leids ist Frieden.

## Das erste Siegel: Alles Zusammengesetzte ist unbeständig

### Beständige und unbeständige Objekte<sup>4</sup>

Beginnen wir mit dem ersten Siegel: Alle zusammengesetzten Objekte sind unbeständig. Wir unterscheiden zwei Arten von Objekten: beständige und unbeständige. Unbeständig bedeutet:

ཀླད་ཅིག་ཀླད་ཅིག་གིས་འཇིག་པ། ké chik ké chik gi jik pa

„das was sich von Augenblick zu Augenblick verändert.“ Das sind all jene Objekte die fortwährend in Umwandlung sind. In einem solchen Fall heißt es das Objekt ist unbeständig. Unbeständig bezieht sich nicht darauf, dass sie eines Tages enden werden. Es bedeutet, dass es sich während seiner Existenz ständig ändert. OK? Wie unser Geist, der von Leben zu Leben geht: er wird nie enden, aber gleichzeitig ändert er sich ständig, daher ist er unbeständig. Alles, was wir sehen können, was wir hören können, was wir riechen können, was wir schmecken, was wir tasten, all das ist unbeständig. Alle Materie ist unbeständig. Unsere Erinnerungen sind ebenfalls unbeständig.

Dann haben wir noch das, was wir beständige Objekte nennen: Beständige Objekte sind Objekte die existieren, und sich während ihrer Existenz nicht verändern. Sie können aufhören zu existieren, aber während sie existieren sind sie unveränderlich. Nehmen wir ein Beispiel. Es gibt so viele. Eigentlich gibt es mehr beständige als unbeständige Objekte. Betrachten wir als Beispiel für ein beständiges Objekt die allgemeine Bedeutung von Unbeständigkeit: also die Tatsache der ständigen Veränderung der Objekte. Was ist Unbeständigkeit heute? Die ständige

<sup>4</sup> Lama Michel Rinpoche verwendet den engl. Ausdruck phenomena, im Sinne von Wissenobjekten und Existentem. Um den Text Einsteigern zugänglicher zu machen, haben wir uns entgegen dem Ausdruck >Phänomen< für die Wortwahl >Objekt< entschieden.

Veränderung der Objekte. Was war Unbeständigkeit gestern? Die ständige Veränderung der Objekte. Was wird Unbeständigkeit morgen sein? Die ständige Veränderung der Objekte. Das zeigt, dass die allgemeine Bedeutung von Unbeständigkeit, beständig ist. Ist das klar geworden? Es ändert sich nicht, oder? Jede allgemeine Bedeutung ist beständig und für jedes unbeständige Objekt gibt es ein solch generelles Konzept. OK? In Tibet nennt man das: རོན་མྱི། dōn chi, was soviel wie „allgemeine Bedeutung“ heißt.

Die meisten Dinge, zu denen wir in unserem Leben Kontakt haben, sind unbeständig, oder nicht? Alles erzeugte, alles was von Ursachen und Umständen abhängig ist, all das verändert sich ständig. All das ist unbeständig.

Wir müssen verstehen, dass Dinge sich ändern. Alles was beginnt, endet früher oder später, alles, geborene wird sterben, alles was zusammenkommt, trennt sich wieder. Und alles was sich trennt, wird wieder irgendwo zusammenkommen. In diesem Sinn ist nichts beständig. Nicht einmal der Tod ist beständig. Alles was stirbt, wird wiedergeboren, alles was geboren wird, wird sterben. Alles transformiert.

### **Geistige Bilder (mental images), Veränderung und Leiden**

Aber wir leiden, wenn Dinge sich verändern, warum? Schauen wir uns das an! Akzeptieren wir Veränderung? Nein. Warum nicht? Hier kommt das ins Spiel, was wir subtile Unbeständigkeit nennen. Versuchen wir zu verstehen wie unser Geist arbeitet. Man nennt das subtile Form von Unbeständigkeit. Ich habe hier dieses Objekt [*er zeigt eine Wasserflasche*] Was ist das? Eine Flasche, nicht wahr. OK. Wenn ich diese Flasche anschau, was erscheint meinem Auge? Eine Flasche, – oder Form und Farbe? Form und Farbe, die ich „Flasche“ nenne, richtig? Dieser erste Schritt ist wichtig für unser Verständnis.

Ich gebe ein Beispiel, das helfen kann, dies ein wenig besser zu verstehen. *[Lama Michel reißt ein Papiertaschentuch in zwei Teile]*. OK, seht Ihr dieses Stück Papier? *[er zeigt eine der beiden Papierhälften]* OK? Ihr könnt euch daran erinnern? Wenn wir unsere Augen schließen, können wir uns das Papier vorstellen. OK, noch einmal, beobachtet aufmerksam... *[er führt das Papier hinter seinen Rücken und zeigt es erneut]* Hier ist das Stück Papier. Wir können die Größe sehen, die Form, alles. Nun, ist dies dasselbe Stück Papier wie vorher? Ja oder Nein? Ja. *[Er führt das Papier wieder hinter seinen Rücken und zeigt es erneut, dieses Mal etwas zerknittert]* Und jetzt? Ja. Wir können damit den ganzen Tag fortfahren. *[Er führt das Papier wieder hinter seinen Rücken und zeigt es, dieses Mal noch mehr zerknittert]* Dasselbe Stück Papier? Ja oder Nein? Ja. Nun, ist es wirklich dasselbe Papier? *[er reißt das Papiertaschentuch in kleine Stücke]* Ist es dasselbe Papier? Ja? Seid Ihr sicher? Wenn Ihr mir euer Auto leiht und ich es euch so zurückgebe, wäre es dasselbe Auto? *[Gelächter]* Kann es dieselben Funktionen wie vorher erfüllen? Passt die geistige Vorstellung, die wir hatten, noch zu dem Papiertaschentuch so wie es jetzt ist? Passt das zusammen? Ist es also dasselbe Papier wie vorher? Nein! Eigentlich war es jedes Mal, wenn ich euch das Papier zeigte, nicht dasselbe Stück Papier: es hatte sich verändert (manchmal nur ein klein wenig), aber die Veränderung war so gering, dass das Objekt unser geistiges Bild<sup>5</sup> des Objektes noch aufrechterhielt. Was eigentlich passiert, wenn wir ein Objekt haben, ist, dass wir ein geistiges Bild von ihm haben. Das Objekt erfüllt die Funktionen und Charakteristiken des geistigen Bildes. Ist das Objekt nicht länger in der Lage, die Funktionen und

<sup>5</sup> In seiner Ausführung wählte Lama Michel Rinpoche den Ausdruck *mental image*, der hier mit *geistiges Bild* übersetzt ist. Tib.: *tön chi* (Allgemeinbild bzw. allgemeine Bedeutung). Auch zu Tönen oder Gerüchen treten wir durch ein geistiges Bild in Verbindung. (nicht zu verwechseln mit einem Bild, das durch das Sehen entsteht)

Charakteristiken des geistigen Bildes zu erfüllen, sagen wir, das Objekt hat sich verändert. Könnt Ihr folgen? So war das Stück Papiertaschentuch, das ich euch zeigte eigentlich jedes Mal etwas verändert. Es ist so, wie wenn wir diese schönen Blumen betrachten: sind es noch die Blumen wie zu Beginn unseres Gesprächs heute, oder hat sich etwas verändert? Es hat sich etwas verändert – richtig? Hat sich seit Beginn unseres Gespräches bis jetzt etwas verändert? Wir können es nicht wahrnehmen, aber eigentlich ja, es gibt Veränderung. Blumen welken nicht in einem Augenblick, oder? Es ist ein langsamer, allmählicher Prozess. Da es ein allmählicher, beständiger Prozess ist, können wir ihn nicht in jedem Augenblick wahrnehmen.

Sagen wir, ich sehe euch heute und ich werde euch morgen sehen. Wen erwarte ich zu treffen? Dieselbe Person wie am Tag zuvor! Und wenn ihr anders seid als ich erwarte, dann ist das euer Fehler! Wenn ich Veränderungen sehe, werde ich traurig. Warum? Weil ich keine Veränderungen erwartet habe.

Wenn ich sehe, dass die Blume verwelkt ist, während ich sie frisch und schön erwartete, bin ich überrascht, weil ich dies nicht erwartet habe. Warum? Weil wir durch unser geistiges Bild mit den Dingen in Beziehung treten. Wir sind nicht in der Lage, ein Objekt unabhängig von unserem geistigen Bild wahrzunehmen. Zum Beispiel, was hört Ihr, wenn Ihr mich sprechen hört? Was gelangt zu euren Ohren: Töne oder Wörter? Töne, nicht wahr? Was machen wir mit diesen Tönen? Wir schreiben ihnen einen Wert zu. Wir haben verschiedene geistige Bilder, die wir den verschiedenen Tönen zuordnen. Dies ist das, was man Sprache nennt. Wenn uns für eine Sprache die Bedeutung der Töne fehlt, ist es schwierig sie zu übersetzen. Das ist zum Beispiel die Schwierigkeit beim Übersetzen von Tibetisch ins Englische, manchmal fehlt uns die Bedeutung

eines Wortes in Englisch, und umgekehrt. Also, wenn wir hören, ist das, was uns erreicht, einfach nur ein Ton. Deshalb ist verbale Kommunikation von Natur aus mit Fehlern behaftet: was ich sage, ist nicht das, was du hörst! Denn wenn ich einige Ideen habe, einige Gefühle, einige Emotionen, die ich mit euch teilen will, möchte ich, dass Ihr meine Ideen versteht, ich möchte, dass Ihr meine Gefühle versteht, deshalb wandle ich sie in Laute um. Ihr hört diese Laute, und gebt ihnen einen anderen Wert. Den Wert, den ich den Lauten gebe und der Wert, den Ihr den Lauten gebt, wird nie derselbe sein. Es ist, als ob wir eine Art Software hätten, die unsere Botschaft verschlüsselt. Also, ich habe meine Botschaft, die ich durch Laute verschlüssele und euch sende. Wenn Ihr die Botschaft empfangt, müsst ihr die Botschaft entschlüsseln, aber unsere Software hat unterschiedliche Versionen – so erhalten wir nie die ursprüngliche Nachricht. Manche Menschen sagen: „Niemand versteht mich!“ Ja, keiner versteht dich und keiner wird dich je verstehen! *[Gelächter]* Du kannst dich nur selbst verstehen, niemand sonst. Warum? Weil niemand dasselbe geistige Bild wie du, von dem hat, was du sagst. Ist das verständlich? Darum ist Kommunikation die ausschließlich auf Worten basiert, nicht perfekt und sie funktioniert besser bei körperlicher Anwesenheit.

Etwas am Rande: es gab vor einiger Zeit eine Studie, bei der Wissenschaftler unsere Fähigkeit untersucht haben, Gesichter einzuschätzen. Menschen wurden an Maschinen angeschlossen um ihre Gehirnaktivitäten zu messen. Ihnen wurden dann verschiedene Menschen mit freundlichen und unfreundlichen Gesichtern gezeigt. Sie sollten beurteilen, ob die Gesichter freundlich oder ablehnend waren. Die Forscher sahen, wann immer die Probanden ein Gesicht beurteilten, dass ein spezieller Teil des Gehirns aktiv war. Bis hierher gibt es nichts Besonderes an dieser Studie. Aber dann veränderten die Wissenschaftler

die Versuchsanordnung. Sie machten denselben Versuch mit blinden Menschen. Ein völlig blinder Mensch hatte nun ebenfalls diese Menschen mit ihrer Gesichtsmimik vor sich, und die Teilnehmer gaben mehr oder weniger dieselben Beurteilungen ab, wie jene Gruppe, die sehen konnte.

Zwei Schussfolgerungen sind möglich: dass sehende Menschen den Unterschied zwischen freundlichen und unfreundlichen Gesichtern nicht richtig erfassen können – was ich aber nicht denke. Oder aber der Punkt ist, dass das Urteilsvermögen nicht auf dem Sehen beruht, sondern auf dem, was wir Wahrnehmen. Und diese Wahrnehmung beruht nicht auf dem Sehen des Gesichtsausdrucks, sondern auf dem Erfassen der Geisteshaltung. Wir kennen das vielleicht: Manchmal, wenn jemand mit uns redet, fühlen wir, dass die Worte nicht in Übereinstimmung mit der Geisteshaltung der Person sind. Wollen wir uns folgendes merken: Kommunikation ist nicht rein verbal. Die Geisteshaltung die dahinter steht hat einen kraftvollen Anteil.

### **Unbeständige Objekte und beständige geistige Bilder**

Aber wir sprachen ja eigentlich von Unbeständigkeit, nicht wahr. Also, ich sehe etwas, ich höre, ich rieche, ich schmecke, und wenn ich es wahrnehme, schreibe ich dem ein geistiges Bild zu. Soweit verstanden? Nun, dieses Objekt ist unbeständig, es ändert sich ständig, jede Millisekunde. In Tibetisch sagt man: སྐད་ཅིག་། ke chig, was bedeutet einen “Augenblick”. Man nimmt eine Sekunde und teilt sie in 67 Teile. In einem ähnlich kurzen Zeitraum ändern sich die Dinge jeden Augenblick. Die Flasche hatte sich verändert, alles verändert sich ständig. Dahingegen sind unsere geistigen Bilder beständig. Sie ändern sich nicht! Als ich euch vorhin das Papier zeigte, sagtet Ihr jedes Mal: „Ja, das Selbe,“ – war da das geistige Bild dasselbe

oder war es unterschiedlich? Es war das Selbe. Aber das Objekt hatte sich verändert, nicht wahr? Wir waren nicht in der Lage das zu bemerken, obwohl es sich verändert hatte.

Nun, je genauer unser geistiges Bild ist, desto mehr Veränderungen können wir wahrnehmen. Je gröber unser geistiges Bild ist, desto weniger sind wir in der Lage, Veränderungen wahrzunehmen. Stellt euch vor, eine Frau geht zum Frisör und lässt ihre Haare schneiden und ihr Partner bemerkt dies nicht. Ich habe beobachtet, wie das passierte. Warum hat er es nicht bemerkt? Weil er diesem Aspekt bei seinen geistigen Bildern keinen großen Stellenwert gegeben hat, so konnte er die Veränderung nicht wahrnehmen.

