

Spiritueller Leiter:  
Seine Eminenz Khamtrul Rinpoche



Paten: Dr. Karan Singh  
Ehemaliger Maharajah von Jammu und Kashmir  
Dr. Bhupendra Kumar Modi  
Stifter – Aufsichtsvorsitzender Modicorp Business

# GATSAL

Ausgabe 18

Newsletter des Dongyu Gatsal Ling Nonnenklosters

Juni 2006

## Tenzin Palmos Vortrag auf der Waldzell Konferenz in Österreich, 2005



**Der Begriff „Buddha“ bedeutet „zu erwachen“.  
Wir alle schlafen, wir alle träumen,  
und wir glauben unseren Träumen.  
Das ist das Problem.**

Als ich in der Höhle lebte, hatte ich eines Tages einen Traum. Ich träumte, dass ich mich in einem gewaltigen, endlosen Gefängnis befand. In diesem Gefängnis gab es viele Etagen. Da gab es die Penthouse-Suiten, die Menschen dort lachten, tanzten, unterhielten sich, arbeiteten und liebten sich. Die Etagen zogen bis hinunter zum Fundament, dort gelangte man zu den Kerkern, in welchen sich die Menschen im Todeskampf und aus der Verzweiflung ihres Geistes heraus vor Schmerz krümmten. Doch ganz gleich ob wir uns im Penthouse oder in den Verliesen aufhielten, wir befanden uns alle im Gefängnis. Ich erkannte plötzlich, dass alles so ungesichert war; die Menschen, die heute im Penthouse lebten, konnten morgen in den Kerkern sein. Wir waren alle zusammen gefangen. Wir mussten freikommen. So sprach ich zu vielen meiner Freunde: „Seht, das ist ein Gefängnis, wir müssen es verlassen.“ Sie antworteten alle: „Oh ja, das ist ein Gefängnis, aber es ist okay, es ist nicht schlecht hier.“ Oder sie sagten: „Das ist wahr, es ist ein Gefängnis, aber es ist so schwierig hinaus zu gelangen. Es ist besser die Tatsache zu akzeptieren, dass wir hier sind.“ Schließlich fand ich zwei Freunde, die mir darin zustimmten, einen Fluchtversuch zu unternehmen und der Traum ging weiter.

Die Frage ist, warum betrachten wir unser gewöhnliches Leben hier als ein Gefängnis, und wie können wir freikommen? Das ist im Wesentlichen die Frage, um die es im Buddhismus geht. Aber warum handelt es sich um ein Gefängnis? Du magst sagen: „Mein Leben ist okay, es ist kein Gefängnis. Ich kann mehr oder weniger tun was ich möchte. Dies spielt sich nicht auf der körperlichen Ebene ab; es geht hierbei um den Geist. Unser Geist ist gefangen, und

zwar nicht durch äußere Absperrungen, sondern durch die Unwissenheit. Das ist so universell, und deshalb bin ich so sehr um die Zukunft besorgt. Trotz all dem, was wir in der Außenwelt lernen, unsere Forschung und Wissenschaft, sind wir immer noch absolut unwissend. Spirituell gesehen, sind wir so unwissend wie wir zu der Zeit waren, als Buddha auf der Erde wandelte.

Worauf bezieht sich unsere Unwissenheit? Einstein gab an, dass es in unserem Zeitalter einen enormen Zuwachs an Wissen gegeben hätte, jedoch absolut kein Wachstum im Bereich der Weisheit. Unwissenheit hat nichts mit Ausbildung zu tun, sie hat nichts mit Brillanz in der Außenwelt und dem Genie des Geistes zu tun. Wir sind unwissend, was unser wahres Wesen angeht und was wirklich die Natur der Welt ist. Wir sind versklavt, weil wir uns an all die falschen Dinge, die von Unwissenheit beherrscht werden, klammern.

Im Buddhismus geht es immer darum, wie man frei werden kann. Er beschäftigt sich immer mit Befreiung, der Befreiung des Geistes. Das Problem ist, dass wir normalerweise in einer Welt der Zeit leben – Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft – und in einer Subjekt/Objekt-Zweiteilung. Es gibt das Subjekt „mich“ und das Objekt „alle anderen da draußen“. Wir klammern uns an die Bedeutung von „mich“ und „Ichheit“. Einige Menschen denken „ich“, wenn sie an ihre Geschlechtszugehörigkeit denken, an ihre Rasse, an ihr Land oder an ihre Religion. Sie denken, „Das bin ich. Ich bin eine Persönlichkeit. Ich bin meine Erinnerung. Ich bin die Summe all dieser Dinge“.

