

Gesundheit, Krankheit, Leben und Sterben aus der Sicht der «Vier Edlen Wahrheiten» in der tibetisch-buddhistischen Lehre und Praxis

Geshe Gedün Sangpo

Lharampa-Geshe, Abt des klösterlichen Tibet-Instituts Rikon/Schweiz

(Übersetzung: Ursula K. Rathgeb)

Die Ursachen aller Leiden sind die Fehlvorstellungen über die Art, wie Wesen und Phänomene wirklich existieren. Leiden entsteht durch die Verblendungen der Gier, des Hasses und der Unwissenheit. Das Heilmittel ist das Meditieren über den Weg - über die Weisheit, die die Leerheit versteht. Es gibt das «Leiden des Leidens» (Schmerz), das «Leiden der Veränderung» und das «alles durchdringende Leiden» (Geburt, Alter, Krankheit und Tod). Leiden kann überwunden werden mit Hilfe der Vier Edlen Wahrheiten, denn alle Wesen besitzen im Geiste Buddhanatur. Dazu gehören ein guter Geist, ein gutes Denken, Liebe und Mitgefühl; Freunde, Feinde und Neutrale sind gleichzusetzen, ohne Diskriminierung durch Hass und Befangenheit, sondern mit Gleichmut und dem Gedanken, dass alle Wesen gütig zu uns sind.

Ich bedanke mich für die Einladung und begrüße Sie alle. Es freut mich sehr, dass ich eingeladen worden bin, an einem Ärztesymposium zu sprechen.

Zuerst möchte ich ein bisschen von mir, meinem Leben und meiner Ausbildung erzählen. Im Schneeland Tibet gibt es drei grosse Provinzen: *Amdo*, *Kham* und *Ue-Tsang*. Die Südprowinz Ue-Tsang wird traditionell als das Zentrum der Religion, die Ostprovinz Kham als Zentrum der Menschen und die Nordostprovinz Amdo als Zentrum der Pferde bezeichnet. Ich wurde in Amdo geboren.

Als ich sieben Jahre alt war, haben mich meine gütigen Eltern ins Kloster geschickt. In Amdo gab es damals viele grosse Klöster. Das Kloster *Rombo Göntschen*, in das ich eintrat, hatte rund 3000 Mönche. Bis zum Alter von 16 Jahren habe ich in diesem Kloster studiert. Dann ging ich zur Fortsetzung des Studiums nach *Ue-Tsang*, in die tibetische Hauptstadt, nach *Lhasa*. Von *Amdo* nach *Lhasa* brauchte ich zu Fuss und mit dem Gepäck auf dem Rücken sechs Monate.

In *Lhasa* gab es drei Staatsklöster, die in ganz Tibet sehr berühmt waren, nämlich *Sera*, *Drepung* und *Ganden*. Ich trat ins Kloster *Ganden* ein. Dieses Kloster wurde vom grossen Gelehrten und Reformator *TSONGKHAPA* gegründet und beherbergte damals rund 3300 Mönche. In dieser Klosteruniversität habe ich

dann während 25 Jahren die fünf grossen Lehrfächer des tibetischen Buddhismus studiert.

Als ich 42 war, musste ich vor der *chinesischen Invasion* aus Tibet nach *Indien* fliehen. Noch in Tibet habe ich den *Gesche*-Titel erworben. Dieser Titel, von dem es mehrere Grade gibt, ist im tibetisch-buddhistischen Unterrichtssystem die höchste akademische Auszeichnung und entspricht etwa dem Doktor der Philosophie im Westen. Im Exil-Kloster in Indien habe ich dann 1964 die höheren *Gesche*-Prüfungen abgelegt und den Titel eines *Lharampa-Gesches* erworben.

Nachdem ich die Prüfungen abgelegt hatte, erhielt ich von Seiner Heiligkeit, dem DALAI LAMA, den Auftrag, ein Seminar für buddhistische Lehrer zu besuchen. Nach Abschluss dieses Seminars hat mich seine Heiligkeit schliesslich nach *Varanasi* geschickt, wo ich an der dortigen Klosteruniversität sechs Jahre als Lehrer arbeitete.

