Mitgefühl entfalten und leben

Vorträge und Belehrungen des Karmapa auf seiner ersten Europareise

XVII. Karmapa ogyen trinley dorje

Der XVII. Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

Mitgefühl entfalten und leben

Vorträge und Belehrungen des Karmapa während seiner ersten Europareise

> Deutsche Ausgabe übersetzt aus dem Englischen von Dr. Sabine A. Werner auf der Basis der Übersetzung aus dem Tibetischen von Ringu Tulku Rinpotsche und Damchö Diana Finnegan

> > Verlegt vom Kagyü Dharma Verlag, Karma Kagyü Gemeinschaft Deutschland e.V.

> > > Als E-Book verlegt von der



Publisher E-Book German Version

Karmapa Foundation Europe. 23, Rue d'Edimbourg 1050, Bruxelles Belgien ISBN 978-3-93087-101-0 www.karmapafoundation.eu

Die Originalausgabe erschien in Englisch unter dem Titel **NURTURING COMPASSION**

© 2015 by His Holiness the 17th Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje Übersetzung aus dem Tibetischen ins Englische: Ringu Tulku Rinpotsche und Damchö Diana Finnegan Textredaktion im Englischen: Damchö Diana Finnegan und Annie Dibble

Deutsche Ausgabe MITGEFÜHL ENTFALTEN UND LEBEN

ISBN 978-3-933558-09-1 © 2016 Seine Heiligkeit der XVII. Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

Verlegt vom Kagyü Dharma Verlag

Karma Kagyü Gemeinschaft Deutschland e.V. 56729 Langenfeld (Eifel) Übersetzung aus dem Englischen: Dr. Sabine A. Werner

Satz: Anke Enders, alles mit Medien, Mainz

Design: Paul O'Connor, Judo Design

Karmapa-Bild: © François Herard

Das E-Book kann für den persönlichen Gebrauch runtergeladen und ausgedruckt werden. Im übrigen bedürfen bezüglich des E-Books alle Rechte der Verbreitung und Verwertung, auch durch Film, Funk, Fernsehen, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen und auszugsweisen Abdruck, der Genehmigung der Karmapa Foundation Europe.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung von Ringu Tulku Rinpotsche	5
ÖFFENTLICHE VORTRÄGE	7
Ein sinnerfülltes Leben	8
Liebende Güte	12
Die Umweltkrise	16
Mitgefühl in einer globalisierten Welt	20
ÜBER KUNST	23
Treffen mit jungen Menschen	24
DHARMA-BELEHRUNGEN	29
Ngöndro I: die "gewöhnlichen vorbereitenden Übungen"	30
Ngöndro II: Guru-Yoga	36
Mahamudra	40
ERLÄUTERUNGEN ZU DEN EINWEIHUNGSZEREMONIEN	47
Zur Einweihung der 84 Mahasiddhas	48
Zur Vajrasattva-Einweihung	50
Zur Medizinbuddha-Einweihung	52
Zur Karma-Pakshi-Einweihung	53
DANKESWORTE	55
Im Veranstaltungszentrum am Nürburgring	56
In Berlin	57
ÜBER DEN AUTOR	59
Buchveröffentlichungen	62

Einleitung von Ringu Tulku Rinpotsche

Im Jahr 2014 erfüllte Seine Heiligkeit der XVII. Karmapa, Orgyen Trinley Dorje, den lang gehegten Wunsch seiner europäischen Schüler und besuchte Deutschland für zwei Wochen in den Monaten Mai und Juni. Diese Reise quer durch Deutschland war ein historisches Ereignis, und Seine Heiligkeit nahm verschiedene Aufgaben wahr, die ihm als Oberhaupt seiner 900 Jahre alten buddhistischen Übertragungslinie zukommen. Dazu zählen Belehrungen vor großem Publikum in voll besetzten Sälen und Treffen mit führenden Persönlichkeiten anderer Glaubensrichtungen.

Viele Menschen empfanden den Besuch des XVII. Karmapa nicht nur als Aufbruch in die Zukunft, sondern zugleich als eine Rückkehr nach Hause, eine Heimkehr auf vertrautes Terrain. Seine Heiligkeit der XVI. Karmapa, Rangjung Rigpe Dorje, der in der Reinkarnationslinie der Vorgänger des heutigen Karmapa ist, spielte in den 1970er-Jahren eine zentrale Rolle, denn er brachte den Europäern damals den Tibetischen Buddhismus nahe. Während seinen beiden größeren Europareisen besuchte der XVI. Karmapa ein Dutzend Länder, in denen er die Zeremonie der Schwarzen Krone ausführte und den Samen des Dharma in die Herzen von unzähligen jungen Europäern legte. Vier Jahrzehnte später und um ein paar graue Haare reicher versammelten sich viele dieser Schüler aus ganz Europa, um nun die Belehrungen des XVII. Karmapa zu hören. Sie nahmen so ihren Kontakt zu den Karmapas, der auf den XVI. Gyalwang Karmapa zurückgeht, mit seinem Nachfolger wieder auf.

Auch der XVII. Karmapa konnte auf seiner Reise viele neue Verbindungen knüpfen, und es war sein besonderer Wunsch, vor allem junge Menschen zu treffen. Seine Heiligkeit spricht häufig über die großen globalen Herausforderungen, die auf die jüngere Generation zukommen. Das tut er nicht nur in seiner Funktion als eine der bedeutendsten spirituellen Führungspersönlichkeiten der Welt, sondern auch als junger Mensch. Er ist in seinen Zwanzigern und fühlt sich dafür verantwortlich, diese Probleme gemeinsam mit seiner Generation anzugehen.

Was er zum Umweltschutz, zum Konsumverhalten und zur Profitgier sagte, hatte ebenso wie seine Betonung der Bedeutung von Mitgefühl und liebender Güte eine starke Resonanz bei den Tausenden von Zuhörern, die seine Belehrungen besuchten. Auf diese Weise erreichte der Gyalwang Karmapa direkt die Herzen vieler Menschen in Europa – darunter nicht nur praktizierende Buddhisten, sondern auch Vertreter einer säkularen Weltsicht, die mehr menschliche Weisheit und Mitgefühl in der heutigen Welt als eine Notwendigkeit ansehen.

Der Ablauf der Reise entspricht nicht der Abfolge der Belehrungen in diesem Buch. So wie jemand, der nach einer langen Abwesenheit zu seiner Familie zurückkehrt, kam Seine Heiligkeit der XVII. Karmapa im Kamalashila Institut® an, das sein Sitz in Europa ist. Hier in der Eifel gab er Dharma-Belehrungen und Einweihungen. Kurze Zeit später reiste er weiter nach Berlin, um dort vor großem Publikum zu sprechen. Unter den Zuhörern waren auch viele Nichtbuddhisten.

Das vorliegende Buch beginnt im Gegensatz zur zeitlichen Abfolge der Reise mit den Berliner Vorträgen, welche sich an ein weites Publikum wandten, und erst im Anschluss daran folgen die traditionelleren buddhistischen Belehrungen, die Seine Heiligkeit auf Bitte des Kamalashila Instituts® gab. An dritter Stelle im Buch folgen die Belehrungen Seiner Heiligkeit im Rahmen von Einweihungszeremonien sowohl in Berlin als auch im Veranstaltungzentrum am Nürburgring. Seine Heiligkeit lehrte überwiegend auf Tibetisch, wechselte aber häufig ins Englische. Seine Belehrungen wurden vor der schriftlichen Veröffentlichung leicht redaktionell bearbeitet.

Unser besonderer Dank geht an Seine Heiligkeit den XVII. Gyalwang Karmapa für seine inspirierenden Belehrungen und die Erlaubnis, sie auf Englisch und in anderen europäischen Sprachen zu veröffentlichen. Die ehrwürdige Damchö Diana Finnegan transkribierte, übersetzte und redigierte die Texte in diesem Buch, und Annie Dibble unterstützte sie dabei. Wir danken diesen beiden und auch dem Buchgestalter Paul O'Connor. Danke an alle, die dazu beigetragen haben, dass dieses Buch seine Leser erreichen kann.

Zum Schluss danken wir besonders allen Institutionen und Einzelpersonen, die diese Belehrungen möglich gemacht haben, weil sie in ihren Anstrengungen, Seine Heiligkeit nach Europa zu holen, niemals nachließen. Sie haben auch die Veranstaltungen für seine Belehrungen organisiert und waren seine Gastgeber.

Möge dieses Buch das Mitgefühl in den Herzen seiner Leser wachsen lassen, und möge es Frieden und Güte in diese Welt bringen.

Ringu Tulku Rinpotsche

Präsident der Karmapa Foundation Europe

18. Juni 2015

Kapitel 1

Öffentliche Vorträge

in Berlin

Ein sinnerfülltes Leben

Zuallererst möchte ich die Anwesenden herzlich begrüßen! Es ist das erste Mal, dass ich in der Lage bin, Europa zu besuchen, obwohl ich mir dies seit vielen Jahren gewünscht hatte. Diese Etappe meiner Reise ist die deutsche Hauptstadt Berlin, und ich freue mich sehr, hier zu sein.

Man hat mich gebeten, heute über ein gewichtiges Thema zu sprechen, mit einem Titel, der so lang ist, dass ich ihn kaum im Kopf behalten kann: "Alte Weisheit für eine moderne Welt: Herzensrat für ein sinnerfülltes Leben". Das klingt etwas förmlich und imposant, doch ich möchte bei diesem Teil meiner Europareise die Veranstaltungen etwas lockerer gestalten, während mein Aufenthalt im Kamalashila Institut und im Veranstaltungzentrum am Nürburgring in der Eifel den formelleren Dharma-Themen vorbehalten war.

Das heutige Thema – Herzensrat für ein sinnerfülltes Leben – erinnert mich an meine ersten Begegnungen mit Menschen aus dem Westen. Meine Verbindung zum Westen und zu Menschen aus Europa besteht seit der Zeit, in der ich im Alter von sieben Jahren als der Karmapa erkannt wurde. Ich traf zum ersten Mal auf Europäer, als man mich in Tibet ins Kloster Tsurphu brachte. An der Stelle, wo das Tal sich verengt, kurz vor dem Eingang zum Kloster, gibt es einen Park. Genau dort konnte ich zum ersten Mal einen Blick auf Menschen aus dem Westen ergattern. Es gab da zwei Europäer, und ich fand, dass sie wirklich seltsam aussahen – groß und dünn wie Außerirdische. Seit dieser Zeit habe ich immer Verbindungen zu Europäern und zu anderen Menschen aus dem Westen gehabt und mich mit vielen aus Europa angefreundet. Seit damals, als ich sieben Jahre alt war, wünschte ich mir, sie zu besuchen. Nun bin ich 28 Jahre alt und endlich in der Lage, mir diesen Wunsch, den ich über all die Jahre in mir getragen hatte, zu erfüllen.

Die größte Veränderung in meinem Leben geschah, als ich 14 Jahre alt war und mich entschloss, den Versuch zu machen, aus Tibet nach Indien zu entkommen. Das war Ende des Jahres 1999. Die Presse wusste eine Menge über meine Entscheidung zu berichten und veröffentlichte die unterschiedlichsten Begründungen für meine Flucht aus Tibet. Manche sagten sogar, ich sei nach Indien gekommen, um ein paar bedeutende Objekte zu holen und zurückzubringen. Aber mein wirklicher Grund, nach Indien zu gehen, war vor allem, dass ich mir Reisefreiheit wünschte. Viele Jahre lang hatte ich, um Reiseerlaubnis zu bekommen, bei der chinesischen Regierung ein Gesuch nach dem anderen gestellt – ohne Erfolg. Ich traf also selbst die Entscheidung, nach Indien zu gehen, weil ich die Möglichkeit haben wollte, ins Ausland zu reisen, um dort Dharma-Freunde zu treffen und Dharma-Aktivitäten auszuüben.

Als wir von Tibet aus nach Indien aufbrachen, konnten wir absolut nicht sicher sein, dass wir Erfolg haben würden, aber unser Glaube spornte uns an. Zweifellos wissen Sie, dass nach wie vor viele andere Tibeter so wie ich von Tibet nach Indien fliehen. Sie ziehen ihre Kraft aus ihrem aufrichtigen Glauben und ihrer Hingabe, und das versetzt sie in die Lage, diesen gefährlichen Weg zu überstehen. Zu denen, die mit mir flohen, sagte ich: "Heute brechen wir nach Indien auf, aber wir wissen nicht, ob wir tatsächlich dort ankommen werden. Dennoch sollten wir nichts bedauern, auch wenn es unterwegs schwierig werden sollte. Da wir uns in die richtige Richtung wenden, gibt es keinen Grund, etwas zu bedauern, auch dann, wenn uns nur wenige Schritte in Richtung Indien gelingen sollten."

Ich wurde in Tibet geboren und verbrachte die ersten 14 Jahre meines Lebens dort. Seidem habe ich weitere 14 Jahre in Indien gelebt. Es hat also tatsächlich fast 15 Jahre gedauert, bis ich meine erste Reise nach Europa antreten konnte. In den Jahren seit damals haben sich die Dinge nicht genau so entwickelt, wie ich es gehofft hatte. Obwohl ich mit 28 Jahren noch nicht so lange gelebt habe, musste ich mich bereits vielen Problemen stellen und mit Veränderungen zurechtkommen, und ich habe viel erlebt, sowohl Gutes als auch Schlechtes. Aus diesem Grund fühle ich mich mental manchmal schon alt und erfahren, obwohl ich physisch noch jung bin. Ich fühle mich, als hätte ich schon genug gesehen und wäre inzwischen ein alter Mann geworden.

Dieses Leben habe ich mir nicht selbst bewusst ausgesucht, es passierte einfach so. Ich bin nicht aufgebrochen, um der Karmapa zu werden, und ich strebte auch nicht danach, diesen Namen verliehen zu bekommen – es passierte mir einfach. Ich hatte keine andere Wahl.

Darüber hinaus hatte ich es mit vielen Schwierigkeiten zu tun – ich erwähne dies, weil ich denke, ich sollte in der Lage sein zu sagen, ob ich mein eigenes Leben als sinnerfüllt ansehe oder nicht, bevor ich über das Thema "sinnerfülltes Leben" im Allgemeinen spreche. Vielleicht sollte ich zuerst die Frage beantworten, ob ich selbst mit meinem Leben zufrieden bin oder nicht, doch das ist nicht einfach. Ein sinnerfülltes Leben geschieht nicht ohne entsprechende Ursachen und Bedingungen. Es bedarf der Anstrengung. Allein die Tatsache, dass ich der Karmapa bin, führt nicht automatisch zu einem sinnerfüllten Leben.

Viele Menschen scheinen zu glauben, die Verleihung des Namens "Karmapa" bedeute auch, dass ich mit übermächtigen Kräften ausgestattet worden bin – ganz so, als hätte ein Außerirdischer mich auf eine neue Ebene gehoben –, doch tatsächlich musste ich fleißig sein und jede Menge lernen. Aber bereits bevor ich irgendeinen Fortschritt machen kann, eilen die Erwartungen mancher Menschen noch weiter voraus, und für mich ist das dann eine zusätzliche Belastung. Ob es uns gelingt, Sinn in unser Leben zu bringen oder nicht, hängt von unseren Bemühungen und Handlungen ab und vor allem von der von uns selbst entwickelten Motivation. Es passiert nicht einfach so von selbst.

Als ich den Namen "Karmapa" erhielt, war damit eine für mich einzigartige Herausforderung verbunden: Ich wusste nicht, ob ich ein persönliches Leben jenseits des Lebens als Karmapa haben würde. Normalerweise haben Menschen einen beruflichen und einen privaten Bereich im Leben – im Beruf wird gearbeitet, und im Privatleben hat man Freizeit. Wer beispielsweise in einer Fabrik arbeitet, hat eine Stellenbeschreibung, die festlegt, was sie oder er während der Arbeit zu tun hat. In meinem Fall ist das anders, denn ich bin 24 Stunden am Tag als Karmapa im Dienst. Stellen Sie sich einmal vor, wie das ist: Man ist der Karmapa, wenn man alleine ist, und man ist auch der Karmapa, wenn man in Gesellschaft ist.

In gewisser Weise muss alles, was ich habe, meiner Funktion als Karmapa gewidmet werden. Es gibt kein privates Leben für mich, denn ich bin immer der Karmapa. Solche Dinge, wie eine persönliche Wahl zu haben, persönliche Freiheit, persönliche Rechte und ein privates Leben stehen nicht zur Debatte. Wenn mich jemand fragt, wie ich heiße, ist die richtige Antwort "Karmapa", wenn ich dann nach meinem Beruf gefragt werde, antworte ich wiederum "Karmapa", und wenn ich einfach gefragt werde "Wer bist du?", dann sage ich "Karmapa".

Das ist tatsächlich bei meiner Ankunft als Flüchtling in Indien so vorgefallen. Ich musste für die Ausweispapiere meinen Namen und meinen Beruf angeben. Es entbrannte damals eine Diskussion darüber, ob "Karmapa" mein Name oder meine Tätigkeitsbezeichnung sei. Ich konnte nicht sagen, "Karmapa" sei nicht meine Tätigkeitsbezeichnung, und ich

konnte auch nicht sagen, ich selbst sei nicht Karmapa. Über mehrere Wochen gab es ernsthafte Diskussionen darüber, ob "Karmapa" ein Name oder eine Tätigkeitsbezeichnung sei, und ich weiß, dass diese in der indischen Regierung auf sehr hoher Ebene geführt wurden. Der Vorschlag, als Karmapa zu dienen sei meine Aufgabe oder mein Beruf, ich selbst sei aber nicht Karmapa, gefiel mir gut. Das hätte bedeutet, dass ich frei wäre. In der Realität funktioniert das allerdings nicht. Ich selbst erlebe keinen Unterschied zwischen meinem privaten Leben und dem Leben als Karmapa, daher habe ich keine andere Wahl, als das Leben eines Karmapa zu leben.

Das Wort "Karmapa" bedeutet "jemand, der die Aktivität eines Buddha ausführt". Das kann ein Mann oder eine Frau sein. Die Silbe "karma" hat in Sanskrit, einer Sprache im alten Indien, die Bedeutung "Handlung", während die Silbe "pa" im Tibetischen eine Person bezeichnet. Im Idealfall ist ein Karmapa also eine Person, die sich durch Aktivität auszeichnet. Entwickeln sich die Dinge allerdings nicht ideal, dann ist der Karmapa ein Arbeiter oder jemand, der anderen dient. Das Wesen des Lebens eines Karmapa ist seine Arbeit und sein Handeln zum Wohle anderer. Wenn ich in der Lage bin, etwas zum Wohle anderer zu tun, dann ist mein Leben als Karmapa sinnerfüllt. Sollte ich nicht in der Lage sein, etwas zum Wohle anderer zu tun, dann ist mein Leben als Karmapa gescheitert. Daher ist mein persönliches Leben, also mein Leben als Karmapa, auf das Wohlergehen anderer ausgerichtet. Es ist meine Verantwortung – oder das, was mein Leben als Karmapa ausmacht –, dass ich arbeite, damit es anderen gut geht, und ich tue das auf der Grundlage der Liebe und der Weisheit des Buddha, die das Leiden der Lebewesen verringern und schließlich beenden und ihr Glück vermehren.

Aus diesem Grund ist es klar, dass mein Leben vollkommen von anderen abhängt. Ich empfinde das in der Tat so, zum Beispiel jetzt, da ich nach Europa gekommen bin und sich viele Menschen hier versammelt haben. Ich kann sehen, wie glücklich manche darüber sind. Ich schaue ins Publikum, wo viele mich anlächeln. Wenn ich das sehe, bin ich glücklich und habe das Gefühl, dass mein Leben einen Sinn hat. Als ich Tibet verließ, musste ich meine Eltern zurücklassen und mich von allem trennen, was mir vertraut war. Doch hier in Europa zu sein gibt mir das Gefühl, dass meine Opfer und Mühen nicht vergebens waren, sondern sinnvoll. Mein Leben gewinnt seinen Sinn einzig durch andere. Weil ich meinem Leben in dieser Weise Sinn gebe, sind Menschen außerordentlich freundlich zu mir.

Aus der Tiefe meines Herzens glaube ich, dass meine Stärke von anderen herrührt – von Menschen wie Ihnen –, denn Sie vermitteln mir große Zuversicht und sind meine Inspiration. Ihr Hoffen und Ihr Vertrauen haben es mir möglich gemacht zu überleben, und Sie ermöglichen mir weiterzumachen, auch wenn noch viele Herausforderungen auf mich zukommen könnten. Außerdem hat mich das stärker gemacht und in die Lage versetzt, mehr durchzustehen. Je mehr andere von mir erhoffen und je mehr Vertrauen andere in mich setzen, desto mehr Stärke gewinne ich, um weiterzumachen. Die Aktivität des Karmapa und meine Handlungen sind ausgerichtet auf das Wohlergehen der Lebewesen, doch die Quelle der Kraft, die ich dafür einsetze, sind eben diese Lebewesen. Daher sind es andere, die meinem Leben Sinn geben.

Stellt man mir nun die Frage, ob ich ein glückliches Leben führe oder nicht, dann ist das nur schwer zu beantworten. Ehrlich gesagt war ich am glücklichsten, bevor ich als Karmapa erkannt wurde. Als ich sechs Jahre alt oder jünger war, konnte ich dort, wo ich aufwuchs, auf den Wiesen herumtollen, und das war die Zeit, in der ich mich am glücklichsten fühlte. Heute würde ich mich nicht als glücklich bezeichnen, aber die Freude, ein sinnerfülltes Leben zu führen, geht viel tiefer als ein Glücksgefühl. Man braucht etwas, das beständiger ist als flüchtige Momente der Heiterkeit oder freudiger Emotionen, die

schon im nächsten Augenblick oder nach ein paar Stunden verschwunden sind. Wenn ein Leben sinnerfüllt sein soll, dann muss es Früchte tragen und bedeutsam sein, und das gilt rund um die Uhr und sogar, wenn wir schlafen.

Worauf ich hinaus will, wenn ich das sage, ist Folgendes: Wenn ich möchte, dass mein Leben sinnerfüllt ist, ist das Erste, was ich brauche, eine Zielsetzung, die ich langfristig und dauerhaft verfolge. Man sollte nicht auf etwas abzielen, was in naher Zukunft liegt, und das, was man anstrebt, sollte nicht eigennützig sein. Unsere Leben hängen voneinander ab. Unser Glück entsteht in Abhängigkeit von anderen und unser Leiden ebenso. Da wir im Leben aufeinander angewiesen sind, ist eine Voraussetzung für ein sinnerfülltes Leben, dass das Wohl anderer uns ein Anliegen ist.

Ich denke oft, dass man möglicherweise als Einzelperson den Wert des eigenen Lebens nicht erkennt und keinen Sinn im Leben finden kann, dass dies aber möglich wird durch andere und deren Leben. Andere Menschen sind dann wie ein Spiegel, der uns die eigene Würde und den eigenen Wert widerspiegelt.

Liebende Güte

Heute hier zu sein ist für mich so, als sei ein scheinbar unerfüllbarer Traum wahr geworden, und ich freue mich sehr darüber. Dass wir hier zusammenkommen können, ist sehr wichtig für mich. Ich sehe dies als das Ergebnis vieler Mühen und empfinde diese Zeit als kostbar und als etwas Besonderes.