Einige Menschen sind etwas hintergründiger und sagen: „Nein, hinter all diesem ist nichts weiter. Es gibt ein „ich“, das ist unveränderlich, es war schon seit ich geboren wurde immer da und das bis zum jetzigen Zeitpunkt“. Aber wenn du nach dem „ich“ Ausschau hältst und es finden möchtest, und es trennt „mich“ von „euch“ da draußen, wo ist es?

Der Buddhismus ist nicht nur dafür da, uns gleichmütig, ruhig und glücklich zu machen. Es geht darum, dass die Schichten unserer Zwiebel der Individualität abgelöst werden. Wenn du die verschiedenen Schichten ablöst, die erste Schicht der Rasse, dann die Schicht der Geschlechtszugehörigkeit, dann die Nationalität, dann die Erziehung, dann deine Stellung in der Gesellschaft, dein Beruf, wo ist das „Ich“? Letzten Endes kommst du an irgendeinen Punkt, der sich völlig jenseits eines „Ichs“ befindet. Dieses innewohnende Gewahrsein, dieses uranfängliche Gewahrsein, welches sich auf dem Grund unseres Seins befindet, hat nichts mit „mich“ oder „dich“ zu tun.

Wir erfahren eine Ebene des Gewahrseins hinter dem Kommen und Gehen der Gedanken und Gefühle und Konzepte. Es ist eine wortlose, zeitlose, non-duale Wahrnehmung. Wenn wir immer auf dieser hohen Ebene des totalen Gewahrseins verweilen können, sind wir Buddha. Es ist einfach. Dieses Gewahrsein ist nicht etwas da oben und es ist tatsächlich nicht etwas, das so schwer zu erkennen wäre. Gewahrsein ist lediglich Gewahrsein. Die Tibeter vergleichen es mit dem Himmel. Der Himmel hat kein Zentrum, und er hat keinen Kreisumfang. Es ist endlos. Der Himmel ist nur dort oben. Er ist innerhalb und außerhalb von uns. Er ist der Raum. Im Tibetischen gibt es das gleiche Wort für den Raum und für den Himmel. Also wo ist der Raum nun? Wo ist dieses Gewahrsein nicht?



**Buddha sagte  
„Begierde ist wie salziges Wasser.  
Je mehr du trinkst, desto durstiger  
wirst du.“**

Der Begriff „Buddha“ bedeutet „zu erwachen“. Wir alle schlafen, wir alle träumen, und wir glauben unseren Träumen. Das ist das Problem. Wenn wir auch nur für einen Moment erwachen, dann sehen wir, dass das, an was wir uns klammern, unsere eigenen Projektionen sind. Denn unser Geist ist so scharf, so klar und so wach, und wir erkennen, dass unsere wahre Natur etwas ist, das sich komplett jenseits des konzeptuell denkenden Geistes befindet. Ein wichtiger Aspekt ist, dass sich äußerlich nichts ändert, innerlich jedoch ändert sich alles. Einfach alles wird lebendig und klar und strahlend, aber dies wird nicht von einem Ego vorangetrieben. Dann ereignet sich alles spontan, was auch immer du benötigst, wird spontan erreicht, ohne dass das Ego im Weg steht. Es ist in geschickter Weise bewerkstelligt worden.

Was steht unserem befreiten Geist im Weg? Damit müssen wir uns befassen und gerade dies passiert heutzutage in unserer Gesellschaft. Was steht uns im Weg, um unseren Geist zu erkennen? Die wahre Natur unseres Geistes ist verdunkelt, so wie eine dicke Wolke den blauen Himmel verdeckt. Diese Wolke ist aus unseren negativen Emotionen gemacht, wie unser anhaftender, gieriger Geist, unsere Wut und Abneigung, unser Stolz und unsere Arroganz, unsere Eifersucht und unser Neid, und besonders unsere Unwissenheit, die nicht unsere wahre Natur erkennt. Und dies funktioniert wie ein Bildschirm. Erkennen wir wirklich, wie sehr wir unser Leben durch unseren Geist leben? Alles, was wir sehen, alles, was wir sagen, alles, was wir tun, wird von unserem Geist bestimmt, unseren Gedanken, unseren Gefühlen, unseren Erinnerungen, unseren Konzepten und unseren Urteilen.