Nach dem Einmarsch der Chinesen in Tibet und der Flucht des DALAI LAMA und einer grossen Zahl von Mönchen und Laien nach Indien wurden die wichtigsten Staatsklöster im Exil wiederaufgebaut. Die meisten befinden sich heute in Südindien. Auch das Kloster Ganden wurde in Südindien wiederaufgebaut, und ich wurde von Seiner Heiligkeit, dem DALAI LAMA, zum *Abt von Ganden* ernannt. Acht Jahre lang war ich Abt von Ganden. Im Jahre 1977 wurde ich dann vom DALAI LAMA in die Schweiz geschickt, um hier 17 europäische Mönche in Logik zu unterrichten. Ich kam also in die Schweiz, um als Lehrer in *Tharpa Chöling*, einem tibetisch-buddhistischen Zentrum, in *Vevey* zu wirken. 1979 wurde ich schliesslich vom DALAI LAMA zum Abt des «*Klosters zum Rad der Lehre*» im klösterlichen Tibet-Institut in *Rikon* ernannt. Seit 14 Jahren bin ich jetzt also Abt von Rikon, und ich habe mich während dieser Zeit vor allem konzentriert dem Studium und der Praxis der buddhistischen Lehre gewidmet. Neben Meditation und Praxis besteht meine Aufgabe aber auch darin, in der Schweiz lebende Tibeter religiös zu betreuen. Eine weitere Aufgabe umfasst den Unterricht von Tibetern und Europäern, die sich für den Buddhismus interessieren. So unterrichtete ich die buddhistische Lehre regelmässig im Kloster Rikon, aber auch in *Dharma-Zentren* in Schaffhausen und Zürich. Und ich tue das mit der Motivation, diese verehrungswürdige Lehre weiterzugeben.

Vor einiger Zeit wurde ich auch gefragt, ob ich an einem Ärztesymposium über den Buddhismus und besonders über die Wirkungen der drei inneren Gifte *Gier*, *Hass* und *Unwissenheit* sprechen würde. Ich werde versuchen, Ihnen den Buddhismus etwas näherzubringen und über die Art unserer Existenz im *samsarischen* Lebenskreislauf aus buddhistischer Sicht etwas zu erzählen.

Wenn man fragt, woher, aus welcher Quelle der Buddhismus kommt, ist die Antwort, dass er auf den historischen BUDDHA SHAKYAMUNI zurückgeht. Die Lehren des BUDDHA werden in zwei Kategorien eingeteilt: in die Lehren, die in Form der Schriften überliefert wurden, und in die erkenntnismässigen Lehren. Indem man sich die Lehren, die in den Schriften der *Tripitaka*, der «drei Körbe», überliefert wurden, anhört, sie studiert, über sie nachdenkt und meditiert, entsteht schliesslich im Geist des Praktizierenden die erkenntnismässige Lehre. Die Lehren der Schriften und die erkenntnismässigen Lehren verhalten sich also zueinander wie Ursache und Wirkung.

BUDDHA SHAKYAMUNI selbst hat zuerst, in einer früheren Existenz, den Erleuchtungsgeist erzeugt, d.h. den Wunsch, zum Wohle aller Wesen die Erleuchtung zu erlangen. Dann hat er während dreier *Aeonen* (unermesslich langen Zeiträumen) Verdienst und Weisheit angesammelt und dann in *Bodhgaya* die vollständige Buddhaschaft, das vollkommene Erwachen, erlangt. Danach hat er während 49 Tagen nicht unterrichtet. In den *Vinaya*-Schriften heisst es dazu, dass BUDDHA die Anweisung gegeben habe, man dürfe *Dharma* (die Lehre) nur unterrichten, wenn man darum gebeten werde.

