

Dalai Lama

Das kleine Buch der Harmonie



Aus dem Englischen
von Bernardin Schellenberger

HERDER 45

FREIBURG · BASEL · WIEN

Titel der Originalausgabe

The Dalai Lama's Little Book of Mysticism.
The Essential Teachings

Copyright © 2017 by Renuka Singh and
His Holiness the Dalai Lama
Hampton Roads Publishing Company, Inc.
Foreword copyright © 2017 Robert Thurman



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C003147

Deutsche Erstausgabe

Für die deutsche Ausgabe
© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

© Vignetten: Arnold & Domnick GbR, Leipzig
Satz: Dtp-Satzservice Peter Huber, Freiburg
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-38024-2
ISBN E-Book 978-3-451-81449-5

Inhalt

Vorwort von Robert Thurman	7
Zur Einführung von Renuka Singh	15
Auf dem Pfad zur Harmonie – 140 Wegmarken	25
Die drei Hauptaspekte des Wegs	95
Kleines Glossar	153
Danksagung	175

Vorwort

von Robert Thurman

Der Shakya-Mönch Tenzin Gyatso, der Große Vierzehnte Dalai Lama von Tibet, kommt mir so vor, als sei er genau das, was Shakyamuni Buddha selbst wäre, falls dieses vermutlich schon lange verstorbene Buddha-Wesen in diesem Augenblick seiner Geschichte wieder auf diesem Planeten in seinem eigenen Buddha-Land namens Sah („das Erträgliche“) in einer Emanation auftreten würde. Das heißt, der Dalai Lama verfügt über die volle Weisheit bezüglich der Wirklichkeiten, mit denen er sich beschäftigt. Er ist unermüdlich mitfühlend mit allen uns leidenden Wesen, die gegen die anscheinend unbezähmbaren Kräfte des Egoismus und der Selbstsucht ankämpfen, welche den bewohnbaren Lebensraum auf diesem Planeten zerstören; und er ist makellos kompetent in seinen Gedanken, Worten und physischen Taten, da er angetrieben ist von der spontanen und hochkomplizierten Kunst, die die Wesen in die Möglichkeit ihrer eigenen Befreiung vom Leiden einführt.

Was von Tsongkhapa (1357–1419), dem geliebten Lehrer von Gendun Drubpa (1391–1474) – der ersten formell (wenn auch im Rückblick) anerkannten Inkar-

nation des Dalai Lama in Tibet – gesagt wurde, das gilt auch von unserem Dalai Lama Tenzin Gyatso:

*Du bist Avalokiteshvara, der große Schatz
bedingungsloser Liebe, Mañju hr gho ha,
Prinz der makellosen intuitiven Erkenntnis,
und Vajrapa i, mystischer Herr, Eroberer
der Schar der Dämonen – o Tsongkhapa,
Kronjuwel der erleuchteten Weisen
des Schneelands, ich verbeuge mich tief
zu deinen Füßen, ruhmreicher gutherziger
Losang Drakpa!*

Wiederum habe ich die Ehre und bin erfreut, eine ganze Anzahl von äußerst nützlichen, prägnanten Lehren des guten Freundes von uns allen, Seiner Heiligkeit des Dalai Lama, kunstfertig gesammelt und aufgereiht von Dr. Renuka Singh, willkommen zu heißen. Das beste Inbild des „Guru“ in der indischen und tibetischen Tradition ist genau der „gute Freund“ (auf Sanskrit *kalyānamitra*; tibetisch *geway shenyen* oder *Geshey*), mit dem die Tatsache hervorgehoben wird, dass wir uns mithilfe von kundigen und tugendhaften Freunden vom Leiden erretten müssen, statt nur nach göttlichen oder menschlichen Autoritäten Ausschau zu halten, die uns retten könnten.