Für unser Verständnis ist der folgende Punkt der Wichtigste: Objekte sind nicht beständig, sondern sie sind in ständiger Veränderung. Die geistigen Bilder jedoch sind beständig, sie verändern sich nicht! Wir verwechseln das Objekt mit dem geistigen Bild unserer Vorstellung. Wir denken, das geistige Bild sei das Objekt. Ich sehe dich heute und wir werden uns in sechs Monaten wieder sehen. Wen, denken wir, werden wir sehen? Dieselbe Person wie heute, dieselbe Person, die wir vor sechs Monaten trafen. Dann sehen wir die Person und sagen: „Oh, wie du dich verändert hast! Wie kann das denn sein?“ Wir bestehen aus Körper und Geist – nichts neigt doch wohl zu mehr Veränderungen als das? [Gelächter] Wir verändern uns ständig. Das Problem entsteht, weil wir denken, das geistige Bild sei mit dem Objekt identisch, darum fällt uns das Akzeptieren von Veränderung so schwer. Wir wollen, dass das Objekt unserem vorgefassten geistigen Bild entspricht. Auf diese geistigen Bilder sind wir fixiert. Weil wir unser geistiges Bild nicht ändern wollen, haben wir Schwierigkeiten damit, Veränderungen anzunehmen. Ist das deutlich geworden? Wir neigen zu Folgendem: wir schauen auf Dinge und sie sollen so

sein, wie wir sie uns wünschen. Als ich das zum ersten Mal begriff, öffnete diese Erkenntnis meinen Geist.

Es gibt einiges, das wir tun können um das hier Aufgezeigte zu verinnerlichen. Als erstes sollten wir nicht sagen „es ist so“. Wir sollten sagen: „Dies ist, was ich wahrnehme. Für mich sieht es so aus; das ist, wie ich es sehe“; und „das könnte anders sein, als es ist.“

OK? Unsere Ausdrucksweise, hilft den Unterschied zu machen, denn unsere Sprache leitet unseren Geist. Wir sollten nicht sagen: „Diese Blume ist“, sondern: „diese Blume sieht aus wie . . . oder erscheint mir, wie . . .“. Auf diese Weise beginnen wir zu erkennen, dass die Dinge uns eigentlich nur so erscheinen, wie wir sie sehen wollen.

Eine andere wichtige Überlegung hängt mit dieser Fixierung auf etwas zusammen. Wenn wir gründlich nachschauen, an was haften wir an? An das Objekt oder an unser geistiges Bild von ihm? Es ist gemischt, aber wir haften mehr an dem geistigen Bild an. Wären wir stattdessen mehr auf das Objekt fixiert, würden wir die Veränderungen leichter akzeptieren, denn es liegt in der Natur des Objektes, dass es sich verändert. Stattdessen haften wir an unserem geistigen Bild von dem Objekt an, obwohl das Objekt sich verändert hat; das geistige Bild jedoch nicht. Es ist, als ob das Objekt uns verraten hätte, als ob es gegen uns wäre. Fast könnte man verzweifelt denken: „Wie konnte dies passieren? Das ist nicht möglich!“ Warum kann uns solch ein Gedanke kommen? Weil wir an unser geistiges Bild anhaften! Also, was ist, wenn wir diesen Ablauf der in unserem Geist stattfindet einmal verstanden haben; wäre es uns dann möglich die Dinge ohne unser geistiges Bild wahrzunehmen? Nein! Was können wir dann tun? Wir bräuchten häufiger ein Update unserer geistigen Bilder! Dafür müssen wir uns erinnern, dass es diesen Mechanismus gibt, da

ist ein Objekt und es gibt denjenigen der das Objekt wahrnimmt (das bin ich). Meine Vorstellung des Objektes beruht auf meinem geistigen Bild des Objektes. Dieses geistige Bild ist beständig, während das Objekt unbeständig ist; deshalb muss ich mein geistiges Bild auf den neuesten Stand bringen. Es ist doch so: für uns ist es schwieriger, Veränderungen zu sehen, wenn wir mit einer Person sehr häufig zusammen sind, als wenn wir von einer Person, die uns nahe steht, für beispielsweise sechs Monate getrennt sind. Wenn wir jemanden nach sechs Monaten wieder treffen, würden wir viel eher sagen: „Oh, schau, wie du dich verändert hast!“ Und warum ist es bei häufigem Sehen schwieriger? Weil wir unserem geistigen Bild nicht genug Raum für ein Update geben.

Wir ändern uns also ständig. Unser Zuhause, unser Arbeitsplatz. Alles ändert sich ständig. Unsere Gesellschaft ändert sich ständig. Alles um uns ändert sich ständig. Wir ändern uns ständig. Unser Körper ändert sich. Unser Geist ändert sich. Unsere Erinnerungen ändern sich. Unsere Gefühle ändern sich. Deshalb müssen wir unsere geistigen Bilder auf den neuesten Stand bringen. Wenn wir lernen, unsere geistigen Bilder durch Updates zu ersetzen, werden wir weniger an die geistigen Bilder anhaften. Die geistigen Bilder zu erneuern ist etwas, dass uns wirklich eine große Hilfe sein kann.

### **Zuschreibung von Namen und Funktion**

Wollen wir noch ein wenig tiefer in unserer Betrachtung gehen. Betrachten wir das Objekt vor mir [*er bezieht sich auf das Stück Papier*]. Wie viele Arten von geistigen Bildern kann ich erschaffen? Unendlich viele! Einige mögen falsch sein und einige korrekt. Falsch sind jene, deren Funktionen durch das Objekt nicht erfüllt werden können. Zum Beispiel kann ich sagen, dies sei ein Papiertaschentuch, nicht wahr. Ich kann es

benutzen, um mein Gesicht zu reinigen; ich kann sagen, dies ist ein Stück Papier und ich benutze es, um ein paar Notizen zu machen; ich kann viele Verwendungen dafür finden und ihm viele Namen geben. Aber wenn ich sage, dies sei ein Sandwich, oder wenn ich sage, dies sei eine Schweizer Schokolade, funktioniert das nicht. Oder wenn ich es Hund nenne – er wird darum nicht anfangen zu bellen. Selbst wenn wir viele verschiedene geistige Bilder für dasselbe Objekt erschaffen, können wir nicht jedes beliebige geistige Bild jedwedem Objekt zuschreiben.

Ich erinnere mich an einen meiner Freunde, sie erlebte etwas Interessantes mit einer Serviette. Diese Freundin war 1992 in Moskau, zu Beginn der Abkehr vom Kommunismus. Es gab nicht viele Restaurants, aber es gab McDonald's. Deshalb ging sie zu McDonald, sie aß einen Hamburger und sie hatte eine Serviette. Dann kam ein Mann zu ihr und fragte, ob er ihre Serviette haben könne. Sie war einverstanden, er nahm ihre Serviette, faltete sie auf, riss sie in zwei Hälften, gab ihr eine davon zurück und nahm die andere für sich selbst. Haben meine Freundin und der Mann der Serviette unterschiedlichen Wert beigemessen? Sehr unterschiedlich! Für die eine Person ist es nur eine Serviette. Man wirft sie fort, es ist nichts. Man kann zehn, zwanzig von ihnen gebrauchen, ohne nachzudenken, denn sie haben keinen Wert. Für jemand anderen ist sie etwas Kostbares, etwas das wertgeschätzt wird. Wenn man es in beiden Fällen auch Serviette nennt, so misst man dem doch unterschiedlichen Wert bei, was unterschiedlichen geistigen Bildern entspricht. Das zeigt, dass man gleichen Dingen bzw. Dingen mit gleichem Namen unterschiedlichen Wert beimessen kann.

Nun, ich habe gesagt, alles was wir sehen, ist unbeständig, in ständiger Veränderung, auch die Vergangenheit ist unbeständig. OK? Ja, es stimmt! Man mag sich fragen, wie die Vergangenheit veränderlich sein kann. Was vorbei ist, ist vorbei, was

geschehen ist, ist geschehen. Lasst mich ein Beispiel geben: zuerst einmal, was existiert jetzt noch aus der Vergangenheit? Die Erinnerung daran, richtig? Sagen wir mal, ich gehe die Straße entlang, jemand kommt und stößt mich nieder. Ich breche mir meinen Arm und lande mit einer Menge Schmerzen im Krankenhaus. Die Person, die mich gestoßen hat, ist sie ein Objekt der Zuneigung, Abneigung oder Gleichgültigkeit? Abneigung, richtig? Wie ist die Vergangenheit? Jemand verletzte mich, nicht wahr? OK, dann, während ich im Krankenhaus bin, kommt jemand mit einem Video über das, was da mit mir passiert ist. Das Video zeigt in der Nähe einen Raubüberfall und es wird in meine Richtung geschossen. Der Mann, der mich nieder stieß, beobachtete das Geschehen. Um mich vor dem Tod zu bewahren, hat er mich nieder gestoßen, sonst wäre ich erschossen worden. OK? Nun, was passierte mit mir? Wurde ich verletzt oder wurde mein Leben gerettet? Schmerzt mein Arm noch? Ja, der Schmerz ist da, der Arm ist gebrochen, aber ich empfinde nun Dankbarkeit, statt Ärger. Die Vergangenheit hat sich verändert, weil ich mein geistiges Bild verändert habe.

Wenn wir unsere eigenen Erfahrungen betrachten, z.B. jene aus der Kindheit, werden wir einige finden, die sich auf unsere Kindes-Mentalität aus dieser Zeit gründen. Viele Jahre später könnten wir diese Erfahrungen auf eine andere Weise sehen, wir sehen die Wirklichkeit nun anders, so können wir unsere Vergangenheit verändern. Im Portugiesischen haben wir eine Redensart: “Se um não quer dois não briga,” was bedeutet: „Wenn einer nicht will, werden zwei nicht kämpfen.“ Klar? Wenn einer nicht kämpfen will, gibt es keinen Zweikampf. Das bedeutet für einen Kampf benötigt es zwei Menschen. Ähnlich ist es mit der Realität, es benötigt ein Objekt und es benötigt die Wahrnehmung, den sogenannten Objekt-Wahrnehmer; man braucht das geistige Bild. So existiert nichts unabhängig

von dem geistigen Bild, das zugeschrieben wird. Und mit der Änderung des geistigen Bildes, verändern wir unsere Realität. Ist das erkennbar? Unsere Vergangenheit ist unbeständig, indem wir die Perspektive ändern aus der wir sie betrachten. Ist das klar geworden? Nun, genau so sind die Dinge um uns herum unbeständig, aber wir nehmen sie nicht so wahr, weil wir an ein geistiges Bild anhaften. Tatsächlich bemühen wir uns sogar intensiv dieses geistige Bild aufrecht zu erhalten, wenn Dinge sich verändern, obwohl das nutzlos ist.

### **Unser geistiges Bild des Selbst**

Genau so ist auch unser Selbst unbeständig. Wir alle sind unbeständig, aber wir treten in Beziehung zu uns, man könnte auch sagen, wir betrachten uns durch ein geistiges Bild. Dieses geistige Bild von uns selbst, ist das beständig oder unbeständig? Es ist beständig! Ich gebe euch ein Beispiel. Aus irgendwelchen Gründen sagte ich mir an einem bestimmten Punkt meines Lebens, dass ich keine Suppe mag. Vielleicht, weil es in dem Kloster in Indien in dem ich lebte jeden Abend um sechs Uhr Suppe gab – sehr heiße Suppe, bei heißem Wetter, tibetisch eben, wisst Ihr. Tibeter auf 4000 Meter in Tibet sind gewohnt, Suppe zu bekommen, tug pa, und die Mönche behielten dies im Süden von Indien bei. Es ist so wie bei Italienern, überall wo sie sind, essen sie Spaghetti. [Gelächter] Wie auch immer: Ich mag keine Suppe! Einige Jahre später war ich in Holland auf einer Konferenz. Es war Mittagszeit und was gab es zum Mittagessen in Holland? Suppe! [Gelächter] Nun, es mag ganz ok sein, im Winter Suppe zum Abendessen zu bekommen, aber Suppe zu Mittag? Das geht gar nicht. So hatte ich entweder gar nichts zu essen oder eben Suppe. Ein Freund, der meine Vorlieben und Abneigungen sehr gut kennt, kam zu meinem Tisch und sah mich die Suppe essen. Als er mich lästernd fragte, wie mein Essen sei, antwortete ich: „Oh, Suppe zu

Mittag! Wie gut kann das sein? Es ist fürchterlich!“ Aber eigentlich war meine Erfahrung, dass die Suppe wirklich gut war: der Geschmack war gut, die Temperatur war richtig, die Beschaffenheit war gut. Es war wirklich eine gute Suppe und ich mochte sie. Als ich die erste Tasse Suppe gegessen hatte, fragte ich mich selbst, ob ich mehr wollte. Der erste Gedanke war: „Ja!“ Aber was machte ich? Ich sagte zu mir: „Nein, ich werde mir keine Suppe mehr nehmen, denn ich mag keine Suppe.“ Warum? Weil das geistige Bild von dem, was ich mag und was ich nicht mag stärker ist als meine direkte Erfahrung. Ist das verständlich geworden?

Nun, während unserer Lebenszeit haben wir prägende Erfahrungen, von denen wir unsere geistigen Bilder ableiten. Die Erfahrungen verändern sich, erledigen sich, enden, aber wir behalten die geistigen Bilder. Zum Beispiel können wir uns in der Kindheit oder Jugend verlassen fühlen. Vielleicht konnten uns die Eltern an einem Tag, an dem etwas Wichtiges zu erledigen war, nicht mitnehmen und ließen uns deshalb für einen Tag bei den Nachbarn und wir fühlten uns verlassen. Wir fühlen uns nicht geliebt, wir fühlen uns nicht geschützt, von denen, die uns beschützen sollen usw. Dann, 20 oder sogar 50 Jahre später fühlen wir: „Keiner liebt mich! Ich bin verlassen und niemand sorgt für mich!“ Wir haften immer noch an dieser Erfahrung an, wir hängen dem geistigen Bild nach, das wir selbst erschaffen haben. Wenn ich mich verlassen fühle, wenn ich das geistige Bild habe, nicht geliebt zu werden, ist es eine schwierige Aufgabe für jemanden, mich zu lieben, denn es wird nie genug sein. Warum? Weil ich nicht geliebt werde! Die direkte Erfahrung, die ich mache, zählt nicht, weil ich an die vergangene Erfahrung anhafte. Ich hafte an mein geistiges Bild an, ich hafte an einer Art Identität, die mit der direkten Erfahrung der Gegenwart nichts zu tun hat.