Ohne darum gebeten zu werden, darf man das Rad der Lehre nicht in Bewegung setzen. So hat BUDDHA SHAKYAMUNI selbst das Rad der Lehre erst gedreht, nachdem die Götterkönige BRAHMA und INDRA ihn darum baten – wobei BRAHMA ihm ein goldenes Rad mit tausend Speichen als Geschenk darbrachte und INDRA eine weisse Muschel.

Ort der ersten Lehrrede war *Varanasi*. Zuhörer waren eine Gruppe von fünf Schülern, ehemalige Askese-Gefährten des BUDDHA, und zahlreiche Götter. Das Thema der Belehrung waren die *Vier Edlen Wahrheiten*. Die erste ist die Edle Wahrheit des *Leidens*, die zweite die Edle Wahrheit vom *Ursprung des Leidens*, die dritte ist die Edle Wahrheit vom *Aufhören des Leidens* und die vierte die Edle Wahrheit vom *Weg, der zur Befreiung führt*. Nach dieser Belehrung haben die fünf Schüler sofort die «Stufe des Sehens» erreicht, das heisst, sie haben die Stufe der direkten Erkenntnis der *Leerheit* erreicht.

Und die Götter riefen: «Oh, jetzt ist das Rad der Lehre auf der Welt gedreht worden. Wie schön!» Und sie warfen Blumen vom Himmel. Die Lehre von den *Vier Edlen Wahrheiten* ist eine gute Zusammenfassung der Essenz der Lehren. Sie ist kurz, praktisch, gut zu praktizieren und wurde so von BUDDHA unterrichtet, damit die Schüler sie gut verstehen konnten. Als erstes lehrte der BUDDHA also: Erkenne das Leiden und gib dann die Ursachen des Leidens auf. Wir müssen zuerst das Leiden erkennen und kennen. Seit wir im *Samsara* Geburt genommen haben, erleiden wir von der tiefsten Hölle bis zu den höchsten Bereichen der Götter viele Arten von Leiden. Und als Methode zur Befreiung aus diesem

Kreislauf der Geburten müssen wir das Leiden unbedingt erkennen. Denn wir möchten ja, wie alle Wesen, nicht leiden, sondern Glück erleben. Deshalb müssen wir das Leiden erkennen und kennen, um dann seine Ursachen aufgeben zu können. Die Ursachen werden in der zweiten der *Vier Edlen Wahrheiten* beschrieben.

Zuerst zum Leiden selbst. Man spricht von zwei Arten des Leidens: von äusserlichen, d. h. vom Körper abhängigen Leiden, und von inneren, vom Geist abhängigen Leiden. Wie man körperliche Leiden, körperliche Krankheiten heilt, das wissen Sie als Ärzte am besten. Viele Krankheiten entstehen aber gleichzeitig auf der körperlichen und der geistigen Ebene. Im Buddhismus werden die geistigen Leiden als die «drei Gifte» bezeichnet. Es handelt sich dabei um die Verblendungen der *Gier*, des *Hasses* und der *Unwissenheit*. Wenn zum Beispiel Wut oder Begierde auftauchen, dann wird der Geist unglücklich. Das ist das, was wir als geistiges Leiden bezeichnen. Gegen diese Art von Krankheiten und Leiden nützt es nichts, wenn man Injektionen macht oder Pillen gibt. BUDDHA hat dafür ein anderes Heilmittel vorgeschlagen, nämlich *den Weg der Meditation*.

Nun zum Ursprung des Leidens. Die Hauptquelle aller geistigen Leiden ist die falsche Vorstellung vom «Ich». Vom Augenblick der Geburt bis zum Tode sagen wir ständig «ich, ich» und «mein, mein». Und gleichzeitig mit der falschen Ich-Vorstellung entstehen alle Verblendungen und als Folge davon unsere Leiden. Wir haben keine Kontrolle in diesem Geschehen, sondern wir werden von diesen fehlerhaften Ich-Vorstellungen kontrolliert und gelenkt.