Die schlechte Nachricht für uns zaghaft Sucher nach Zuflucht ist, dass uns kein göttliches oder menschliches Wesen, so groß und mächtig es auch sein mag, aus den anscheinend endlosen Leiden zu erretten vermag, die uns ständig aufgebürdet werden, und zwar wegen unseres falschen Verständnisses unserer Beziehung zu einem scheinbar fremden Universum. Die gute Nachricht – die wirklich gute – ist, dass wir bereits anfangslos von der segensreichen Freiheit einer letzten Wirklichkeit umfasst sind, die mit ihrer alles erhaltenden Energie von grenzenloser Fülle ist. So haben wir tatsächlich die Möglichkeit und Fähigkeit, uns von unserem falschen Verständnis dieser Wirklichkeit zu befreien, das die Ursache dafür ist, dass wir uns fürchten und kämpfen und uns von ihren Segnungen ausschließen – und das kann uns mit der Hilfe der guten Freunde (erleuchteter Wesen) gelingen, die bereits zumindest ein Stück weit ihr eigenes falsches Verständnis und ihre Angst in Weisheit und Liebe umgewandelt haben.



Aus den guten uns heute umgebenden Freunden ragt der brillante, gutherzige und kompetente Dalai Lama hervor, als außergewöhnlich effizient mit seiner Meisterschaft in der Kunst, uns die Augen zu öffnen, unsere Einsicht zu erweitern und unsere Herzen mit der Energie dafür zu erfüllen, unsere verworrenen Vorstellungen zu durchschauen, zu entdecken, was offen-

sichtlich in Schönheit vor uns leuchtet, und uns aufstehen zu helfen aus unseren deprimierten und bitteren Gedanken der Unzufriedenheit mit uns selbst und unserer Hoffnungslosigkeit, wir könnten mit anderen nicht auf die gütigen und liebevollen Weisen in Beziehung treten, die uns erleichtern würden. Er selbst ist ein hervorragendes Beispiel dafür, wie fröhlich der Mensch sein kann, und das sogar in großer Widrigkeit, denn er war ja unaufhörlich seitens mächtiger Feinde extremer Misshandlung ausgesetzt, von der man annehmen müsste, dass man davon traumatisiert, mit Wut erfüllt, von Angst geplagt und bar aller Hoffnung sein müsste. Aber sein Geheimnis lautet:

Für Buddhisten ist das Nirvana, der wahre Zustand des Aufhörens alles Leidens, die eigentliche Zuflucht. Es ist unser undisziplinierter Geisteszustand, der unser Leiden verursacht. Wenn wir die Ursachen des Leidens ausmerzen können, erreichen wir den Zustand der Befreiung oder des Nirvana oder ein wahres und andauerndes Glücklichein, eine wahre Harmonie.

Der Mensch wird „Buddhist“, indem er „Zuflucht nimmt“. Aber aus Hochachtung gegenüber anderen Religionen ist der Dalai Lama nicht auf Konvertiten

aus, er drängt also niemanden, Buddhist zu werden. Doch in diesem kurzen Spruch aus dem Werk weiter unten, der ausdrücklich „für Buddhisten“ gedacht ist, und der besagt, man solle andere nicht mit Macht unter Druck setzen, verrät er, warum er glücklich bleibt, ganz gleich, mit wie vielen Schwierigkeiten er und sein Volk leben müssen. Er hat sich an die Entdeckung der Lehre des Buddha gehalten und herausgefunden, dass unsere Wirklichkeit selbst ja der „Zustand“ des *Nirvana* ist, der Freiheit vom Leiden und des wahren Glücks – das „anhaltend“ insofern ist, als es sogar über Schmerz und Tod hinausgeht. So finden wir einfach dadurch, dass wir unseren Geist ändern, die Realität erkunden und deren wahre Natur entdecken, die echte Zuflucht vor dem Leiden. Dazu brauchen wir gar nicht „Buddhisten werden“!