Das Thema, um das es heute gehen soll, ist "liebende Güte". Als Menschen sind wir von Geburt an besonders abhängig von der Liebe und Zuneigung unserer Eltern. Wir wachsen durch ihre Liebe und Fürsorge heran. Daher ist die liebende Güte von dem Augenblick an, in dem wir in diese Welt geboren werden, für unser Überleben unverzichtbar.

Zuallererst bekommen wir von unseren Eltern diesen Körper aus Fleisch und Knochen, und allein dies ist schon ein großes Geschenk. Noch wichtiger ist aber die Liebe und die Zuneigung, die sie uns schenken – tatsächlich ist sie das größte Geschenk, das unsere Eltern uns machen. Gleichwohl gibt es Eltern, die leider nicht in der Lage sind, Zuneigung zu zeigen und sich um ihre Kinder zu kümmern. Solche Kinder wachsen dann ohne ein Gefühl von Wohlergehen auf, und wenn sie erwachsen sind, fehlt ihnen möglicherweise selbst die Fähigkeit, Zuneigung zu empfinden, und sie fühlen sich bedrückt, einsam und ängstlich.

Ich hatte das Glück, freundliche Eltern zu haben. Meine Mutter und mein Vater zeigten mir nicht nur ihre Liebe und Zuneigung, sondern sie brachten mir auch bei, anderen gegenüber liebevoll zu sein. Ich sehe meine Eltern als meine ersten spirituellen Lehrer an, denn das Erste, was ich über liebende Güte lernte, haben sie mir beigebracht. Von klein auf lehrten meine Eltern mich und meine Geschwister, alle Lebewesen, und sei es eine kleine Ameise, als so kostbar anzusehen, als seien sie unsere eigenen Eltern. So lernten meine Geschwister und ich, Zuneigung und Respekt zu empfinden und das Leben aller Lebewesen wertzuschätzen. Das ist etwas, das unsere Eltern uns ganz bewusst vermittelten.

Dank ihrer Güte entwickelte ich schon in jungen Jahren eine bestimmte Grundhaltung: Ich fühle mich für andere verantwortlich und suche nach Wegen, ihr Leiden zu lindern. Ich denke, das war die Grundlage – die allerbeste Ausgangsbasis – für meine spirituelle Reise in diesem Leben.

Meine Eltern sind Menschen, die in ihrem Vertrauen in den Dharma unbeirrbar sind, aber sie besitzen nur ein schwaches theoretisches Fundament. Mein Vater hatte lesen gelernt, aber meine Mutter nicht. Beide besaßen keine Schulbildung und schon gar keine in buddhistischer Philosophie, aber das, was sie mich lehrten, kam von Herzen. Von ihnen hörte ich keine theoretischen Ausführungen, wie liebende Güte tatsächlich gelebt werden sollte, aber sie waren für mich ein authentisches lebendes Beispiel dafür. Das hat mich tief berührt.

Daher bin ich nicht der Auffassung, dass die effektivste Methode, um den Geist in liebender Güte und Mitgefühl zu üben, ausführliche philosophische Darlegungen sind. Einerseits ist es gut, das Thema logisch zu durchdenken, aber manchmal führt das nur dazu, dass man die wichtigsten Punkte aus den Augen verliert und dadurch unnötige Zweifel aufkommen. Es gibt im Tibetischen eine Redensart, die besagt, dass intellektuelles

Training manchmal nur zu mehr Gedanken und nicht unbedingt zu mehr Weisheit führt. Als Folge davon können gelegentlich Menschen, von denen man annimmt, dass sie über großes Wissen verfügen, die massiven inneren Knoten, die beim Ringen mit zentralen Problemen der tatsächlichen Praxis auftreten, nicht lösen. Stattdessen ist ihre Herangehensweise an Situationen zu sehr von konzeptuellem Denken geprägt, und die Knoten der Zweifel werden dadurch nur fester und fester.

Ich glaube, dass wir alle mit liebender Güte und Zuneigung geboren werden und dass es sich hierbei um menschliche Grundeigenschaften handelt. Der Grad der Ausprägung kann verschieden sein – manche haben mehr und andere weniger –, doch diese Eigenschaften sind definitiv in allen vorhanden. Unsere liebende Güte verändert sich aber durch die Umstände und das Umfeld unserer Kindheit. Manchmal wird das Mitgefühl gestärkt, und in anderen Fällen wird es abgeschwächt.

Ich möchte dazu gerne etwas erzählen, was ich selbst erlebt habe. Die Geschichte trug sich zu, als ich noch sehr klein war – vielleicht drei oder vier Jahre alt –, und ich erinnere mich noch sehr lebhaft daran. Ich wurde in eine Nomadenfamilie geboren, und wir lebten fast vollständig von dem, was wir von unseren Tieren hatten: Butter, Käse und Fleisch. Wo ich aufwuch, gab es kein Gemüse – keine Kartoffeln oder irgendetwas Vergleichbares. Wir hatten keine andere Wahl, als auf unsere Tiere zurückzugreifen.

Im Herbst war die Zeit für Schlachtungen, vor allem von Schafen und Yaks. Die häufigste Schlachtmethode war in dieser Gegend das Ersticken der Tiere durch Zubinden der Mäuler. Das war schrecklich. Es dauerte eine Stunde oder länger, bis sie endlich starben. Während die Tiere nach Luft rangen, war ihre Not entsetzlich deutlich erkennbar, denn sie schlugen wild um sich. Sie jammerten und schrien und trieften vor Schweiß, wenn sie starben. Für mich war das unerträglich. Mein Wunsch, sie zu schützen und zu befreien, war so stark, dass ich zu schreien begann, und normalerweise mussten mich Menschen zurückhalten. Meine Gefühle waren überwältigend, wenn ich bei der Schlachtung von Tieren dabei war.

Nach dem Häuten, wenn es an der Zeit war, das Fleisch zu essen, nahm ich an der Mahlzeit teil und aß so viel Fleisch wie alle anderen – wenn nicht sogar mehr –, ungeachtet der Tatsache, dass ich beim Schlachten so eine Szene gemacht hatte. Das geschah nicht nur einmal, sondern jedes Jahr, und nach einer Weile kam es mir zunehmend so vor, als seien mein Mitgefühl und meine Zuneigung unsinnig. Unter diesen Bedingungen nahmen meine Liebe und mein Mitgefühl für die Tiere im Laufe der Zeit immer mehr ab, und ich behielt das Fleischessen bei. Erst als ich nach Indien gekommen war, hörte ich auf, Fleisch zu essen, und der wichtigste Grund dafür war die Wiederentdeckung der starken Gefühle, die ich hatte, als ich noch klein war.

Wenn Menschen mich direkt fragen, welches Essen ich am liebsten mag, muss ich ehrlicherweise zugeben, dass es Fleisch ist. Doch seit ich mit dem Fleischessen ganz aufgehört habe, gibt es für mich keine besonderen Vorlieben in Bezug auf das Essen mehr.

Schon zu der Zeit, in der wir noch klein sind, empfinden wir eine natürliche Zuneigung zu anderen – zu Hunden, Vögeln oder anderen Kindern. Wenn gerade keine anderen Menschen oder Tiere da sind, wenden sich kleine Kinder auch ihren Stofftieren und Puppen zu, streicheln sie und kümmern sich um sie. Zu lieben ist eine Eigenschaft, die sie von Natur aus besitzen und die bewirkt, dass sie anderen Menschen und Dingen mit großer Zärtlichkeit und Zuneigung begegnen. Als wir Kinder waren, besaßen wir alle diese natürliche Fähigkeit, die Nähe und Zuneigung zu Menschen und Dingen möglich macht. Wir sollten von diesem spontanen Gefühl der Fürsorge und der Wertschätzung ausgehen und uns darin üben, es immer weiter auszudehnen, bis es alle Lebewesen ohne Unter-

schied umfasst. Wir sollten es weiterentwickeln, bis es ohne Anstrengung spontan in uns aufsteigt. Auf diese Art und Weise kann man die natürlich vorhandene Eigenschaft der liebenden Güte verstärken und verbessern. Es ist sehr wichtig, dies zu tun.

Kurzum, wir alle tragen von Natur aus den Samen der Liebe und des Mitgefühls in uns, aber in derselben Weise, wie man einen Trieb schützen und pflegen muss, bis daraus ein großer Baum geworden ist, müssen wir aktiv Anstrengungen unternehmen, um unsere Liebe und unser Mitgefühl zu pflegen, damit sie stärker werden können. Auf der ganzen Welt und speziell in Deutschland, das heute so ein großartiger Staat ist, kam es immer wieder vor, dass Menschen anderen großen Schmerz zugefügt haben, da ihnen die liebende Güte fehlte. All diese schrecklichen Situationen, zu denen es im Ersten und im Zweiten Weltkrieg und im Holocaust kam, geschahen in erster Linie, weil es an Mitgefühl fehlte. Es ist nicht so, dass die Menschen nicht fähig gewesen wären, Mitgefühl und liebende Güte zu empfinden, denn wir alle besitzen diese Fähigkeit von Geburt an. Aber es scheint tatsächlich so zu sein, dass unser Mitgefühl an- und ausgeschaltet werden kann.

Zum Beispiel sagen wir häufig Sätze wie: "Das ist nicht mein Problem", "Das ist deren Sache" oder "Mit mir hat das nichts zu tun". Solange wir selbst, unsere Familie und unsere nächsten Freunde nicht betroffen sind, kümmern wir uns nicht darum, was anderen passiert. Wenn man andere von seinem Mitgefühl ausschließt und sie ihrem Schicksal überlässt, endet man in einem Mangel an Mitgefühl und wird grausam und herzlos.

Wenn es darum geht, die großen Bedrohungen auf der Welt zu benennen, werden oft Armut, Umweltverschmutzung, Naturkatastrophen, der Mangel an sauberem Trinkwasser und Krankheiten, wie zum Beispiel Malaria, aufgeführt. Mein Empfinden ist dagegen, dass der Mangel an Mitgefühl und liebender Güte die größte Bedrohung ist. Viele Situationen, in denen Menschen getötet werden oder in denen sie in schrecklichem Zustand alleine gelassen werden, könnten gelöst werden, wenn wir nur ein bisschen mehr Mitgefühl hätten. Wegen des Mangels an Mitgefühl müssen viele Menschen leiden. In der Geschichte gibt es hierfür viele Beispiele.

Nach meiner Überzeugung benötigt die Welt zum Überleben unbedingt, dass wir uns durch Liebe und Mitgefühl mit anderen verbinden, so wie wir selbst liebende Güte zum Überleben brauchten, als wir noch sehr klein waren. Ohne sie kann die Menschheit nicht zurechtkommen.

Wenn irgendjemand uns fragen würde, ob wir eine Bedrohung für die Welt sein möchten, dann bezweifle ich, dass auch nur eine einzige Person mit "Ja" antworten würde. Doch ohne dass es unsere bewusste Intention wäre, verwandeln wir uns in eine Bedrohung für die Welt. Dies geschieht vollkommen gedankenlos. Unsere Selbstbezogenheit führt dazu, dass wir immer nur an uns selbst denken und unsere eigenen Interessen verfolgen, und so verwandeln wir uns automatisch in eine Bedrohung für die Welt. Das ist beängstigend!

Wenn ich nun von der dringenden Notwendigkeit spreche, das Mitgefühl zu kultivieren, dann möchte ich dadurch keinen Druck ausüben oder Sie durch den Gedanken verschrecken, dass aus Ihnen jemand geworden sei, der so schlimm wie ein Mörder ist. Man kann nicht zur authentischen Praxis aufgeschreckt werden. Es muss in einem selbst der Wunsch entstehen, das, was von Natur aus bereits da ist, weiterzuentwickeln.

Hierzu eine Parabel: Es gab einmal ein älteres Ehepaar, das nur ein einziges Kind hatte. Dieser Sohn kam in Schwierigkeiten und landete im Gefängnis. Die Eltern wurden vor Sorge schwer krank, und es gab niemanden, der sich um sie hätte kümmern können. Auf ihren Sohn konnten sie nicht zählen, denn der saß im Kerker und konnte nicht heraus, um nach ihnen zu sehen.

In unserer Selbstbezogenheit sind wir genauso wie der Sohn: Wir sind in einem Kerker eingesperrt – es ist ein Gefängnis, das wir selbst erschaffen haben –, und wir selbst haben uns dort eingesperrt. Alle anderen Lebewesen, deren Verhältnis zu uns so ist wie das unserer Eltern zu uns, sind außen vor, und die Verbindung zu ihnen ist verloren gegangen.

Aber diese Lebewesen brauchen Sie! Sie warten auf Sie, doch da Sie im Gefängnis der Selbstbezogenheit sitzen, können Sie die anderen draußen nicht erreichen. Daher ist es Ihre Verantwortung, zum Wohle derer, die Sie lieben, starkes Mitgefühl zu entwickeln und mithilfe der Kraft, die Sie dadurch bekommen, aus dem Gefängnis der Selbstbezogenheit auszubrechen.

Die Umweltkrise

Hier in Europa sind wohl mehr Informationen über die Umwelt zugänglich, als mir verfügbar sind, daher werde ich in dieser Hinsicht nicht viel Neues bieten können. Aber nach meiner Ansicht ist die Umweltkrise die größte Herausforderung, der wir uns im 21. Jahrhundert stellen müssen. In den vergangenen Jahren habe ich diesem Thema zunehmend Aufmerksamkeit gewidmet und einige kleinere Schritte zum Schutz der Umwelt unternommen.

Ich versuchte, mich selbst weiterzubilden, und begann dann, meine Meinung zu bestimmten Umweltthemen öffentlich zu vertreten. Ich berief Konferenzen ein und veranlasste in einigen Gebieten Maßnahmen zum Schutz von Wäldern und Wildtieren. Mit anderen zusammen gründete ich eine Vereinigung namens *Khoryug*, die 55 Mönchs- und Nonnenklöster in Indien, Nepal und Bhutan quer durch den Himalaja miteinander verbindet. Diese Organisation ist nicht auf Klöster der Kagyü-Schule des Tibetischen Buddhismus beschränkt, sondern schließt verschiedene Überlieferungslinien ein. Wir richteten in jedem der Mönchs- und Nonnenklöster einen Flügel für unsere Arbeit ein und starteten eine Kampagne, um das Bewusstsein für die Umwelt zu stärken und mehr zu ihrem Schutz zu tun. Die Aktionen beschränkten sich nicht auf das jeweilige Kloster, sondern wirkte bis in die ihm angegliederten Institutionen. Ich dachte, es sei wichtig, dass die Mönche und Nonnen zu einem soliden Verständnis der Umweltfragen kommen, da sie Leitungsfunktionen in Gemeinschaften im Himalaja wahrnehmen. Das Programm läuft nun schon seit einigen Jahren.

Die Gletscher und die Eisdecke des Himalaja-Gebirges und des Hochlands von Tibet sind das Quellgebiet von so vielen Flüssen in Asien, dass das Gebiet als "Asia's Water Tower", also als "Wasserhochbehälter Asiens" bezeichnet wird. Wissenschaftler gaben der Region aus demselben Grund den Namen "Dritter Pol". Gerade in Tibet entspringen viele der großen Flüsse Asiens. Das Hochland von Tibet ist daher von zentraler Bedeutung. Seine Leben spendende Kraft wirkt sich auf die natürliche Umwelt auf der ganzen Erde aus und insbesondere in Asien.

Weil das so ist, sehe ich es als besonders wichtig an, dass sich die Menschen im Himalaja der Umweltprobleme bewusst werden. In der Vergangenheit lebten sie ihr Leben im Einklang mit der Natur, doch heute ist das nicht mehr der Fall. Durch die Entwicklung neuer Produkte hat sich ihr Lebensstil heutzutage sehr verändert, und viele Menschen sind sich nicht darüber bewusst, dass sowohl die neuen Materialien als auch ihr neuer Lebensstil die Umwelt schädigen. Sie wissen nicht, dass Plastik nicht biologisch abbaubar ist, sondern Tausende von Jahren überdauert, und lassen es daher auf dem Boden zurück, wo auch immer es ihnen passt. In früheren Zeiten ist es einfach nicht vorgekommen, dass sie irgendwelche speziellen bewussten Anstrengungen unternehmen mussten, um die Umwelt zu schützen, da sich ihre Lebensweise ohnehin im Einklang mit der natürlichen Umgebung entwickelte.

Wenn die Leute hören, dass von der "Tibet-Frage" gesprochen wird, denken die meisten von ihnen sofort an Politik. Aus meiner Perspektive umfasst die Tibet-Frage jedoch mehr als das politische Thema, das man normalerweise damit verbindet, denn die tibetische Umweltproblematik zum Beispiel hat Konsequenzen weit über Tibet hinaus. Sie ist nicht

nur für die Tibeter ein Anlass zur Sorge, sondern für jedes einzelne Land. Das Problem des tibetischen Naturraums ist ein Problem ganz Asiens, und in größerem Kontext gesehen betrifft es natürlich den ganzen Planeten. Betrachtet man die größeren Zusammenhänge, dann stellt man fest, dass das Volk der Tibeter über Tausende von Jahren hinweg im Hochland von Tibet im Einklang mit der Natur lebte. Möchte man also dort die Umwelt schützen, dann sollte auch die Lebensweise der Tibeter geschützt werden: Ihre Kultur, ihre spirituellen Traditionen, ihre Bräuche und ihre Einstellungen sind verträglich mit dieser Umwelt und passen zu ihr. Das ist ein Thema jenseits von Tagespolitik und jenseits der Interessen einzelner Völker oder Staaten.

Obwohl ich mich für Fragen des Umweltschutzes interessiere, verfüge ich nicht über große Kenntnisse oder Fachwissen. Ich hatte jedoch die Unterstützung des *World Wide Fund for Nature (WWF)* und speziell die Hilfe einer Mitarbeiterin, die in dieser Organisation für meine Umweltaktivitäten verantwortlich ist.

Die Umweltprobleme und die Notwendigkeit, etwas gegen sie zu unternehmen, berühren uns nur dann, wenn in uns ein konkretes Bild der Umwelt entsteht, sobald wir etwas darüber hören. Heute sind viele Menschen in die Städte abgewandert. Menschen, die in einem städtischen Umfeld leben, haben keinen engen Kontakt zur Natur. Viele von ihnen kennen die Schönheit der Natur nur noch von Fotos und nicht dadurch, dass sie in einer natürlichen Umgebung aufgewachsen sind. Daher haben sie die Natur nicht selbst in ihrer Schönheit erlebt und können ihre Bedeutung und die Notwendigkeit zu ihrem Schutz nicht aus eigener Erfahrung bezeugen. Ich persönlich hatte das Glück, in der osttibetischen Wildnis aufzuwachsen, in einer Landschaft, die von modernen Entwicklungen vollkommen unberührt war. Unsere Art der Lebensführung war genau dieselbe wie schon Tausende von Jahren zuvor – sie war völlig unverändert und unbeeinflusst.

Heute besteht nicht mehr die Möglichkeit, dies zu erleben, denn alles ist modernisiert. Aber zur damaligen Zeit war es noch möglich, und ich hatte die Gelegenheit, der Natur nah zu sein und die traditionelle Lebensweise zu erlernen, die mit diesem Naturraum harmoniert. Ich trage diese Erfahrung in mir. Sie ist eine solide Grundlage, die mir erlaubt, die außerordentliche Bedeutung der Umwelt wertzuschätzen und gegenüber der Natur echte Gefühle, wie Liebe, Fürsorge und Respekt, zu empfinden. Dies ist wohl auch der Grund, weshalb ich, wenn ich über die Umwelt spreche, nicht einfach theroretische Konzepte vorstelle. Ich besitze eine gefühlsmäßige Bindung zu ihr, und was ich sage wurzelt darin.

Es gibt in unserer Zeit eine Tendenz, das Augenmerk auf die Resultate zu legen und nicht auf die Ursachen. Im Supermarkt, zu Beispiel, gibt es in den Regalen abgepacktes Rindfleisch, Hühnchen oder andere Fleischsorten. Viele Kinder haben daher den Eindruck, das Fleisch würde im Supermarkt produziert. Sie sind sich nicht darüber im Klaren, dass das Fleisch nur da ist, weil die Tiere in Viehbetrieben aufgezogen werden, was für sie mit viel Elend und Angst einhergeht, und dass sie schließlich geschlachtet werden. Wir sehen nicht die Ursachen und Bedingungen, sondern nur das verpackte Fleisch, das aussieht wie ein Produkt aus der Fabrik.

Die vorausgehenden Ursachen und Bedingungen scheinen vom Ergebnis, das wir vor uns sehen, sehr weit entfernt zu sein. Ähnlich verhält es sich mit der Natur: Wenn die Veränderungen in der natürlichen Umwelt durch zunehmende Schädigung weit weg von uns passieren, nehmen wir sie nicht wahr und verstehen sie nicht.

Wie schon erwähnt habe ich kein großes Wissen über die Umwelt. Dennoch kann ich sagen, dass eine grundlegende Analyse der Umweltproblematik zu dem Ergebnis führt, dass es sich eigentlich um ein Problem des Geistes handelt, denn es entsteht durch

menschliches Verhalten, und dieses wird bestimmt von unserer Motivation, unserer Intention und unseren Einstellungen. Daher sage ich, dass die Zerstörung des natürlichen Lebensraums wegen der Wünsche und der Gier von Menschen entsteht.

Um zu veranschaulichen, was Gier bewirkt, gibt es im Buddhismus das Beispiel der Raupe, die Seidenfäden spinnt, um einen Kokon zu erschaffen, in dem sie am Ende selbst eingesperrt ist. Gier führt immer nur zu noch mehr Gier, und so verstricken wir uns zunehmend in unseren eigenen Netzen. Gier kann Gier niemals beenden, stattdessen bringt sie noch mehr Gier hervor.

Überall wo wir heute sind, und ganz gleich, ob wir Fernsehen schauen oder die Zeitung lesen, ob wir die Straße entlanglaufen oder ob wir auf das Handy in unserer Hand schauen, überall findet sich etwas, das unsere Gier verstärkt. Die Werbung ermutigt uns pausenlos, irgendetwas zu kaufen, indem sie ständig wiederholt: "Das ist gut, das ist gut …" oder "Kauf, kauf! …" Das meiste, was wir sehen und hören, ist darauf angelegt, Wünsche in uns zu wecken und Gier hervorzurufen.

Und was ist die Folge davon? Wir haben immer mehr Wünsche. Wir möchten ständig mehr Dinge besitzen, und daher kaufen wir sie. Und wohin führt das? Der Druck auf die Umwelt nimmt zu, denn sie ist die Quelle der natürlichen Ressourcen, die gebraucht werden, um all diese Produkte herzustellen. Wir nutzen die Umwelt nicht für unsere Grundbedürfnisse, sondern beuten sie im Übermaß aus. Wenn man also darüber nachdenkt, wo der wirkliche Grund für die Schädigungen der Umwelt liegt, muss man sich wohl eingestehen, dass es die Wünsche und die Gier im Geist und im Herzen der Menschen ist.