Der grosse indische Gelehrte CHANDRAKIRTI sagt in seinem Text *Madhyamakavatara*, alle Fehler der Verblendungen gingen ohne Ausnahme aus der falschen Ich-Vorstellung hervor. Dies müsse man erkennen und die falschen Vorstellungen aufgeben. Was man unter «falscher Ansicht vom Ich» versteht, ist das Sich-selber-Hochschätzen und -Wichtignehmen, die Eigenliebe. An welcher Fehlvorstellung wird denn hier festgehalten? Es ist die Idee, dass das *Ich* an und für sich bestehe, unabhängig von Ursachen und Umständen. Wir denken, dass wir selbst und die anderen auf diese Weise, losgelöst von Ursachen und Umständen, existieren. Dies glauben wir, weil es uns so erscheint.

Mit diesen Fehlvorstellungen werden wir geboren, wir hatten sie schon in allen vorangehenden Geburten, und wir werden sie auch in den zukünftigen haben, wenn wir keine Methode finden, um sie aufzugeben. Zuerst sagen wir «ich, ich», dann «mein, mein», meine Verwandten, meine Eltern, meine Freunde. Das *Ich* zieht das «Mein» nach sich. Und wenn wir «mein» sagen, kommen die Anhaftung und der Hass. Die Anhaftung an «meine» Freunde und Verwandten und der Hass auf «meine» Feinde. Und durch diese Mächte angetrieben, kreisen wir dann in den *samsarischen* Lebensbereichen. Und wenn wir sehen, dass es allen

Lebewesen in den verschiedenen Existenzformen so geht wie uns, dann entsteht Mitgefühl. Die Wesen sind die Objekte unseres Mitgefühls.

Wenn man nun fragt, was das Gegenmittel gegen die falschen *Ich*-Vorstellungen sei, dann ist die Antwort des BUDDHA: Meditiere über *Shunyata*, über die *Leerheit*. Meditiere über den *Weg*. Wenn man also das Leiden auf körperlicher und geistiger Ebene beseitigen will, welches seinen Ursprung in der Unwissenheit über die Art und Weise hat, wie das *Ich* besteht, muss man also diesen Weg beschreiten. Um dem Leiden ein Ende zu setzen, muss man über den *Weg* und die *Leerheit* meditieren. Im Bezug auf das Erkennen der *Leerheit* unterscheidet man zwei Kategorien von Objekten: die Person und alle übrigen Phänomene. Wir glauben an die Erscheinungen und halten sie für an und für sich existent. Das, was man im Buddhismus als «Verständnis der Leerheit» bezeichnet, ist das Verstehen, dass weder wir selbst noch die Phänomene an sich existieren.

Nehmen wir das Beispiel eines indischen Zauberers, der aus einem Stück Holz durch einen Zauberspruch ein Pferd erscheinen lässt. Die Zuschauer sehen ein Pferd und glauben, dass es wirklich ein Pferd sei. Sie sehen die Erscheinung und glauben daran, dass es tatsächlich vorhanden sei. Der Zauberer selbst sieht zwar die Erscheinung des Pferdes auch, aber er glaubt nicht an seine Existenz, denn er weiss, dass es sich in Wirklichkeit um ein Stück Holz handelt. Es gibt aber Menschen, die weder das Pferd sehen noch daran glauben: das sind diejenigen Wesen, die die *Leerheit* erkannt haben. Diese sehen nur das Stück Holz. Das ist wie mit den Bildern im Fernsehen, die wir ebenfalls für wirklich halten.

Man muss verstehen, was hier gesagt wird: Die Person und die Phänomene existieren, aber nicht «an und für sich» oder von sich aus; das heisst, sie existieren dem Namen nach, «aufgrund» der Bezeichnungen, die man ihnen gibt. Und wenn einmal die Bezeichnungen gegeben worden sind, entsteht im Geist das Bewusstsein, dass es dies **ist**. Man sagt nicht, dass die Wesen und die Phänomene **nicht** existieren, sondern dass sie nur auf der **relativen** Ebene existieren. Man unterscheidet zwischen zwei Ebenen des Existierens: der relativen und der absoluten.