Beim Gedanken an diesen kleinen Spruch kommt mir in den Sinn, wo ich meine kürzeste Antwort auf die häufige Frage „Was ist Buddhismus?“ gelernt habe. Ich sage jetzt immer bloß: „Buddhismus ist schlicht und einfach Realismus!“ Denn was Buddha aufging, hatte nichts mit einer religiösen Glaubensüberzeugung zu tun, sondern er entdeckte einfach die Tatsache, dass wir desto glücklicher werden, je realistischer wir sind. Manche Menschen sagen: „Nichtwissen macht glücklich“, weil sie der Auffassung sind, dass die Realität erschreckend und letztlich entsetzlich sei. Buddha und

der Dalai Lama sagen: „Die Realität ist Glück, und deshalb verursacht Nichtwissen Leiden; Wissen besiegt das Nichtwissen, und so ist tatsächlich Weisheit Glück!“

Wenn man die scheinbar einfachen Aussprüche, die Dr. Renuka Singh zusammengestellt hat, eine Zeit lang mit einem gewissen Maß an Konzentration auf sich wirken lässt, erschließen sie eine solche Sinntiefe, dass sie Weisheit aufblitzen lassen und damit Ihr Glückselbst steigern.

Die dieses Werk abschließende Kostbarkeit sind die drei Grundsätze des Wegs: *entsagende Transzendenz* – ein sicherer Ausdruck des Mitgefühls mit sich selbst, wobei man sich vom Zwang des Gefühls löst, man müsse eine Fülle von Beziehungen, Reichtum, Ruhm, Erfolg usw. anhäufen, und sich deshalb auf den Zweck des Lebens konzentrieren kann; ein *allumfassendes*



Mitgefühl mit anderen – indem man sein Empfinden, mit anderen identisch zu sein, ausweitet und schließlich alle umfasst, und dabei das Elend der Beschäftigung mit sich selbst gegen die Freude eintauscht, anderen mit liebevoller Hingabe zugetan zu sein; und – das wichtigste von allem – die Quelle einer solchen Liebe: *realistische Weisheit*, die mangelhafte Kenntnis durchschaut und die glückliche Realität der Dinge erkennt, sowie die mutige und positive Einstellung, die sie fördert.

Alles in allem sind also die drei Grundsätze die folgenden: erstens die echte Liebe seiner selbst, indem man sich von allem Müll und allen Ablenkungen frei macht und darauf konzentriert, seinen Zweck als Mensch zu finden, indem man sich vom Leiden befreit; zweitens die echte Liebe zu anderen, die einem ganz natürlich aus dem Herzen heraus überquillt, wenn man die Erleichterung empfindet, einen transzendenten Zweck zu finden und sich recht scharf dessen bewusst zu werden, wie dringend die meisten anderen Menschen diese Art von echter Erleichterung brauchen, genau wie das bei einem selbst der Fall war; und schließlich die Entdeckung der Quelle aller Liebe in der Realität selbst, wie sie sich in irrtumsfreien kritischen Blicken auf die transzendierende Weisheit offenbart, welche irreführende mentale Gewohnheiten bezüglich des Selbst und der Welt durchschaut und zu jener glückseligen Freiheit durchbricht, die jene Realität ist, die man als diejenige erkennt, die schon immer für einen, in einem und in allen anderen dagewesen ist.

Was Sie, liebe Leserinnen und Leser, also in diesem kleinen Buch vor sich haben, ist nicht weniger als ein Rezept zur Besserung Ihres Lebens entweder auf ganz bescheidene Weise oder auch auf weitreichende Weisen. Von Tsongkhapa selbst stammt der denkwürdige Spruch: „Von allen Taten des Buddha ist die Tat der Rede die höchste!“ So mag der „Mystiker“ unter man-

chen Umständen zuweilen im Schweigen verharren, gewöhnlich aus Sorge, jemand könne ihn oder sie falsch verstehen, aber dennoch sind Worte von vitaler Bedeutung dafür, die Tür in Richtung jener tiefen Wirklichkeit zu öffnen, die immer verlässlich ist und durch Erfahrung entdeckt werden kann, bei der man begleitet wird, aber jenseits aller Worte. Deswegen lade ich Sie dazu ein, dieses Buch aufzuschlagen und daraus die Stimme des Dalai Lama zu hören, seine Worte kontemplativ zu erwägen und seine Weisheit und Fürsorge sowie seinen Humor Tag für Tag zu genießen.