Einmal kam eine Freundin zu mir und beklagte sich: „Mein Arbeitskollege erkennt niemals an, was ich leiste. Was ich auch mache, es ist nie gut genug!“ Darauf schaute ich sie an; die Situation genau erkennend fragte ich sie, ob sie sich schon einmal so gefühlt hätte: „Hast du schon mal gefühlt, dass du nicht beachtet wirst, und dass alles, was du machst, nicht genug ist? Hast du das jemals oder sogar öfter gefühlt?“ Sie antwortete mir: „Ja, seit ich denken kann, seit ich jung war bei meinen Eltern und später bei meinen Freunden, ich fühlte, was immer ich tat, es war nie genug.“

Das erinnert mich an einen wirklich kindlichen Spaß in Brasilien, als ich noch klein war: „Wann immer ich meinen Körper berühre, es schmerzt. Ich berühre meinen Kopf, es tut weh; ich berühre meine Nase, es tut weh; ich berühre meinen Arm, es tut weh; ich berühre mein Bein, es tut weh; ich berühre irgend einen Teil meines Körpers, es tut weh. Wie ist der Name der Krankheit? Fingerschmerzen!“ [Gelächter] Nun, wir haben sehr oft Fingerschmerzen, aber wir denken, es seien Schmerzen in den verschiedenen Teilen unseres Körpers. Wir sind fixiert auf ein geistiges Bild von uns selbst und projizieren es auf alles, was uns umgibt. Nein! . . . es kann einfach nicht sein, dass ich auf ein geistiges Bild fixiert bin, dass die Suppe nicht gut ist, vielmehr ist es so, dass die Menschen in den Niederlanden einfach nicht wissen, was man isst! [Gelächter] Könnt Ihr euch darin selbst erkennen? Es ist wichtig, sich selbst darin zu sehen, nicht lediglich das abstrakte Konzept zu verstehen, sondern es umzusetzen.

### **Veränderungen durch Interaktion (Wechselbeziehung)**

Wir neigen zum Anhaften an ein Bild und wir sind nicht in der Lage, Veränderungen anzunehmen und zu nutzen. Warum verändern sich Dinge? Weil sie miteinander in Beziehung treten, weil es Wechselbeziehungen sind. Nehmen wir ein Beispiel.

Sagen wir, ich wache jeden Morgen um dieselbe Zeit auf, ich gehe täglich zur selben monotonen Arbeit, ich komme nach Hause, ich schaue stets das gleiche dumme Fernsehprogramm. Wann immer es einen Konflikt gibt, versuche ich, vor ihm davon zu laufen durch Trinken oder Rauchen oder was weiß ich. Ich schaue nie in mich hinein. Ich schaue nie auf Dinge, die sich von meinem eigenen Lebensstil unterscheiden. So verbringe ich zehn Jahre. Dann nehme ich mir ein Jahr und reise um die Welt. Ich treffe Menschen aus verschiedenen Kulturen, plötzlich befinde ich mich in unterschiedlichen Situationen, in denen ich Lösungen finden muss, stimmt's? Ich sehe Dinge, die ich nie zuvor gesehen habe. Wo gibt es mehr Veränderungen? In dem einen Jahr der Reise oder in den zehn Jahren, in denen immer das Gleiche geschieht? In dem einen Jahr der Reise! Warum? Nun, da gibt es mehr Wechselbeziehungen. Wechselbeziehungen bringen Veränderungen und Veränderungen bedeuten Möglichkeiten. Wisst Ihr, wir können uns sehr glücklich schätzen, dass sich Dinge ändern, dass sie unbeständig sind, denn das bedeutet, es gibt die Möglichkeit zur Veränderung. Wenn die Dinge nicht unbeständig wären, hätten wir wirklich ein großes Problem, nicht?

Phänomene sind unbeständig, weil sie interagieren. Was bedeutet das? Jedes Wort, das ich sage, schafft Veränderung. Wenn ich jetzt zu dir komme und sage: „Devadata. . . .“. Devadata war Buddhas Vetter, und sehr neidisch auf ihn, und sagen wir es so, deshalb sprechen alle Texte von „Devadata“, wenn sie einen Namen benötigen. Nun, stell dir vor, ich komme und sage: „Devadata ist ein schlechter Mensch. Oh, er ist so arrogant, ist so anhaftend und voller Egoismus,“ und ich fahre fort, dir Geschichten über Devadata zu erzählen. Stell dir vor, du hast Devadata nie getroffen, aber seit dreißig Sekunden spreche ich schlecht über ihn. Dreißig Jahre später triffst du Devadata. Diese dreißig Sekunden des negativen Redens werden

die Art und Weise bestimmen, wie du Devadata siehst. Es gibt bereits eine vorgefasste Meinung, ein Vorurteil. Stimmt das oder nicht? So hören wir etwas, und das beeinflusst unseren Geist, es beeinflusst die Art, wie wir die Wirklichkeit sehen. Klar geworden? Immer, wenn ich Devadata sehe, entsteht das geistige Bild, beeinflusst von dem, was ich gehört habe.

Jedes einzelne Wort, das wir aussprechen, hat eine kraftvolle Wirkung. Alles was wir hören, ist sehr kraftvoll. Alles was wir sehen, alles was wir tun, jeder Ort an den wir gehen, jeder Mensch den wir treffen, all das hat wesentlichen Einfluss auf unser Leben, denn Veränderung erfolgt durch Interaktion, durch Wechselbeziehung. Deshalb gestaltet jeder Gedanke, jede Erfahrung die Gegenwart und auch die Zukunft, klar oder? Wenn wir Unbeständigkeit betrachten, müssen wir zwei Dinge verstehen.

Erstens, nichts ist beständig, mag es auch so scheinen. Zweitens, wir haben die Fähigkeit zu verändern, jeder Gedanke, jedes Wort, jede Tat, ist ein wichtiges Mittel des Veränderens. Nun, das sollten wir nicht unterschätzen. Aber wir sollten uns auch entspannen! Denn eine große Menge, ein großer Teil der Wirklichkeit kommt von dem geistigen Bild in unserer Vorstellung. Also wenn wir jemanden treffen, wenn wir irgendwo hingehen, wenn wir irgendetwas berühren oder festhalten, sollten wir uns erinnern, unser geistiges Bild upzudaten. Auf diese Weise betrachten wir die Realität mit Einsicht. Konnte ich das verständlich machen?

Dieses ist das erste Siegel, der erste Pfeiler. Alles was zusammengesetzt ist, also alles, was von Ursachen und Umständen abhängt, ist unbeständig. Das ist das Erste, das es zu verstehen gilt, wenn wir die buddhistische Philosophie erfassen wollen. Wir sind unbeständig, das Leben ist unbeständig. Haben wir das verstanden, wie viel Wut, wie vieles an dem wir anhaften,

können wir dann loslassen? Zum Beispiel: warum leiden wir normalerweise wenn jemand stirbt? Sind wir besorgt um den Menschen, der gestorben ist oder weil wir es nicht hinnehmen wollen? Weil wir nicht in der Lage sind, es hinzunehmen! Wir sagen: „Gestern war er noch hier. Wie ist das möglich?“ oder „Gestern noch haben wir miteinander Mittag gegessen. Wie kann er jetzt nicht mehr hier sein?“ Weil er gestorben ist! OK! Wir haben Schwierigkeiten etwas zu akzeptieren, weil wir die Dinge so haben wollen, wie wir sie gern hätten. Wir wünschen uns die Dinge entsprechend unserem geistigen Bild.

Wie ich schon sagte, es ist nicht so, dass, wenn wir etwas verstehen, es damit schon verinnerlicht wäre. Wir müssen diese Sache immer und immer wieder wiederholen: „Objekte sind unbeständig, aber das geistige Bild ist beständig. Ich verwechsle das geistige Bild mit dem Objekt.“ Wir müssen unsere geistigen Bilder aktualisieren und Veränderungen akzeptieren. Jeder Gedanke, jedes Wort, jede Wahl und jede Handlung ist ein großes Mittel der Veränderung. Darüber müssen wir nachdenken, denn wenn wir die Unbeständigkeit erkennen, dann sind wir in der Gegenwart, und die Gegenwart ist das Einzige, das in diesem ganzen Vorgang wirklich existiert. Wenn wir die Gegenwart annehmen, kämpfen wir nicht mit der Vergangenheit und leben nicht mit Erwartungen an die Zukunft. Alle zusammengesetzten Objekte sind unbeständig. Das ist ein sehr wichtiger Punkt. Gibt es irgendwelche Unklarheiten an dem, was ich hier versucht habe darzulegen? Habt Ihr Fragen? Nein? Gut.

### **Vergangene, gegenwärtige und zukünftige geistige Bilder**

Ich würde gerne ein Letztes hinzufügen, das besser jetzt erklärt wird, denn es gehört zu dem, über das wir gesprochen haben. Wir haben verschiedene Typen von geistigen Bildern. So gibt es das geistige Bild der Vergangenheit (das, was ich erfahren

habe), es gibt das geistige Bild das ich in der Gegenwart erfahre, und es gibt das geistige Bild, wie ich mir die Zukunft wünsche. Wenn die Zukunft zur Gegenwart wird, passt das geistige Bild der Gegenwart oft nicht zu jenem geistigen Bild, das wir in der Vergangenheit hatten. Ich will es noch einfacher sagen: Sagen wir, ich treffe dich und denke: „Oh, was bist du für ein netter Mensch!“, daraus projiziere ich das geistige Bild: „Wir werden immer gut miteinander auskommen und zusammen glücklich sein. Es wird immer weiter gut sein!“ So mache ich eine Menge Pläne für die Zukunft. Zwei, drei, vier, fünf Jahre, zehn Jahre später. Nach zehn Jahren: lief alles so, wie ich es geplant hatte? Nein, das tut es niemals. Aber gestehe ich mir ein, dass ich eine falsche Erwartung hatte, oder sage ich, dass die Dinge einfach auseinander gefallen sind? Wir machen den Dingen und dem anderen die Vorwürfe: „Du machst die Dinge nicht richtig. Ich dachte, du seist ein vernünftiger Mensch, aber du bist es nicht!“ oder: „Die Leute taten nicht das, was man erwarten konnte, die Dinge sollten in diese oder jene Richtung gehen.“ So ist es nicht nur die Gegenwart, an der wir durch unser geistiges Bild anhaften, wir haften ebenfalls daran an, wie das Objekt in der Zukunft sein soll. Und all dies schafft uns eine Menge Leid. Wir sollten ein wenig entspannter sein, und versuchen, weniger fixiert an den geistigen Bildern anzuhängen und stattdessen die gegenseitige Abhängigkeit und die Unbeständigkeit der Dinge berücksichtigen. Es ist nun mal nicht anders.

Es gleicht dem, was Shantideva in *The Guide to a Bodhisattva's Way of Life*: sagt: „Du hast ein Problem und du hast eine Lösung, warum wirst du ärgerlich? Du hast eine Lösung. Warum leiden? Du hast doch eine Lösung! / Du hast ein Problem und du hast keine Lösung. Warum leiden, wenn du keine Lösung hast?“ Auch wenn du Unbeständigkeit nicht magst, warum leiden? Es führt kein Weg daran vorbei. Wenn Dinge nicht so sind, wie wir

sie erwarten, müssen wir dies so annehmen. Und schließlich; hast du im Leben nicht schon negative Erfahrung gemacht, die du nach vielen Jahren als positiv oder nützlich betrachten konntest? Oder umgekehrt?

Wir müssen unsere Unwissenheit akzeptieren. Wir können den Dingen keine Etiketten ankleben und sagen: „Dies ist so“, und „Das ist so.“ Es ist besser zu denken: „Dies scheint mir derzeit so, aber es kann auch anders sein, denn es ist abhängig von dem, was ich lerne und wie ich mit Dingen umgehe.“ OK. Haftet also nicht zu sehr an den geistigen Bildern an. Stattdessen, aktualisiert sie, akzeptiert Veränderung. In Ordnung? Machen wir eine Pause für das Mittagessen.

nyimo delek tsen delek  
 nyime gung yang delek shin  
 nyitsen taktu delek pe  
 kon chok sum gyi jin gyi lob  
 kon chok sum gyi ngoe drup tsol  
 kon chok sum gyi tra shi shok

In der Morgendämmerung und in der Abenddämmerung, bei Nacht oder Mittag, mögen uns die drei Juwelen ihre Segnungen gewähren, mögen sie uns helfen, alle Verwirklichungen zu erlangen und unseren Pfad mit den verschiedensten glücksverheißenden Zeichen zu durchsetzen.

*Tashi Delek. Merci et bon appétit.*

## **Das zweite Siegel: Alles Unreine ist leidhaft**

[kurze vorbereitende Gebete]

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANU PALAYA VAJRASATTVA  
TENOPA TISHTA DRIDHO ME BAWA SUTO KAYO ME BAWA  
SUPO KAYO ME BAWA ANURAKTO ME BAWA SARWA SIDDHI  
ME PRAYATSA SARVA KARMA SUTSA ME TSIT TAM SHRIYAM  
KURUHUNGHAAAAHAHAHOBHAGAVANSARWATATHAGATA  
VAJRA MAME MUTSA VAJRA BAWA MAHA SAMAYA  
SATTVA AH HUNG PHET

Good afternoon.

Heute Morgen haben wir das erste der vier Siegel betrachtet: Alle zusammengesetzten Phänomene sind unbeständig. Dieses erste Siegel wird uns helfen, die Schwierigeren zu verstehen. Wollen wir uns nun mit den drei Verbleibenden beschäftigen.