Man könnte nun fragen, ob es für die Wünsche der Menschen eine Obergrenze gibt oder ob es eine Zeit geben könnte, in der alle unsere Wünsche erfüllt sind. Ich halte dies für unwahrscheinlich. In diesem materialistischen Zeitalter versprechen uns Unternehmen und Regierungen die Befriedigung unserer Bedürfnisse, aber in Wirklichkeit beten sie darum, dass unsere Wünsche weiter zunehmen. Wir beten "Mögen wir frei sein von Gier", während sie beten "Mögen alle immer mehr Wünsche haben". Das ist ihr Ziel, und sie wenden alle Mittel an, die ihnen zur Verfügung stehen, um neue Wünsche in uns zu wecken. Außerdem versprechen sie uns, dass wir unseren gegenwärtigen Lebensstil fortsetzen können und dass wirkliche Veränderungen nicht nötig seien. Das ist so ähnlich wie im Wahlkampf, wenn die Präsidentschaftskandidaten viele verschiedene Versprechungen machen und Dinge sagen wie: "Keine Sorge, ich tu' dies oder das" oder "Ich verspreche …"

Wir verschließen so unsere Augen vor der Realität und leben in einer illusionären Welt. Menschen haben nicht wirklich große Mägen, aber unser Geist scheint über einen riesigen "Magen" zu verfügen. Drei komplette Planeten von der Größe unserer Erde würden da hineinpassen.

Was kann man denn da machen? Man muss verstehen, dass unser Hunger nach materiellen Dingen niemals gestillt werden kann. Hat man erkannt, dass die Wünsche niemals befriedigt werden können, muss man sich fragen, ob es einen Ausweg gibt. Gibt es ihn, muss man ihm folgen.

Wenn ich mich um das Präsidentenamt bewerben würde, bekäme ich nicht viele Stimmen, denn die Menschen würden denken: "Er sagt uns immer, dass wir uns ändern müssen und dass die Erfüllung der Wünsche nicht funktionieren wird." Sie würden von mir erwarten, dass ich verspreche und garantiere, mich um alles zu kümmern und dass sie selbst gar nichts beitragen oder ändern müssen. Ich wäre kein sehr erfolgreicher Kandidat.

Gestern war ich in einem italienischen Restaurant, und man servierte mir eine riesige Pizza. Manchmal denke ich, eine ganze Pizza ist einfach zu viel für unsere Mägen, und wahrscheinlich brauchen wir auch nicht so eine große Mahlzeit. Aber im Vergleich zu dem, was wir alles wollen, ist selbst eine Pizza, die so groß ist, dass wir sie nicht aufessen können, nicht genug. Wir wollen den ganzen Planeten Erde, und selbst das genügt uns nicht. Man muss also zwischen dem, was man will, und dem, was man braucht, klar unterscheiden, und dass wir diesen Unterschied verstehen, ist von zentraler Bedeutung.

Das heißt aber nicht, dass wir lernen müssen, wie wir ohne alle Materialressourcen auskommen können. Das würde zu weit gehen, denn wir brauchen sie. Wir müssen nicht alle wie Milarepa leben. Das wäre zu extrem und passt auch nicht zu jedem. Außerdem ist es nicht nötig. Was wir brauchen, ist die richtige Balance zwischen dem inneren, geistigen Reichtum und materiellem Reichtum, der uns umgibt. Um diese zu erreichen, sollte man sich anschauen, was man besitzt, und versuchen, damit zufrieden zu sein.

Nach meiner Erfahrung schauen wir von oben herab auf die einfachen Dinge und sind mit ihnen unzufrieden. Wir erwarten immerzu Besseres oder Originelleres, und das macht die Sache noch komplizierter. Nach meiner Auffassung ist das, was uns in Wirklichkeit glücklich macht, schlicht und alltäglich.

Das kann zum Beispiel einfach das Atmen sein. Atmen ist ein ganz normaler Vorgang, also nichts Besonderes. Wenn man aber die Aufmerksamkeit auf den Atem lenkt und das Erlebnis genießt, kann es sein, dass man erkennt, wie unglaublich faszinierend dieser einfache Akt des Atmens sein kann. Der Sauerstoff, den wir brauchen, kommt von außen von Bäumen und anderen Pflanzen. Ohne zu atmen kann man nicht überleben, aber das Atmen geschieht, ohne dass man sich anstrengen muss, und alle Bedingungen sind von Natur aus und kontinuierlich vorhanden. Das gilt nicht nur für einen Atemzug, sondern für einen nach dem anderen. Schon allein sich dies bewusst zu machen kann eine ungemeine Verwunderung sowie große Zufriedenheit und Glück hervorbringen.

Mitgefühl in einer globalisierten Welt

Unser Planet ist der einzige im Universum, von dem wir wissen, dass Leben darauf möglich ist. Es ist vorstellbar, dass es auch andere geben könnte, aber dieser hier ist der einzige, bei dem wir bislang sicher sein können. Die Lebewesen auf diesem Planeten sind sehr unterschiedlich. Eine große Zahl von Lebewesen kennen wir bereits, und wir entdecken immerzu neue Arten. Unter all diesen Spezies sind die Menschen nur eine, und innerhalb der menschlichen Spezies gibt es wiederum große Unterschiede, zum Beispiel in der Herkunft oder dem physischen Erscheinungsbild – es hat sogar jeder von uns einen eigenen unverwechselbaren Fingerabdruck. Kurz gesagt ist die biologische Vielfalt auf diesem Planeten mannigfaltig und komplex. Die Lebewesen hier sind auch im Hinblick auf ihre Verhaltensformen und Lebensumstände verschieden. Trotz dieser ganzen Unterscheidungen befinden sich letztendlich alle in gegenseitiger Abhängigkeit voneinander und sind aufeinander angewiesen.

Wir tendieren dazu, den Wert eines Elefanten hoch einzuschätzen, weil er groß ist. Schaut man dagegen ein Insekt an, so kann es einem im Vergleich so vorkommen, als sei es unbedeutend und zu nichts fähig. Man könnte denken, es sei unnütz, aber in Wirklichkeit haben alle Lebewesen auf diesem Planeten ihre spezielle Aufgabe. Der genaue Grund dafür ist die Tatsache, dass sich alle in einer gegenseitigen Abhängigkeit befinden und sich gegenseitig unterstützen. Alle sind formgebende Teile desselben biologischen Systems.

Eine Biene etwa hat nur einen kleinen Körper, ist aber von großem Nutzen. Bienen nehmen von den Blüten den Pollen auf und befruchten so andere Pflanzen. Für den Planeten und die Menschheit ist das außerordentlich wichtig. Man hört immer häufiger von Wissenschaftlern, welche speziellen Funktionen die einzelnen Arten erfüllen. Tatsache ist, dass wir alle miteinander verbunden sind. Alles auf diesem Planeten – das Belebte und das Unbelebte und besonders die Lebewesen – steht miteinander in Wechselbeziehung und ist miteinander vernetzt. Alles ist mit allem verbunden.

Im Buddhismus gibt es für diese Art von Beziehung eine sehr schöne und treffende Bezeichnung: Man spricht von der "Beziehung von Mutter und Kind". Diese Bezeichnung bedeutet nicht, dass zwischen voneinander getrennten Objekten ein Bezug hergestellt wird, so als wäre hier irgendeine Mutter und dort irgendein Kind. Gemeint ist mit "Beziehung von Mutter und Kind" in diesem Kontext stattdessen eine enge und positiv besetzte Verbindung, eine geistige Nähe oder ein gemeinsames Potenzial. Das, was die "Beziehung von Mutter und Kind" ausmacht, kann auf andere Bezüge übertragen werden. So gewinnen wir ein klares, positives Bild von uns selbst in einer vergleichbar vertrauten Verbindung zu der uns umgebenden Welt, der belebten wie der unbelebten.

Aus dem Gefühl der Autononie und Unabhängigkeit von anderen heraus haben wir alle das Empfinden, da sei ein Selbst in uns beziehungsweise es existiere ein Selbst. Wir glauben, wir könnten ohne andere auskommen, und halten an der Vorstellung fest, wir seien von anderen getrennt. Wenn man aber genauer darüber nachdenkt, wie die Realität ist, und sich fragt, ob tatsächlich ein unabhängiges oder autonomes Selbst vorhanden ist, erkennt man, dass sich die Bezeichnung "ich" meistens auf den eigenen Körper bezieht. Wir nehmen einen physischen Körper wahr, und dieser dient uns als wichtigster Bezugs-

punkt. An ihm machen wir unsere Vorstellung eines eigenständig existierenden Selbst oder Ich fest, obwohl sich deutlich zeigt, dass der Körper nicht autark ist. Im Gegenteil: Es waren unsere Eltern, die bewirkten, dass er existiert. Eine andere, eher feinstoffliche Beschreibung wäre, dass er aus den Substanzen anderer entstand. Einen Körper zu besitzen ist außerdem nicht genug: Man muss ihn auch unterhalten. Wenn uns Kleidung, Essen und viele andere Dinge fehlen, die wir zum Leben brauchen, verwandelt sich der Körper in eine Leiche.

Und wo kommen das Essen und die Kleidung, die unser Körper braucht, her? Auch das kommt von anderen. Besonders heute wird durch die Globalisierung vieles, das wir benutzen, von weit her zu uns gebracht. Wir essen Früchte, die in einem anderen Land gewachsen sind, und tragen Kleidung aus entfernten Teilen der Welt. Wir leben vielleicht in einem hoch entwickelten Land und tragen Kleider, die von Menschen in einem schwach entwickelten Land oder einer verarmten Region angefertigt wurden. Wir sehen die Menschen, die unsere Kleider herstellen, nicht, und wir kennen sie auch nicht persönlich, aber wir tragen die Kleider, an deren Produktion sie gearbeitet haben.

Ich erzähle Ihnen etwas von meinen persönlichen Erlebnissen. Bis zum Alter von sieben Jahren lebte ich ein normales Leben und hatte ein starkes Zugehörigkeitsgefühl zu meiner Familie. Unsere war nicht diese Art von Familie, deren Vater weggeht, weil er woanders einen Job hat, und in der die Mutter ebenfalls arbeitet. Wir waren die meiste Zeit zusammen. In den Abendstunden saßen wir gewöhnlich im Kreis um ein Feuer, und meine Eltern oder andere ältere Verwandte erzählten Geschichten. Dadurch entstand ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl in der Familie.

Wie ich schon erwähnte, war ich ein Nomadenkind, und wir zogen häufig von einem Ort zum nächsten. Wir waren viel unterwegs und besaßen sehr viel Freiheit. In der weiten, offenen Landschaft, die uns umgab, konnten wir Kinder überall hinrennen, wohin wir wollten. Die Gefahr, von einem Auto angefahren zu werden, bestand dort nicht. Es gab in unserer Umgebung nicht einmal feste Gebäude – außer da, wo wir im Winter waren –, und im Sommer lebten wir in einem Zelt aus Yakhaar. Daher wuchs ich mit großer Bewegungsfreiheit auf.

Im Alter von sieben Jahren verließ ich ganz plötzlich meine Familie, um in einem weit entfernten Kloster zu leben. Das Kloster Tsurphu hat drei Stockwerke, und man quartierte mich in Wohnräumen ein, die sich ganz oben befanden. Ich war nun von meiner Familie getrennt, und mein früheres Lebensgefühl wurde durch ein neues verdrängt. Als das passierte, fühlte ich etwas, das man als Leiden oder Unglücklichsein bezeichnen könnte.

Kinder brauchen andere Kinder im selben Alter, um mit ihnen zu spielen, aber als ich nach Tsurphu kam, gab es dort niemanden, der gleichaltrig mit mir war. Alle um mich herum waren alt, und nicht genug, dass sie alt aussahen, sie strahlten auch noch Ernst aus. Sie schauten mich so an, als wollten sie sagen: "Ich will nicht mit dir spielen. Was machst du da eigentlich?"

Ich erzähle das, weil ich in dieser Situation herausfand, dass auch andere die Rolle meiner Eltern und Freunde übernehmen konnten. Ich hielt also Ausschau. Viele Menschen aus der ganzen Welt kamen, um mich zu sehen. Die meisten von ihnen sahen mich als ihren Lehrer an. Für sie war ich eine hochgestellte Persönlichkeit, und sie nahmen mich sehr ernst. Ich dagegen vermisste meine Eltern und meine Freunde. In mir gab es eine Leere, und ich versuchte, die Lücke, die sie hinterlassen hatten, zu füllen. Wenn ich mich umschaute, sah ich, dass mir das meiste, was ich besaß, von anderen gegeben worden

war. Das weckte in mir das Gefühl, dass da immer Menschen waren, die sich um mich kümmerten. Langsam erkannte ich, dass ich nicht nur meine biologischen sondern auch andere Arten von Eltern hatte, die mir halfen, und außerdem Freunde.

Wenn es darum geht, die Welt von innen heraus zu verändern, dann beinhaltet dies das Kultivieren von starker Liebe und Zuneigung im eigenen Geist. Dies geschieht schrittweise, aus freien Stücken und auf eine Weise, die sich sehr angenehm anfühlt. Entwickelt man so Mitgefühl, dann entsteht es ganz natürlich und ist authentisch.

Ein Buddhist zu sein bedeutet nicht, dass man gezwunden ist, mitfühlend zu sein, ob man will oder nicht. Kein hoher Lama wird den Befehl ausgeben: "Meditiere auf das Mitgefühl, und zwar sofort!" Vielleicht ist es durchaus möglich, auch unter Druck etwas zu erreichen, aber es ist unwahrscheinlich, dass das Resultat tatsächlich von Herzen kommt.

Mitgefühl übersteigt Sympathie und Empathie. Im Falle von Sympathie und Empathie ist es meistens so, als würde man sein Gefühl auf etwas außerhalb von einem selbst richten. Dies ruft ein gewisses Maß an Verständnis für das Gegenüber hervor und dafür, wie es zu einer bestimmten Situation kam. Echtes Mitgefühl reicht tiefer und wird intensiver empfunden. Mit Mitgefühl empfindet man eine andere Person nicht als Objekt außerhalb von einem selbst und getrennt von einem selbst, sondern man fühlt sich eins mit ihr. Das ist die Art von Empfindung, die wir anstreben. Mitgefühl ist ein bisschen so, als würde man von der eigenen Position auf eine andere wechseln – manchmal sogar mit einem Sprung.

Kurz gesagt: Mitgefühl lässt uns zu einem Teil von anderen werden. Es bewegt uns aus unserem eigenen Raum heraus auf die Position des anderen. Mitgefühl bedeutet nicht, dass man bleibt, wo man ist, von dort auf das Leiden anderer herabschaut und sich selbst dabei als "mitfühlend" definiert.

In unserer Zeit ist die Welt kleiner geworden, und die Verbindungen zwischen uns sind enger. Der Unterschied zwischen einem selbst und anderen ist kleiner als man denkt, und das gilt mehr als je zuvor. Was man als "das andere" bezeichnet ist tatsächlich ein Teil von einem selbst. Was wir sind ist ein Teil von anderen. Daher hängen unser Glück und unser Leid vom Glück und Leid anderer ab. Das Glück und das Leid anderer sind von Natur aus Teil unseres eigenen Glücks und unseres eigenen Leids. Das Erleben von Schmerz und Freude bei einem selbst und bei anderen steht in einer Wechselbeziehung miteinander und in gegenseitiger Abhängigkeit voneinander, direkt und indirekt. Daher ist es so, wie ich bereits an früherer Stelle erwähnt habe: Wenn wir in der Lage sind, das Verhältnis zwischen uns selbst und anderen – und handle es sich dabei um die ganze Weltgesellschaft – mit den Augen der Liebe und des großen Mitgefühls zu sehen, und besitzen wir großen Mut, dann wird das unser eigenes Leben bereichern und unseren Anstrengungen zum Wohle anderer große Kraft verleihen.

Über Kunst

Ich interessiere mich sehr für die Künste, zum Beispiel für die Malerei, die Musik oder das Theater. Im Falle des Malens ist es mehr als ein Interesse, denn ich ziehe Kraft daraus. Ich denke, das ist so, weil ich ein Mensch mit vielen Wünschen, Ideen und Hoffnungen bin. Obwohl ich mir viele Projekte erträume und Pläne mache, erlebe ich immer wieder, dass sich mir Hindernisse in den Weg stellen, welche die Umsetzung verhindern. Mit der Zeit beginnt mein Enthusiasmus zu schwinden. Malen hilft mir dann, weil ich bei dieser Tätigkeit direkt ein Ergebnis sehe, ganz unabhängig davon, was genau ich zum Ausdruck bringen wollte. Wenn ich male, sind die Ergebnisse sofort sichtbar, und ich habe das Gefühl, etwas erreicht zu haben.

Manchmal hat man einen positiven Gedanken und ist angetrieben von der altruistischen Motivation, anderen zu helfen, aber die Reaktion ist nicht, was man sich erhofft hatte. Es kommt vor, dass Menschen unser Angebot zu helfen nicht annehmen. Das kann dazu führen, dass man von sich selbst glaubt, man sei der Aufgabe nicht gewachsen gewesen und der eigenen Wirkung hätte es an Kraft gefehlt, doch in der Kunst gibt es solche Probleme nicht. Wenn zum Beispiel Kinder etwas malen, dann machen sie sich keine Gedanken darüber, wie die Erwachsenen oder wie andere Leute darauf reagieren werden. Sie bringen einfach auf Papier zum Ausdruck, was auch immer spontan in ihrem Geist oder in ihrem Herzen auftaucht. Dabei erzwingen sie nichts. Sie täuschen nichts vor und sorgen sich nicht darum, ob andere es mögen werden oder nicht.

So ist das auch, wenn es um tugendhaftes Handeln geht: Es kommt nicht darauf an, ob man damit anderen einen Gefallen tut oder jemanden beeindruckt. Stattdessen sollte man einfach zum Ausdruck bringen, was in Herz und Geist rein und spontan entsteht, ohne etwas vorzuspiegeln, ohne Falschheit und ohne zu zögern. Zuerst bringt man alles Schöne und alles, was spontan entsteht, zum Ausdruck, und erst dann denkt man darüber nach, ob das akzeptiert wird oder nicht. Ansonsten könnte es aufgrund der starken Erwartungen von anderen an uns passieren, dass man das Gefühl hat, nicht in der Lage zu sein, das Schöne im Inneren nach außen zu zeigen.

Treffen mit jungen Menschen

Ich heiße alle jungen Menschen, die hierhergekommen sind, willkommen! Wie ich sehe, gibt es darunter auch ein paar ältere "junge Menschen", und auch sie begrüße ich. Dies ist meine erste Europareise, und sie eröffnet mir die besondere Gelegenheit, die hier anwesenden jungen Menschen zu treffen. Das freut mich, und ich möchte mich bei Ihnen bedanken, dass Sie gekommen sind.

Als ich noch ein kleines Kind war, wurde ich als die Reinkarnation des Karmapa erkannt. Von da an hatte ich nur selten die Gelegenheit, mit einer anderen Person meines Alters zusammen zu sein oder mit Kindern zu sprechen und mit ihnen zu spielen. Die meisten Menschen in meiner Umgebung waren viel älter als ich. Der tibetische Brauch, dass Lamas sich nicht viel bewegen, sondern so still dasitzen wie Statuen, machte die Sache noch schwieriger. Manchmal sah ich andere Kinder zusammen spielen und zur Schule gehen, und sie waren in meinen Augen so glücklich. Ich wünschte mir dann immer, mit ihnen zusammen zu sein.

Körperlich gesehen bin ich jung – ich bin 28 Jahre alt –, aber ich hatte von Kindheit an eine schwere Verantwortung zu tragen und musste mich so vielen Schwierigkeiten stellen, dass ich mich geistig viel reifer fühle. Das macht aus mir eine seltsame Art von jungem Menschen.

Im 21. Jahrhundert stehen viele junge Menschen unter großem Druck: Unser Studium setzt uns unter Druck, und aus vielen verschiedenen Richtungen wird Druck auf uns ausgeübt. Die Welt ist kleiner geworden und der Druck größer. Die Entwicklungen schreiten so schnell voran, und die Dinge verändern sich so rasant, dass man immerzu darum kämpfen muss, am Ball zu bleiben. So kommt es einem manchmal vor, als könne man sich niemals erholen. Auch dies ist ein Problem, mit dem wir heute konfrontiert sind.

Darüber hinaus ist unser Lebensstil in diesem Jahrhundert so stark von materiellen Dingen abhängig, dass wir unsere natürlichen Ressourcen in einer Geschwindigkeit ausbeuten, die ihren Fortbestand unmöglich macht. Wir werden diesen Lebensstil nicht beibehalten können. Daher hängt das Wohlergehen von kommenden Generationen sehr stark von uns ab. Ob die Dinge sich für die Welt zum Guten wenden oder nicht, hängt von uns in diesem Jahrhundert ab. Daher könnte man sagen, dass auf der Jugend von heute eine große Verantwortung liegt, man könnte aber auch sagen, dass wir heute die einzigartige Gelegenheit haben, für die Welt eine strahlendere und heilbringendere Zukunft zu erschaffen. Diese Zukunft beginnt jetzt. Die Zukunft ist nicht morgen oder übermorgen, sie beginnt bereits in diesem Augenblick.

Ich denke, nun ist es an der Zeit für Ihre Fragen.

Frage aus dem Publikum: Ich bin 14 Jahre alt und aus Berlin. Ich möchte eine Frage für meine Schwester stellen. Sie ist zehn Jahre alt. Ihre Frage ist: "Wie werde ich ein Buddha?"

Antwort: Das Wort "buddha" bedeutet "erblühen", so wie eine Blütenknospe sich öffnet, und es bedeutet auch "erwachen". Buddha zu werden bedeutet nicht, übermenschliche Kräfte zu entwickeln, wie zum Beispiel Superman, oder dass man eine Spritze bekommt oder die Gene verändert werden, damit man stark wird. Es geht vielmehr darum, ein Mensch mit einem guten Herzen zu sein. Wenn du jemandem ein Geschenk machst und ihn zum Lächeln bringst und glücklich machst, dann bist du zu einem Buddha geworden, zu einem kleinen Buddha. Wenn man weiß, was zu tun ist, um Glück in die Herzen von anderen zu bringen, und dies dann auch noch tut, dann ist es genau das, was mit Buddha-Sein gemeint ist.

Frage aus dem Publikum: Ich bin aus Berlin und 13 Jahre alt. Meine Frage ist: Wie ist es, der Karmapa zu sein mit allen damit verbundenen Pflichten und Erwartungen? Ist es eine Ehre oder eher eine Bürde?

Antwort: Viele Menschen denken, dass der Karmapa tatsächlich keine Fehler macht. Sie erwarten, dass der Karmapa perfekt ist. Diese Erwartung kann ich unmöglich erfüllen. Ich kann mir das nicht vorstellen und habe daher eine andere Sichtweise, die die Dinge für mich einfacher macht. Karmapa zu sein bdeutet für mich nicht, Autorität zu besitzen, sondern Gelegenheiten zu haben: Es ist die großartige Chance, vielen Menschen zu helfen. Also sage ich mir: "Ich habe eine große Chance erhalten – dies ist wirklich eine gute Gelegenheit."

Frage aus dem Publikum: Hallo! Ich bin 13 Jahre alt und komme aus Madrid in Spanien. Meine Frage ist: Wird die Welt weiter bestehen, oder wird sie enden? Was kann ich tun, um der Welt zu helfen?

Antwort: In der Schule lernt man, dass es irgendwann auf diesem Planeten kein Leben gab und dann das Leben begann. Die Dinge entwickelten sich über eine sehr lange Zeit, und irgendwann begann die Spezies der Menschen zu existieren. Das zeigt, dass die Dinge sich immerzu verändern, und es ist daher auch nur eine natürliche Entwicklung, dass die Erde eines Tages untergehen wird.

Im Augenblick ist die größte Gefahr die Umweltkrise. Wenn die natürliche Umwelt auf der Erde zerstört ist, wird es für die Menschen sehr schwer sein zu überleben. Daher ist es sehr wichtig, die Umwelt zu erhalten. Das wird nicht nur einer einzelnen Person helfen, sondern der ganzen Welt, und das wäre sehr gut.