Robert A. F. Thurman

Woodstock, New York, 7. Juni 2017



Zur Einführung von Renuka Singh

Dieses Buch enthält informelle Fassungen von Aussagen Seiner Heiligkeit des Dalai Lama aus Interviews, seinem Vortrag über die buddhistischen Lehren im Meditationszentrum Tushita Mahayana in Delhi sowie einige andere Texte, deren Quellen nicht eigens angegeben sind. Die Natur und Absicht dieses Buches ist es, Sie mit der buddhistischen Tradition und deren Denken tiefer vertraut zu machen. Dabei soll es jedoch nicht bloß um eine intellektuelle Einübung gehen, sondern um eine Anleitung zur eigenen spirituellen Erfahrung und existenziellen Hingabe. Diese Aussagen Seiner Heiligkeit sind mit ihrer Konkretheit und Relevanz für Ihr Alltagsleben von großer Frische und Lebendigkeit. Die Suche nach der mystischen Dimension, wie sie dieses Werk hier spiegelt, ist ein integraler Bestandteil unserer Gesellschaft, sodass man sie nicht als bloß individualistisches Unternehmen abtun kann. Um das Miteinander und die Ebenbürtigkeit aller Menschen bemühen wir uns ja im Kontext der charismatischen Autorität von Liebe, Weisheit, Erfahrung und Mitgefühl.

Diese Zitate und dieser Vortrag führen uns ganz klar und deutlich vor Augen, dass wir den Weg der Sutren nur mittels Ethik, Konzentration und Weisheit betreten

können, wie er ja tatsächlich von den drei Grundsätzen des Weges – Loslassen, Bodhicitta und Leersein – vorgestellt wird. Sie werden dazu angeleitet, sich nicht mit den flüchtigen und vorübergehenden Phänomenen zu identifizieren, sondern sich tief in ihren eigenen inneren Wesenskern zu versenken, der leer, transzendent,



geheimnisvoll und beglückend ist. Letztlich geht es bei diesem Bemühen darum, eine reine Motivation und die Reinheit des Herzens zu erlangen, was zu Frieden und Ruhe im Besitz eines erhabenen Nichts und zur Harmonie führt.

Das griechische Wort für „Mystik“ bedeutet „verbergen“. Mystiker – mögen sie Theisten oder Atheisten sein – betrachten ihre mystische Erfahrung als Bestandteil des Projekts der Verwandlung des Menschen. Die Mystik ganz allgemein lässt sich am besten als eine Konstellation unterschiedlicher Praktiken, Diskurse, Texte, Einrichtungen, Traditionen und Erfahrungen verstehen, die eine Veränderung des Menschseins zustande bringen werden. Im Unterschied zu allen Formen der Mystik in anderen Traditionen ist die buddhistische Mystik keine typische Gottes-Mystik oder Erfahrung des Einsseins mit Gott. Stattdessen könnte man sich erlauben, sie – auch wenn der mystische Weg durchaus eine esoterische Dimension hat – als rationale Mystik zu bezeichnen, welche Komponenten hat, die sowohl