Kurz zusammengefasst kann man sagen: Die Ursachen aller Leiden sind die Fehlvorstellungen über die Art, wie die Wesen und die Phänomene wirklich existieren. Und das Gegenmittel ist das Meditieren über den *Weg*, und das heisst, man muss über die Weisheit meditieren, die die Leerheit versteht.

Die tiefe Bedeutung von Leben, die wahre Ursache des Leidens und die Befreiung vom Leiden

Wie schon ausgeführt, sagte der BUDDHA: *Erkenne das Leiden*. Man spricht von drei Arten des Leidens: vom «*Leiden des Leidens*» (oder des Schmerzes), vom

«Leiden der Veränderung» (oder des Wandels) und vom «alles durchdringenden Leiden», das heisst vom Leid, das durch das Beherrschtsein durch befleckte Taten und Leidenschaften entsteht.

Leiden wird folgendermassen definiert: Leiden ist ein Geistesfaktor, der etwas Schmerzhaftes erfährt oder wahrnimmt. Zum Beispiel gibt es all die verschiedenen Leiden wie Kopfweg, Magenweg, Schmerzen in den Extremitäten usw. Dies sind die Leiden, die man als «Leiden des Leidens» bezeichnet. Der Geistesfaktor, der hier aktiv ist, ist der Faktor «Empfindung», und dieser wird als *Subjekt* bezeichnet, der ein *Objekt*, wie zum Beispiel Kopfweg, wahrnimmt.

Empfindung ist ein Geistesfaktor, der entweder glückliche, leidvolle oder neutrale Wahrnehmungen erfährt. Was als angenehm empfunden wird, wird als Glück bezeichnet, was als schmerzhaft empfunden wird, wird als Leid bezeichnet, und was dazwischen liegt, weder schmerzhaft noch angenehm ist, wird als neutral bezeichnet. Glück, Leid und Neutrales sind also die Objekte, die vom Subjekt «Empfindung» erfahren werden. Leid ist also das Objekt einer Empfindung. Wenn man sich zum Beispiel mit einer Nadel in die Hand sticht, so wird das dadurch entstehende Schmerzempfinden als Leiden bezeichnet. Soviel zum «Leiden des Leidens».

Jetzt zum «Leiden der Veränderung» oder des Wandels: Wenn zum Beispiel ein Haus zu sehr geheizt wird, entsteht das Leiden an Hitze. Würde man nun ein Kühlsystem einschalten, würde man sich zuerst sehr wohl fühlen. Wenn es dann aber immer kälter wird und man zu schlottern und mit den Zähnen zu klappern beginnt, dann hat sich das Leiden an der Hitze bereits zu einem Leiden an der Kälte verwandelt. Was zuerst als angenehm empfunden wurde, verändert sich und wird unangenehm. Genauso wird zum Beispiel auch aus Glück Leid.

Und nun zum «alles durchdringenden Leiden»: Darunter versteht man allgemein die Leiden von Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Diese Arten des Leidens betreffen nicht nur die Menschen, sondern alle Wesen in den *sechs Daseinsbereichen*, d.h. die Wesen in den *elenden Lebensbereichen*, die Höllenwesen, die Hungrigen Geister und die Tiere, aber auch die Wesen in den oberen Bereichen, die Menschen, Halbgötter und Götter.

Im Bezug auf die Leiden der Geburt unterscheidet man fünf Arten von Leiden, die den fünf Phasen während der Schwangerschaft entsprechen. Das bezieht sich auf Wesen, die aus einem Mutterleib geboren werden. Diese Leiden werden erlebt, sobald sich ein Bewusstsein, bestehend aus *Karma* und Verblendungen, im Mutterleib mit den Anteilen von Vater und Mutter, mit Sperma und «Blut» verbunden hat. Später folgen die fünf Arten des Leidens, die den fünf Lebensaltern zugeordnet sind, d.h. die Leiden der Babys, der Kinder, der Jun-

gen, der Mittelalten und der Alten. Die Leiden der Geburt lösen die Leiden des Zwischenzustandes ab.