Frage aus dem Publikum: Ich komme aus Österreich und bin 26 Jahre alt. Meine Frage ist: Wie sehen Sie das Verhältnis zwischen Religion, Spiritualität und Kultur, und was hat Ihrer Aufassung nach den stärksten Einfluss?

Antwort: Ich denke, ich sollte zuerst die Problemstellung etwas analysieren! Ich bin mir nicht sicher, ob das, was ich sage, eine direkte Antwort auf die Frage ist, was denn wohl den größten Einfluss hat. Ich denke aber, dass Religion eher ein System aus Glaubenslehren, Traditionen und Gewohnheiten ist. Spiritualität hat nichts mit Tradition zu tun, sondern wurzelt in einer tieferen Erfahrung des Lebens – einem intensiveren Lebensgefühl –, außerdem in Weisheit und Mitgefühl. Die Kultur steht mit vielen anderen Dingen in Bezug, und ich möchte sie daher beiseitelassen.

Ich glaube, dass alle großen religiösen Traditionen ihren Ausgangspunkt in der Spiritualität hatten, die in echter Lebenserfahrung wurzelt, und nicht in Gewohnheiten, Traditionen oder einem Glaubenssystem. Der Buddha ist ein gutes Beispiel dafür. Von Kindheit an stellte er sich die großen Fragen des Lebens: "Wer bin ich?", "Was ist der Sinn meines Lebens und dieser Welt?" Man könnte sagen, er wollte den Sinn herausfinden und die Wirklichkeit erkennen.

Um dies zu erreichen gab er sein Leben als Prinz im Palast auf und ging zu einem einsamen Platz, wo er über diese Fragen lange nachdachte. Schließlich kam er zu der Auffassung, dass er die Antworten gefunden hatte. Er war wirklich dankbar dafür und zufrieden mit dem Ergebnis, aber später, als andere Menschen dem Pfad des Buddha so folgten, wie es überliefert wurde, kam es dazu, dass sie nur sein System und seine Ideen übernahmen, ohne wirklich selbst seine Art von Erfahrung zu machen. Sie liefen ihm einfach hinterher. Das ist der Grund, weshalb ich denke, dass die Anhänger einer Religion in bestimmte Gefahren laufen könnten. Tatsächlich sollten Menschen, die eine Religion ausüben, spirituell sein und über ein gewisses Maß an authentischer Erfahrung verfügen. Anstatt über ein künstliches Glaubenssystem sollten sie über echtes Wissen verfügen. Da es aber nicht einfach ist, dazu zu kommen, machen es sich manche Leute leicht und glauben einfach. Das ist der Grund, warum ich denke, dass Spiritualität effektiver ist, als religiöse Überzeugungen oder Glauben zu haben.

Frage aus dem Publikum: Hallo, Karmapa! Ich bin Kanadier mit taiwanesischen Wurzeln und komme aus Halifax in Kanada. Viele junge Menschen – mich eingeschlossen – sehen zu viele Dinge im Leben als gegeben an, zum Beispiel Rechte, Freiheit, Sicherheit, Eltern, Fürsorge und Vergebung. Wie kann man mehr Achtsamkeit für selbstbezogene Gedanken entwickeln, um diese zu beseitigen, und zugleich eine lang anhaltende Wertschätzung für andere wachsen lassen?

Antwort: Das ist ein wichtiger Punkt. Stärker entwickelte Länder haben für uns bereits viele Dinge, die das Leben erleichtern, hervorgebracht. Unsere Eltern haben für uns Bedingungen geschaffen, die uns eine gute Bildung garantieren und uns viele gute Möglichkeiten eröffneten. Es ist wichtig, dies wertzuschätzen und dafür dankbar zu sein.

Auf der Welt leben viele Kinder, die nicht so gute Bedingungen haben. Es fehlt ihnen an Schulbildung, Essen, sauberem Wasser und medizinischer Versorgung. Sie dürfen wir nicht vergessen. Wir sollten unsere Erwartungen nicht immer an denen messen, die mehr haben als wir selbst.

Wenn man sich dagegen mit Menschen vergleicht, die in schwierigeren Verhältnissen leben und mehr Probleme haben als man selbst, dann kann man erkennen, wie gut es einem geht. Dies sollte aber nicht dazu führen, dass man sich überlegen fühlt oder stolz ist auf das, was man hat. Stattdessen sollte man denken: "Ich habe eine Verantwortung. Da ich so gute Lebensbedingungen habe, sollte ich diese auch nutzen, um in der Zukunft anderen jungen Menschen helfen zu können, die nicht so viel Glück hatten wie ich."

Dankbarkeit ist wichtig, denn sie bringt ganz natürlich Zufriedenheit und Freude hervor, ohne dass man etwas anderes tun müsste. In der Dankbarkeit liegt eine große Kraft.

Frage aus dem Publikum: Eure Heiligkeit, ich habe eine einfache Frage: Wie kann man sich einerseits darin üben, mit dem, was man hat, zufrieden zu sein, und zugleich im Leben Fortschritte machen?

Antwort: Ich glaube nicht, dass es einen Widerspruch zwischen dem Gefühl von Zufriedenheit und dem Fortschritt im Leben gibt. Zufriedenheit ist die Fähigkeit, sich voll und ganz an dem zu erfreuen, was man hat. Das bedeutet nicht, dass man aufhört, Fortschritte zu machen, sondern dass man die guten Bedingungen genießt, und in vollem Umfang nutzt, was man hat.

In einem buddhistischen Sprichwort heißt es etwa: "Wenn du tugendhaft handelst, tu es nicht wie ein Reicher, sondern wie ein Bettler." Manchmal ist es nicht passend, Dinge aus dem Grundgefühl heraus zu tun, man sei eine reiche Person mit viel Geld, die sich ein großes Haus und ein schickes Auto kaufen kann. Die richtige Grundhaltung bei tugendhaften Handlungen ist die eines Bettlers, also einer Person, die selbst nicht viel Geld hat. Nehmen wir zum Beispiel eine bedürftige Person, die einen kleinen Geldbetrag bekommt, etwa einen Euro. Diesen Geldbetrag sollte man eigentlich nicht als "klein" bezeichnen, da ein Euro in Indien nicht gerade wenig ist. Die beschenkte Person freut sich also. Gibt man ihr aber zehn Euro, dann ist das ein Betrag, der für sie einen richtig hohen Wert darstellt. So viel zu bekommen ist etwas Besonderes für diese Person. Sie freut sich über alle Maßen und kostet das voll aus. Zufrieden zu sein bedeutet nicht, dass man ablehnt, mehr zu bekommen, sondern wertzuschätzen, was man hat.

Nehmen wir einmal ein iPhone als Beispiel. Heute gibt es auf der ganzen Welt iPhones: iPhone 4, iPhone 5, und ich glaube, iPhone 6 kommt demnächst auf den Markt. Wir warten also schon auf das iPhone 6, denn wann auch immer etwas Neues herauskommt, müssen wir sofort losrennen und es kaufen. Das tun wir auch dann, wenn wir schon vom älteren Modell nicht einmal alle Funktionen ausgenutzt haben. Wenn man nicht einmal weiß, wie man die Features von einem iPhone 5 voll nutzt, dann bringt der Kauf eines neuen iPhone 6 nicht viele Verbesserungen. Vielleicht ist das Design ein bisschen anders, und es mag auch etwas dünner sein, aber wenn man nicht einmal die Funktionen der älteren Version richtig nutzen kann, dann bedeutet der Kauf der neueren, dass man am Ende mehr oder weniger dasselbe hat.

Darum ist es so wichtig, den Wert der Dinge, die man bereits hat, zu erkennen und zu schätzen. Das bedeutet aber nicht, dass man da stehen bleibt und man nichts anderes mehr bekommt. Fortschritt ist notwendig, aber er ist ein Prozess, für den Erkenntnis und Wertschätzung wichtig sind, damit man nicht im Zustand von Unwissenheit vorangeht.

Frage aus dem Publikum: Hallo! Ich bin 23 Jahre alt und komme aus Österreich. Meine Frage lautet: Meine Großmutter ist alt und krank, und es sieht so aus, als käme sie dem Tod immer näher. Ich frage mich nun, was ich tun kann, um ihr dabei zu helfen, mit dem Tod umzugehen. Ich möchte auch gerne wissen, was für sie am hilfreichsten ist, wenn sie tatsächlich im Sterben liegt.

Antwort: Das Wichtigste ist, dass man lernt, den Tod zu akzeptieren. Wir Menschen sind manchmal so selbstbezogen und so sehr von uns selbst eingenommen, dass wir sogar über die Natur erhaben sein möchten. Der Tod ist naturgegeben. Er ist ein natürlicher Wandlungsprozess. Da wir geboren werden, sterben wir auch. Wir Menschen sind aber so hochmütig, dass wir glauben, der Kreislauf von Leben und Tod sollte uns nicht betreffen, doch so ist das nicht. Ein solches Denken verstärkt in Wirklichkeit nur das Leiden. Daher sollte man den Tod akzeptieren. Das ist sehr wichtig.

Wir feiern die Geburt, aber in Wirklichkeit feiern wir damit zugleich auch den Tod, denn wer geboren wird, wird eines Tages auch sterben. Man muss daher üben, den Tod zu akzeptieren. Dazu gibt es viele verschiedene Übungen, die wir anwenden können. Eine davon ist, einen einzelnen Tag so anzusehen, als sei er ein ganzes Leben. Das Aufwachen entspricht dann der Geburt. Im Lauf des Tages wird man langsam älter, und wenn man am Abend zu Bett geht und einschläft, dann entspricht dies dem Tod.

Wenn man so übt, wird man ganz von selbst dahin kommen, den Tod zu akzeptieren. Jeder Tag endet dann mit dem Tod, aber trotzdem ist keiner dieser Tage der letzte. So sollte man jeden Tag üben, bis man irgendwann an den Punkt kommt, an dem man den Tod akzeptieren kann. Wenn man dann tatsächlich im Sterben liegt, dann wird das so ähnlich sein wie alle diese "kleinen Tode", die man täglich erlebt hat. Man wird das folglich als etwas Vertrautes empfinden. Es gibt dann nichts, was einen beunruhigen würde, und keine Angst. Es wird so sein, wie wenn man sich schlafen legt.

Frage aus dem Publikum: Hallo! Ich bin 20 Jahre alt und komme aus Österreich. Meine Frage ist: Ich habe manchmal Zeiten, in denen mich Ängste und Sorgen verfolgen, und ich empfinde eine starke Fixierung auf diese Gefühle. Ich kann sie einfach nicht loslassen. Die Angst an sich ist nicht das Hauptproblem, sondern die Tatsache, dass ich immer wieder an die Angst denken muss. Ich wünsche mir einen Rat, wie ich diese Situationen überwinden kann. Vielen Dank!

Antwort: Das ist keine einfache Frage. Ängste tauchen häufig dann auf, wenn man etwas erlebt, mit dem man nicht vertraut ist. Wenn also etwas auftaucht, was dir Angst oder Sorgen bereitet, dann kannst du dir vorstellen, es sei Chenrezig oder Tara oder deine Mutter oder eine andere Person, mit der du dich sicher fühlst. Du kannst es dir auch in weißem Licht vorstellen. Ich denke, dass das helfen wird. Auf dieses Bild kannst du dann meditieren. Das könnte es für dich leichter machen.

Kapitel 2

Dharma-Belehrungen

 $im\ Veranstaltungszentrum\ am\ N\"{u}rburgring$

Ngöndro I: die "gewöhnlichen vorbereitenden Übungen"

Ich wurde darum gebeten, über das *Ngöndro* zu sprechen, also über ein traditionelles und formelles Dharma-Thema. Das *Ngöndro*, das auch als die "vorbereitenden Übungen" bezeichnet wird, umfasst zwei Stufen: die "gewöhnlichen vorbereitenden Übungen" und die "außergewöhnlichen vorbereitenden Übungen". Die "gewöhnlichen vorbereitenden Übungen" werden auch die "vier Gedanken, die den Geist dem Dharma zuwenden" genannt. Diese vier sind: "die Kostbarkeit der menschlichen Geburt", "Vergänglichkeit", "Karma" und "die Leiden in Samsara".

Die "gewöhnlichen vorbereitenden Übungen" des *Ngöndro* beginnen mit der Kontemplation über die menschliche Geburt. Diese Übung ist besonders wichtig für alle Menschen, die versuchen, ein sinnerfülltes Leben zu führen, ganz gleich, ob sie den Buddhismus schon lange praktizieren, gerade erst neu hinzugekommen sind oder überhaupt keine Buddhisten sind.

Wenn man über die Tatsache kontempliert, dass die Geburt als Mensch schwer zu erlangen und daher kostbar ist und das Leben als Mensch auch schnell verloren sein kann, dann hilft das dabei zu erkennen, dass im gegenwärtigen Moment alle Bedingungen vorhanden sind, die der Dharma-Praxis förderlich sind, und dieser auch nichts im Wege steht. Das Wort "Dharma" bezeichnet nicht unbedingt eine Art von Religionsausübung, sondern das, was man braucht, um ein guter Mensch zu sein, also jemand, der mitfühlend ist, Gewalt ablehnt und sich durch positive Handlungen und Absichten auszeichnet. Auch das bedeutet, den Dharma zu praktizieren.

Die Belehrungen über die Kostbarkeit der menschlichen Geburt zeigen auf, dass unser menschlicher Körper das Potenzial besitzt, bedeutende, großartige Dinge zu erreichen, und dies nicht nur für uns selbst, sondern auch für andere. Einen menschlichen Körper zu haben ist gemäß dieser Belehrungen eine günstige Bedingung. Grundsätzlich besitzen alle Menschen Liebe, Mitgefühl und andere positive Eigenschaften. Diese sind von Geburt an vorhanden und nicht das Resultat einer religiösen Praxis. Das Wichtigste und zugleich die Basis der Dharma-Praxis ist, dass man diesen angeborenen menschlichen Eigenschaften Wert beimisst und sie verstärkt und weiterentwickelt.

Den Dharma zu praktizieren bedeutet nicht, dass man sich in jemand anderen verwandelt. Dazu gibt es keine Notwendigkeit. Man muss auch nicht zwingend einen neuen Lebensstil entwickeln. Es ist eher so, dass in dem Leben, das man bereits führt, nun positive Eigenschaften zum Tragen kommen, die ohnehin in einem angelegt sind. Aus diesem Grund ist die Dharma-Praxis auch nichts, was außerhalb unseres normalen Lebens steht.

Ein Beispiel kann dies verdeutlichen. Nehmen wir einmal an, Sie haben sich entschlossen, den Dharma zu praktizieren. Dann sind Sie vielleicht davon überzeugt, eine gute buddhistische Praktizierende oder ein guter buddhistischer Praktizierender zu sein, aber wenn man Sie drängt zu sagen, ob Sie ein guter Mensch sind, dann sind Sie sich nicht sicher. Einmal empfinden Sie sich als guten Menschen, ein anderes Mal eher nicht. Da passt etwas nicht zusammen. Es ist unmöglich, eine gute Dharma-Praktizierende oder ein guter Dharma-Praktizierender zu sein, ohne danach zu streben, ein guter Mensch zu sein.

Dies macht deutlich, dass unsere Dharma-Praxis mitten im Leben stattfinden muss und nicht außerhalb davon steht. Den Dharma zu praktizieren bedeutet, sich selbst zu verändern und die positiven Eigenschaften, die man bereits besitzt, zu verstärken – das ist der Dreh- und Angelpunkt.

Ein Mensch zu sein ist verbunden mit der Chance, ein noch besserer Mensch zu werden, und genau darin liegt auch eine Verantwortung. Vielleicht kann ich hier eine persönliche Erfahrung mit Ihnen teilen: Bis ich im Alter von sieben Jahren als die Wiedergeburt des Karmapa anerkannt wurde, lebte ich wie jeder andere normale Junge. Wie ich bereits erwähnt habe, geht die Verleihung des Namens "Karmapa" nicht damit einher, dass man spezielle Substanzen über Spritzen oder übers Essen verabreicht bekommt und dann plötzlich besondere Kräfte besitzt. Stattdessen musste ich hart studieren und praktizieren.

Als ich dann Karmapa war, kamen viele Menschen, die mit dem Karmapa verbunden sind, um mich zu besuchen. Sie setzten große Hoffnungen in mich, hatten Erwartungen und schenkten mir ihr Vertrauen. Am Anfang, als man mir gerade erst gesagt hatte, dass ich der Karmapa bin, war das für mich wie ein Spiel, und ich sah das Ganze nicht als etwas besonders Ernstes an. Erst nach und nach erkannte ich, dass Karmapa zu sein auch mit Pflichten verbunden ist.

Wir alle haben wohl Verpflichtungen zu erfüllen, sowohl gegenüber uns selbst und unseren Familien als auch, im weitesten Sinne gesehen, gegenüber der ganzen Welt. In meinem Fall war es die Verleihung des Namens "Karmapa", die mir meine Pflichten besonders deutlich bewusst machte. Von diesen speziellen Umständen einmal abgesehen, sind wir alle grundsätzlich gleich. Das Einzige, worauf es ankommt, ist, ob man uns klargemacht hat, welche Verpflichtungen wir haben.

Unsere Selbstbezogenheit ist ein sehr starkes Gewohnheitsmuster. Daher ignorieren wir die Tatsache, dass wir die bereits erwähnten Verpflichtungen haben. Vielleicht fehlen uns auch der Mut und das nötige Selbstvertrauen, um sie zu erfüllen. Auch ich selbst leide manchmal darunter, dass meine Verpflichtungen wie ein Druck auf mir liegen, wie ein schweres Gewicht, das sich kaum tragen lässt. Warum empfinden wir diesen Druck? Ich denke, die Ursache ist eine Mangel an Liebe und Mitgefühl. So wie ich es sehe, erlebt man Pflichten dann als Bürde, wenn das Mitgefühl nicht mit Stärke, Mut und Selbstvertrauen gepaart ist. Daher ist es besonders wichtig, die Kraft des Mitgefühls zu verstärken.

Das führt nun wieder zurück zu unserem ursprünglichen Thema: die "Kostbarkeit der menschlichen Geburt". Der menschliche Körper ist außerordentlich wertvoll, aber wer ihn besitzt, ist auch verpflichtet, seine Möglichkeiten in vollem Umfang zu nutzen. Um dazu in der Lage zu sein, braucht man die Kraft, die aus dem Mitgefühl entspringt, und Mut. Beides zusammen ermöglicht uns, unser Leben auf sinnvolle Weise zu führen.

Die kostbare menschliche Geburt ermöglicht uns, großartige Dinge zu verwirklichen. Wie ich schon sagte, glaube ich, dass jedem die Kraft des Mitgefühls innewohnt, aber in unserer Selbstbezogenheit finden wir Ausreden und verschließen die Tür, die dahin führt. Unsere Selbstbezogenheit hat dann bereits eine Mauer um unser großartiges naturgegebenes Potenzial gebildet und schließt es ein. Wenn wir unter dem Einfluss von Egozentrismus stehen, erscheint uns die Umwelt bedrohlich. Unsere Selbstbezogenheit führt uns dann in eine Falle, in eine Art von Gefängnis. Wir sind dann unfähig, das uns innewohnende Potenzial über die Mauern des von uns selbst geschaffenen Gefängnisses hinaus zu erweitern. Darum ist es so wichtig, unsere Liebe, unser Mitgefühl und unsere selbstlosen Absichten bewusst zu verstärken. Wenn wir das tun, können wir aus dem selbst geschaffenen Gefängnis entkommen, wodurch das naturgegebene volle Potenzial, anderen zu helfen, freigesetzt wird. Wir werden dann das großartige Ziel erreichen, ein sinnerfülltes Leben zu führen.

In Europa und im Westen allgemein wird es als sehr wichtig angesehen, dass die Persönlichkeitsrechte, das Recht auf Freiheit und persönliche Interessen gewahrt bleiben. Die Wahrung dieser Rechte hat nichts mit Selbstbezogenheit zu tun, und ich glaube, es gibt eine Gefahr, dass hier Dinge miteinander vermischt werden. Daher sollten wir in der Lage sein, Selbstbezogenheit klar von der Wahrung persönlicher Rechte, persönlicher Freiheit und persönlicher Interessen zu unterscheiden.

An dieser Stelle ist es sehr wichtig zu verstehen, was mit dem Begriff "Selbst" gemeint ist. Es gibt einen großen Unterschied zwischen dem, was das Selbst tatsächlich ist, und dem, wie es uns erscheint. Wir denken, dass wir die Dinge genau so erleben, wie sie in Wirklichkeit sind, doch es gibt einen Unterschied zwischen den Erscheinungen und der Realität. Viele Menschen haben das Gefühl, das Selbst beziehungweise das, worauf sie sich beziehen, wenn sie "ich" sagen, existiere autonom. Die Wirklichkeit ist aber anders, denn bei genauerer Betrachtung wird deutlich, dass alles an unserem Körper vom Scheitel bis zur Sohle von anderen stammt. In unserem Überleben hängen wir ganz und gar von anderen ab. Alles kommt von anderen: unsere Nahrung, die Kleider, die wir tragen, und sogar die Luft zum Atmen. Das ist ganz und gar offensichtlich.

Das Gefühl zu haben, ein Selbst existiere, ist nicht grundsätzlich falsch, aber man muss sich fragen, welcher Art es ist. Was ist dieses Selbst oder Ich? Wenn man genauer prüft, ob es tatsächlich so autonom und unabhängig ist, wie man gewöhnlich denkt, stellt man fest, dass dies nicht stimmt. Aber manchmal kann man sich eine Realität auch zurechtlegen. Diese ist dann zwar nicht die Wirklichkeit, aber man glaubt das. Deshalb sollte man eine klare Vorstellung von der Existenz des Selbst haben. Man muss die Zusammenhänge sorgfältig durchdenken, um zu erkennen, dass unser Selbst keineswegs unabhängig von anderen ist, sondern vollkommen abhängig.

Es ist nicht so, dass das Selbst nicht existieren würde. Wir existieren, aber es ist wichtig, die Bedingungen zu verstehen. Wenn wir erkennen, dass unsere Existenz ein Resultat abhängigen Entstehens ist, dann empfinden wir aufgrund der gegenseitigen Abhängigkeit zweifellos eine Verpflichtung gegenüber anderen. Deshalb ist die Philosophie der Interdependenz nicht nur Theorie, sondern ein Wert im Leben und ein Lebensstil.

Wenn man Selbstgewahrsein besitzt, und dies auf dem Wissen um das abhängige Entstehen basiert, dann sieht man auch, in welchem Maße man von den Ressourcen abhängig ist, die man nutzt und die zur natürlichen Umwelt gehören. Aus diesem Gewahrsein erwächst zweifellos und ganz natürlich die Sorge um die Umwelt. Man empfindet Fürsorge und denkt dann ganz von selbst daran, die Umwelt zu schützen. So wird durch das Bewusstsein, dass alles voneinander abhängt und dass die menschliche Geburt kostbar ist, das Verantwortungsgefühl gestärkt.

Innerhalb der "vier Gedanken, die den Geist dem Dharma zuwenden", die auch als die "vier gewöhnlichen vorbereitenden Übungen" bezeichnet werden, folgt auf den ersten Punkt, "die Kostbarkeit der menschlichen Geburt", an zweiter Stelle "die Vergänglichkeit des menschlichen Lebens". Normalerweise wird dieses Thema mit den Worten "Tod und Vergänglichkeit" bezeichnet, aber ich möchte heute nicht über den Tod sprechen.