## **Reine und unreine Objekte und materielle Utopie**

Das zweite Siegel ist: Alle unreinen Erscheinungen sind ihrer Natur nach Leiden. Zu Beginn gilt es zu verstehen, was mit rein gemeint ist und was als unrein betrachtet wird. Was etwas grundsätzlich rein oder unrein macht, ist, wie wir dazu in Beziehung treten. Wenn wir zu etwas durch Wut, Anhaften, Eifersucht, Neid, Egoismus usw. in Beziehung treten, verschmutzen wir das Objekt und machen es unrein. Ob etwas rein oder unrein ist, hängt mit Anhaften, Ärger, Egoismus usw. zusammen. Etwas ist unrein, wenn wir dem Objekt mit Ärger, Neid, Stolz, Egoismus usw. entgegen treten; und alles Unreine ist von seiner Natur leidvoll. Wenn wir mit einem Objekt auf diese Weise in Beziehung treten, ist der leidvollen Natur des Objektes nicht zu entrinnen, denn überall, wo wir hingehen, haben wir uns selbst dabei. Wir können nirgendwo ohne uns selbst hingehen. Wir können keinen Urlaub von uns selbst

nehmen. Wir können uns von jemandem trennen, wenn wir sagen: „Ich hab´ dich satt, lass uns eine Auszeit nehmen.“ Das ist möglich, aber mit uns selbst geht das nicht, nicht wahr.

Wir sind ständig bemüht Umstände zu schaffen, die uns glücklich machen. Wir versuchen Umstände zu schaffen mit der Absicht Leid zu vermeiden. Aber wo wir auch hingehen und welche Umstände wir auch schaffen, stets werden wir dort auch selbst sein. Und solange wir Egoismus, Ärger, Anhaften usw. haben, wird dort Leiden sein. Es spielt keine Rolle, welchen Beruf wir ausüben, es spielt keine Rolle, mit wem wir leben, es spielt keine Rolle wie unsere Gesundheit ist.

Als ich ungefähr fünfzehn war (ist nun schon einige Jahre her), verstand ich etwas, das mein Leben veränderte. Es hört sich nicht wie eine große Sache an. Dieser Augenblick war keine Erfahrung im intellektuellen Sinne – es war ein tieferes Verstehen, versteht Ihr was ich meine? Ich weiß nicht, ob es im Französischen dafür eine Redewendung gibt, im Portugiesischen sagen wir: „Quando cai a ficha,” was bedeutet: „Wenn der Groschen fällt.“ Was heißt das eigentlich? Es rührt her vom Einwerfen einer Münze in ein öffentliches Telefon, um ein Freizeichen zu bekommen. Oft nimmt die Münze nicht den richtigen Weg und so müssen wir sie wieder und wieder einwerfen, bis wir ein Freizeichen erhalten. Und warum es bei den ersten drei Versuchen nicht funktionierte, wissen wir nicht. So lesen wir manchmal dieselben Dinge wieder und wieder, und vielleicht nach dem zehnten Mal „Aha!“ . . . haben wir es verstanden. Vielleicht gehen wir mit einem Eis die Straße entlang, und plötzlich verstehen wir etwas, uns geht ein Licht auf. Da sind jene Augenblicke, in denen wir etwas erkennen, wenn wir es tiefer verstehen.

Um zu meiner Geschichte zurück zu kehren: zu dieser Zeit war ich auf Reisen, genauer gesagt, war ich in einem Auto – ich

erinnere mich genau an die Situation; und in diesem Augenblick verstand ich, dass es Probleme gibt, und immer geben wird. Einfache Sache, aber klar und deutlich! Wenn es Probleme gibt und immer geben wird, macht es keinen Sinn, sein Leben dem Lösen von Problemen zu widmen!

Müssen Probleme gelöst werden? Ja. Aber es gibt andere Dinge, mit denen wir uns in unserem Leben befassen sollten, denn es gibt viele Probleme und wenn wir eins gelöst haben, kommt ein anderes. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich immer gedacht: „Ah, wenn dies gelöst ist, wird alles gut!“ Richtig? Oft denken wir so oder ähnlich: „Wenn ich diesen Arbeitsplatz bekomme, wird alles gut!“ oder: „Wenn ich in der Lage bin, mit diesem Menschen zusammen zu sein, wird alles gut!“ oder: „Wenn ich von meiner Krankheit genesen, wird alles gut!“ Da gibt es viele Beispiele. Aber wenn wir bekommen, was wir uns wünschen, was passiert? Es tauchen andere Probleme auf! [Gelächter] Das ist das Leben, nicht wahr? Der Punkt ist, dass ich nicht das Lösen von Problemen zu meinem Lebensziel mache, oder mein eigenes Glück von Lösen von Problemen abhängig machen sollte. Es bedeutet ebenfalls, dass es so etwas wie ein perfektes Leben nicht gibt, wenn wir uns auch sehr bemühen so etwas zu erreichen.

Aus dieser Erfahrung entwickelte ich mein persönliches Lebensziel: Ich möchte glücklich sein; ich möchte ausgeglichen sein; ich möchte in Harmonie mit mir selbst und anderen sein, gleichgültig wo ich bin, mit wem ich zusammen bin oder in welcher Situation ich mich befinde. Ich möchte mein Leben nicht von äußeren Bedingungen abhängig machen, denn wenn ich auf perfekte Bedingungen warten muss, die zum glücklich sein führen, wird es nie geschehen, so etwas ist unmöglich. Ich kann der Welt nicht entfliehen; es liegt nicht in meinen Möglichkeiten eine perfekte Welt zu erschaffen.

Die einzige Möglichkeit dem Leid zu entkommen ist mich selbst zu ändern, denn die Welt um uns ist die Widerspiegelung unseres selbst. Aber wir leben oft in einer, wie ich sie nenne, materiellen Illusion; was bedeutet, wir glauben, es sei wirklich möglich, glücklich zu sein, nur oder vorwiegend durch Verbesserung der äußerlichen Situation. Können wir uns darin selbst erkennen? Wir denken: „Wenn alle lieb zu mir sind, wenn ich ein schönes Haus habe, wenn kein Lärm ist, wenn alles nett ist und meine Gesundheit gut ist, dann werde ich glücklich sein!“ Nicht wahr?

Es gibt da einen Gedankengang, der mir sehr hilft, wenn ich über diese Dinge nachdenke. Stellt euch vor, Ihr geht nach Hause, öffnet eine Flasche und ein Geist wie Aladin kommt heraus. Aber es ist etwas anders: er gibt dir keine drei Wünsche, sondern die Wahl zwischen zwei Dingen. Du kannst wählen zwischen Szenario A oder Szenario B. Szenario A ist alles, was wir *materiell* nennen wollen. Möchtest du deinen Körper ändern? Fühlst du dich zu groß oder zu klein? Möchtest du Gewicht zulegen oder möchtest du dünner werden? Möchtest du deine Nase ändern oder einen Teil deines Körpers? Möchtest du ein Mann oder eine Frau werden? [*schnalzt mit seinen Fingern*] Das ist leicht! Möchtest du jünger sein oder älter? Alles, was du wünschst und dein Körper verändert sich. Was ist mit dem Haus, in dem du lebst? Wie viele Häuser möchtest du? Wie möchtest du dein Haus? Du kannst dir alles vorstellen, was du möchtest und der Geist gibt es dir. Du wünschst Autos, Hubschrauber, Flugzeuge, Boote? Alles, was du wünschst, kannst du haben. Möchtest du ein Bankkonto, so groß, dass du es nicht schaffst, die Nullen zu zählen? OK? Alles, was du wünschst. Und wen wünschst du dir um dich? „Alles, was du dir wünschst, gebe ich dir,“ verspricht der Geist. OK? Mit einem Fingerschnippen [*schnippt mit seinen Fingern*]. Aber es gibt eine Bedingung:

innerlich bleibst du so, wie du bist. „Die andere Wahl, dein Körper bleibt wie er ist. Ich kann daran nichts tun. Das Haus ist das, was du hast. Dein Bankkonto? Da kann ich nichts für dich tun. Ob du eine Arbeit hast oder keine, ich habe da keine Möglichkeit etwas zu ändern. Aber ich ändere dein Inneres. Ich kann dir Zufriedenheit geben. Ich kann dir Freude geben. Ich kann dir Großzügigkeit geben, Liebe, Mitgefühl, Stabilität und Mut. Ich kann Ärger, Eifersucht, Neid, Angst, grenzenloses Anhaften und grenzenloses Verlangen eliminieren. Ich kann dir deine Unwissenheit nehmen. Ich kann dein Bewusstsein mit dem unbegrenzten Raum verbinden,“ verspricht der Geist. Was würdest du wählen: A oder B?

Einige Leute fragen mich dann stets: „Kann ich beides bekommen?“*[Gelächter]* Wenn du beides haben möchtest, bedeutet das, dass du das erste wünschst, und dass du dir über die andere Möglichkeit nicht hundert Prozent sicher bist. Wir vertrauen eher dem Ersten. Wir sind nicht sicher, dass eine innere Veränderung genug sein würde. Aber wenn wir sorgfältig nachdenken, werden wir erkennen, dass es keinen Grund gibt, ersteres zu wählen und wir werden das Zweite wählen. Weil wir wahrscheinlich nie einen solchen Geist treffen werden, sollten wir folgende Frage an uns selbst richten: Welche Richtung nimmt mein Leben? Geht es in Richtung A oder B? Das müssen wir uns selbst fragen. Der Punkt ist der Folgende: die Lösung liegt nirgendwo da draußen; es kommt darauf an, wie wir mit der Welt in Beziehung treten. Wir werden die Welt nicht ändern können, das ist ein nutzloses Unterfangen, stattdessen können wir die Art und Weise ändern mit ihr in Beziehung zu treten.

### **Die Wurzel unseres Leids ist Egoismus: das Ich und das Mein**

Die Ursachen des Leids sind also Unwissenheit, Anhaften, Hass, Ärger, Abneigung usw. Und es gibt noch viele weitere geistige Verunreinigungen wie Neid, Eifersucht und Angst. Das ist ein weiterer wesentlicher Aspekt der Lehre Buddhas. Wir sollten mit unserem Finger nicht auf Menschen oder Situationen zeigen und ihnen die Schuld geben, wenn wir leiden. Nehmen wir diese Welt, diesen Planeten zum Beispiel. OK. Wenn wir den Egoismus entfernen oder den Ärger (aber Egoismus würde schon reichen), wie wäre die Welt dann? Der Himmel! Gäbe es für alle genügend Nahrung? Kann die Erde alle mit Nahrung versorgen? Ja! Würde die Medizin für alle ausreichen? Wäre es allen möglich, ein gutes Leben zu führen? Ja! Besteht irgendeine Notwendigkeit für Konflikte? Nein! Studien der Vereinten Nationen haben, wenn ich das richtig in Erinnerung habe, die Kriege der vergangenen 150 Jahre analysiert. Man sah, dass es keinen einzigen Krieg gab, der nicht wirtschaftliche Gründe hatte. Das deutet auf Anhaften und Egoismus hin, oder nicht? Wenn wir also die Selbstsucht eliminieren, wären wir im Himmel! Wenn wir Anhaften, wenn wir Wut, wenn wir Gewalt eliminieren, sind wir im Paradies!

Das heißt, wir müssen nirgendwo anders hingehen. Wir müssen die Welt, die wir haben, nur anders leben. Es ist nutzlos zu versuchen, perfekte Bedingungen zu schaffen, wenn wir uns innerlich nicht verändern. Also, der zweite Pfeiler sagt uns, dass die Lösung für unser Glück in uns und nicht im Außen liegt. Die Gründe für das Leid liegen in uns, nicht außerhalb. Das ist nicht leicht zu akzeptieren. Man kann ganz schnell sagen: „Ja, ok, aber . . . dieser Mensch hat mir das angetan; ich habe dieses Problem . . . ; ich habe jenes Problem . . .“ Wir sind stets bereit, mit dem Finger auf etwas zu zeigen, nicht wahr. Aber wenn wir unseren Egoismus einfach gehen lassen – unser Egoismus ist die Manie des Selbstbefriedigens, das bedeutet, alles für das Ich

und das Mein zu tun. Das ist das, was wir machen, nicht wahr? Bist du jemals wütend geworden ohne dass Ich und Mein eine Rolle spielte? Das wäre sehr schwierig, denn ich entscheide, was richtig und falsch ist, meine Sicht ist die dominierende.

Die Wurzel unseres Leids, die Wurzel, die alles mit Leiden verunreinigt, ist unser Egoismus und je egoistischer wir sind, je mehr leiden wir. Je fester die Vorstellung von „Mein“ ist, je mehr Dinge ich habe, je mehr werde ich leiden. Lasst mich ein einfaches Beispiel geben. Vor einiger Zeit war ich mit Lama Gangchen zusammen, und da ich in Albagnano ähnlichen Unterricht gebe, sprach ich mit ihm über das Anhaften an das „Mein“. Er gab mir ein sehr einfaches Beispiel. Dort wo wir saßen, stand ein Stuhl vor uns und einige Freunde waren anwesend. Er erklärte: „Wenn du dort hingehst und deine Tasche auf diesen Stuhl legst, was machst du aus dem Stuhl? Mein Stuhl. Wenn sich dann ein anderer auf diesen Stuhl setzt, wie wirst du auf diesen Menschen reagieren? Ist er dir sympathisch, hegst du Abneigung oder Gleichgültigkeit? Wie kann der auf meinem Stuhl sitzen? Wenn das nur ein Stuhl ist, auf den ich meine Tasche gelegt habe, besteht keine Notwendigkeit für Abneigung. Aber, wenn es mein Stuhl geworden ist, dann agiert der andere gegen mich, nicht wahr?“

Ähnlich wenn wir mit dem Auto irgendwo hingefahren sind und dann sehen, dass unser Auto zerkratzt wurde. Schadet es dir? Verursacht das Leid? Ja, würde ich sagen. Aber welchen direkten Schaden erleidest du eigentlich dabei? Keinen! Der Schaden wurde dem Auto zugefügt und weil das Auto mein Auto ist, schmerzt es mich. Wir leiden nicht ausschließlich deswegen, weil uns die Reparatur Geld kostet: Das Problem ist, jemand hat mein Auto beschädigt und damit tut er mir weh. Je größer die Vorstellung von Mein ist, desto mehr werde ich leiden; versteht Ihr? Je mehr ich besitze, je mehr ich das Mein

auf etwas projiziere umso mehr leide ich. Mein Sohn, meine Tochter, mein Vater, meine Mutter, meine Familie, meine Religion, mein Land, mein Haus, meine Ideale, mein Alles . . . ; versteht Ihr. Je mehr wir von Mein haben, desto mehr leiden wir. OK? Stattdessen: das Haus in dem ich wohne; es ist nicht mein Haus, es ist das Haus, das ich nutze; es ist nicht mein Stuhl, es ist der Stuhl auf dem ich gesessen habe. Es ist nicht mein Sohn, es ist das Kind, dem ich Geburt gab. OK? Je stärker die Vorstellung von Mein ist, je mehr leide ich, denn Mein ist nichts anderes als das erweiterte Ich.