Die Leiden des Alters müssen nicht besonders erklärt werden, sie sind sehr offensichtlich. Wir werden jeden Augenblick älter. Und dagegen gibt es auch keine Medizin. Und auch die Leiden der Krankheiten sehen und erfahren wir direkt.

Dann zum Leiden des Todes. Wenn der Tod nicht plötzlich, sondern in Stufen eintritt, findet ein Auflösungsprozess in bezug auf die sogenannten «fünf grossen Elemente» stufenweise statt. Das *Element Erde* löst sich im *Element Wasser* auf, und der Sterbende kann sich nicht mehr bewegen. Dann löst sich das Element Wasser im *Element Feuer* auf und dann das Element Feuer im *Element Wind*. Und schliesslich löst sich auch das Windelement auf. Was bleibt, ist das Bewusstsein. Während dieses Prozesses geht schrittweise die Funktionsfähigkeit der verschiedenen Wahrnehmungsorgane verloren. Während dieses Ablaufs gibt es gewisse äussere Anzeichen, die man zum Teil von aussen erkennen kann, und innere Anzeichen, die vom Sterbenden selbst wahrgenommen werden. Am Ende des Prozesses verlagern sich alle subtilen Energien im Körper ins Herzzentrum: Dem Sterbenden erscheint ein klares, weisses Licht, das Bewusstsein wird sehr klar. Danach verlässt es den Körper, wobei es mehrere mögliche Austrittsstellen aus dem Körper gibt.

Danach geht das Bewusstsein in den Zwischenzustand, ins *Bardo*, über. Dort lebt es maximal sieben mal sieben Tage, d. h. nach jeweils sieben Tagen stirbt das Bardo-Wesen und wird sofort wiedergeboren. Nach 49 Tagen aber muss es unweigerlich wieder eine Geburt annehmen. Und so geht der Kreislauf weiter, von Geburt bis Tod. Die Bardo-Wesen haben keine grobstofflichen, sondern subtile Körper feinstofflicher Art. Sie verfügen über alle Sinneswahrnehmungen, können sich ohne Widerstand durch den Raum bewegen, zum Beispiel auch durch Berge und Häuser hindurch. Sie gelangen ausserdem sofort an jeden Ort, zu dem sie sich hingezogen fühlen. Die Bardo-Wesen sehen sich gegenseitig, können aber von den Menschen im allgemeinen nicht wahrgenommen werden, mit Ausnahme derjenigen Menschen, die die Hellsicht des «Göttlichen Auges» erlangt haben. Ernähren tun sich die Bardo-Wesen von Gerüchen.

Solange das Bewusstsein den Körper nicht verlassen hat, ist der Mensch nicht tot. Deshalb sollte man die Sterbenden genau beobachten und mit Sorgfalt feststellen, ob sie wirklich tot sind. Denn wenn man einen Menschen zum Beispiel kremiert oder ins Kühlhaus legt, bevor das Bewusstsein den Körper verlassen hat, kommt dies einem Mord gleich, denke ich.

Wenn das Bewusstsein dann den Bardo-Zustand durchlebt hat, muss es wieder eine Geburt annehmen. Der erste Impuls in diesem Moment ist *Umwissenheit*. Als zweites wird schliesslich alles, was an Heilsamem und Unheilsamem zuvor angesammelt worden ist, wirksam. Und das führt dann zur nächsten Geburt. Wenn jemand vorwiegend Heilsames angesammelt hat, wird er in einem höheren Lebensbereich Geburt nehmen. Wenn jemand hingegen viel Unheilsames angesammelt hat, wird er in einem niedrigen Lebensbereich wiedergeboren werden. Ausschlaggebend ist das, was die grössere Kraft besitzt.