Von dem Augenblick an, in dem wir geboren werden, durchlaufen wir unser Leben lang enorm viele Veränderungsprozesse. Unser Körper und unser Geist verändern sich unglaublich stark, und dasselbe gilt für unsere Umgebung. Das Leben ist in stetigem Wandel. Dieser Prozess geschieht ganz natürlich, denn wir ändern die Dinge nicht absichtlich. "Veränderung" ist immer gleichbedeutend mit "natürlicher Veränderung", und nichts bleibt, wie es ist.

Warum ist es wichtig, über Veränderung zu kontemplieren? Die Tatsache, dass die Dinge nie bleiben, wie sie sind, bedeutet nicht, dass man durch Veränderung etwas verliert, sondern dass sich neue Gelegenheiten und Handlungsmöglichkeiten ergeben. Man meditiert über die Vergänglichkeit, um zu verstehen, wie durch Veränderungen von Augenblick zu Augenblick immer auch neue Bedingungen entstehen. Die Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen, sind dadurch unerschöpflich, und sie entstehen kontinuierlich. Man meditiert über die Vergänglichkeit, damit man das Potenzial neuer Möglichkeiten in vollem Umfang ausschöpfen kann und gute Entscheidungen trifft.

Es gibt viele Menschen, die in ihrer Kindheit schlimme Erlebnisse hatten und nicht in der Lage sind, die bösen Erinnerungen daran loszuwerden. Stattdessen internalisieren sie diese schlechten Erfahrungen und empfinden ihr Leben lang Schmerz und Beklemmung. Außerdem gibt es Menschen, die selbst etwas Schreckliches getan haben und sich nun so schuldig fühlen, dass sie niemals darüber hinwegkommen. Wenn man die Kontemplation über die Vergänglichkeit praktiziert, erkennt man, dass zu jeder Zeit ein Neuanfang möglich ist. So kommt nach Dunkelheit ein neues Licht in unser Leben. Man muss nicht zwanghaft in der gleichen Bahn weiterlaufen. Allein die Tatsache, dass es in der Vergangenheit eine bestimmte Situation gab, bedeutet nicht, dass sich die ganze Lebensgeschichte daraus entwickeln muss. Man kann jederzeit ein neues Kapitel beginnen, eine andere Geschichte schreiben und ein neues Leben anfangen.

Nehmen wir zum Beispiel eine Person, die in der Praxis der Kontemplation über die Vergänglichkeit stark verwurzelt ist. Wenn sie nur noch fünf Minuten zu leben hätte, würde sie versuchen, diese kurze verbleibende Zeit sinnvoll zu nutzen. Gelingt es ihr, diese letzten fünf Minuten ihres Lebens mit Sinn zu erfüllen, dann kann tatsächlich ihr ganzes Leben als sinnerfüllt gelten.

Das Leben sollte außerordentlich hoch geschätzt werden. Es entfaltet sich von Augenblick zu Augenblick. Die Meditation über den Tod und die Vergänglichkeit lehrt uns, jeden einzelnen davon wertzuschätzen. Wenn es uns gelingt, auch nur einem einzigen Augenblick Sinn zu verleihen, dann ist das so, als hätten wir immer schon ein sinnerfülltes Leben geführt. Unser Leben ist eine Abfolge von Augenblicken.

Manche denken, dass die traditionelle Meditation über Tod und Vergänglichkeit mit dem schmerzlichen und beängstigenden Gedanken einhergeht: "Ich werde sterben – oh nein!" Das ist kein korrektes Verständnis davon, was es bedeutet, über die Vergänglichkeit zu kontemplieren. Diese Kontemplation ermöglicht uns stattdessen zu verhindern, dass auch nur ein ganz kurzer Moment unseres Lebens ungenutzt verstreicht. Wenn man das Leben schätzt und mit Ernsthaftigkeit versucht, es in vollem Umfang zu nutzen, hat man das Ziel der Meditation über den Tod und die Vergänglichkeit erreicht.

Die Reihenfolge der "vier Gedanken, die den Geist dem Dharma zuwenden" ist nicht immer dieselbe, denn von den beiden letzten wird machmal zuerst "Karma" und manchmal zuerst "die Leiden in Samsara" behandelt. Ich beginne hier mit den Erläuterungen zum Thema "Karma". In diesem Abschnitt geht es um die Beschreibung von Ursache und Wirkung, um karmische Verbindungen, um das Gesetz des karmischen Kausalzusammenhangs oder einfach um Karma selbst.

Ich glaube, dass das Wort "Karma" inzwischen Eingang in die Wörterbücher vieler westlicher Sprachen gefunden hat. Die Definition des Begriffs ist eine echte Herausforderung, da die Wirkungsweise von Karma unser Vorstellungsvermögen übersteigt. Aus diesem Grund empfindet man das Konzept im Allgemeinen als kompliziert und schwer verständlich. Ich denke aber nicht, dass es tatsächlich so schwierig ist.

Bei meiner Ankunft in Deutschland bin ich in Frankfurt am Main gelandet. Als das Flugzeug im Anflug war, schaute ich hinaus, und alles war sehr grün. Die Bäume schienen von strahlender Gesundheit zu sein. Das ist ein Hinweis darauf, dass sich die Menschen, die in dieser Gegend leben, um die Umwelt kümmern und sich ihrer Bedeutung bewusst sind. Niemand muss mir erklären, dass sich früher jemand um die Umwelt gekümmert hat und man nun das Resultat sieht, denn das ist offensichtlich für jeden, der sich das anschaut – sogar für einen Neuankömmling wie mich.

Das Karma funktioniert ähnlich. Hierzu ein Beispiel: Wenn jemand den Samen eines Baumes in die Erde legt, dann alle zum Wachstum notwendigen Voraussetzungen schafft und zudem ungünstige Bedingungen verhindert, wird am Ende eines langen Prozesses ein schöner Baum gewachsen sein. Genauso funktioniert das karmische Gesetz von Ursache und Wirkung. Man kann erkennen, dass Handlungen, die auf einer positiven und tugendhaften Motivation basieren, zu greifbaren guten Ergebnissen führen. So ist das zum Beispiel beim Umweltschutz. Aus einer guten Motivation resultieren Kraft und großer Einfluss. Die Stärke der Motivation und das Ziel der handelnden Person bestimmen den Wert einer Handlung. Daher sollte man bei allem, was man tut, gute Absichten haben und das karmische Gesetz von Ursache und Wirkung bedenken.

Karmische Ursachen und Ergebnisse sind nicht allein das Resultat der Handlungsweise von Einzelpersonen. Die Handlung einer einzelnen Person kann eine Wirkung auf die Gesellschaft und im weitesten Sinne sogar auf die ganze Welt haben. Der Grund dafür sind die gegenseitigen Verbindungen zwischen verschiedenen Individuen. Auch kaum wahrnehmbare Motivationen und Handlungen können die ganze Welt in umfassender Weise verändern. Die Belehrungen über das karmische Gesetz von Ursache und Wirkung zeigen, dass jeder sein Leben und das der ganzen Gesellschaft beeinflussen kann. Sie belegen, welche große Kraft eine Einzelperson entwickeln kann.

Normalerweise denken wir, der Buddha sei jemand mit großer Kraft – eine Art Superman mit übernatürlichen Kräften –, und er würde kommen, um uns zu schützen und aus schlimmen Situationen zu retten. Wer aber ist der wirkliche Superheld? Das sind Sie selbst. Superman ist kein Buddha, aber Sie selbst sind einer! Wer ist Ihr Beschützer? Das sind Sie selbst. Und was ist Ihre größte Stärke? Das ist die Kraft, die aus einer edlen Motivation entspringt. Das karmische Gesetz von Ursache und Wirkung lehrt uns, dass jeder einzelnen Person die starke Kraft zur Veränderung der Welt innewohnt. Daher ist Wertschätzung gegenüber einem selbst wichtig, und man sollte Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten haben. Die edlen Ziele und Intentionen sind also der wichtigste Punkt, wenn es darum geht, ob man zur Übernahme von großer Verantwortung fähig ist.

Aus diesem Grund sollte man nicht immer nur darauf warten, dass Hilfe von außen kommt, sondern stattdessen die Buddhas und Bodhisattvas anflehen: "Bitte segnet mich, damit mir gute Dinge widerfahren mögen." Immer wieder bitten wir unseren buddhistischen Lehrer um seinen Segen, aber manchmal ist auch der Akku des Lama leer. Es wollen so viele Menschen Energie bei ihrem Lama tanken, dass selbst der größte Akku irgendwann leer ist. Es gibt auch Menschen, die in der Vergangenheit etwas Gutes getan haben, jetzt aber erwarten, dass sie etwas Gutes dafür bekommen.

Meiner Auffassung nach ist es sehr wichtig, nicht auf das Erscheinen eines Buddha oder eines Lama in unserer Umgebung zu warten, denn man sollte verstehen, dass jeder den Buddha beziehungsweise den Lehrer bereits in sich trägt. Wir müssen uns also selbst anstrengen. Es geht darum, gute Bedingungen zu schaffen und positive Energie aufzubauen und nicht immer nur darauf zu warten, dass irgendjemand bei Schwierigkeiten zur Hilfe eilt. Jeder hat das Potenzial, sich selbst zu helfen, denn in Wirklichkeit sind wir alle

Buddhas. Vielleicht ist nicht jeder als Buddha besonders effektiv, aber er ist dennoch ein Buddha, wenn auch ein kleiner. Unser innerer Buddha ist wie ein Kind, also noch nicht erwachsen genug, um mehr zu erreichen, und wir sollten ihn deshalb gut nähren.

Der letzte der "vier Gedanken, die den Geist dem Dharma zuwenden" ist die Kontemplation über die Leiden in Samsara. Die ersten drei der "vier gewöhnlichen vorbereitenden Übungen" sind für alle leicht verständlich, ganz gleich, ob man die buddhistischen Lehren studiert hat oder nicht. Aber bei diesem Punkt geht es um Samsara und Nirvana, und um dieses Konzept zu verstehen, werden ein paar buddhistische Grundkenntnisse benötigt. Dies ist aber kein Kurs in Philosophie, und ich selbst bin nicht gut in diesem Fach.

Dass man in einer bestimmten Art und Weise handeln muss, um die gewünschten Resultate zu erreichen, weiß aber jeder, sogar die kleinen Insekten. Wir alle wollen glücklich sein und Leiden vermeiden, und wir wissen, dass das erwünschte Ergebnis von unserer Handlungsweise abhängt. Dennoch gibt es viele Missverständnisse darüber, was genau unser Glück bedingt, und wir halten nicht erstrebenswerte Resultate fälschlicherweise für die richtigen Ergebnisse.

In der Gesellschaft des 21. Jahrhunderts betonen viele Menschen die Bedeutung von materiellem Fortschritt, weil sie denken, dass Besitz ihre Bürfnisse befriedigen und ihnen perfektes Glück bringen wird. Wir investieren unbekümmert und mit unerschöpflicher Gier in den Konsum von Waren, und wir tun das, obwohl es außerordentlich unwahrscheinlich ist, dass die Objekte unserer Begierde uns jemals Zufriedenheit bringen werden. Ganz gleich, wie viel wir haben, es ist niemals genug. Unsere Gier wächst weiter, ohne dass es eine Obergrenze gäbe, während die natürlichen Ressourcen auf unserem Planeten begrenzt sind, dabei ist es unmöglich, mit begrenzten Mitteln eine grenzenlose Gier zu befriedigen. Da sich das große Desaster, das auf uns zukommt, wenn wir weiterhin solche Mengen konsumieren, bereits abzeichnet, ist es jetzt an der Zeit, ernsthaft über diese Themen nachzudenken.

Ngöndro II: Guru-Yoga

Die "vier gewöhnlichen vorbereitenden Übungen" haben wir uns bereits in aller Kürze angeschaut. Auf diese folgen die "vier besonderen vorbereitenden Übungen", die in einer wörtlicheren Übersetzung im Deutschen als die "vier außergewöhnlichen vorbereitenden Übungen" bezeichnet werden. Das Wort "gewöhnlich" lässt darauf schließen, dass diese Übungen Anleitungen aus dem *Sutrayana* folgen, während die Begriffe "außergewöhnlich" oder "besonders" die ihnen zugeordneten vier vorbereitenden Übungen in den Kontext des *Vajrayana* stellen. Streng genommen sollten wir an dieser Stelle alle vier "außergewöhnlichen vorbereitenden Übungen" durchgehen, also Zuflucht, Vajrasattva-Praxis, Mandala-Opferung und Guru-Yoga. Ich werde heute jedoch Guru-Yoga zu meinem Hauptthema machen.

Beginnend mit dem siebten oder achten Jahrhundert verbreitete sich der Buddhismus in Tibet. Damals war in Indien nicht nur eine Blütezeit des *Vajrayana*, sondern auch des *Mahayana* und des *Shravakayana*, der die gewöhnlichen oder grundlegenden buddhistischen Lehren umfasst. Was damals Tibet erreichte, war nicht auf die *Vajrayana*-Lehren des Buddhismus beschränkt. Alle drei Fahrzeuge oder *Yanas* wurden damals in Indien praktiziert, und alle drei verbreiteten sich auch in vollem Umfang in Tibet.

In der Geschichte Tibets gab es zwei Phasen, während denen sich der Buddhismus verbreitete: eine frühere, die von einem Niedergang gefolgt war, und eine spätere. Während dieser zweiten Verbreitungsphase geschah es, dass die *Vajrayana*-Lehren überall offen praktiziert wurden. In diese Zeit fällt der Aufstieg der Kagyü-Übertragungslinie in Tibet, und dasselbe gilt mehr oder weniger für alle vier großen Schulen, die es heute im Tibetischen Buddhismus gibt. In der Praxis des Guru-Yoga sind alle vier Schulen gleich, und alle vier betonen auch die große Bedeutung der Beziehung zwischen dem Lehrer – also dem Lama oder Guru – und dem Schüler.

Viele von denen, die heute hier anwesend sind, sind Schüler des XVI. Gyalwang Karmapa. Sie haben ihn persönlich getroffen und von ihm Belehrungen erhalten. Üblicherweise wird gelehrt, dass das System der Reinkarnationslinien in Tibet – also die Praxis des Erkennens von Wiedergeburten – auf die Übertragungslinie der Karmapas zurückgeht. Der erste *Tulku* war der dritte Karmapa, der als die Wiedergeburt des zweiten Karmapa, Karma Pakshi, erkannt wurde. Von da an verbreitete sich die Praxis der Identifizierung von Wiedergeburten und war überall wohlbekannt.

Um die Schüler aus dem vergangenen Leben nicht alleine zu lassen, kommt der Lehrer aus Fürsorge als Reinkarnation zurück. Man bezeichnet ihn dann als *Tulku* oder *Yangsi*. Aus diesem Grund suchen die Schüler nach dem Tod ihres Lehrers nach seiner nächsten Reinkarnation, und sie erkennen ihn mithilfe gesicherter Vorhersagen. In diesem neuen Leben setzt dann der Lama seine Fürsorge für seine Schüler aus dem vergangenen Leben fort, und er wird dies auch im nächsten Leben tun. Diese besondere Beziehung zwischen dem Lehrer und seinen Schülern ist das Resultat der erleuchteten Handlungen des Karmapa, und sie entwickelte sich durch die Übertragungslinie der Karmapas fort.

Wie auch der XVI. Gyalwang Karmapa bekam ich den Titel "Karmapa" durch die Kraft meines Karmas. Die Tatsache, dass ich aufgrund meines Karmas der Karmapa bin und ich nun nach Europa reisen konnte und die Schüler des XVI. Gyalwang Karmapa und andere Schüler der Karma-Kagyü-Übertragungsline treffe, zeigt, dass die Lehrer-Schüler-Beziehung so stark ist, dass sie durch Tod und Geburt nicht unterbrochen werden kann. Diese Verbindung ist außerordentlich großherzig und förderlich.

Die Beziehung zwischen dem Lehrer und dem Schüler ist für die Dharma-Praxis in Form von Guru-Yoga eine wichtige Voraussetzung. Ein zentraler Punkt ist dabei das richtige Verständnis davon, wie man sich in eine solche tief greifende Beziehung einbringt. Es handelt sich um eine innere geistige Beziehung, die über einen persönlichen Kontakt hinausgeht. Es reicht nicht aus, sich einfach nur zu sehen und miteinander zu sprechen. Eine solche Verbindung ist absolut, sie ist Ausdruck der Großherzigkeit des Lehrers, und sie ist förderlich. Nach meiner Auffassung ist es sehr wichtig, dieser tief greifenden Verbindung eine entsprechende Bedeutung beizumessen.

Damit eine Lehrer-Schüler-Beziehung entsteht, müssen zwei Faktoren zusammentreffen: das Mitgefühl des Lehrers und die Hingabe des Schülers. Das Mitgefühl des Lehrers schließt auch menschliche Zuneigung mit ein. Es gibt viele Formen der Zuneigung, und man bekommt sie im Leben beispielsweise von den Eltern, von Freunden und von Liebespartnern.

Die Zuneigung des Lehrers zu seinem Schüler ist für die Dharma-Praxis sehr wichtig. Es gibt Schüler, die mit der Zuneigung ihres Lehrers so umgehen, als sei sie weltlich. Aus dieser Grundhaltung heraus tauchen dann Gedanken auf wie: "Der Lama ist nett zu mir" oder "Der Lehrer behandelt andere besser als mich, und zu mir ist er nicht so nett. Er hat einem anderen Dharma-Unterweisungen gegeben, aber mir nicht." Daher ist es wichtig, das Lehrer-Schüler-Verhältnis gründlich zu reflektieren, um zu erkennen, was die Zuneigung und das Mitgefühl des Lehrers tatsächlich sind.

Die Liebe, die Zuneigung und das große Mitgefühl des Lehrers entstehen nicht in Abhängigkeit von leidvollen Erfahrungen des Schülers und seinem Empfinden von Schmerz. Im Buddhismus werden drei Arten des Leidens unterschieden. Die erste ist das Leiden, das durch schmerzhafte Empfindungen, wie Krankheit oder Ähnliches, entsteht. Die zweite ist das Leiden durch Veränderung. Dieses wird normalerweise durch den Verlust eines Zustands ausgelöst, den man als angenehm empfindet. Dabei werden aus positiven Gefühlen negative, und letztendlich entsteht daraus Leiden. Die dritte Art des Leidens ist das alles durchdringende Leiden in einem Leben, das stets von Bedingungen abhängt, also das Leiden, das durch Leiden hervorgerufen wird. Es ist das Leiden unserer Existenz an sich.

Das Mitgefühl des Lama ist nicht vergänglich, und es entsteht auch nicht nur dann, wenn man gerade Schmerz empfindet. Das wichtigste Anliegen des Lehrers beziehungsweise der Lehrerin ist keineswegs, dass wir uns glücklich fühlen, eine angenehme und gute körperliche Verfassung haben und wohlhabend sind. Kurz gesagt: Es geht nicht um solche unreinen Formen von Glück.

Außerdem bedingt das Mitgefühl des Lama keinen Zuwachs der sichtbaren Formen von Glück, da dieser letztendlich im Gegenzug auch einen Zuwachs an Leiden mit sich bringen würde. Stattdessen zielt das Mitgefühl des Lehrers darauf ab, die Pflanze des Leidens mit der Wurzel auszureißen und die Samen zu zerstören. Man sollte erkennen, dass auch der Rat des Lehrers dieses Ziel verfolgt, und sich denken: "Der Lama hat mir diese persönliche Anweisung gegeben, um mein Leiden in Samsara zu beenden. Sie zielt darauf ab, störende Emotionen und das Karma zu beenden, denn diese beiden sind die Wurzel meines Leidens." Das ist eine wichtige Praxis.

Der zweite wichtige Punkt im Lehrer-Schüler-Verhältnis ist die Hingabe des Schülers. Diese Hingabe hat zwei Aspekte: Sehnsucht und Respekt. Als ein guter Mensch und jemand mit besonderen oder faszinierenden Eigenschaften sollte der Lama für den Schüler eine Inspiration sein. In diesem Zusammenhang ist mit "faszinierenden Eigenschaften" nicht das äußere Erscheinungsbild des Lama oder sein Charisma gemeint, sondern seine inneren Werte, zum Beispiel sein Mitgefühl. Diese inneren Werte sind so inspirierend, dass Schüler sich danach sehnen, sie selbst zu kultivieren. Letztendlich empfinden sie großen Respekt, möchten diese inneren Werte selbst besitzen und streben danach, sie zu entwickeln.

Respekt, der zweite Aspekt von Hingabe, hat nichts mit eloquenten Lobpreisungen des Lehrers zu tun und auch nichts mit einem Protokoll, in dessen Verlauf bestimmte Gesten der Ehrerbietung gezeigt werden. In jeder Kultur wird Respekt in spezieller Weise gezeigt. Wenn Menschen aus dem Westen die tibetische Form der Respektsbekundung übernehmen, ist das manchmal etwas unpassend. Umgekehrt wirken westliche Formen der Respektsbezeugung bei Tibetern nicht besonders authentisch. Wie gut man mit formalen Respektsbekundungen zurechtkommt ist nicht wichtig, denn sie sind nicht der Punkt, um den es eigentlich geht. Stattdessen kann man die Intensität der Hingabe daran messen, bis zu welchem Grad man in der Lage ist, die inspirierenden Eigenschaften des Lama zu verstehen und zu leben.

Innerhalb der Kagyü-Schule wird es als überaus wichtig angesehen, dass der Lama die Übertragungslinie hält, großes Mitgefühl besitzt und gesegnet ist. Lehrer trainieren zunächst ihren Geist, um großes Mitgefühl und Weisheit zu entwickeln, dann geben sie beides an die Schüler weiter. Dies geschieht von Generation zu Generation ohne Unterbrechung und ohne Verfälschung, und daraus resultiert der Segen, der für die Schüler die Basis der eigenen Praxis ist. Er versetzt sie in die Lage, die guten Eigenschaften ihres Lehrers in sich selbst zu entwickeln.

Das Mitgefühl des Lama und die Hingabe des Schülers zusammen bilden daher die wichtigste Praxis der Kagyü-Lehren, und genau genommen ist genau dies der Segen. Es ist ein wenig seltsam, wenn man davon spricht, dass Segen "gegeben" wird, obgleich dieser nicht mit den Sinnen wahrnehmbar ist. Wenn man aber an die Kinderzeit mit den Eltern zurückdenkt, kann man sich an das Behütetsein und die Geborgenheit erinnern und an das damit verbundene Gefühl vollkommener Sicherheit. Ich denke, das ist ähnlich wie beim Segen: Man kann nichts sehen, aber durch die Verbindung mit den Eltern und die besondere Atmosphäre hat das Kind trotzdem dieses besondere Gefühl.

Ich selbst habe in meinem Leben auch diese Erfahrung gemacht, und zwar dann, wenn ich Probleme hatte und heilige Lebewesen aufsuchte. Auch wenn ich auf dem Weg zu ihnen Sorgen hatte und mir viele Gedanken machte, hörte das von selbst auf, sobald ich mich in ihrer Gegenwart befand. Beim Weggehen stellte ich plötzlich fest, dass meine Sorgen ganz ohne mein Zutun leichter geworden waren. Mein Geist entspannte sich dann ganz von selbst, und das hatte keinen anderen Grund als die Kraft, die vom Treffen mit dem heiligen Wesen ausging. Das ist der Segen.