Also, wir können es auf diese Weise gut erkennen, wann immer wir auf jemanden reagieren, wenn wir eine Gegebenheit betrachten, wann immer wir die Situation mit unserem Egoismus begleiten, leiden wir. Somit liegen die Gründe für unser Leid im Egoismus, der auf unserer Unwissenheit gründet, und nicht in tatsächlichen äußeren Umständen. Die Lösung liegt nicht darin vor Situationen davonzulaufen oder perfekte Situationen zu erschaffen, stattdessen gilt es die Geisteshaltung zu verändern. Konnte ich euch das klar machen? Wir wissen das, aber ist Wissen genug? Nein! Wir müssen es uns immer wieder vor Augen halten, wir müssen es untersuchen, wir müssen es beobachten und wir müssen uns wieder und wieder daran erinnern. Darin ist die Notwendigkeit von Meditation begründet. Meditation bedeutet sich vertraut machen, es bedeutet es wieder aufrufen, sich daran erinnern.

### **Die Ergebnisse unserer Handlungen**

Alle verunreinigten Dinge, alles was verunreinigt ist, alles was unrein ist, ist von leidvoller Natur. Wir verunreinigen Dinge auf zwei Arten: mit unseren geistigen Verunreinigungen, das sind die Geisteshaltungen, die Leid erzeugen, wie Unwissenheit, Anhaften, Ärger, Begehren, Geiz; und dann sind da noch die

Handlungen, die durch diese Verunreinigungen gesteuert werden und ebenfalls verunreinigen. Unser Handeln liegt in unserer Verantwortung. Wir können im Leben tun, was wir wollen, darin sind wir frei. Wir können sogar das Gesetz brechen, aber wir sind nicht frei von den Konsequenzen unserer Handlungen. In diesem Sinne sind wir nicht frei von unseren Taten. Wenn ich etwas tue, bin ich dafür verantwortlich. Ich bin frei zu tun, was ich will, aber ich bin nicht frei von dem, was ich schon getan habe. Ich bin nicht unabhängig von meiner Vergangenheit. Ich kann mir zum Beispiel nur alles kaufen was ich möchte, wenn ich das Geld dazu habe. Stell dir vor, du denkst du bist frei alles zu kaufen, was du willst. Du gehst zum Autohändler und sagst: „Ich möchte dieses schöne Auto, ich habe keine 200.000€ um es zu bezahlen, aber ich bin frei zu kaufen, was ich mir wünsche!“*[Gelächter]* Ja, du bist frei, wenn du das Geld hast. Auf gewisse Weise sind wir in jedem Augenblick frei alles zu tun was wir wollen, aber wir sind nicht frei von den vergangenen Handlungen; wir sind nicht frei von unserer Vergangenheit. Alles, was wir tun, jedes gesprochene Wort, all unsere Gedanken, jede Wahl die wir getroffen haben, liegt in unserer Verantwortung. Und früher oder später bezahlen wir dafür. Ist der Same gesät, wird die Frucht entstehen.

Wir mögen manchmal denken, unser Verhalten bereits geändert zu haben, und trotzdem bezahlen wir noch den Preis für die Handlungen der Vergangenheit. Folglich begegnen wir schwierigen Situationen, denn die Dinge des Lebens verlaufen nicht linear, sie verlaufen zyklisch. So kann ich heute Ergebnisse von Dingen erfahren, die ich vor zwanzig Jahren getan habe. Das Resultat einer Handlung von heute kann auch erst in zehn Jahren sichtbar werden. Dieser Punkt hält uns davon ab, die Beziehung zwischen Ursache und Wirkung zu erkennen, aber sie ist vorhanden. Wie heute zum Beispiel: Können wir heute

Ergebnisse sehen von Erfahrungen, die wir vor zwanzig Jahren gemacht haben? Ja! Was wir auswählten, welche Orte wir aufsuchten, welche Menschen wir trafen, Dinge die wir hörten, Worte die wir sagten, Gedanken, die wir verfolgten? All dieses wirkt auf uns, bis heute.

### **Bereinigung negativer Handlungen**

Da wir die Dinge zum Einen durch unsere Unwissenheit, zum Anderen auf Grund unserer geistigen Verunreinigungen und Drittens durch entsprechende Handlungen zu unreinen Erscheinungen machen, gilt es Vorsicht zu entwickeln, denn was getan ist, ist getan. Es ist jedoch möglich, hinterher eine Art „Amnestie“ zu erlangen; das wird möglich durch das, was wir „Reinigung“ einer Handlung nennen. Es ist nichts was von selbst passiert, aber es ist möglich. OK? Um eine Handlung zu reinigen, gilt zu betrachten, ob sie in all ihren vier Aspekten vollständig ist: die Motivation für das Handeln, die eigentliche Handlung, das Vollenden der Handlung und das Erfreuen daran. Es braucht diese vier Dinge. Manchmal beginnen wir mit einer Handlung beenden sie aber nicht. Das Ergebnis wird kleiner, schwächer, aber trotzdem bleibe ich verantwortlich.

Um eine unheilsame Handlung zu reinigen, sind vier Voraussetzungen erforderlich:

Die erste Voraussetzung ist das Entwickeln einer Einstellung, die genau gegenteilig von jener Handlung ist, die wir während der Tat hatten. Wenn ich also zum Beispiel eine Handlung des Ärgers reinigen will, muss ich Liebe entwickeln. OK? Leicht zu verstehen.

Zweitens, ich muss meinen Fehler mir selbst gegenüber offen zugeben. Es geht nicht darum sich schuldig zu fühlen, aber ich muss mir sagen: „Ich habe einen Fehler gemacht, das war falsch und es tut mir leid.“

Drittens sollten wir uns selbst verpflichten, eine solche Handlung nicht zu wiederholen. Dabei nützt es nichts, wenn wir lediglich sagen: „Ich sollte nicht solche Dinge tun. Oh, was bin ich für ein schlechter Mensch,“ und dann so weiter machen. Nun, wir machen einiges von dem wir wissen, dass es nicht gut ist, und von einigem wissen wir sogar, dass es falsch ist. Das Eingeständnis ist jedoch keine Rechtfertigung, es weiterhin zu tun. „Ich weiß, ich sollte dies nicht machen, aber . . .“ Da ist stets ein „Aber“. Wir sind sehr gut darin, uns selbst Entschuldigungen auszustellen. Stattdessen sollten wir sehr deutlich sein: „Das ist gut, ich werde es tun; dies ist nicht gut, ich werde es unterlassen.“ Wie gesagt, um eine Tat zu bereinigen, ist die Verpflichtung notwendig, gleiches nicht zu wiederholen.

Der vierte Punkt ist tatsächlich etwas zu tun, um die negative Handlung zu bereinigen. Wir können zum Beispiel anderen Menschen helfen, oder eine der entsprechenden Meditation zu Hilfe nehmen, sogar ein Hausputz kann den Reinigungsprozess positiv begleiten. Während du das Haus putzt, stellst du dir Schmutz und Staub als deine negativen Handlungen vor und während du Liebe entwickelst, versprichst du, sie zu unterlassen und reinigst sie auf diese Weise. Es ist wichtig dabei kein Gefühl von Schuld zu entwickeln. Wir sind unwissend, deshalb sind wir in dieser Situation; darum leiden wir. Das ist so, das ist normal. Aber sobald wir für die Zusammenhänge Verständnis entwickelt haben, sollten wir die Verpflichtung eingehen, unser Handeln zu korrigieren.

Kann es uns trotz unserer Verpflichtung passieren, eine solche Handlung erneut zu begehen? Ja, das könnte uns passieren! Darum nehmen wir es uns immer wieder aufs Neue vor und jedes Mal wird der Zeitraum länger, in dem wir die negative Handlung nicht begehen und die negativen Folgen werden geringer und geringer. Wir sind kaum in der Lage, große

Veränderungen in uns selbst mit einem Fingerschnippen zu erreichen. [*schnippt mit den Fingern*] OK? Wir sind nicht in Lage große Veränderungen in einem Augenblick zu machen, wir brauchen Zeit, wir brauchen Beständigkeit, dann passiert es. Es mag aussehen, als ob es von einem Tag zum nächsten passiert, aber es ist das Ergebnis einer langfristigen Herangehensweise.

### **Nachdenken über den Tod**

Also, die zweite Säule der buddhistischen Philosophie besagt: Leiden entsteht in uns. Die Lösung ist innen und kann nicht durch das Folgen einer materiellen Utopie gefunden werden. An diesem Punkt sollten wir uns nun fragen und verstehen, was wir tatsächlich machen. Was mache ich in meinem Leben? Folge ich der materiellen Utopie oder nicht? Nur du weißt die Antwort (und du musst sie keinem sagen), aber du musst es dir selbst klar machen und dann gegebenenfalls umschalten. OK? Übrigens auch, weil wir sterblich sind, wie wir feststellten. Im Westen sprechen wir nicht gerne darüber, aber im Buddhismus wird gesagt, daß jemand der die buddhistischen Lehren anwendet mindestens einmal am Tag an den Tod denken sollte. Ich mache das, indem ich mir vier Fragen stelle. Die erste Frage lautet: Werde ich sterben? Die Antwort ist: Ja, sicher, kein Zweifel! Wirklich? [*Zuhörer: „Ja“*] Wir tendieren dazu, in unserer Sterblichkeit an unsere Unsterblichkeit zu glauben. „Oh, ja, Tod, eines Tages . . . mag sein.“ Ich erinnere mich, mehr als einmal Menschen getroffen zu haben, die ich sagen hörte: „Eines Tages, falls ich sterbe . . .“ und ich dachte: „Was ist die andere Möglichkeit? Sag es mir.“ Ich sah keine andere Möglichkeit. Vielleicht haben sie eine, aber ich denke eher nicht. Deshalb ist es so wichtig, sich die erste Frage zu stellen: „Werde ich sterben oder nicht?“ Und wir sollten uns die Frage drei- oder viermal stellen, denn wenn wir das erste Mal antworten, ist es keine

richtige Antwort, es ist so wie: „OK, ja, ich werde sterben . . .“  
Wir sollten es als etwas Reales betrachten. Werde ich sterben?  
JA. Ich weiß es. Es ist wahr!

Die zweite Frage ist: Wann? Ich weiß es nicht! Wisst Ihr, der Tod macht jungen Leuten gegenüber keine besonderen Zugeständnisse, es gibt keine Sonderbehandlung für gesunde Menschen oder für Menschen, die besonders vorsichtig sind. Nein, einige Menschen sterben jung, andere Menschen sterben alt, einige Menschen sterben bevor sie geboren werden, andere Menschen sterben obwohl sie sehr gesund sind, andere Menschen sterben sehr krank. Es gibt keine besondere Regel wann der Tod kommt. Wir können das jeden Tag beobachten. Wir versuchen, das auszublenden, wir sprechen nicht gerne darüber. Wenn jemand stirbt, sieht das aus, als ob etwas falsch gelaufen sei, aber es ist die natürlichste Sache. Die einzige Gewissheit wenn wir geboren werden, ist, dass wir sterben werden, und daran ist nichts verkehrt. Stellt euch eine Welt vor, in der die Menschen nicht sterben würden. Schrecklich. Das gäbe ein großes Durcheinander.

Der Punkt ist, wir werden sterben, aber wir wissen nicht wann. Derzeit bin ich . . . , sagen wir jung. Ich bin fast 32 Jahre. Ich bin 31 und werde in 2 Monaten 32. Ist es zu viel, wenn ich sage, ich lebe bis 50? Nein, ich bin gesund, es fehlt an nichts, meine Art zu Leben ist ungefährlich. Aber kann mir jemand zusichern, dass ich bis 50 lebe? Nein. Was ist mit 40? Wir hoffen, wir können aber nicht sicher sein. Was ist mit 32? Ein Monat und 28 Tage so ungefähr, von jetzt an. Kann mir das jemand zusichern? Nein. Was ist mit Morgen? [Pause] Nein. Also, fragen wir uns selbst: „Werde ich morgen sterben? Nein . . . , sicher nicht! Ich habe morgen so viel zu tun. Auch nächste Woche oder nächsten Monat nicht.“ Was ist mit nächstem Jahr? Sicher, die Wahrscheinlichkeit ist gering, aber es könnte trotzdem so sein.

In Wirklichkeit glauben wir in unserer Sterblichkeit an unsere Unsterblichkeit. Also, die zweite Frage heißt: „Wann werde ich sterben?“ Ich weiß es nicht! Kann es heute sein? Ja. Kann es morgen sein? Ja. Kann es in 20 Jahren, in 50 Jahren, in 60 Jahren sein? Ja, aber ich weiß nicht wann. So verstand ich für mich, dass der Todeszeitpunkt mit Sicherheit ungewiss ist.