philosophischer als auch praktischer Natur sind. Buddha hat sich im Unterschied zu seinen Zeitgenossen nicht für körperliche Bußübungen, komplizierte Rituale oder Gebete ausgesprochen, die uns zum Erlangen des höchsten spirituellen Erwachens helfen sollten, sondern es sei der disziplinierte, gezähmte Geist, der uns vor unseren *Kleshas* (Befleckungen) erretten könne. Zudem sei für unser Gefesseltsein an die unerleuchtete zyklische Existenz unsere grundlegende Unwissenheit verantwortlich. Deswegen müssten wir das Verständnis der Natur der Existenz kultivieren, das dadurch erleichtert wird, dass wir unsere Weisheit entwickeln. Seine Heiligkeit der Dalai Lama bietet uns nicht nur Strophe für Strophe eine ausführliche Erklärung der drei Grundsätze des Weges, sondern er flicht in seinen Kommentar auch persönliche Beobachtungen und Erfahrungen aus der Praxis seines eigenen spirituellen Wegs ein.

So lässt sich dieses kleine Buch als Traktat mit wenigen Worten ansehen, der in erster Linie dem einfachen Verstehen dient, welches die Erleuchtung der Weisheit verstärkt, und diese trennt messerscharf die relative und die letzte Wahrheit jeglichen Phänomens voneinander. Wir hoffen, dieses Werk vermittelt nicht nur detaillierte Unterweisungen über das Praktizieren des Dharma, sondern bringt es fertig, auf dem Weg der Kontemplation über den Dharma zur Weisheit zu füh-

ren. Die Art und Weise, auf die man vielen Menschen den tibetischen Buddhismus erschlossen hat, war mit Magie und Mysterien befrachtet, wogegen wir hier versuchen, das Erbe der rationalen Analysen und der systematischen Praxis dieser Tradition in den Mittelpunkt zu stellen.

Ein grundlegendes Verständnis des Buddhismus, und insbesondere des tibetischen Buddhismus, ist die unerlässliche Voraussetzung dafür, die Vorstellung der mystischen Dimension zu verstehen, sowohl in philosophischer Hinsicht als auch auf der Ebene der Erfahrung. Die buddhistische Weltanschauung hebt den glücklichen Umstand hervor, dass wir Menschen mit einer vorzüglichen geistigen Intelligenz zur Welt kommen. Diese stattet uns mit der Fähigkeit aus, die Leerheit wahrzunehmen und zur Erleuchtung zu gelangen. Auf diesem Weg müssen wir mit den drei Dimensionen Unwissen, Anhaften und Abneigung ringen, und die Kennzeichen dieses Ringens sind Ethik, Konzentration und Weisheit. Die Realität ist auf zwei Ebenen zu verstehen: auf der höchsten und auf der konventionellen Ebene der Wahrheit. Auf der höchsten geht es um die Natur der Leerheit aller Phänomene, während die konventionelle es mit dem Schein-Aspekt der Realität zu tun hat. Bei der gesamten buddhistischen Einübung geht es letzten Endes darum, die höchste Ebene der Wahrheit zu entwickeln und zugleich die konventionelle Ebene

der karmischen Existenz wahrzuhaben. Von daher besteht die größte und schwerste Herausforderung an uns als spirituell Praktizierende darin, die verschiedenen Aspekte des Wegs (wie sie in den Zitaten und im Vortrag aufgezeigt werden) in unser Alltagsleben zu integrieren, indem wir uns von unserem selbst geschaffenen Leiden an negativen Emotionen und Einstellungen ablösen. Dazu muss man *Bodhicitta* und Mitgefühl entwickeln, Leerheit wahrnehmen und Erleuchtung erlangen. Das wird es dann ermöglichen, dass *Samsara* und *Nirvana* eins werden. Hat man Vertrauen und Loslassen erlangt und handelt man auf der Grundlage von Hören, Meditieren und Kontemplation, so ist man in der Lage, Seine Heiligkeit als den Buddha zu sehen.