Es gibt also bei einem Segen nichts, was man konkret überreichen könnte. Wenn aber der Lama Mitgefühl besitzt, geht davon eine Kraft aus, und der Schüler oder die Schülerin nimmt diese nach und nach in sich auf. Man spricht von Segen, wenn dies geschieht, und es gibt dabei nichts Materielles, das von einer Person an eine andere gegeben würde. Ich kenne keinen anderen Segen als diesen. Vielleicht kennt jemand anders auch eine andere Art, wie Segen gegeben werden kann, aber ich habe noch nichts davon gehört.

Die materialistische Ausrichtung der Menschen im 21. Jahrhundert ist so stark, dass jeder sofort einen greifbaren Erfolg haben möchte. Darum fehlt es vielen an Ausdauer und Geduld. In gleicher Weise erwartet man von einem Segen einen unmitelbaren Effekt, ganz so, als hätte man es mit etwas Materiellem zu tun. Die Grundhaltung ist: "Der Lehrer besitzt es, und wir möchten es haben, also soll er es uns geben." Ein Segen im Rahmen des Dharma funktioniert so aber nicht. Er ruft nicht immer sofortige Ergebnisse hervor. Manchmal kann es länger dauern.

Es kann vorkommen, dass man einen Lehrer vor drei Jahren getroffen hat, ohne damals etwas Besonderes empfunden zu haben. Vielleicht hat einem das Treffen nicht einmal besonders gut gefallen. Trotzdem ist es möglich, dass man drei, vier oder fünf Jahre später an dieses Treffen denkt und ein ganz spezielles Gefühl dabei aufsteigt. Im 21. Jahrhundert haben wir aber eine stark materialistische Mentalität ausgebildet, und wir wollen alles leicht, auf angenehme Art und schnell bekommen. Wir sollten darauf achten, dass wir diese Mentalität nicht in unsere Dharma-Praxis bringen, denn so funktioniert das nicht.

Wenn man den Begriff "Guru-Yoga" hört, dann könnte der Wortbestandteil "Yoga" zu der falschen Erwartung verleiten, dass zu dieser Praxis ein Ritual gehört oder dass man bei der Ausführung bestimmte Handlungen ausführen müsse. In Wirklichkeit handelt es sich dabei aber um eine Übung, die im Geist ausgeführt wird.

Wenn man tatsächlich die *Ngöndro-*Praxis ausführen möchte, dann gibt es dafür eine traditionelle *Ngöndro-Sadhana* als Text. Das ist die lange Version. Inzwischen gibt es auch eine kurze Version, die zusammengestellt wurde von einer bestimmten Person ... Der wichtigste Grund dafür war, dass ich eines Tages um Belehrungen zur *Ngöndro-*Praxis gebeten wurde, und zwar inklusive aller Visualisierungen. Das traditionelle *Ngöndro* ist sehr lang, und ich hatte nur drei Tage, um es komplett zu erläutern. Ich kam zu dem Ergebnis, dass es sogar dann zeitlich schwierig wäre, wenn ich den Text lediglich vorlesen würde. Dadurch wurde mir klar, dass ein kurzes *Ngöndro* gebraucht wird, und ich dachte, dass ich dieses vielleicht selbst in der Zukunft praktizieren könnte, denn ich bin ein bisschen bequem.

Die Verwendung der kurzen *Ngöndro-Sadhana* könnte für sehr beschäftigte Praktizierende gut sein, die nicht genug Zeit haben, um die lange *Sadhana* zu lesen. Ich ermutige jedoch dazu, die lange Version zu praktizieren und nicht die kürzere auszusuchen, nur weil sie von mir zusammengestellt wurde. Ich glaube, es ist vielleicht tatsächlich besser, das traditionelle *Ngöndro* zu praktizieren, aber jeder hat selbst die Wahl.

Mahamudra

Viele Menschen denken, der Tibetische Buddhismus besitze ein magisches Element, etwas, das uns auf wundersame Weise erretten und all unsere Probleme lösen könne. Das betrifft besonders *Mahamudra*. Schon alleine, wenn sie das Wort hören, erwarten manche Menschen etwas Exotisches und Erstaunliches.

Es ist unwahrscheinlich, dass man alle Probleme im Leben durch Dharma-Praxis lösen wird. Manche erwarten sich, wenn sie krank sind, Heilung durch den Dharma. Wenn sie finanzielle Probleme haben, denken sie, die Dharma-Praxis könne ihren Reichtum mehren. Das Praktizieren des Dharma bewirkt aber nicht das Verschwinden aller Probleme, und das ist auch nicht das Ziel.

Die Dharma-Praxis zielt darauf ab, das größte und fundamentalste Problem im Leben zu beseitigen, und dabei können die stärkste Gesundheit und der größte Reichtum nicht helfen. Man kann sich im Geist unglücklich, einsam und manchmal leer fühlen, ganz gleich, wie erfolgreich man ist. Dharma-Praxis beendet geistiges Leiden, das man auch als "Unpässlichkeit des Geistes" bezeichnen könnte. Hat man in der Dharma-Praxis ein hohes Niveau erreicht, dann kann es sein, dass man aus dem Geist heraus Kraft entwickelt und so körperliche Krankheiten oder ähnliche Probleme überwindet. Damit dies möglich ist, muss die Praxis aber tatsächlich sehr fortgeschritten sein.

Das wichtigste Ziel bei der Dharma-Praxis ist es, Glück und inneren Frieden im Geist zu entwickeln und den Geist zu transformieren – es ist der Kern jeder Dharma-Praxis und der Grund, weshalb man sie ausführt. Um alles andere kümmert man sich unterwegs. Wenn man den Dharma praktiziert, bedeutet das aber nicht, dass man sich nicht mehr um weltliche Belange kümmern sollte, denn dafür besteht absolut keine Notwendigkeit.

Der geistige Transformationsprozess kann nicht forciert werden. Manchmal gibt es Schwierigkeiten im Leben, denen man sich nicht zu stellen vermag, und dann zieht man sich auf die Dharma-Praxis zurück, um diesen Problemen zu entfliehen. Es kann auch vorkommen, dass man ernste Probleme hat und versucht, sie mithilfe der Dharma-Praxis zu unterdrücken. So gibt es zum Beispiel Praktizierende, die Probleme mit Ärger, Eifersucht oder Anhaftung haben, und da sie den Dharma praktizieren, denken sie – oder andere Leute sagen es zu ihnen –, dass ein praktizierender Buddhist nicht aufbrausend oder eifersüchtig sein sollte.

Wenn man glaubt, die eigenen Gefühle seien falsch, dann schämt man sich und versucht, die schwierigen Emotionen zu verbergen, anstatt sich ihnen zu stellen und sie mit den geeigneten Gegenmitteln anzugehen. Stellt man sich den Emotionen nicht, sondern macht weiter wie bisher, wird man nicht nur zum Beispiel Ärger nicht los, sondern empfindet außerdem auch noch Scham. Darüber hinaus gibt man vor, nicht ärgerlich zu sein, und zeigt der Welt ein unbewegtes Gesicht und ein falsches Lächeln, während es innerlich brodelt. Das kann zu mentalen Problemen führen. Wenn man das Gefühl hat, nicht zum Ausdruck bringen zu dürfen, was sich im Inneren abspielt, und es stattdessen unter Verschluss hält, birgt das die Gefahr einer psychischen Erkrankung, oder man explodiert eines Tages.

Daher ist es ungesund, sich einfach einzureden: "Ich darf diese Emotionen nicht haben, denn ich praktiziere den Dharma." Andererseits kann die Antwort auf starke Emotionen nicht sein, sie rücksichtslos zum Ausdruck zu bringen und ihnen Herrschaft über sich selbst einzuräumen. Damit gibt man einfach die Kontrolle über sie ab. Es ist darum notwendig zu lernen, wie man mit den eigenen Emotionen arbeiten kann. Man übernimmt dann selbst die Verantwortung und löst das Problem schrittweise.

Wenn es heißt, man solle die Gegenmittel für schwierige Emotionen einsetzen, dann bedeutet das nicht, dass man sie gewaltsam unterdrückt. Mit diesem Thema habe ich persönliche Erfahrungen, denn als der anerkannte Karmapa bin ich in der Vorstellung der Menschen wie ein Buddha oder ein Gott und habe keine negativen Gefühle. Würde ich Zorn zeigen, wären sie schockiert. Vielleicht würden sie auch denken, ich würde nur vorgeben, zornig zu sein, aber manchmal bin ich wirklich zornig! Manche denken dann, das sei nur gespielt und ich würde nur so tun, als sei ich zornig, und andere sind irritiert, und fragen sich, ob der Karmapa womöglich ärgerlich werden kann.

Menschen haben die Erwartungshaltung, dass man von dem Tag an, an dem man begonnen hat, den Dharma zu praktizieren, plötzlich ein guter Mensch geworden ist, eine nette Person. Das entspricht aber nicht der Wirklichkeit. Tatsächlich brauchen Dharma-Praktizierende manchmal länger. Nach meiner Erfahrung kostet die Arbeit mit Emotionen viel Zeit. Es kann fünf oder sechs Jahre dauern, bis zum Beispiel Hass beseitigt ist. Es gibt dafür keinen festen Zeitraum, aber es ist auf jeden Fall ein langer Prozess. Man muss die problematische Emotion – der tibetische Begriff dafür ist "Klesha" – erkennen, eine Beziehung zu ihr aufbauen und in eine Art von Dialog mit ihr eintreten. Das dauert viele Jahre.

Im Augenblick sind uns unsere eigenen Gefühle noch fremd, aber man sollte sie kennenlernen. Häufig reagiert man dann so, als sei man mit einem Schurken konfrontiert. Wenn plötzlich Gefühle auftauchen, sollte man stattdessen ihre Bekanntschaft machen und sich schrittweise mit ihnen anfreunden, um einen Bezug zu ihnen herzustellen, der förderlich ist. Wenn Ärger und andere Emotionen letztendlich nicht mehr auftauchen, dann geschieht das nicht, weil man sie ausgesperrt hat, sondern weil es einem gelungen ist, ganz natürlich und sogar mit Freude an den Punkt zu kommen, wo man sich mit ihnen anfreunden konnte. Dadurch sind sie ganz ohne Druck kontrollierbar.

Es gibt zu diesem Thema die Geschichte einer Frau, die sich nicht gut mit ihrer Schwiegermutter verstand. Es gab immerzu Streit und Kritik, aber die Frau erduldete es normalerweise. Sie fand sich damit ab, bis schließlich ein Punkt erreicht war, an dem sie es nicht länger ertragen konnte. Sie wusste, dass sie ihrer Schwiegermutter nicht entkommen konnte, ohne ihren Ehemann zu verlassen, und das wollte sie nicht. Also kam sie zu dem Schluss, dass der einzige Ausweg war, die Schwiegermutter umzubringen. Deshalb suchte sie einen befreundeten Arzt auf, um ihn um ein Gift zu bitten, mit dem sie ihre Schwiegermutter töten konnte.

Der Arzt gab ihr einen Rat: Er erklärte ihr, dass bei einem plötzlichen Tod der Schwiegermutter der Verdacht sofort auf sie fallen würde, und sagte zu ihr: "Ich kann dir etwas geben, das sie töten wird, wenn du es ein Jahr lang jeden Tag in ihr Essen gibst. Das kann aber nur dann funktionieren, wenn du sie nicht spüren lässt, dass du irgendeinen Groll gegen sie hegst, also musst du sie sehr gut behandeln. Sei freundlich zu ihr. Gib ihr bereitwillig alles, worum sie dich bittet. Du musst sicherstellen, dass sie nicht den geringsten Verdacht hat, sonst werden die Leute uns beide verdächtigen."

Die Frau stimmte zu und folgte den Anweisungen des Arztes. Jeden Tag mischte sie etwas von dem Mittel, das er ihr mitgegeben hatte, in das Essen ihrer Schwiegermutter. Gleichzeitig zeigte sie ihr gegenüber eine ganz andere Haltung: Sie passte auf, dass es nicht zu

Streitigkeiten kam, und strengte sich sehr an, immer freundlich mit ihr umzugehen. Nach und nach veränderte sich die Beziehung der beiden, und sie kamen nach und nach immer besser miteinander aus.

Am Anfang spielte die Frau nur eine Rolle, aber irgendwann veränderte sich die Beziehung positiv. Die beiden begannen, sich zu mögen, und sie erreichten einen Punkt, an dem die Frau ihre Schwiegermutter nicht mehr töten wollte. Doch nun hatte sie ein Problem, denn sie hatte ihr ja bereits Gift gegeben. Bekümmert suchte sie den Arzt wieder auf und berichtete ihm, wie gut sie nun mit ihrer Schwiegermutter zurechtkam. "Ich will sie nicht mehr umbringen", sagte sie zu dem Arzt. "Was kann ich nur tun? Gibt es irgendein Gegenmittel?" Da platzte der Arzt lachend heraus: "Das war kein Gift. Es waren nur ein paar Pflanzen. Ich hätte dir niemals Gift mitgegeben!"

Viele Beziehungen sind mit dieser vergleichbar, und darum geht es mir bei dieser Geschichte. Um Dinge kontrollieren zu können, muss man sich selbst kennen. Ist man geübt darin, den eigenen Geist kennenzulernen, dann gibt es keine Notwendigkeit, störende Emotionen mit Gewalt zu unterdrücken – eine solche Herangehensweise ist nicht der richtige Weg.

- - -

Es gibt keine Dharma-Praxis, die nicht Teil der "drei höheren Übungen" ist. Die erste davon ist die Übung in ethischer Disziplin. Anders als andere Spezies besitzen Menschen ethisches Urteilsvermögen. Wir sind in der Lage zu unterscheiden, was wir tun sollten und was nicht. Diese Unterscheidung muss immer getroffen werden, ganz gleich, ob man Ziele verfolgt, die vergänglich sind, oder ob es um höchste Ziele geht. Das Streben nach Zielen, die vergänglich sind, bringt einen gewissen Nutzen, aber das höchste Ziel ist Glück.

Schaut man sich zum Beispiel die Umweltproblematik an, dann wird dies deutlich: Weil wir das Wohlbefinden späterer Generationen und die Zukunft der Welt als Ganzes nicht im Blick hatten, haben wir in der Vergangenheit nach zeitnahem Komfort gestrebt und schwere Fehler begangen. Diese passierten, da wir dem Erreichen zeitnaher Ziele den Vorzug vor den höchsten Zielen gegeben haben und nicht richtig zwischen dem, was man tun sollte, und dem, was man nicht tun sollte, unterschieden haben.

Daher wäre es besser, die Erde nicht als etwas anzusehen, was man umwühlen und verwerten kann, sondern als eine Mutter, die uns als ihre Kinder nährt. Jede Generation braucht diese liebende Mutter, und daher müssen wir uns gut um sie kümmern, damit sie stark und gesund bleibt.

Es passierten nicht nur Fehler, weil wir uns auf das falsche Ziel ausgerichtet haben, sondern auch aufgrund unseres Egozentrismus. Wer in seinem Denken nur persönliche Interessen verfolgt, begeht schwere Fehler, wenn es darum geht, die richtigen Entscheidungen zum Wohle aller zu treffen, sich selbst eingeschlossen.

Dies kann verschiedene Bereiche betreffen. Um unsere eigenen persönlichen Interessen durchzusetzen, ignorieren wir zum Beispiel das Wohlergehen von anderen. Stattdessen missachten und verletzen wir sie. Um die Wahrung der eigenen nationalen Interessen sicherzustellen, missachten Staaten das Wohlergehen anderer Staaten. Eine solche Handlungsweise zerstört den Frieden und das Glück. Dasselbe gilt für den Umgang verschiedener ethnischer Gruppen und Glaubensgemeinschaften miteinander.

Wir Menschen zerstören außerdem die Lebensräume anderer Spezies, bedrohen ihren Fortbestand und nehmen ihnen das Leben, und das alles nur für unseren eigenen Komfort, zum Vergnügen oder aus Profitgier. Die Übung in ethischem Verhalten bedeutet

also auch, dass wir für unsere Motivation Verantwortung übernehmen und dass wir das ethische System korrekt umsetzen, indem wir uns stets klarmachen, was zu tun und was zu unterlassen ist.

Die zweite der drei höheren Übungen ist *Samadhi*, also die Übung in Meditation. Ein Hauptgrund dafür, dass viele Menschen, die den Dharma praktizieren, nicht die Fortschritte machen, die sie erwartet hatten, ist die Tatsache, dass ihre Art der Meditation nicht korrekt ist. Dies gilt vor allem für die *Shamatha*- und die *Vipashyana*-Meditation.

Mithilfe der *Shamatha*-Meditation wird der Geist auf ein einzelnes Objekt ausgerichtet. Das ist so, wie wenn ein Bach in eine Röhre kanalisiert wird. Ohne diese Sammlung ist der Geist zerstreut, wodurch auch seine Kraft nicht konzentriert ist. Dadurch fehlt es ihm an Schärfe und Klarheit. Die *Shamatha*-Meditation hilft dabei, die Kräfte des Geistes zu bündeln, und das gibt uns Klarheit und einen scharfen Verstand. Das ist die geistige Kraft, die es hervorzubringen und anzuwenden gilt.

Das 21. Jahrhundert ist in gewisser Hinsicht die beste Zeit, um *Shamatha* zu üben. Man könnte auch sagen, es sei die schlimmste Zeit dazu, weil es so viel Unterhaltung und Ablenkung gibt. Unsere Handys, das Internet und Ähnliches schaffen permanent alle Voraussetzungen für Ablenkung. Das geht so weit, dass manche Menschen sagen, es gäbe heute absolut keine Chance, das Ziel der *Shamatha*-Meditation zu erreichen, weil eine Grundvoraussetzung für *Shamatha* Einsamkeit sei. Einsamkeit bedeutet in diesem Zusammenhang sowohl ein ausgedehnter Aufenthalt in physischer Isolation als auch "innere Einsamkeit", die entsteht, wenn der Geist frei von Ablenkung ist. Da Anfänger sehr von äußeren Faktoren abhängig sind, brauchen sie in der Anfangsphase ihrer Praxis die Einsamkeit als Bedingung, doch diese lässt sich nur relativ schwer finden.

Andererseits ist dieses Jahrhundert genau die richtige Zeit für *Shamatha*-Praxis. Das Leben ist hektisch und voller Stress, und der Druck auf jeden von uns ist so angestiegen, dass wir deutlich sehen, wie nötig es ist, den Geist zu beruhigen und inneren Frieden zu schaffen. Dies ist tatsächlich eine dringende Notwendigkeit und scheint alternativlos zu sein.

Wenn es um *Shamatha* geht, wie es im Kontext von *Mahamudra* gelehrt wird, dann ist es nicht unbedingt nötig, sich in absolute Einsamkeit zurückzuziehen. Man kann es in allen Situationen des Lebens üben: im Gehen und im Sitzen, auf der Reise oder bei den verschiedensten Tätigkeiten. Das ist das wichtigste Charakteristikum von *Mahamudra-Shamatha*.

Jemand hat einmal den III. Karmapa Rangjung Dorje gefragt, ob er irgendeine Anleitung wisse, wie man ohne Meditation die Erleuchtung erlangen könne. "Wenn du eine Anleitung hast, gib sie mir bitte", bat der Mann. Das ist eigentlich eine dumme Frage, denn allein der Gedanke, man könne die Erleuchtung erreichen, ohne zu meditieren, zeugt von großer Überheblichkeit. Aber Rangjung Dorje antwortete: "Ja, ich kenne eine Anleitung, aber wenn ich sie dir gebe, wird sie dir nicht helfen, denn ganz gleich, wie eindringlich ich dir sage, dass du nicht meditieren sollst, wirst du immer versuchen, irgendetwas zu üben, und du wirst meditieren. Und ganz gleich, wie eindringlich ich dir sage, du sollst deinen Geist unverändert in seinem natürlichen Zustand belassen, wirst du ihn beim Versuch, diesen Zustand zu erreichen, immer verändern. Daher werden dir diese Anweisungen nicht helfen."

Obwohl wir wissen, dass es bei der *Mahamudra*-Meditation nichts zu meditieren gibt und es gilt, nichts zu verändern, können wir das nicht verstehen und suchen immerzu nach etwas, was wir tun könnten. Das ist ein Problem. Uns allen ist bewusst, dass der menschliche Geist rastlos ist wie ein wilder Affe, der immer in Bewegung ist. Der Geist

ist so ruhelos, dass wir uns an diesen Zustand gewöhnt haben und uns immerzu gedanklich mit dem einen oder anderen beschäftigen und Dinge analysieren. Das ist der Grund, weshalb wir auch dann nicht entspannen können, wenn unser Lehrer sagt: "Bei dieser Übung musst du gar nichts tun, entspanne dich, und bleib bei dir." Unser Geist ist niemals in Ruhe.

Vielleicht denken wir, diese Herangehensweise sei zu einfach. Warum nur ist diese Art der Meditation so schwierig für uns? Ist sie zu kompliziert oder zu einfach? Die richtige Antwort lautet: Sie ist zu einfach, und deshalb wissen wir nicht, wie man sie ausführt.

Zur *Mahamudra*-Praxis gehört, dass man schrittweise die prägende Gewohnheit überwindet, in ruhelosem Zustand zu bleiben und den Geist in Bewegung zu halten. Das Ziel ist dabei, die Fähigkeit zu entwickeln, einfach zu ruhen, ohne irgendetwas im Geist zu verändern – man bleibt einfach wie man ist, ganz natürlich. Dies sollten wir zu einer geistigen Gewohnheit entwickeln.

Obgleich es verschiedene Formen von *Shamatha*-Meditation gibt, bevorzugen viele Lehrer die Variante, bei der man sich auf den Atem konzentriert. Der Grund dafür ist die Tatsache, dass man ohnehin immerzu atmet. Der Atem ist also nichts, was nur bei der Meditation da ist und sonst nicht. Wenn man also die Aufmerksamkeit auf den Atem richtet, muss man nichts Besonderes tun oder hervorbringen. Man richtet den Geist auf etwas aus, das ohnehin von Natur aus da ist. Anstatt zu glauben, Meditation sei etwas Außergewöhnliches, führt man die Aufmerksamkeit zurück zu etwas, das bereits geschieht. Das ist der Grund, weshalb der Atem besonders gerne als Meditationsobjekt genommen wird.

Dennoch denken Übende manchmal, Atemmeditation bedeute, dass man sehr tief einatmet, den Atem dann ein wenig anhält, um schließlich die ganze Luft aus der Lunge zu pressen. Ich glaube, das passiert, weil sie denken: "Ich meditiere jetzt, und dabei sollte ich etwas Spezielles tun." Sie vergessen dabei aber, dass sie ja bereits atmen. Wir möchten immer gerne Dinge mit Absicht tun, und das ist ein Problem. Es gibt keine Notwendigkeit, absichtlich zu atmen. Entspannen Sie sich einfach mit dem Atem, und seien Sie sich des Atmens bewusst – das ist alles.

Diese Anweisung kann ein Problem sein, und ich selbst kenne es auch. Manchmal kommt der Arzt zu mir und sagt: "Ich gebe Ihnen jetzt eine Spritze, bleiben Sie einfach entspannt." Kaum hat er das gesagt, bin ich ganz und gar nicht mehr entspannt! Er würde besser zu mir sagen: "Entspannen Sie sich nicht!", denn das würde mir die Sache vielleicht leichter machen, aber "entspann dich" zu hören kann die Anspannung verschlimmern. Es entsteht dadurch ein Druck, sich zu entspannen.