Wir sehen kaum etwas anderes. Wir sehen unsere Meinung. Es ist sehr schwer, die Dinge nackt zu sehen, ohne die zahlreichen Schichten unserer konzeptionellen Meinungen und Vorstellungen über einen Gegenstand. Wir kommen hierher und wir betrachten uns die Zimmerdecke.

Entweder denken wir, dies ist prachtvolle Kunst oder wir denken, hierbei handelt es sich um absoluten Kitsch. Wir meinen, das ist ganz wunderbar oder: „Oh mein Gott, wie konnte irgendjemand so etwas tun?“ Das macht keinen Unterschied; die Zimmerdecke ist eine Zimmerdecke und das Gemälde ist nur Farbe. Wir sehen die Dinge nie wie sie wirklich sind, unsere Version ist das einzige, was wir sehen. Alles, was wir erfahren, erfahren wir durch unseren Geist. Alles, was wir sehen, hören, schmecken, berühren oder fühlen, interpretieren wir mit unserem Geist. Und dennoch kennen wir unseren Geist an sich nicht.

Wir sagen: „Ich denke das, ich fühle jenes, meiner Meinung nach ist das so.“ Aber was ist ein Gedanke? Was ist ein Gefühl? Was ist eine Meinung? Wir flattern mit unseren Sinnen immer im Außen herum, aber wir wenden unser Gewahrsein, das betrachtet und denkt und schmeckt

und berührt, nie nach innen, unserem Geist entgegen. Was ist ein Gedanke? Woher kommt er? Wie sieht er aus? Wohin geht er? Und wer denkt? Wenn wir sagen: „Ich denke!“ Wer ist Ich? Was ist der gesamte Prozess des Denkens und was liegt hinter dem Denk-Prozess?

Wir sind so in unseren Köpfen gefangen. Einige Neurologen sagen, dass wir heutzutage so viel über das Gehirn wissen, aber wir haben immer noch nicht den Geist gefunden. In Asien geht man davon aus, dass der Geist nicht oben im Gehirn sitzt. Das Gehirn ist der Computer, aber die Quelle des Geistes ist irgendwo da unten (im Zentrum des Brustkorbs). Es ist sehr interessant, dass man im Kopf meditiert, wenn man mit der Meditation beginnt. Dort denkt der Geist und dort ist auch die Meditationspraxis angesiedelt, in der man sich versucht. Es wirkt so, als ob sich beides einander gegenüber steht. Das bist du und die Praxis. Das ist der dualistische Ansatz, mit dem wir hier oben (im Kopf) beginnen. Das Gehirn versucht zu meditieren. Wenn die Meditation erstmal angelaufen und der Geist wirklich in einen meditativen Zustand eingetreten ist, gelangt die Meditation nach unten (in das Zentrum des Brustkorbs). Denn dort ist kein Meditierender und keine Meditation. Du wirst eins mit der Praxis. Zu diesem Zeitpunkt beginnen die Dinge sich zu bewegen. Dies ist etwas, was du erfährst. Es ist nicht etwas, über das du nachdenkst. Solange du darüber nachdenkst, bleibt die Meditation im Kopf. Sobald du die Meditation „bist“, bewegt sie sich in das Zentrum des Brustkorbs. Allen Religionen ist dies immer schon bekannt gewesen.

Was beunruhigt uns ganz besonders in unserer modernen Kultur? Der Buddha sagte, dass die Ursachen für unser Leiden von unseren negativen Emotionen herrühren, und zwar vornehmlich von unserem unwissenden Greifen nach einem Ich. Unsere Gier bringt zum Ausdruck: „Ich will“ etwas für dieses Ich haben, und unser Ärger und unser Hass bedeutet: „Ich will das nicht“ für unser Ego. Dies stellt die Ursache unseres Leidens dar.