Kommen wir nochmals auf die *Vier Edlen Wahrheiten* zurück. Wir haben jetzt also die Leiden und ihren Ursprung betrachtet. Man muss den Leiden gegenüber Entsagung entwickeln. Und dann muss man die Ursache der Leiden, d. h. das Unheilsame, aufgeben. Dazu muss man die Gegenmittel anwenden: über den *Weg* meditieren und über die *Leerheit*. Und wenn man dann alle Quellen des Leidens aufgibt, wird man als Resultat die Wahrheit vom Aufhören des Leidens erfahren.

Unser aller Wunsch ist es, Glück zu erleben. Und auf diesem Wege werden wir das Glück, und zwar das endgültige Glück, erlangen. Es handelt sich dabei um ein stabiles, unveränderliches Glück, das man als *Nirvana* bezeichnet, d. h. ein Glück jenseits von Leiden. Ein Glück, das nach dem Verlassen, dem Überwinden des Leidens entsteht.

Wenn wir also auf diese Weise die *Vier Edlen Wahrheiten* praktizieren, werden wir am Ende die Buddhaschaft erlangen, weil wir alle die Buddhanatur besitzen. Ausnahmslos alle Wesen werden die Buddhaschaft erreichen, denn wenn einmal alle Verunreinigungen und Verdunkelungen aufgelöst sind, kommt die eigentliche Ausstrahlung des BUDDHA zum Vorschein. Alle Wesen sind von der Buddhanatur durchdrungen. Wenn wir aber nicht als einzelne die *Vier Edlen Wahrheiten* praktizieren, können wir die Buddhaschaft vorläufig nicht erreichen.

Wir sollten einen guten Geist, ein gutes Denken, Liebe und Mitgefühl entwickeln und die anderen höher schätzen als uns selbst. Und wir sollten uns darin üben, Freunde, Feinde und Neutrale gleichzusetzen, ohne mit *Hass* und *Anhaftung* zu diskriminieren. Wir sollten allen gegenüber Gleichmut entwickeln und den Gedanken fassen, dass alle Wesen gütig zu uns sind, dass sie alle unsere Freunde sind. Wenn man auf diese Weise *Dharma* praktiziert, mit diesem guten Denken, dann wird es einfach, die Buddhaschaft zu erlangen. Weil wir dazu aber noch nicht fähig sind, ist die Buddhaschaft für uns schwer zu erlangen.

Durch die richtige Praxis ist es ausserdem nicht nur möglich, die Buddhaschaft zu erlangen. Man kann sie sogar in einem einzigen Leben, in einem Körper erreichen. Und zwar ist dies möglich mit Hilfe der besonderen Lehren des

Vajrayana, d. h. der *tantrischen* Lehren. In Tibet gab es viele berühmte Meister, die das geschafft haben, zum Beispiel MILAREPA.

Selbst wenn jemand in der Vergangenheit sehr viel Unheilsames angesammelt hat und es auch jetzt noch tut, so kann er, wenn er grosse Reue entwickelt und das Unheilsame bekennt, dieses mit Hilfe verschiedener Gegenmittel reinigen und so das Unheilsame aufgeben. Und auf dieser Basis kann auch ein solcher Mensch die Buddhaschaft erreichen.

Sie in diesem Leben zu erlangen, liegt in unserer Hand. Die Praxis hängt von jedem einzelnen ab. Wenn Sie etwas praktizieren können, praktizieren Sie!

Was ich Ihnen heute hier erzählt habe, habe ich mit guter Motivation erzählt. Und ich bedanke mich für Ihr Interesse.

Weiterführende Literatur

DALAI LAMA. Gesang der inneren Erfahrung – Die Stufen auf dem Pfad zu Erleuchtung. dharma edition, Hamburg 1993

DALAI LAMA. Die Vorträge in Harvard. Aquamarin Verlag, Grafing 1991 (English: The Dalai Lama at Harvard. Snowlion Publications, Ithaca/New York 1988)

GESHE LHÜNDUBSÖPA, HOPKINS J. Practice and theory of Tibetan Buddhism, Rider & Co., London 1976 (Deutsch: Der Tibetische Buddhismus. Diederichs Gelbe Reihe, Köln – Düsseldorf 1977)