Den Geist zu sammeln und ihn auf einen Gedanken oder eine Wahrnehmung auszurichten ist eine Herausforderung, denn sobald ein neuer Gedanke auftaucht, ist es uns unmöglich, mit der Aufmerksamkeit bei dem ersten Gedanken zu bleiben. Versucht man das, und es gelingt einem nicht, gerät man innerlich ins Wanken und ärgert sich. Es gibt aber keinen Grund für Ärger. Wann auch immer ein Gedanke entsteht, lässt man ihn zu. Es ist nicht nötig, sich dann weiterhin auf den ersten Gedanken zu konzentrieren. Ein Gedanke entseht nach dem anderen – das ist einfach so –, und man ruht, während die Gedanken vorbeiziehen, in seinem Gewahrsein.

Im Allgemeinen werden *Shamatha* und *Vipashyana* in dieser Reihenfolge geübt, denn *Shamatha* und *Vipashyana* verhalten sich zueinander wie Ursache und Wirkung. Dennoch gibt es innerhalb der *Mahamudra*-Lehren eine Praxis, die *Shamatha* und *Vipshyana* vereint. In den klassischen Abhandlungen gibt es genaue Definitionen und Vorgaben dafür,

was *Shamatha* und was *Vipashyana* ist. Ich denke aber, es ist besser, hier nicht in diese komplexe Diskussion einzusteigen und stattdessen die tatsächliche Praxis der Einheit von *Shamatha* und *Vipashyana* zu erläutern.

Wenn bei dieser Übung zum Beispiel ein ärgerlicher Gedanke aufkommt, muss dieser nicht unterdrückt werden, und er ist auch kein Anlass zur Sorge. Außerdem ist es nicht nötig, diesen Gedanken weiter zu verfolgen oder ihn festzuhalten. Man kann einfach der Natur dieses Gedankens gewahr sein oder anschauen, in welcher Gestalt er erscheint, und dabei achtsam bleiben. In diesem Zusammenhang sind Wachheit und Achtsamkeit sehr wichtig. Man sollte aber nicht damit beginnen, die Natur dieses Gedankens zu erforschen. Man betrachtet einfach seine Gestalt, analysiert nicht und versucht auch nicht herauszufinden, was die Natur dieses Gedankens ist und ob sie Leerheit ist oder nicht. Man schaut ihn einfach an.

Wenn einem das bei einem Gedanken gelingt – es könnte auch eine störende Emotion sein –, dann geht dessen Verankerung in der Wirklichkeit verloren. Da der Gedanke und die Emotion ohne Ursprung und ohne Ursache sind, verlieren sie nach und nach an Kraft. Das ist so ähnlich, wie wenn eine Person, die lügt, entlarvt wird. Hat man erst herausgefunden, dass das, was sie sagte, jeder Wahrheitsgrundlage entbehrt, dann ist sie beschämt und verliert von selbst an Einfluss.

Das ist der Grund, warum man beim Auftauchen von negativen Emotionen nicht nervös oder ängstlich sein sollte. Man schaut einfach auf ihre Natur und bleibt sich der Situation bewusst. Diese negative Emotion ist wie eine Person, die Lügen erzählt, denn sie basiert nicht auf der Wirklichkeit oder der Vernunft. Wenn man die negative Emotion auf diese Weise anschaut, wird sie kleiner und verliert an Kraft, ganz wie die lügende Person, die sich schämt.

Mit der hier beschriebenen Technik kann man störende Emotionen nicht völlig beenden, aber sie kann eine Hilfe sein. Man bezeichnet sie als die "Praxis der Einheit von *Shamatha* und *Vipashyana*". Da im Geist, solange er in meditativem Gleichgewicht ruht, Friede herrscht, ist es möglich, die Natur der Gedanken, die im Geist erscheinen, mithilfe von Wachheit und Achtsamkeit zu erkennen.

Dieser Kommentar zur Einheit von *Shamatha* und *Vipashyana* bezieht sich auf die Übung in Meditation, welche die zweite der "drei höheren Übungen" ist. Die dritte der "drei höheren Übungen" ist die Übung in Weisheit. Wenn man über Weisheit spricht, sollte man nicht nur von einem theoretisch-philosophischen oder intellektuellen Verständnis ausgehen, denn Weisheit ist eher etwas, das direkt erfahrbar ist: Man kann sie sehen, und sie ist erkennbar.

Über das Thema "Weisheit" habe ich nicht besonders viel zu sagen. In Bezug auf *Mahamudra* sind die meisten von Ihnen entweder Schüler des XVI. Gyalwang Karmapa oder anderer Kagyü-Lamas, die selbst wiederum Schüler des XVI. Gyalwang Karmapa waren, für den ich selbst Hingabe und Respekt empfinde. Das macht mich im Vergleich zu Ihnen nachrangig, und daher ist es aus meiner Perspektive nicht sehr passend, dass ich Ihnen etwas über *Mahamudra* erzähle und dabei vorgebe, tatsächlich etwas darüber zu wissen. Dennoch habe ich mir Mühe gegeben, etwas dazu zu sagen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass die Verwirklichung von *Mahamudra* nicht durch normalen Fleiß oder einfach durch harte Arbeit hervorgerufen werden kann, so als sei das eine Aufgabe unter vielen oder ein ganz normaler Job. Stattdessen bedarf es dafür ganz besonderer Stärke und Anstrengung. Der wichtigste Punkt dabei ist: Es heißt, dass die Verwirklichung von *Mahamudra* leicht erlangt werden kann, wenn das Mitgefühl des Lehrers und die Hingabe des Schülers zusammentreffen.

Zum Schluss wird es in der nächsten Session die Einweihung der 84 *Mahasiddhas* geben. Die 84 *Mahasiddhas* haben alle großartige *Siddhis*, also spirituelle Fertigkeiten, erlangt. Möglich wurde dies, da das Mitgefühl ihres Lehrers auf die Hingabe seiner Schüler traf. Im Tibetischen Buddhismus – und besonders im Zusammenhang mit den Praktiken des *Vajrayana* – kann der Lama für den Schüler aber auch zu einem Objekt werden, das Angst und Gefahr repräsentiert. Der Lehrer kann zornvoll erscheinen … wirklich! Es gibt jedenfalls gelegentlich Angst vor dem Lehrer, und Schüler fühlen sich dann unter Druck. Das kann passieren, weil der Lehrer die Angst hervorruft oder weil der Schüler ganz von selbst Angst produziert. Ich denke, wenn dies passiert, liegt ein Missverständnis vor.

Es ist wichtig, den persönlichen Lehrer als engen Freund anzusehen, dem man vertraut. Er ist unser bester Freund, ganz so, wie es in den Biografien der frühen Meditationsmeister beschrieben ist. Spirituelle Lehrer sind keine Freunde wie andere – es gibt schließlich auch viele andere Arten von Freunden, wie zum Beispiel Saufkumpane, mit denen man Alkohol konsumiert. So ein Freund ist der Lama nicht. Er ist ein tugendhafter Freund, der uns auf dem Weg der Tugend begleitet. Auf ihn kann man sich komplett verlassen, denn er ist ein wunderbarer Freund.

Es gibt großartige Beispiele aus der Vergangenheit von Lehrern und Schülern, die sehr eng und fast täglich zusammengearbeitet haben. In früherer Zeit blieben die Schüler meistens bei ihrem Lehrer. Sie trafen ihn täglich für eine Art Unterredung oder um ihm eine Rückmeldung zu geben. Dabei saß der Lehrer nicht etwa auf einem Thron und verlangte vom Schüler, die unterschiedlichsten Dinge zu versprechen. Stattdessen wurde der Lehrer fast zu einem zweiten Ich: Er war keine andere Person mehr, sondern Teil des Schülers – ein Teil seines Geistes oder ein Teil seines Herzens, könnte man sagen.

Das ist wichtig zu wissen, denn heutzutage gibt es Probleme, wenn der Lehrer irgendwo in Asien und der Schüler irgendwo in Europa ist. Doch auch wenn zwischen beiden keine so große Entfernung liegt, kann es vorkommen, dass nur wenig echte Verbindung besteht. Die physische Nähe ist weniger wichtig als die innere, und diese Sicht sollte das Lehrer-Schüler-Verhältnis prägen. Die Beziehung sollte weder kompliziert noch angstbesetzt sein.

Kapitel 3

Erläuterungen zu den Einweihungszeremonien

am Nürburgring und in Berlin

Zur Einweihung der 84 Mahasiddhas

Mahasiddhas sind große verwirklichte Lehrer, und der Grund, weshalb man ausgerechnet von 84 Mahasiddhas spricht, ist die Tatsache, dass sich einmal genau 84 zu einem Ganachakra, einem Festessen im Rahmen eines Rituals, trafen. Es gab in Indien damals aber nicht nur 84 Mahasiddhas, sondern sehr viele erleuchtete und hoch verwirklichte Meister. Das gilt auch für Tibet und andere Länder. Ich glaube, es gab auch viele verwirklichte Meister im Westen, deren Namen wir nicht kennen.

Als ich noch in Tibet lebte, kamen Situ Rinpotsche und Gyaltsab Rinpotsche zweimal für kurze Zeit zu Besuch. Da sie nur für kurze Zeit bleiben konnten, hatten sie nicht die Gelegenheit, viel in Form von Übertragungen an mich weiterzugeben. Als ich noch jünger war, war ich verlegen, weil ich nicht wie andere Lamas große, wirklich komplizierte Einweihungen geben konnte. Ich konnte nur immer wieder dieselben ein oder zwei einfachen Einweihungen geben. Es gibt natürlich keinen Grund, sich deshalb zu schämen, aber ich dachte immer, wie schön es doch wäre, eine richtig große, beeindruckende Einweihung zu geben. So denkt ein Kind eben. Tatsächlich hatten einige der Personen, die sich um mich kümmerten, vorgeschlagen, dass ich einmal über diese einfachen Einweihungen hinausgehen sollte. Aber wie hätte ich das ohne Übertragung von einem Linienhalter tun können?

Da erinnerte ich mich, dass ich, als ich noch sehr jung war und man mich noch nicht als den Karmapa erkannt hatte, das Kloster Palpung in Kham besucht hatte. Das Kloster ist der Sitz von Situ Rinpotsche, und er war zu dieser Zeit persönlich anwesend. Das Kloster Palpung ist weit von meinem Wohnort entfernt, und ich denke, dass wir vor allem deshalb dorthin reisten, weil meine Familie dachte, ich sei jemand Besonderes. Sie hatten mir wiederholt von Glück verheißenden Zeichen bei meiner Geburt erzählt, aber es herrschte noch immer Unklarheit darüber, welcher *Tulku* ich war. Dass ich der Karmapa sein könnte, kam uns niemals in den Sinn, denn der war zu bedeutend. Aber mein Vater brachte mich zu Situ Rinpotsche, um herauszufinden, wer ich wohl war.

Situ Rinpotsche gab damals viele wichtige und komplizierte Einweihungen, darunter die der 84 *Mahasiddhas*. Ich wurde mit anderen zusammen in die Versammlungshalle gesetzt, aber da ich erst fünf oder sechs Jahre alt war, war es mir völlig unmöglich, die Visualisierungen auszuführen. Außerdem war ich ein bisschen ungezogen und rannte herum. Es ist daher ziemlich zweifelhaft, ob ich die Einweihungen damals tatsächlich bekommen habe.

Rückblickend fühlte ich mich aber bestärkt und war überheblich genug zu denken, ich hätte die Einweihung der 84 *Mahasiddhas* vielleicht damals erhalten. Noch bevor ich Tibet verließ, entschloss ich mich daraufhin, diese Einweihung zu geben. Das ist kein wirklich einfaches Ritual, denn es geht nicht nur um eine einzelne Gottheit, sondern um 84 *Mahasiddhas*! Mein Selbstvertrauen war damals groß, und ich wollte eine große Einweihung geben, also tat ich es einmal oder zweimal, und heute werde ich es wieder tun.

Einige Anwesende haben mich darum gebeten, als Vorbereitung auf die Einweihung Zuflucht nehmen zu können. Deshalb werde ich zuerst die Gelegenheit für Zufluchtsgelübde geben. Es erscheint mir nicht ganz richtig, von einer Zufluchtszeremonie zu sprechen, da der Ablauf wenig zeremoniell ist.

Wenn man krank ist, und es handelt sich dabei um eine leichtere Erkrankung, dann ist es möglich, dass man einen Weg findet, sich selbst zu behandeln. Ist die Krankheit aber ernst, dann sucht man einen qualifizierten Arzt auf. Man achtet darauf, in guten Krankenhäusern mit hochwertigen Medikamenten und ordentlich geschultem Pflegepersonal behandelt zu werden. Wenn man auf diese Weise gute Bedingungen schafft, hat man eine viel bessere Chance, geheilt zu werden.

Mit den Leiden in Samsara ist es ähnlich: Wenn wir uns von ihnen und den Ursachen der Leiden befreien möchten, ist es nötig, sich auf die Drei Juwelen als Quelle der Zuflucht zu stützen. Zuflucht zu nehmen bedeutet aber nicht, einfach nur alle Hoffnung und alles Vertrauen in die Drei Juwelen zu setzen, und es damit bewenden zu lassen. So, wie ein Kranker medizinische Therapie benötigt, brauchen wir Dharma-Praxis.

Zur Vajrasattva-Einweihung

Es heißt, die Vajrasattva-Praxis sei die effektivste Methode zur Bereinigung aller Arten von Übertretungen von Gelübden. Das gilt gleichermaßen für die *Pratimoksha-, Bodhisattva*- und die Tantra-Gelübde. Es gibt einen Unterschied zwischen dem Töten als schlechter Handlung und dem Töten, das man tut, obgleich man sich verpflichtet hat, es nicht zu tun. Natürlich ist es in beiden Fällen eine schlechte Tat, die spezielle negative Auswirkungen hat, aber zu töten und damit zugleich das Versprechen zu brechen, es nicht zu tun, hat stärkere Auswirkungen auf den eigenen Geist.

Mit der Vajrasattva-Praxis versuchen wir, alle negativen Handlungen, die wir seit anfangsloser Zeit begangen haben, zu bereinigen. Als Buddhisten akzeptieren wir, dass es frühere und zukünftige Leben gibt. Das umfasst, dass das Bewusstseinskontinuum von Leben zu Leben bestehen bleibt. Alle unsere positiven und negativen Handlungen hinterlassen einen Eindruck im Bewusstsein, und dieser besteht fort. Man könnte diesen Eindruck auch als eine Form von Energie beschreiben.

In Astronomie und Weltraumforschung wird noch immer über den Ursprung des Kosmos debattiert, und es werden verschiedene Theorien diskutiert, darunter die Urknalltheorie, die Atomtheorie und andere. Es ist auch heute noch sehr schwierig, den Anfangspunkt der Entstehung des Kosmos festzustellen. Im Falle des Bewusstseinskontinuums ist es ähnlich. Auch hier ist es sehr schwierig festzustellen, wo der Anfangspunkt ist, und daher sagt man, es sei anfangslos.

Wenn wir negative Handlungen bereinigen, dann bedeutet das, dass wir alle bereinigen, die wir seit anfangsloser Zeit im Verlauf unserer Leben angehäuft haben, und das unabhängig davon, ob wir uns dessen bewusst waren oder nicht. Daher rufen wir, wenn wir die negativen Taten bekennen, um sie zu bereinigen, die Buddhas und die Bodhisattvas als unsere Zeugen an. Wir erinnern uns zu späterer Zeit nicht einmal mehr an die schlechten Taten, die wir früher in diesem Leben begangen haben, daher ist es klar, dass wir erst recht nicht mehr wissen, was wir in den früheren Leben alles getan haben. Aus diesem Grund bekennen wir freimütig alles, was diejenigen, welche die Augen der Weisheit besitzen, sehen können, denn sie wissen, was wir getan haben.

Wenn man die negativen Taten bekennt, um sie zu bereinigen, ist der wichtigste Punkt, dass man wirklich bedauert, was man getan hat, und den festen Entschluss fasst, dies in Zukunft nicht wieder zu tun. Wie effektiv die Reinigung ist, hängt von vier Gegenkräften ab. Diese sind die unterstützende Kraft, die Kraft der Reue, die Kraft des Gegenmittels und die Kraft des Vorsatzes, und die wichtigsten davon sind die Kraft der Reue und die Kraft des Vorsatzes.

Außerdem gibt es eine grundsätzliche Unterscheidung zwischen einer Person und ihren Handlungen. Die Handlungsweise einer Person mag falsch und fehlerhaft sein, aber die Person handelte unter dem Einfluss eines *Klesha*, also einer störenden Emotion, und hat dadurch die Kontrolle über sich selbst verloren. Die Handlung ist falsch und tadelnswert, aber die Person ist nicht schuldbeladen oder minderwertig. Wenn man in sich das Bedauern hervorruft, sollte man diesen Unterschied im Kopf haben.

Ich denke, dass es wichtig ist, bei der Ausführung der Reinigungspraxis zwischen einem selbst und den eigenen schlechten Taten zu unterscheiden. Andernfalls fühlen sich viele Menschen, die einen Fehler begangen haben, niedergedrückt und auf ewig schuldbeladen. Ich kenne Menschen, die sich so schuldig fühlen und so viel negative Energie in ihrem Geist haben, dass sie nicht in der Lage sind, sich selbst wieder aufzubauen und aus dem, was man als "dunkle Energie" bezeichenen könnte, herauszuziehen. Daher sollte man zwischen sich und den negativen Taten, die man begangen hat, einen Unterschied sehen.

Es ist wichtig, klar zu erkennen, dass man eine negative Handlung nur deshalb ausgeführt hat, weil man sich unter der Kontrolle verstörender oder negativer Emotionen befand. Das ist ähnlich wie bei einem Menschen, der unter einem psychischen Problem oder einer psychischen Erkrankung leidet. Auch wenn man negatives Handeln normalerweise nicht als psychisches Problem definiert, ist es doch ein großes Problem. Ich hatte schon gelegentlich das deutliche Gefühl, dass ich mich, wenn ich zornig bin, in eine andere Person verwandle. Wenn ich mich an solche Situationen erinnere, habe ich ein wenig Angst vor mir selbst, denn es fühlt sich so an, als würde ich diese gefährliche Person nicht kennen, und ich frage mich, wer das ist.

Diese Unterscheidung zwischen der Person und der Handlung sollte man nicht nur in Bezug auf sich selbst anwenden, sondern ebenso bei anderen. Wenn andere uns Schaden zufügen, sollten wir uns in Geduld üben, sorgfältig darüber nachdenken, warum sie so handeln, und die Zusammenhänge klar sehen. Normalerweise wären wir sehr ärgerlich, wenn eine andere Person sehr schlecht zu uns war, aber tatsächlich sollten wir verstehen, dass sie unter dem Einfluss von negativen Emotionen gehandelt hat. Ein gutes Beispiel dafür ist eine Person, die einen Stock in die Hand genommen und uns geschlagen hat. Wir sind dann nicht wütend auf den Stock, denn wir wissen, dass es an ihm nicht liegt, sondern an der Person, die ihn in der Hand hatte. Genauso verhält es sich mit einem Menschen, der aus Zorn handelt: Er ist wie dieser Stock. Die negative Emotion benutzt diesen Menschen wie eine Hand einen Stock. Die Emotion kontrolliert die Situation. Es ist also wichtig, klar zwischen einer Person und ihrer Handlung zu unterscheiden.

Bei der Reinigung empfinden wir Bedauern für unsere schlechten Taten in der Vergangenheit, fassen aber gleichzeitig den festen Vorsatz, solche Taten in der Zukunft nicht mehr zu begehen. Für manche Menschen ist das problematisch. Sie denken, man könne einen solchen Vorsatz nicht fassen, wenn die Möglichkeit besteht, dass dieser in der Zukunft durch eine schlechte Tat wieder gebrochen wird. Das sollte jedoch kein Grund sein, den Vorsatz erst gar nicht zu fassen. Sollten wir schwach werden und einen Fehler machen, ist es in Ordnung, einfach einen neuen Vorsatz zu fassen.

Zur Medizinbuddha-Einweihung

Die traditionelle tibetische Medizin ist mit dem Buddhadharma verknüpft. Wenn es darum geht, die Ursachen einer Krankheit zu bestimmen, dann unterscheidet die tibetische Heilkunde zwei Kategorien: zeitlich nahe liegende Ursachen und solche, die lange zurückliegen oder letztendlicher Natur sind. Wenn man sich eine körperliche Erkrankung zuzieht, liegen die Ursachen zeitlich oder räumlich nah, und das ist, was unter "nahe liegenden Gründen" verstanden wird. Wenn zum Beispiel ein Arzt oder eine Ärztin uns untersucht, findet er oder sie vielleicht eine gestörte Balance der Elemente im Körper oder ein schädliches Bakterium.

Die tibetische Heilkunde erläutert, dass sich bei einer tieferen Analyse letztendliche oder lange zurückliegende Ursachen für eine Erkrankung finden lassen. Diese sind geistiger Art und umfassen Zustände, die von störenden Emotionen geprägt sind, wie Ärger, Anhaftung und Unwissenheit. Bei der Analyse von Krankheitsursachen und von Bedingungen, die zu Krankheiten, aber auch zu ihrer Heilung und zu guter Gesundheit führen, achtet die tibetische Medizin sehr auf den Aspekt der gegenseitigen Abhängigkeit gewisser Faktoren und auf ihr Zusammenspiel. Das ist nicht vergleichbar mit der Herangehensweise von Ärzten, die vor allem schädliche Bakterien oder Tumore aufspüren und sie dann entfernen. Die tibetische Wissenschaft vom Heilen sieht es stattdessen als wichtig an, die Beziehungen zwischen vielen Teilen des Körper zu berücksichtigen und immer zu bedenken, dass eine Bedingung an viele andere geknüpft ist.

Die heutige Gesellschaft ist durch enormen Stress geprägt, und viele Menschen stehen unter großem Druck unterschiedlicher Art. Dieser Stress ist die Ursache vieler emotionaler Probleme und führt zu dem, was als psychische Probleme und psychische Erkrankung bezeichnet wird. Wenn man mehr als eine vorübergehende Linderung der Schmerzen möchte, ist es nicht genug, einfach Pillen zu schlucken, denn es geht darum, Anstrengungen zu unternehmen, um dauerhaften Frieden und Glück im Geist zu erlangen. Der Geist muss sich selbst die richtige Medizin geben – geistige Medizin. Um geistigen Frieden und Glück hervorzurufen, ist es wichtig, ein geistiges Heilmittel anzuwenden.

Zur Karma-Pakshi-Einweihung

Der *Mahasiddha* Karma Pakshi, ein großer verwirklichter Meister, wird normalerweise als der II. Karmapa angesehen. Aber eigentlich war er der Erste, der "Karmapa" genannt wurde, denn erst seit seiner Zeit wurde dieser Name öffentlich sehr bekannt. Darum lautet einer der Beinamen des Karma Pakshi "Derjenige, der weithin bekannt ist als Karmapa". Wenn man es genau nimmt, müsste Karma Pakshi als der erste Karmapa angesehen werden.

Aber Düsum Khyenpa, der bekannt ist unter dem Beinamen "Träger der Schwarzen Krone", war der Erste in der Übertragungslinie, denn er hatte die Vision der Schwarzen Krone und trug diese auch entsprechend seiner Vision. Die Schwarze Krone scheint bereits zur Zeit von Düsum Khyenpa existiert zu haben. Daher wurde Düsum Khyenpa als Erster in der Reinkarnationslinie der "Träger der Schwarzen Krone" identifiziert. Später sah man den Karmapa und den Träger der Schwarzen Krone als voneinander untrennbar an, und es wurde nicht länger unterschiedlich gezählt.