Die Unterweisung in Entsagung, *Bodhicitta* und Leersein ist die Grundlage für jeglichen Wunsch nach Mystik/*Nirvana*. Der Endzweck unserer spirituellen Praxis ist der, die Wesensnatur unseres Seins zu entdecken, die klar, rein und beglückend ist. Was wir rings um uns herum sehen, ist nicht mehr als eine Projektion unserer inneren Landschaft. Nach buddhistischem Verständnis ist unser Bewusstsein die Quelle unserer Umstände. So entstehen zum Beispiel schmerzliche und verwirrende Umstände oder Glückszustände aus entsprechenden Geisteszuständen. Erleuchtung wird früher oder später dann erreichbar, wenn wir es fertiggebracht haben, unsere eigenen Fehlvorstellungen – Anhaften,

Hass und Unwissenheit – loszuwerden, die unseren Geist vernebeln und unsere innere Sonne am Scheinen hindern. Wir können uns auf den stufenweisen oder auch schnelleren Prozess einlassen, Qualitäten der Liebe und Weisheit zu entwickeln, je nach unseren Tendenzen, Neigungen und Vorlieben. Das bedeutet dann, dass wir uns von gewöhnlichen und irreführenden Wesen zu völlig bewussten Wesen mit unermesslichem Mitgefühl und grenzenloser Weisheit entwickeln können. Die höchste Motivation der *Bodhicitta* hilft uns, die Erleuchtung zum Wohl aller empfindenden Wesen zu erlangen. Nur indem wir unser Herz für andere öffnen, können wir selbst das wahre Glück und die wahre Harmonie erfahren. Lasst uns im Sinn behalten, dass der mystische Sinn des tibetischen Mantras *Om Mani Padme Hum* auf der Tatsache beruht, dass man dann, wenn man sich erst einmal ergeben hat, seinen Geist, dessen Inhalte und seine Umgebung geistlich umwandeln kann. Die Echtheit dieser mystischen Erfahrung spiegelt sich klar und sichtbar im Leben der hochentwickelten Lamas, wenn sie während des Austauschs mit uns ihre Weisheit großzügig mit uns teilen. Es ist interessant, zu beobachten, dass es in den meisten Religionen eine große Ähnlichkeit der mystischen Ausdrucks- und Vorstellungsweise gibt, auch wenn es in der Art ihrer Äußerungen einige Unterschiede geben mag. Das zeigt sich deutlich in der Form einer Bewusstheit, die die

ZUR EINFÜHRUNG

Erfahrung der Nichtdualität, des Glücks und der Reinheit vermittelt. Der Augenblick des „Jetzt“ wird zur Ewigkeit. Es gibt kein Vorher und kein Nachher und weder dies noch das. In der vollkommenen Einfachheit machen wir die Erfahrung der ewigen Stille. Sie lässt uns auf die freieste Weise handeln, die überhaupt möglich ist.

Lassen Sie mich Seine Heiligkeit zitieren, der als der größte Mystik-Lehrer und Gelehrte gilt. Er beschreibt das Tantrayana folgendermaßen:

„Laut der einzigartigen Beschreibung des höchsten Yoga-Tantra ist die Buddha-Natur der subtilste Geist-Wind, dessen Natur leer von jeglicher ihm inhärenter Existenz ist. Der subtilste Geist ist ein extrem stark verfeinerter Geisteszustand; man nennt ihn auch den Geist inneren klaren Lichts. Die Energie des subtilsten Winds ist ihr Gipfel. Beides ist untrennbar. Alle empfindenden Lebewesen haben diesen subtilsten Geist-Wind, und seine Kontinuität dauert bis zum Erwachen an: Er ist keine saure oder unabhängige Essenz; er verändert sich von Augenblick zu Augenblick und er ist selbstlos und leer von unabhängiger Existenz. Wenn wir sterben, lösen sich die größeren Geistesschichten in den angeborenen Klarlicht-Geist auf, und wenn wir wiedergeboren werden, entstehen aus der Grundlage des angeborenen Klarlicht-Geistes wiederum gröbere Bewusstheiten. Wenn