Die dritte Frage ist: Wenn ich heute sterbe, was werde ich mitnehmen? Kann ich meinen Körper mitnehmen? Nein. Aber ich mag ihn! Er ist gut und ich kümmere mich gut um ihn. Aber wenn ich sterbe: Auf Wiedersehen! Was ist mit meinen Sachen? Wisst Ihr, bei mir sammeln sich so viele Dinge an, ich lege sie in die Bank, ich verwahre sie zu Hause auf. Kann ich etwas davon mitnehmen? Nein. So viele von uns haben viele Freunde. Kann ich meine Freunde mitnehmen? Nein. Ich habe so viel Wissen, ich habe so viel studiert. Kann ich mein Wissen mitnehmen? Nein. Ansonsten könnte ein Neugeborenes bereits Lesen und Sprechen und vieles andere machen. Wenn wir unser Wissen mitnehmen könnten, würde ein Baby bereits wissen, wie alles zu tun wäre, nicht wahr. Nun, was können wir mitnehmen? Wir nehmen unsere Liebe, Mitgefühl, Stabilität, Geduld, Großzügigkeit und Vertrauen mit. Wir nehmen die Handlungen dieses Lebens mit und auch die tieferen Aspekte unseres Geistes. Wir können auch Ärger, Neid, Eifersucht, Angst, Unwissenheit usw. mitnehmen. OK?

Also wenn ich heute sterbe, wer bin ich? Was nehme ich mit? Und was hinterlasse ich anderen? Welches Beispiel gebe ich anderen Menschen? Was hinterlasse ich anderen an materiellen Aspekten? Das ist eine Frage, die wir uns selbst stellen sollten. Wenn, zum Beispiel nach meinem Tod, jemand aus dem Lesen eines Buches, das ich geschrieben habe, Nutzen zieht, spielt es keine Rolle wo ich bin, es wird mir ein wenig von Nutzen sein. Nun, was hinterlasse ich anderen Menschen, dass ihnen Nutzen

bringt? Das ist die dritte Frage: Was werde ich mitnehmen und was hinterlasse ich anderen?

Die vierte Frage ist: Was mache ich heute, um das zu kultivieren, was ich mitnehmen möchte? Und was muss ich dafür tun? Man braucht keine Angst vor dem Tod zu haben, aber wenn wir uns diese vier Fragen täglich stellen, werden wir unserem Leben einen größeren Stellenwert geben und ebenfalls dem, was von einem Leben zum nächsten geht.

### **Methoden zur Überwindung negativer Verunreinigungen**

Wie wir sehen konnten, ist das zweite Siegel, der zweite Pfeiler, etwas, dass mit Priorität zusammenhängt: es geht um unsere innere Entwicklung, nicht um die äußere, und da gibt es viele verschiedene Anwendungsweisen. Wie gehe ich mit Ärger um? Wie gehe ich mit Anhaften um? Und so weiter . . . .

Im Wesentlichen gibt es drei Wege. Der erste Weg ist, mich selbst beispielsweise vom Objekt des Ärgers oder des Anhaftens weg zu bewegen. Sagen wir, ich mag sehr gern Wasser! [*Er hält ein Glas mit Wasser an sein Herz.*] Ich weiß es, wenn ich das Wasser sehe, fühle ich großes Anhaften und ich weiß, dass dieses Anhaften nicht gut ist, denn je stärker mein Anhaften ist, desto mehr werde ich leiden, wenn ich mich unweigerlich von meinem Objekt des Anhaftens trennen muss. Je stärker mein Anhaften ist, desto größer wird meine Abneigung dem gegenüber sein, durch das der Verlust des Objekts meines Anhaftens droht. Diesem Anhaften ausgesetzt zu sein ist nicht gut für mich. Was mache ich? Ich entferne mich von dem Objekt meines Anhaftens, damit ich es nicht mehr sehe. Ich decke es ab, ich schaue es nicht an, damit das Gefühl des Anhaftens mich nicht überwältigt. Das geht! Aber es besteht die Gefahr die Kontrolle zu verlieren, wenn ich das Objekt wieder sehe und ich mich darauf stürzen werde! OK? In diesem ersten System

mit negativen Gefühlen umzugehen, wird Abstand erzeugt. Ich schaffe Abstand vom Objekt des Anhaftens bzw. schaffe Abstand vom Objekt des Ärgers.

In einigen buddhistischen Traditionen können Mönche keine Frauen berühren und manchmal fragen die Leute warum, und wundern sich, was wohl das Problem mit Frauen sei. „Denken die Mönche Frauen seien unrein?“ könnte man sich fragen. Nein! Es ist, um zum Objekt des Anhaftens Abstand zu schaffen. Dieser Weg beruht darauf, mit dem Anhaften nicht umgehen zu können. Es geht nicht darum, dass mit Frauen etwas nicht in Ordnung ist. Das ist also der erste Weg. Ich hafte an, also entferne ich mich von dem Objekt des Anhaftens.

Der zweite Weg sagt: Ich verstehe, dass Anhaften nicht gut ist. Das überdenke ich wieder und wieder, bis ich in der Lage bin, meinem Objekt des Anhaftens gegenüber zu treten, und dabei dem Geist des Anhaftens nicht zu folgen. Das ist schwieriger, wirkt aber besser.

Der dritte Weg ist noch schwieriger, aber noch wirksamer, er sagt: Ich hafte an. Gut! Je mehr Anhaften, umso besser. Aber ich sollte dieses Anhaften umleiten! Warum hafte ich an Wasser an? Weil ich glücklich sein will, und ich glaube, Wasser kann mich glücklich machen. Und wenn ich dieses Wasser hier sehe, fühle ich Freude; doch dann kommt Buddha und sagt: „Ach, die Freude, die dir das Wasser bringt, ist gar nichts. Die Freude der Befreiung, also die Freude der Erleuchtung ist viel besser!“ Also nehme ich die Energie des Anhaftens und richte mich mit ihr auf die Erleuchtung aus. Ich transformiere die Energie. Das ist die kraftvollste Methode. Die Erklärung lässt sich ergänzen mit dem, was der sechste Dalai Lama sagte. Der sechste Dalai Lama folgte dem Mönchsleben nicht, er hatte überall Freundinnen und er schrieb viele Liebesgedichte. In einem Gedicht schrieb er: „Begehrte ich Erleuchtung so sehr, wie ich Frauen begehre,



wir einfache Dinge in einfacher Weise erklären, eröffnen sie sich uns oft nicht. Trotzdem werde ich jetzt versuchen es auf einfache Weise zu erklären, die einfachste, die ich kenne. OK? Der dritte Pfeiler ist: Alle Objekte sind leer und ohne Selbst.

Wenn man es wörtlich übersetzt, heißt es: „Alle Objekte sind leer und ohne Selbst, sie haben keine Identität.“ Viele von euch haben bereits von shunyata, von Leerheit gehört. Alles ist leer. Richtig? Und vielleicht haben wir verstanden, dass wenn alles leer ist, nichts existiert! Nein, so ist es nicht! Wenn alles leer ist, bedeutet das zunächst einmal, dass es existieren muss um leer zu sein; denn wenn etwas nicht existiert, kann es nicht leer sein. Also, ist dieses Glas leer? Ja oder nein? Es kommt darauf an – wovon es leer ist? Ist es leer von Milch? Ja. Ist es leer von Wasser? Nein. Wenn immer wir „leer“ sagen, bedeutet das, etwas ist leer von etwas anderem. OK? Wann immer wir über Leerheit sprechen, benötigt es drei Aspekte: Was ist leer, die Tatsache, dass es leer ist und wovon ist es leer. OK?

### Das Objekt der Verneinung

Wenn wir sagen „Alle Objekte sind leer,“ ist die erste Frage: „Leer von was?“ Wenn wir diese Frage nicht richtig beantworten, werden wir nichts verstehen. Aber sehr oft, wenn über Leerheit gesprochen wird, wollen sich die Leute auf die Leerheit fokussieren und vergessen darüber, von was etwas leer ist. Shantideva<sup>6</sup> sagte::

བརྟགས་པའི་དངོས་ལ་མ་རེག་པར། དེ་ཡི་དངོས་མེད་འཇིན་མ་ཡིན།།  
**tak pé ngö la ma rek par / dé yi ngö mé dzin ma yin**

„Ohne in Kontakt zum benennenden Objekt zu treten, ist es nicht möglich, seine Nichtexistenz zu erfassen.“

<sup>6</sup> *The Guide to the Bodhisattva's Way of Life* (Skt. Bodhisattvacaryāvatāra), chapter 9, v.139abcd.

Gibt es hier drinnen einen Elefanten? Nein. Seid Ihr sicher? Wie können wir sicher sein, dass hier kein Elefant ist? Können wir uns vorstellen, dass ein Elefant hier herein kommt? Müssten wir dafür eine oder zwei Türen öffnen? Ein kleiner Elefant könnte hier hinein passen. Also, können wir uns vorstellen, wie der Elefant herein kommt? Können wir uns den Geruch des Elefanten vorstellen? Ich weiß nicht, wie es euch geht – ich hab` in Indien gelebt, daher sah ich sehr häufig Elefanten; aber ich denke, wir können uns alle einen Elefanten vorstellen, oder nicht. Und deshalb können wir sagen, dass es hier keinen Elefanten gibt. Wenn Ihr euch keinen Elefanten vorstellen könntet, der hier drinnen ist, könnt Ihr nicht wissen ob hier drinnen ein Elefant ist oder nicht? Was ist, wenn ich euch frage: „Ist hier drinnen ein Shiluma?“ Ja oder nein? Ihr wisst es nicht! Also, wenn Ihr es nicht kennt, wie könnt Ihr dann ja oder nein antworten? Shiluma bedeutet auf Tibetisch Kakerlake. Es ist ein nettes Wort nicht wahr. Es klingt schön, aber es bedeutet Kakerlake. Wenn ich jetzt frage, ob ein Shiluma hier sei, dann wüssten wir jetzt, was wir antworten. Ich sehe keine, deshalb kann ich nein sagen, aber ich kann mir hier eine vorstellen.

Darum lässt sich, ohne mit dem benannten Objekt in Kontakt zu treten, sein Nichtvorhandensein nicht begreifen. Wenn ich nicht weiß, was ein Elefant ist, kann ich sein Nichtvorhandensein nicht erfassen. Eine Verneinung ist eine Form der Beteuerung. Alle Erscheinungen sind leer. Leer von was? Zuerst muss ich in der Lage sein, zu verstehen, von was etwas leer ist, dann kann ich Leerheit verstehen. Zuerst gilt es das Objekt der Verneinung zu verstehen, dann kann ich Leerheit begreifen. Wenn ich komme und sage: „Es fehlt, es fehlt!“ , was meinst du? „Was fehlt?“ – „Wer fehlt?“ – „Oh, es fehlt, es fehlt!“ Du würdest nichts verstehen und es könnte sein, dass auch du zu rufen beginnst: „Es fehlt, es fehlt!“ , aber du würdest nicht

wissen, was fehlt. Wir sollten als erstes wissen, was fehlt und warum es fehlt? Dann können wir „fehlen“ verstehen. Also wann immer wir über Leerheit sprechen – die Tatsache, dass alle Objekte leer sind – müssen wir zuallererst das Objekt der Verneinung verstehen. OK? Was fehlt?

## **Wie Objekte existieren: die drei Stufen gegenseitiger Abhängigkeit**

Ich werde ein wenig ausholen, um das Objekt der Verneinung zu erklären, ich denke, dann wird es einfacher. Manchmal kreist man ein Thema besser langsam ein, als direkt zum Punkt zu kommen. Hinzu kommt, wir mögen keine Verneinungen; wir mögen das Wort „nein“ nicht. Wir bevorzugen „ja“. Also werde ich zunächst aufzeigen, wie Phänomene existieren, bevor ich erkläre was ihnen fehlt.

### ***1. Alle zusammengesetzten Objekte sind abhängig von Ursachen und Umständen***

Alles existiert in gegenseitiger Abhängigkeit – und zwar mindestens auf einer der drei folgenden Stufen. Die erste Stufe ist die gegenseitige Abhängigkeit von Ursache und Wirkung. Ich führe eine Handlung aus, das hat ein Ergebnis. Ich erfahre ein Ergebnis, und das kommt von einer Ursache. Die erste Stufe der gegenseitigen Abhängigkeit können wir das Gesetz von Karma nennen. Karma bedeutet Handlung. Nun, wir gehen jetzt nicht auf die Einzelheiten von Karma ein, stattdessen betrachten wir, wie alles in gegenseitiger Abhängigkeit existiert. Wie zum Beispiel diese Blumen, die ich hier vor mir habe. Wie viele Menschen sind daran beteiligt, dass diese Blumen hier sind? Wie viele Liter Kraftstoff waren nötig, um diese Blumen hierher zu bringen? Wie viele Kilometer mussten die Blumen bis hierher zurücklegen? Wie viele Menschen waren daran beteiligt, dass die

Blumen nun hier stehen? So viele! Also all das ist miteinander verbunden. Ich tue hier etwas, und das bringt irgendwo anders Ergebnisse. Jede Erfahrung der Gegenwart, ist das Ergebnis vieler Handlungen. Und wir sind mit allem verbunden, in einem solchen Verbund sind auch wir verantwortlich, nicht wahr? Wenn wir uns also eine saubere Umwelt wünschen, müssen wir uns um unsere Umwelt kümmern, denn jede Handlung hat Gewicht; wir sollten uns an Ursache und Wirkung erinnern. Es gibt keine Handlung die kein Ergebnis bringt, es gibt keine Resultate, denen nicht ein Handeln vorausgeht, eine Ursache. OK? So erklärt sich die erste Stufe gegenseitiger Abhängigkeit: Alle unbeständigen Erscheinungen sind abhängig von Ursachen und Umständen.