Über die Herkunft des Namens "Karmapa" sind sich die Historiker uneinig. Manche Gelehrte sagen, Karma Pakshi habe den Namen erhalten, weil er sich lange im Kloster Karma in der Region Karma aufgehalten habe. Aber nach Auffassung hervorragender Gelehrter der Karma-Kamtsang-Übertragungslinie war "Karmapa" der geheime Name von Düsum Khyenpa. Öffentlich bekannt wurde der Name zur Zeit von Karma Pakshi, aber es war Düsum Khyenpa, der ihn in einer Vision verliehen bekam, während der er als "Derjenige, der die erleuchteten Aktivitäten eines Buddha ausführt" inthronisiert wurde.

Ähnlich verhält es sich mit dem Namen des III. Karmapa Rangjung Dorje, denn zunächst war Rangjung Dorje der geheime Name von Karma Pakshi, der jedoch erst zur Zeit von Rangjung Dorje öffentlich bekannt wurde. Genauso ist es mit dem Namen des IV. Karmapa Rölpe Dorje, da Rölpe Dorje der geheime Name des III. Karmapa Rangjung Dorje war. Auch dieser Name wurde erst zur Zeit seines Nachfolgers öffentlich bekannt.

Karma Pakshi ist innerhalb der Reinkarnationslinie der Karmapas einzigartig. Er wurde in eine Linie von Yogis geboren. Diese waren Linienhalter einer Nyingma-Übertragungslinie des geheimen Mantra, und Karma Pakshi hatte daher eine Verbindung zu den Nyingma. Später erhielt er Anleitungen von Bomdrakpa, einem Schüler des Drogön Sangye, der wiederum ein direkter Schüler von Düsum Khyenpa war. Daher war Karma Pakshi jemand, der die vereinte Praxis von *Dzogchen* und *Mahamudra* praktizierte und ebenso die späteren Tantras.

Als der große Meister Padmasambhava nach Tibet kam, vollbrachte er viele Wundertaten, um Menschen und andere Lebewesen zu zähmen. Ähnlich war es mit Karma Pakshi. Dieser wurde vom mongolischen Herrscher nach China eingeladen, und auch er vollbrachte viele Wundertaten. Er war ein mächtiger Lama, der Wunder unmittelbar zeigen konnte.

Es gibt eine Aufnahme der Karma-Pakshi-Einweihung, die der XVI. Gyalwang Karmapa in Europa gab, und ich habe sie mir schon oft angehört. Indem ich diese Einweihung auf meiner ersten Europareise gegeben habe, wollte ich es ihm gleichtun.

Von der Trommel, die ich während der Einweihung benutzt habe, heißt es, dass bereits Karma Pakshi sie verwendet habe und dass sie Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö gehörte. Sogyal Rinpotsche war so freundlich, sie mir für diese Einweihung zur Verfügung zu stellen, und ich denke, das ist ein Umstand, der außerordentlich Glück verheißend ist.

Kapitel 4

Dankesworte

Im Veranstaltungszentrum am Nürburgring

Wir kommen nun zum Ende des Programms, das vom Kamalashila Institut organisiert worden ist. Dies ist das erste Mal, dass ich die Gelegenheit bekommen habe, nach Europa zu reisen. Davor waren wir weit voneinander getrennt. Ich konnte nicht hierherkommen, und für Sie was es schwierig, zu mir zu reisen. Ich war diesmal nicht in der Lage, andere Länder zu besuchen, doch viele Menschen aus angrenzenden Ländern konnten nach Deutschland kommen. Dies war eine besondere Gelegenheit, und alles verlief sehr gut.

Viele meiner Freunde hier haben lange darauf gewartet, dass ich nach Europa komme. Ich habe ebenfalls gewartet und gehofft, dass dies möglich sein würde. Ich denke, ich konnte letztendlich kommen, weil wir unsere Hoffnung all die Jahre über aufrechterhalten haben. Das zeigt deutlich die Größe der Kraft, die darin liegt, dass wir unsere Hoffnung so viele Jahre lang nicht aufgegeben haben, und sie nicht zerbrochen ist.

Die indische Regierung spielte eine zentrale Rolle, als es darum ging, mir meinen Aufenthalt hier zu ermöglichen. Einige meiner Freunde in der Regierung haben sich besonders dafür eingesetzt, dies möglich zu machen, und obwohl sie heute nicht anwesend sind und ich ihnen daher nicht persönlich danken kann, möchte ich doch die Gelegenheit nutzen, meiner tiefen Wertschätzung und Dankbarkeit Ausdruck zu verleihen.

Seine Heiligkeit der Dalai Lama und die Tibetische Zentralverwaltung (Central Tibetan Administration, CTA) haben mich von Anfang an kontinuierlich großartig unterstützt. Ohne ihre Hilfe und Unterstützung wäre mein Wunsch hierherzukommen unerfüllbar gewesen, ganz gleich, wie sehr ich es auch gewollt hätte. Ich bin ihnen dafür außerordentlich dankbar.

Die deutsche Bundesregierung und die Landesregierungen waren ebenfalls eine große

Verschiedene Dharma-Zentren und viele Einzelpersonen kamen zusammen und haben ihre Kräfte gebündelt, und was dabei herauskam, ist ein großartiger Anlass zur Freude. Wir können uns gemeinsam an unseren eigenen Leistungen erfreuen und an den Leistungen von jedem Einzelnen.

Zum Schluss möchte ich den freiwilligen Helfern meinen tief empfundenen Dank aussprechen. Danke für Ihre aufrichtige Motivation.

Noch einmal danke an alle, und wir sehen uns wieder!

In Berlin

Dies war meine erste Gelegenheit, Europa zu besuchen, und ich möchte gerne meiner großen Freude Ausdruck verleihen und den verschiedenen Kagyü-Dharma-Zentren danken, welche die Reise organisiert haben, wie auch den beteiligten Zentren, die nicht der Kagyü-Line angehören und zur Organisation der Reise beigetragen haben. Mein besonderer Dank geht an den *Karma Kagyu Trust*.

Dass ich heute tatsächlich hier sein kann, verdanke ich der indischen Regierung und der Tibetische Zentralverwaltung (Central Tibetan Administration, CTA). Ohne ihre Unterstützung und ihre Zustimmung wäre ich absolut nicht in der Lage gewesen hierherzukommen, und ich bin dafür sehr dankbar. Ich wurde ebenso direkt und indirekt von der deutschen Bundesregierung unterstützt, daher möchte ich die Gelegenheit nutzen, um allen zu danken, die meine Reise hierher möglich gemacht haben. Diese war für viele Menschen ein Anlass zu Glück und grenzenloser Freude, und es ist offenkundig, dass sie auch mir größte Freude bereitet hat.

Die Dharma-Freunde in den verschiedenen europäischen Ländern sind ganz besonders wichtig, denn wegen ihnen bin ich hierhergekommen. Der wichtigste Grund für meine Reise sind Sie. Sie haben viele Jahre lang mit großer Geduld gewartet, und ich danke Ihnen dafür. Ich entschuldige mich für die lange Zeit, die Sie warten mussten.

Durch unsere reine, altruistische Intention, unseren reinen Glauben und das reine heilige Band des *Samaya* konnten wir hier in einem Mandala zusammenkommen. Das ist etwas wirklich Glück Verheißendes, das mir das Gefühl gibt, etwas von großer, weitreichender Bedeutung im Leben erreicht zu haben, und ich bin darüber sehr glücklich. Ich empfinde tiefes Glück und möchte meine Dankbarkeit gegenüber Ihnen und Ihren Freunden zum Ausdruck bringen.

Ganz besonders möchte ich mich bei den freiwilligen Helfern bedanken. Ich werde niemals Ihre aufrichtige Motivation und Hingabe und Ihre harte Arbeit vergessen.

Hier haben sich Menschen aus vielen verschiedenen Dharma-Zentren in ganz Europa versammelt, und ich möchte Ihnen sagen, dass das Allerwichtigste Harmonie, die Verbindung miteinander und die enge Zusammenarbeit ist. Buddha Shakyamuni sagte, das, was den Dharma zerstören könnte, sei ein Konflikt zwischen den Linienhaltern seiner Belehrungen. Der tatsächliche Anlass der Zerstörung würden Konflikte und ein Mangel an Harmonie sein. Es ist sehr wichtig, dass auch diejenigen, die keine Linienhalter der Lehren werden, doch zumindest den Lehren keinen Schaden zufügen.

Die Geschichte hat uns in der Karma-Kagyü-Linie in den vergangenen Jahrzehnten ein paar schwere Lektionen aufgegeben. Dies sollte uns stets an die Notwendigkeit erinnern, uns in der reinen Sicht zu üben und die Reinheit unserer gegenseitigen heiligen Bande zu wahren. Wenn uns dies gelingt, erfüllen wir die Wünsche des XVI. Gyalwang Karmapa.

Wann ich wieder nach Europa kommen werde, ist schwer zu sagen. Das kann bald sein, es könnte auch in drei oder vier Jahren sein oder zu einer ganz anderen Zeit. Aber, wie ich schon erwähnte, habe ich Sie seit meiner Kindheit in meinem Herzen und in meinem Geist getragen. In meinem Herzen und in meinem Geist sind Sie mir alle sehr nah. Ich

habe viele Gebete gesprochen und große Anstrengungen unternommen, um hierherzukommen, und ich möchte, dass Sie wissen, dass ich Sie in meinem Geist und in meinem Herzen trage und wir niemals voneinander getrennt sind.

Ich werde immerfort dafür beten, dass Ihre Leben sinnerfüllt sein mögen und glücklich.

Über den Autor

Als spirituelles Oberhaupt der 900 Jahre alten Karma-Kagyü-Linie des Tibetischen Buddhismus wurde Seine Heiligkeit der XVII. Karmapa Ogyen Trinley Dorje, als wichtiger Vordenker unserer Zeit bekannt. Seit seiner dramatischen Flucht im Jahr 2000 von Tibet nach Indien nimmt der Karmapa, wenn es um den Erhalt der tibetischen Religion und Kultur geht, eine Schlüsselposition ein. Der Karmapa wurde einmal als eine "spirituelle Führungspersönlichkeit von Weltformat für das 21. Jahrhundert" bezeichnet, und er inspiriert Millionen von Menschen weltweit, sich für soziale und Umweltfragen zu engagieren. Die Botschaft des Karmapa, der zum Zeitpunkt seiner Reise 28 Jahre alt ist, erreicht insbesondere junge Menschen, die er dazu ermutigt, Verantwortung zu übernehmen, damit die Zukunft unseres Planeten von mehr Mitgefühl geprägt sein wird.

Die wörtliche Übersetzung von "Karmapa" bedeutet "jemand, der die Aktivität eines Buddha ausführt", und die Übertragungslinie der Karmapas selbst ist bekannt dafür, dass sie die buddhistischen Prinzipien in Taten überführt. Die Vereinigung *Khoryug*, im Jahr 2009 gegründet, hat in 55 Klöster im ganzen Himalaja Zentren für lokalen Umweltschutz eingebettet. Was die Frauenfrage angeht, ist Seine Heiligkeit der XVII. Karmapa führend, denn im Januar 2015 machte er eine Ankündigung von historischem Rang. Er gab bekannt, dass er die volle Ordination für Frauen einführen werde, ein Schritt, auf den man im Tibetischen Buddhismus lange gewartet hatte.

Jedes Jahr empfängt der Karmapa in seiner Residenz in Nordindien Tausende von Besuchern, und er diskutiert mit Menschen aus der ganzen Welt umsetzbare Lösungsansätze für globale Probleme. In seinem Buch "Das edle Herz: Die Welt von innen verändern" spricht der Karmapa mit der jungen Generation über die großen Herausforderungen, mit denen die Gesellschaft heute konfrontiert ist, darunter die Themen Geschlechterrollen und Gender, Gerechtigkeit bei der Verteilung von Nahrung, ungezügeltes Konsumverhalten und die Umweltkrise.

Seine Heiligkeit der Karmapa beschäftigt sich mit einer Vielzahl künstlerischer Aktivitäten. Er malt, kalligrafiert, verfasst Gedichte, schreibt Stücke fürs Theater und bringt sie zur Aufführung, und er komponiert Musik.

- -

Der XVII. Karmapa Ogyen Trinley Dorje wurde 1985 als Sohn einer Nomadenfamilie im entlegenen Hochland von Tibet geboren. Die ersten sieben Jahre seines Lebens verbrachte er in einer unberührten Umgebung, in der es keinerlei moderne Annehmlichkeiten gab, Elektrizität und motorbetriebene Fahrzeuge eingeschlossen. Er und seine Familie hatten einen engen Zusammenhalt und lebten erdverbunden. Mit dem Wechsel der Jahreszeiten verlegten sie ihr Lager, so wie es zur Versorgung der Schaf- und Yakherden erforderlich war.

Als der Junge sieben Jahre alt war, erreichte eine Gruppe auf der Suche nach der Wiedergeburt des XVI. Karmapa das entlegene Tal, in dem die Familie gerade ihr Lager hatte. Details über die Familie des Kindes und den Ort der Geburt wurden sorgfältig mit den verschiedenen Weissagungen und einem Brief, den der XVI. Karmapa hinterlassen hatte, verglichen, und der Suchtrupp erklärte, man habe den XVII. Karmapa gefunden. Daraufhin ließ der junge Karmapa sein Nomadenleben hinter sich und machte sich auf seine

erste große Reise ins weit entfernte Kloster Tsurphu. Dieses ist der klösterliche Hauptsitz der Karmapas, und jeder von ihnen hat seit Bestehen der 900 Jahre alten Übertragungslinie zumindest einen Teil seines Lebens hier verbracht.

In Tsurphu wurde er formell unter Anwesenheit von zwei der drei lebenden Linienhalter als der XVII. Karmapa inthronisiert. Wenig später begann er mit der traditionellen Ausbildung und den Vorbereitungen auf seine Pflichten als Karmapa. Im Alter von acht Jahren gab er dann in Tsurphu seine ersten öffentlichen buddhistischen Belehrungen vor einem Publikum von 20 000 Menschen.

In den folgenden Jahren wurde der Karmapa bei seinem Bestreben, seine spirituellen Aufgaben wahrzunehmen, mit vielen Herausforderungen konfrontiert. Als er 14 Jahre alt war, entschloss er sich zur Flucht nach Indien, denn er befürchtete, er würde seinen Verpflichtungen als Karmapa in Tibet nicht nachkommen können. Eines Nachts – es war während der letzten Tage des 20. Jahrhunderts – sprang der jugendliche Karmapa aus einem höher gelegenen Fenster des Klosters, traf dann auf ein paar vertraute Helfer und machte sich auf den gefährlichen Weg. Die kleine Gruppe floh über den Himalaja nach Indien. Man bewegte sich im Schutz der Nacht fort, manchmal mit dem Jeep, dann auf dem Pferd, zu Fuß und mit dem Helikopter.

Am 5. Januar 2000 erreichte der Karmapa Dharamsala in Nordindien, und seine Flucht aus Tibet machte sofort weltweit Schlagzeilen. Bei seiner Ankunft wurde er persönlich von Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama in Empfang genommen. Zu ihm, der sein Mentor ist, hat der Karmapa bis zum heutigen Tage eine enge Beziehung. Der Karmapa erhielt von ihm sofort ein Wohnrecht im nahe gelegenen Kloster Gyuto, wo er auch heute noch lebt. Bald nach seiner Ankunft nahm der Karmapa seine traditionelle monastische und philosophische Ausbildung wieder auf, begann sich aber außerdem mit modernen Lerninhalten zu befassen, wie Wissenschaft, Geschichte, Englisch und andere Sprachen.

Im Jahr 2004 übernahm Seine Heiligkeit die Veranwortung für das Kagyu Monlam, ein Gebetstreffen, das jedes Jahr in Bodhgaya, dem Ort der Erleuchtung Buddhas, abgehalten wird. Unter der Leitung des Karmapa ist die Veranstaltung so gewachsen, dass inzwischen rund 12 000 Teilnehmer von überallher anreisen und außerdem mehrere 10 000 das Ereignis online verfolgen.

Im Zuge seiner Vorreiterrolle im Umweltschutz als Gründer und Vorsitzender der Organisation *Khoryug* hat der Karmapa Tausende von Mönchen und Nonnen ausbilden lassen. Sie leiten nun selbst kleine lokale Gruppen, die sich der Umwelt widmen, und rufen zu diesen Themen zahlreiche Projekte in und um ihre Klöster ins Leben.

Als eine Führungspersönlichkeit des 21. Jahrhunderts macht Seine Heiligkeit der Karmapa effektiven Gebrauch von Kommunikationstechnologien, um Dharma-Belehrungen weit zu verbreiten. Auf der Konferenz der Gesellschaft für Technologie, Unterhaltung und Design (*TED Conference*) in Bangalore war er im Jahr 2009 der jüngste Referent, der jemals dort gesprochen hatte. Die Belehrungen des Karmapa werden häufig als *Live Webcast* mit Übersetzung in etwa ein Dutzend verschiedene Sprachen gesendet.

Innerhalb seiner eigenen Schule des Tibetischen Buddhismus hat Seine Heiligkeit einige religiöse Praktiken modernisiert, er ist aber zugleich stark in der Tradition verwurzelt. Deshalb lässt er die monastische Disziplin in seiner Übertragungslinie wieder aufleben.

Ein Anliegen des Karmapa ist der Erhalt und die Erneuerung tibetischer Formen des künstlerischen Ausdrucks. Er selbst hat eine Reihe von Bühnenstücken geschrieben und inszeniert, die Elemente traditioneller tibetischer Oper mit modernem Theater verbin-

den. Bei der Premiere seines ersten Bühnenstücks, das vom Leben des großen tibetischen Yogi Milarepa handelt, waren im Jahr 2010 in Bodhgaya rund 20 000 Zuschauer zugegen.

Seit 2011 trifft sich der Karmapa mit Studentengruppen, die von Universitäten in Europa und Nordamerika kommen, und seit jüngster Zeit auch mit Gruppen tibetischer Studenten von indischen Universitäten. Die europäische Organisation zur Unterstützung der Aktivitäten Seiner Heiligkeit in Europa, die *Karmapa Foundation Europe (KFE)*, organisierte 2014 einen 14-tägigen Aufenthalt in Indien für Berufseinsteiger aus ganz Europa. Bei täglichen Gesprächen mit dem Karmapa diskutierten sie eine große Bandbreite an Themen, wie Führungsfragen, Suchtprobleme und Wege der Konfliktlösung.

Ebenfalls 2014 konnte Seine Heiligkeit der Karmapa seine lang ersehnte erste Reise nach Europa antreten. Während seines Aufenthalts gab er nicht nur die Belehrungen, die im vorliegenden Buch gesammelt sind, sondern er nahm im Benediktinerkloster Maria Laach an einem Vespergottesdienst teil, war Gast des Erzbistums Köln, traf sich mit Rabbi Tovia Ben-Chorim in Berlin und zollte am Holocaust-Mahnmal den ermordeten Juden Respekt.

Im Jahr 2015 versprach der XVII. Karmapa, den ersten Schritt zur Einführung der *Bhikshuni*-Ordination, also der vollen Nonnenordination im Tibetischen Buddhismus, zu tun. Dieser Entscheidung war 2014 die Einrichtung des jährlichen Winter-Retreats für Nonnen der Karma-Kagyü-Übertragungslinie (*Arya Kshema Winter Dharma Gathering*) vorausgegegangen, durch das Nonnen nun Zugang zu einer gründlichen Ausbildung haben. Zudem wurde die Möglichkeit für Einweihungen in den Nonnenklöstern verbessert.

Buchveröffentlichungen

"Das edle Herz: Die Welt von innen verändern", Berlin: edition steinrich 2014 (Originalausgabe: "The Heart Is Noble: Changing the World from the Inside Out", Boston und London: Shambhala Publications 2013)

"Reise auf dem Pfad des Mitgefühls", Gutenstein: Sequoyah Verlag 2014 (Originalausgabe: "Traveling the Path of Compassion: A Commentary on the Thirty-Seven Practices of a Bodhisattva", Woodstock, New York: KTD Publications 2009)

"Die Zukunft ist jetzt: 108 Ratschläge, um eine bessere Welt zu schaffen", Gutenstein: Sequoyah Verlag 2012 (Originalausgabe: "The Future Is Now: Timely Advice for Creating a Better World", Carlsbad/California: Hay House 2012)

"Augenblicke der Erleuchtung: Die Lehren und Gedichte des 17. Karmapa Ogyen Trinley Dorje", Bielefeld: Theseus 2010 (Originalausgabe: "Music in the Sky. The Life, Art & Teachings of the 17th Karmapa", New Delhi: New Age Books 2004)

"Herzensrat des Karmapa", Langenfeld/Eifel: Kagyü Dharma Verlag 2010

"Ngondro for our Current Day: A Short Ngondro Practice and its Instructions", Woodstock, New York: KTD Publications 2010

"Compassion Now", Woodstock, New York: KTD 2010

Eine bahnbrechende Reise mit zukunftsweisenden Belehrungen

"In Wirklichkeit sind wir alle Buddhas. Vielleicht ist nicht jeder als Buddha besonders effektiv, aber er ist dennoch ein Buddha, wenn auch ein kleiner. Unser innerer Buddha ist wie ein Kind, (…) und wir sollten ihn deshalb gut nähren."

XVII. Karmapa Ogyen Trinley Dorje

Der vorliegende Band präsentiert die Vorträge und Belehrungen von der ersten Europareise Seiner Heiligkeit des XVII. Karmapa, die auf beeindruckende Weise zeigen, was es bedeutet, mit offenem Herzen zu lehren. Der Karmpa ließ sein Publikum an persönlichen Erlebnissen und den damit verbundenen Gefühlen teilhaben, die er beim eigenen Versuch, sein Leben mit Sinn zu erfüllen, durchlebte. Obwohl er in den Veranstaltungszentren vor großem Publikum stand, sprach der Karmapa, diese junge buddhistische Führungspersönlickeit, so, als wende er sich an Freunde. Was er sagte entspringt seinem Herzen. Es ist direkt und besitzt die Frische eigener Erfahrung.

Die Belehrungen in diesem Buch sind wie ein Weckruf. Sie fordern jeden Einzelnen auf, ein sinnerfülltes Leben zu führen und Verantwortung für unsere gemeinsame Erde zu übernehmen. Damit dies gelingt, so versichert uns der Karmapa, ist das Einzige, was man tun muss, den Samen des Mitgefühls, den wir alle in uns tragen, zu nähren.

Seine Heiligkeit der XVII. Karmapa Ogyen Trinley Dorje ist das Oberhaupt der 900 Jahre alten Karma-Kagyu-Schule des Tibetischen Buddhismus. Er führt Millionen von Buddhisten auf der ganzen Welt. Im Alter von 14 Jahren wagte er die dramatische Flucht von Tibet nach Indien, um in der Nähe Seiner Heiligkeit des Dalai Lama und seiner Lehrer der Kagyu-Übertragungslinie zu sein. Der Karmapa, der inzwischen 29 Jahre alt ist, hat eine auf Klöstern aufbauende ökologische Bewegung ins Leben gerufen, an der inzwischen mehr als 55 Klöster im Himalaja-Raum beteiligt sind. Diese fungieren als Zentren des Umweltaktivismus. Die gerade angekündigte Absicht Seiner Heiligkeit, die volle Nonnenordination einzuführen, wird den Tibetischen Buddhismus in Zukunft verändern.