diese gröberen Bewusstseinschichten vorhanden sind, steigen konstruktive und destruktive Gedanken auf und schaffen Karma. Das Ergebnis von angeschlagenen Gedanken im *Samsara*, das Ergebnis tugendhafter mentaler Zustände wie Entsagung, *Bodhicitta* und Weisheit ist das Erlangen von *Nirvana*. Der subtilste Geist der empfindenden Lebewesen dient als substanzielle Ursache für die Weisheit Dharmakaya eines Buddhas, und die subtilste Wind-Energie ist die substanzielle Ursache für den Form-Leib eines Buddha.

Mittels spezieller tantrischer Praktiken wird dieser subtilste Klar-Geist aktiviert, mit Glück erfüllt und dann dazu verwendet, Leerheit zu verwirklichen. Weil dieser Geist-Wind so zart ist, wenn er die Leerheit realisiert, wird er zur sehr starken Gegenkraft zum Ausmerzen schmerzhafter und kognitiver Verdunkelungen. Auf diese Weise lässt sich die Buddhaschaft womöglich rasch erreichen.“

Die tantrischen Meditationen über Mandalas und Gottheiten mögen geheimnisvoll erscheinen, und man findet sie vielleicht recht anziehend, aber sie können sehr enttäuschend, desillusionierend und entmutigend sein, wenn sie womöglich zu keinerlei mystischen Erfahrungen führen. Im vorliegenden Werk konzentrieren wir uns nicht auf Einzelheiten des tantrischen Wegs, denn es gilt ganz allgemein, dass die Einzelheiten dieses Wegs im Geheimen gelehrt werden sollten,

und nur geeigneten Schülern, die die entsprechende Initiation empfangen haben, und dass man sie nicht kommerzialisieren sollte.

Wie bereits früher auf dem Sutren-Weg gezeigt, ist dieser nicht auf die Praxis der *Bodhicitta* anwendbar. So ist es von vitaler Bedeutung, dass man versucht, die *Bodhicitta* mithilfe von Atemgebeten zu kultivieren. Hier kommt die Bedeutung der Rolle des Gurus ins Spiel.

Ganz gleich, ob es um den Stufenweg zur Erleuchtung geht, den mystischen Zugang zum Vajrayana oder die höchsten Tantra-Meditationen des Yoga, heben die Lehrer auf diesem Weg dessen Einfachheit hervor, und zwar in dem Sinn, dass tief in einem selbst etwas angerührt und verwandelt wird. Das kommt zustande, wenn man von einem wahren Meister inspiriert wird und über eine echte Erfahrung des spirituellen Bereichs verfügt.

So müssen wir als Buddhisten zu den drei Juwelen des Buddhismus unsere Zuflucht nehmen: zu den vier Edlen Wahrheiten vom alles durchdringenden Leiden, dessen Ursprung und Aufhören und vom Weg zu dessen Aufhören; zum Edlen Achtfachen Weg; zu den drei höheren Einübungen in ethisches Verhalten, Konzentration und Weisheit; und zu den vier Unermesslichkeiten der Liebe, des Mitleidens, der Freude und des Gleichmuts. Wir alle können uns auf diesem Weg

befreien, indem wir die Kluft zwischen *Samsara* und *Nirvana* verringern und schließlich die von unserer karmischen Konditionierung genährte zyklische Existenz durchbrechen. Selbst wenn es uns nicht gelingen sollte, mit unseren Praktiken und kontemplativen Übungen in den Stand der Erleuchtung zu gelangen, können diese uns zumindest von den Ängsten vor dem Tod und dem Sterben befreien und uns ein gewisses Maß an Kontrolle über unsere Wiedergeburt verschaffen.

Ich hoffe und wünsche, dass dieses Werk an die Herzen vieler rühre und viele Einzelwesen miteinander verknüpfe.

Renuka Singh,
im Dezember 2016