## *2. Alles ist von seinen Teilen abhängig um zu existieren*

Die zweite Stufe gegenseitiger Abhängigkeit zeigt, dass nichts unteilbar ist: alles ist auf seine Teile angewiesen, um zu existieren. Das bedeutet, alles ist ein Teil eines Ganzen und alles besteht aus seinen Teilen. OK, was sind die Teile, die mich zusammensetzen, die mir erlauben zu existieren? Was habe ich, was sind meine Teile? Geist und Körper, richtig? Der Körper selbst ist eine Einheit. Was sind die Körperteile? Hände, Kopf, Leber, Nieren, usw. usw. ; richtig? Wenn ich das Herz nehme, was sind die Teile des Herzens? Da sind die verschiedenen Arterien, Klappen und so weiter. Was, wenn ich einen Tropfen Blut nehme? Was sind die Teile eines Bluttröpfens. Kann ich ihn teilen? Ja! Und ich teile und teile und teile und teile bis ich zum Atom komme. Kann ich ein Atom teilen? Ja! Dann teile und teile ich und komme zum Atomkern und mache weiter und weiter und weiter. Wo endet das? Was finde ich? Nichts. Einige Menschen sagen also, dass alles aus Nichts gemacht ist, denn wenn du teilst, teilst, teilst und teilst erhältst du nichts.

Ich habe eine andere Auffassung: Kein Etwas kann aus Nichts bestehen, Nichts ist aus Nichts gemacht, was bedeutet, dass nichts existiert, das nicht teilbar ist. Es gibt keine Substanz, die der Urkern von allem ist und allem als Grundlage dient. Wie seht Ihr das?

Alles besteht aus Teilen, und alles ist Teil von etwas. OK? Nun, was sind die Teile eines Autos? Du hast einen Motor, Reifen, die Sitze, es gibt das Gehäuse des Autos und wir können dies weiter fortsetzen. Also, kann das Auto unabhängig von seinen Teilen existieren? Nein! Existiert irgendetwas unabhängig von seinen Teilen? Nein! Nehmen wir diese Perlschnur, diese Mala. Was sind die Teile der Mala? Die Perlen, die Schnur. OK. Kann die Mala unabhängig von den Perlen existieren? Nein! Wie kann ich die Mala verändern? Durch das Verändern ihrer Teile. Ist die Mala unabhängig von ihren Teilen veränderbar? Nein! Halten wir fest: wenn ich einen kleinen Teil verändere, ändere ich dann die Mala? Ja! Gibt es eine andere Möglichkeit, die Mala zu verändern? Lässt sich die Mala unabhängig von ihren Teilen verändern? Nein. Wenn ich einen Stift nehme und auf die Mala einen kleinen Punkt mache, habe ich sie verändert? Ja! Hieran lässt sich gut etwas erkennen: wenn man ein großes Problem hat und nicht weiß, wie man mit ihm umgehen soll, kann man es in viele kleine Teile zerlegen; man teilt es so lange, bis man eine Größe erhält, mit der man umgehen kann. Wenn ich meinen Ärger ändern will und ich der Lage bin, einige Aspekte des Ärgers zu verändern welchen ich gegenüber einer Person entwickle, habe ich meinen Ärger dann verändert? Ja.

Also, der einzige Weg, das Ganze zu verändern, ist das Verändern seiner Teile. Es gibt keinen anderen Weg. Aber sind wir uns dessen bewusst wenn wir Dinge sehen, wenn wir mit Situationen in Beziehung treten? Nicht wirklich. Wir sehen gern das Ganze und vergessen seine Teile. Obwohl die

Teile es ausmachen. Dieses bezieht sich auf alles, uns selbst eingeschlossen. Was bin ich? Ich bin ein Mensch, ich habe einen Körper und einen Geist. Richtig oder falsch? Falsch! Warum? „Ich habe einen Körper und einen Geist!“ Wer besitzt den Körper und den Geist? Wer? Keiner! Denn wenn man von einer solchen Eigentumsbeziehung ausgeht, betrachtet man den Besitzer als etwas von seinem Besitztum Unabhängiges. Ich besitze ein Glas, also kann ich unabhängig von dem Glas existieren. Ich besitze einen Körper und ich besitze einen Geist, also kann ich unabhängig von Körper und Geist existieren. Existiere ich unabhängig von Körper und Geist? Nein! Also, ich habe weder Körper noch habe ich Geist. Ich bestehe aus Körper und Geist, ich bin zusammengesetzt aus Körper und Geist! Erkennt Ihr den Unterschied? Lasst es mich wiederholen. Wenn ich sage, ich habe einen Körper und ich habe einen Geist, deutet das auf ein Selbst hin, das von Körper und Geist spricht, und unabhängig von seinen Teilen existiert. Wenn ich stattdessen sage, ich bestehe aus Körper und Geist, gibt es kein Selbst, das unabhängig von Körper und Geist ist, nicht wahr? Dies ist ein Punkt, den wir über Stunden und Stunden betrachten könnten; aber wenn wir es vereinfachen können wir sagen, alles besteht aus Teilen und jedes Teil ist eine Einheit, ein Ganzes. Also muss man, um etwas zu verändern, die Teile verändern. OK?

### **3. Alles ist abhängig von der Zuschreibung der Benennung.**

Nun, was bringt Dinge zusammen, was macht Teile zu einem Ganzen, zu einem Objekt? Ich gebe ein Beispiel. [Er zeichnet eine Linie auf die Tafel] Was ist das? Nur eine Linie. Und das? Eine andere Linie. Dann, was ist das? ཨ། Es ist die Silbe AH in Tibetisch. Durch sie wird Leerheit repräsentiert. Dann [Er zeichnet wieder auf die Tafel], was ist das? ཨྐ། OM: reiner Körper, reine Sprache und reiner Geist. OM hat eine Menge Bedeutungen. Aber was

sind diese eine Linie, zwei Linien, drei Linien, vier Linien, fünf Linien, sechs Linien? Dies sind viele Teile in Zusammensetzung. Aber wie sind sie zusammen gekommen? Was macht diese Teile zu einer Einheit? Der Name. Das geistige Bild. OK? Existiert dieses Objekt unabhängig von seinem Namen als ein „OM“? Seid Ihr schon mal in einem Museum für moderne Kunst gewesen? Man betrachtet etwas, aber man versteht nicht, was es ist. Dann kommt jemand und sagt: „Siehst du dies hier und das da? Der Kopf ist hier und die Hände sind da.“ Und dann erkennst du es, und gibst dem einen Sinn. Wenn ich etwas benenne, schreibe ich dem einen Wert zu, ich schreibe ein geistiges Bild zu.

Also, was die Teile zusammenbringt und zu einer Einheit macht, ist das geistige Bild. OK? Betrachten wir, was ich da geschrieben habe. Was ist da, seht Ihr was das ist? Es ist lediglich Kreide auf einer Tafel, Linien. Es ist ein OM. Es ist die Einheit dreier Töne: AH, O und MA. Es symbolisiert Körper, Sprache und Geist. Es symbolisiert den reinen Zustand von Körper und Geist und die Leerheit von Körper und Geist. Es gibt viele Bedeutungen. Es symbolisiert das Reinigen des Körpers, es symbolisiert das Eliminieren von Unwissenheit und so könnte man weiter und weiter fortfahren. Aber eigentlich sind es nur Linien. Die dritte Stufe der gegenseitigen Abhängigkeit zeigt, was dazu führt, dass aus Linien ein OM wird, nämlich der Name! Nichts existiert unabhängig von seiner Benennung.

Die äußere Welt existiert, aber sie existiert nicht unabhängig von der inneren Welt. OK? Das ist die dritte Stufe gegenseitiger Abhängigkeit. Nichts existiert unabhängig von unserer geistigen Vorstellung, von der Zuschreibung der Benennung. Ist euch das klar geworden? Wenn ich dieses Objekt nehme, was ist es?

[er zeigt sein iPhone] Ein Telefon? Mein Vater würde sagen: „Nein, es ist ein Computer, den du als Telefon benutzt.“ [Gelächter] Stellt euch vor, ich nehme es mit an einen Ort, an dem die

Menschen noch nie ein Telefon wie dies gesehen haben. Sie haben noch Telefone mit Wählscheiben; aber es ist ein Ort an dem Getränkeuntersetzer üblich sind. Ich gebe ihnen dieses Objekt und was passiert? Ich gebe es ihnen und sie sagen: „Das ist ein seltsamer Untersetzer!“ Und sie benutzen es als Untersetzer unter ihren Getränken um ihre Tische zu schützen. Liegen sie richtig oder falsch? Sie liegen richtig. Für mich ich es ein Telefon. Liege ich richtig oder falsch? Ich liege richtig. Es ist falsch wenn ich sage, es sei ein Telefon und nichts anderes – es ist falsch wenn ich behaupte dies sei ein Telefon und kein Untersetzer. Es hängt vom Nutzen ab, den ich zuschreibe. Kann ich sagen: „Es ist ein Stück Schokolade?“ Ich kann glauben, es sei ein Stück Schokolade, aber ist es Schokolade? Ich gebe euch ein besseres Beispiel.

Wir gehen abends nach draußen; es ist dunkel. Wir sehen eine Schlange und erschrecken. Aber wenn wir am nächsten Tag bei Tageslicht hingehen, sehen wir, die Schlange war lediglich ein zusammengerolltes Seil, welches da liegt. Also, war es eine Schlange? Glaubten wir, es war eine Schlange? Ja! War es in Wirklichkeit eine Schlange? Nein! Warum? Weil es uns nicht beißen konnte. Selbst wenn ich glaube, dass es eine Schlange ist, ich Angst bekomme, davon renne und schreie; es ist keine Schlange, denn es kann nicht die Funktionen einer Schlange erfüllen. Klar? Entsprechend seiner Funktion kann dieses Objekt ein Telefon sein, ein Untersetzer, etwas, das zum Unterlegen unter ein wackeliges Tischbein dient, man kann es benutzen um es jemanden an den Kopf zu werfen; wir können mit diesem Objekt vieles tun, aber es ist kein Sandwich und kein Stück Schokolade. Okay? Also alles existiert als dieses oder jenes, abhängig von unserer eigenen relativen Realität. Das bedeutet, dass nichts objektiv existiert: alles ist abhängig von Ursachen und Umständen, ist abhängig von seinen eigenen Teilen und von der Zuschreibung der Benennung. Klar geworden?

### **Leer von inhärenter Existenz**

Was würde passieren, wenn etwas nicht von Ursachen und Umständen abhängig wäre? Es wäre beständig; es würde sich nie ändern. Was wäre, wenn etwas existieren würde, das nicht von seinen eigenen Teilen abhängig wäre? Es wäre unteilbar. Was wäre, wenn etwas existieren würde, das unabhängig von Namen und dem geistigem Bild existent wäre? Es wäre für alle dasselbe.

Wenn dieses Objekt unabhängig von seinem Namen als ein Telefon existierte, wäre es für alle ein Telefon. Ist euch das klar? Können wir etwas finden das so ist? Ja oder nein? Ich zumindest fand noch nie etwas derartiges! OK?

Ein solches Ding, das wir nicht finden können, eine derartige Existenz, unabhängig von Ursachen und Umständen, unabhängig von seinen eigenen Teilen und unabhängig von der Zuschreibung der Benennung, ist das, was wir inhärente Existenz nennen. Klar? Man könnte es objektive Existenz nennen, es ist, was wir Existenz aus sich selbst heraus nennen.

Also, existiert so etwas? Nein. Darum ist es leer. Leer von was? Leer von inhärenter Existenz. Warum? Weil es in gegenseitiger Abhängigkeit ist, weil es von Ursachen und Umständen abhängig ist, weil es von seinen Teilen abhängig ist und weil es von seinem zugeschriebenen Namen abhängig ist. Versteht Ihr das? Ja. Ja, nein, mehr oder weniger? OK. Noch einmal. Also, die äußere Realität existiert. Ich kann dieses Wasser berühren, ich kann es über euch schütten, auch Ihr könnt das Wasser spüren. Externe Realität existiert, aber nicht unabhängig von der internen Realität jedes Einzelnen. Somit ist alles in gegenseitiger Abhängigkeit: alles ist abhängig von Ursachen und Umständen, abhängig von seinen eigenen Teilen und abhängig von seinem Namen. Wird euch das deutlich?

Wenn wir ärgerlich werden, (stellt euch vor, wirklich ärgerlich über jemandem oder über etwas zu sein) ist unser Objekt des

Ärgers im Augenblick des Ärgerns abhängig von Ursachen und Umständen und von der Zuschreibung der Benennung, oder ist es ein Objekt des Ärgers aus sich selbst heraus, von seiner eigenen Seite? Wie empfinde ich es? Von sich selbst heraus existierend, nicht wahr? Wir könnten denken: „Ich will kein Objekt des Ärgers, warum sollte ich eines schaffen? Es muss aus sich selbst heraus als ein Objekt des Ärgers existieren, damit habe ich nichts zu tun!“ So kommt es uns vor. Wenn wir etwas sehen, das wir mögen, ein Objekt des Begehrens, wollen wir es haben, weil wir es als Objekt des Begehrens benannt haben, oder weil es inhärent gut und begehrenswert ist? Weil es gut ist! Egal, wie ich es benenne, es ist gut! So empfinden wir die Dinge. Aber nichts existiert aus seiner eigenen Charakteristik; alles ist abhängig von seinem Beobachter. OK? Alles ist abhängig von der Zuschreibung der Benennung, aber wir sind uns dessen vollständig unbewusst, wenn wir wütend sind, wenn wir eifersüchtig sind, oder wenn wir neidisch sind.

Was zum Beispiel ist der einzige Unterschied zwischen einem Objekt des Ärgers und einem Objekt des Mitgefühls? Da ist ein einziger Unterschied! Es bleibt dieselbe Person, dieselben Worte, das selbe Verhalten mit einem Unterschied? Was macht es zu einem Objekt des Ärgers oder einem Objekt des Mitgefühls? Was macht diesen Menschen oder diese Situation zu einem Objekt des Ärgers statt zu einem Objekt des Mitgefühls? Die Zuschreibung der Benennung! OK? Das geistige Bild, welches wir zuschreiben. Was bevorzugen wir: Ein Objekt des Ärgers oder ein Objekt des Mitgefühls? Mitgefühl. Wisst Ihr, ich kann denken: „Oh, du Mistkerl, wie kannst du es wagen, so etwas zu tun?“ und ich werde ärgerlich. Oder ich kann denken: „Deine Ignoranz tut mir wirklich leid, ich wünschte mir wirklich, du könntest deine Haltung ändern. Wie kann ich dir dabei helfen?“ Dies sind zwei sehr unterschiedliche Haltungen, nicht wahr;

beide sind abgeleitet von derselben Ausgangssituation. Also, nichts existiert unabhängig von der Zuschreibung des Namens. Alles ist leer von inhärenter Existenz.

Basierend darauf lässt sich sagen, die Realität ist „subjektiv“. Philosophisch gesprochen ist das nicht sehr präzise, aber es hilft uns zu verstehen. Wir leben in einer subjektiven Welt, aber denken, diese subjektive Welt sei objektiv und darüber stolpern wir. Und das ist so, weil alle Objekte leer von einer objektiven Wahrheit sind. Ist es jetzt etwas klarer geworden? Alle Objekte sind leer und es fehlt ihnen inhärente Existenz. Dies ist der dritte Pfeiler. Wir könnten damit weiter und weitermachen, für Stunden. Es ist der Schlüssel, all unser Leiden zu beseitigen, denn es ist ein großer Unterschied, ein Objekt des Ärgers stattdessen als Objekt des Mitgefühls zu betrachten. Es so zu sehen, ist schon ein ganz guter Ansatz, aber besser ist es noch, es einfach nur als ein Objekt des Mitgefühls zu sehen. Wenn ich das Objekt des Ärgers als ein Objekt des Mitgefühls betrachte, bemühe ich mich, diesen Unterschied zu machen, aber tief in mir ist es immer noch ein Objekt des Ärgers. Ich unterdrücke den Ärger und will mit Mitgefühl handeln – was gut ist – aber in dem Augenblick, wenn ich den Ärger nicht im Zaum halten kann, bricht er hervor. Die zweite Möglichkeit damit in Beziehung zu treten ist, es nicht als Objekt des Ärgers zu betrachten, welches ich zum Objekt des Mitgefühls mache, sondern es als Objekt des Mitgefühls zu sehen. Erkennt Ihr den Unterschied? Um folglich einen solchen Wechsel vorzunehmen, gilt es zu verstehen, dass nichts unabhängig von seiner Benennung existiert. Es gibt kein Ding wie ein Objekt des Ärgers oder ein Objekt des Mitgefühls unabhängig von der Benennung, die wir ihm geben, unabhängig von dem geistigen Bild welches wir zuschreiben, unabhängig von unserer subjektiven Wahrheit. Also das ist der dritte Pfeiler.

## Das vierte Siegel: Jenseits des Leids ist Frieden

### Unsere reine Natur

Der vierte Pfeiler ist extrem wichtig und trotzdem leicht zu verstehen. Jenseits des Leids ist Frieden. Das bedeutet, wir können das Leid überwinden. Wir haben alle Voraussetzungen, jenseits des Leids zu gehen, wir haben eine reine Natur. Wir sind wie ein Kristall inmitten von Schmutz. OK? Wenn man einen Kristall nimmt und in die Mitte eines Misthaufens legt, stinkt er? Ja! Du kannst einen Kristall für tausend Jahre in einem Misthaufen lassen, wenn du es heraus nimmst, ist es voller Kot. Dann beginnst den Kristall zu reinigen. Wenn du es vollständig gereinigt hast, hast du das reine Kristall. Das braucht Zeit und der Geruch ist nicht gut. Aber wenn du in der Lage bist, es vollständig zu reinigen, zeigt sich diese diamantene Klarheit. Es hat seine Natur durch den Schmutz nicht geändert; es ist immer noch kristall-klar. Wenn du den Schmutz entfernst hast, ist das Kristall erkennbar als das, was es stets war, ein Kristall. Die uns eigene Unwissenheit, unser Anhaften, unser Ärger, unsere Selbstsucht sind wie Kot. Unser Geist ist wie ein Kristall. Es ist möglich ihn zu reinigen. Dieser Schmutz ist nicht Teil unserer Natur. So können wir uns vom Leid befreien, denn es ist nicht Teil unserer Natur. Weil wir die Ursachen unseres Leids beseitigen können, können wir rein werden. OK? Deshalb ist es sehr wichtig, dass man an sich glaubt: „Ich kann es! Ich habe die Fähigkeit dazu! Ich habe das Potenzial!“ Also, im Buddhismus würde man nicht sagen: „Oh, Buddha, bitte hilf mir. Ich gebe mich in deine Hände, mach mit mir, was du willst!“ Nein, im Buddhismus sagen man: „Oh, Buddha, bitte hilf mir und sage mir, was ich machen soll damit ich es tun kann. Ich werde auf eigenen Füßen laufen, ich habe keine andere Möglichkeit. Ich werde es aus eigener Kraft

machen. Es gibt keinen anderen Weg.“ Und ich kann laufen, ich habe kräftige Beine. Ich kann lernen. Versteht ihr? Also, es ist möglich das Leid zu überwinden!

Im Buddhismus gibt es keinen höchsten Geisteszustand, der nicht erreichbar wäre. Jeder kann den höchsten Geisteszustand der Buddhaschaft erlangen. Jeder kann zum Buddha werden. Jeder kann das Leid eliminieren, jeder kann Mitgefühl und Weisheit entwickeln. Alles was wir dafür tun müssen, ist unseren Geist mit diesen Geisteshaltungen vertraut zu machen. OK? Jenseits des Leids ist Frieden! Und dieser Frieden ist nicht an irgendjemanden oder an einen Ort gebunden, nur an uns selbst. Versteht Ihr? So wie wir beim zweiten Pfeiler gesagt haben, dass alles Unreine leidhaft ist, wird beim vierten Pfeiler, wenn wir rein sind, das Leid eliminiert; und wir können rein werden. Vielleicht dauert es länger als ein Leben; es ist ein stufenweiser Pfad, aber wenn wir uns auf den Weg machen, werden wir dort hingelangen.

### **Zusammenfassung**

Ich möchte mit einer kurzen Geschichte von Milarepa<sup>7</sup> abschließen. Milarepa war ein großer Meditationsmeister. Als Milarepa bereits ein Buddha war, er hatte nach harter Arbeit und vielen Jahren der Meditation Erleuchtung erlangt, hatte er gegen Ende seines Lebens einen Schüler namens Rechungpa.

Er hatte viele, viele Schüler, aber dieser war einer seiner Haupt-Schüler. Rechungpa ging auf eine Reise und sie verabschiedeten sich. Zu dieser Zeit in Tibet bedeutete auf eine Reise zu gehen, monatelang zu reisen, um zum Ziel zu gelangen und daher wussten sie, dass sie einander nicht mehr wiedersehen würden. Milarepa war bereits sehr alt und Rechungpa war sehr traurig

<sup>7</sup> Milarepa ( 1052 -1135 n. Chr.) gilt als einer der berühmtesten Yogis und Poeten Tibets. Er war Schüler von Marpa Lotsawa und gilt auch als einer der bedeutendsten Persönlichkeiten in der Kaguy-Tradition des tibetischen Buddhismus

ihn zu verlassen. Milarepa sprach zu ihm: „Sei nicht besorgt, du hast alles, was du für deine Reise brauchst,“ aber er meinte nicht die ihm bevorstehende Reise, von dieser Reise sprach er nicht, er meinte seine spirituelle Reise. So reiste Rechungpa ab, aber nach wenigen Schritten rief Milarepa ihn zurück: „Oh, ich habe vergessen, dir die wichtigste Lehre von allen zu geben.“ Natürlich war Rechungpa überrascht und wunderte sich, was das sein könnte. Also eilte er schnell zurück. Daraufhin drehte Milarepa sich um, hob seinen Rock und zeigte seinen Hintern. Man sagte, er war hässlich und rau, wie das Hinterteil eines Affen, weil Milarepa viele Jahre beim Meditieren auf kalten Steinen gesessen hatte. Dann drehte er sich wieder um, sah ihn an und sprach zu Rechungpa: „Denk´immer daran, ohne Anstrengung gibt es kein Ergebnis.“ Wenn wir Energie einbringen, werden wir Ergebnisse erhalten! Das bedeutet nicht, dass das Leben schwierig und voller Leiden sein muss. Der spirituelle Pfad ist ein Pfad der Freude, und obwohl das so ist, ist es nicht immer leicht. OK? Also, macht euch klar, strengt man sich jeden Tag auf´s Neue an, wird das Ergebnisse haben, schrittweise, langsam, langsam.

Es gibt viele Ebenen des Anwendens, aber wir müssen dort beginnen wo wir stehen. Bedenkt Unbeständigkeit, erinnert euch daran, dass das Leid von innen kommt, das alles in gegenseitiger Abhängigkeit existiert und dass wir jenseits allen Leids gelangen können. Dies sind die vier Grundlagen des Buddhismus, die vier Siegel, die wir in unser tägliches Leben integrieren sollten. Ein Buddhist zu sein bedeutet, der buddhistischen Philosophie zu folgen. Mögen wir auch alles über buddhistische Philosophie lernen, solange wir an Dinge anhaften oder anderen die Schuld für unser Leid geben, folgen wir der buddhistischen Philosophie nicht wirklich, oder? Also, wir werden ein Anhänger des Buddhismus, wenn wir die

buddhistische Philosophie praktizieren. Versucht es! Wenn es gelingt, fährt fort. Aus meiner persönlichen Erfahrung kann ich versprechen, dass es geht. Man muss nur dran bleiben, das ist nicht schwierig, wir müssen es nur tun. Ich denke, das ist alles.

### **Bitt- und Widmungsgebete**

Ich würde gern das Gebet erklären, welches wir zu Beginn meiner Ausführung rezitiert haben. Es ist das Bittgebet an die Linie: das Bittgebet für den Segen meines Lehrers, für den Lehrer meines Lehrers, für den Lehrer seines Lehrers – den ganzen Weg zurück bis zu Buddha Shakyamuni. Wenn ich etwas mit euch teilen konnte, dann dank denen, die es mir beigebracht haben. Deshalb beginne ich stets mit den Bittgebeten der Linie und mit der Erzeugung der rechten Motivation. Jetzt da wir fertig sind, könnten wir eine Widmung rezitieren, damit jedes gesagte Wort Nutzen bringt und es nicht nur Worte bleiben, so dass sie sich in Handlungen umwandeln können.

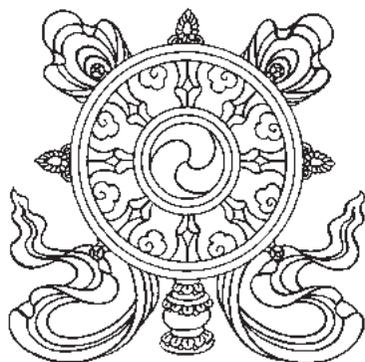
### **Widmungsgebete**

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

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

nyimo delek tsen delek  
nyime gung yang delek shin  
nyitsen taktu delek pe  
kon chok sum gyi jin gyi lob  
kon chok sum gyi ngoe drup tsol  
kon chok sum gyi tra shi shok

In der Morgendämmerung und in der Abenddämmerung, bei Nacht oder Mittag, mögen uns die drei Juwelen ihre Segnungen gewähren, mögen sie uns helfen, alle Verwirklichungen zu erlangen und mögen sie unseren Pfad stets mit den verschiedensten glücksverheißenden Zeichen durchsetzen.





## Über Lama Michel Rinpoche

Lama Michel Rinpoche ist ein buddhistischer Meister der NgalSo Ganden Nyengyu Tradition des tibetischen Buddhismus unter der spirituellen Leitung von Lama Gangchen Tulku Rinpoche.

Geboren in São Paulo, Brasilien 1981, wurde er im Alter von 8 Jahren als Tulku (die Reinkarnation eines buddhistischen Meisters) erkannt und ordinierte mit 12 Jahren zum Mönch. Er erhielt seine formale Erziehung in buddhistischer Praxis und Philosophie über 12 Jahre an der Monastic University of Sera Me im Süden Indiens. Er setzte seine Studien durch jährliche Besuche des Tashi Lhumpo Klosters in Shigatse, Tibet-China fort. Seit 2004 wohnt er in Italien, sein Leben ist seinem Guru Lama Gangchen Rinpoche gewidmet, gleichzeitig teilt er seine Erfahrung und Weisheit großzügig bei vielen formellen und informellen Anlässen, wie Konferenzen, Schulungen, Meditationen oder dem Besuch von Schulen.

Unter der Führung von Lama Gangchen Rinpoche betreut er verschiedene buddhistische Zentren wie Kunpen Lama Gangchen in Mailand, Italien, Albagnano Healing Meditation Centre in Albagnano oberhalb des Lago Maggiore, Italien und das Centro de Dharma da Paz in São Paulo, Brasilien.

Weitere Informationen und NgalSo Livestream Videoschulungen siehe auch:



[ahmc.ngalzo.net](http://ahmc.ngalzo.net)



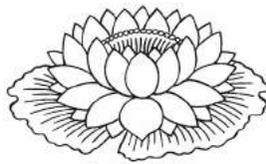
[kunpen.ngalzo.net](http://kunpen.ngalzo.net)



[youtube.com/  
ngalsovideo](https://youtube.com/ngalsovideo)



[soundcloud.com/  
ngalzo](https://soundcloud.com/ngalzo)



Gedruckt auf 100% zertifiziertem, biologisch abbaubarem und recycelbarem Papier.

Albagnano Healing Meditation Centre, Italien 2017



## KUNPEN LAMA GANGCHEN

INSTITUTE FOR THE STUDY AND DISSEMINATION OF VAJRAYANA BUDDHISM IN THE WEST

— Affiliated with the Italian Buddhist Union —

### MILAN

Via Marco Polo, 13  
20124 Milano (MI) Italy  
Tel +39 02 29010263  
[kunpen@gangchen.it](mailto:kunpen@gangchen.it)  
[kunpen.ngalso.net](http://kunpen.ngalso.net)

### ALBAGNANO • LAKE MAGGIORE

Via Campo dell'Eva, 5  
28813 Albagnano di Bèe (VB) Italy  
Tel +39 0323 569601  
[reception@ngalso.net](mailto:reception@ngalso.net)  
[ahmc.ngalso.net](http://ahmc.ngalso.net)