Unsere moderne Gesellschaft verkauft uns die Vorstellung, dass wir glücklich sein würden, wenn wir nur unsere Begierden erfüllen könnten. Zweitausend Jahre zuvor lehrte Buddha: „Begierden sind wie salziges Wasser. Je mehr du trinkst, desto durstiger wirst du.“ Du bist nie zufrieden! Schau dich nur an! Du hast genug Kleidung für weitere zehn Leben! Warum mehr? Wir haben alle mehr als genug Gegenstände. Wenn wir sie alle zusammenpacken würden, könnten wir sie noch nicht einmal tragen. Wir benötigten einen Lastwagen, der unseren gesamten Besitz aufnehmen könnte. Warum mehr? Warum denken wir, dass es uns glücklich macht, könnten wir nur das letzte Modell von Was-auch-immer erhalten. Wann werden wir lernen, dass Glück aus Geben, aus Großzügigkeit, aus der Freude am Glück anderer und aus Zufriedenheit resultiert?

Die erschreckende Propaganda, dass Glück davon abhängt, was wir bekommen, ist sehr gefährlich. Sie zerstört nicht nur unseren Planeten, sie zerstört auch unseren Geist. Junge Menschen, kleine Kinder, für sie alle gibt es Werbung im Fernsehen. Sie alle möchten Designerbekleidung und Designerspielzeug haben. Sie sind schon an diese heimtückische Propaganda angeschlossen, die in zunehmendem Maß gewalttätig ist und das Gegenteil irgendeiner spirituellen Weisheit darstellt. Siehst du dir die Kinofilme und Spiele an, die die Kinder spielen, so geht es nur um Gewalt! Ich habe neulich gelesen, dass Kinder von der neunten bis zur zwölften Klasse, durchschnittlich 25.000 Stunden Gewalt durch ihre Cartoons, durch ihre Kinofilme und durch ihre Spiele erleben. Jeder Film bietet mehr Gewalt, ist erschreckender und blutrünstiger, um sich etwas mehr hervor zu heben.

All diese Gier und diese Wut füttert dieses Ego, dieses „mich“. Ich muss mich selbst verkaufen! Ich bin am wichtigsten. Wenn ich glücklich bin, dann ist der Rest der Welt okay. Dieses Ego, diese Bewunderung für das Ego...dies sind die Gifte, die Gifte des Geistes. Kein

Wunder, dass wir eine kranke Gesellschaft sind. Jeden Tag saugen wir mehr und mehr von diesen Giften auf, und dann wundern wir uns, warum wir uns nicht gut fühlen.

Wir sind irgendwo fehl gegangen. Wir befinden uns auf einem erschreckend falschen Weg, und wir müssen zu unseren spirituellen Wurzeln zurückkehren und über die fundamentalen Grundlagen nachdenken. Glück basiert auf dem Glück anderer, darauf, anderen Glück zu schenken, und nicht immer so viel an unsere eigene Befriedigung und unseren Nutzen zu denken.

Unsere Befriedigung und unser Nutzen liegt darin, anderen Freude zu machen, freundlich zu sein, großzügig zu sein, fürsorglich zu sein und zu lernen, unsere innere Ruhe zu kultivieren, unsere innere Klarheit des Geistes und unser Mitempfinden mit allen Wesen. Nicht nur für menschliche Wesen, sondern für alle Wesen. Wir alle können dies tun. Wenn es andere geschafft haben, können wir es auch schaffen. Aber wenn wir es nicht lernen, wie dies zu bewerkstelligen ist und wir es auch unseren Kindern nicht beibringen, wenn wir ihnen von Anfang an, wenn sie noch klein sind, falsche Werte vermitteln, was können wir dann für unsere nächsten Generationen erwarten?

**Wir alle können dies tun.  
Wenn es andere geschafft haben,  
können wir es auch schaffen.**



Wir stecken in schlimmen Schwierigkeiten. Wir können uns selbst da herausziehen, aber wir können dies nur erreichen, wenn wir unsere Grundeinstellungen transformieren. Unsere Einstellungen werden durch Verstehen wahrhaft transformiert. Verstehen und liebende Güte gehen Hand in Hand.

Es ist wichtig, unser inneres Wesen zu transformieren, weil unsere innere Geisteshaltung sich in unserer äußeren Realität widerspiegelt. Was in diesem Moment auf unserem Planeten passiert, spiegelt die Wesen wider, die unseren Planeten bewohnen, vorwiegend die menschlichen Wesen.

Um den Planeten zu transformieren müssen wir uns selbst transformieren.

### *Tenzin Palmo*

*Die Ansprache der Ehrwürdigen Tenzin Palmo wurde auf der jährlichen Waldzell Konferenz 2005 im Waldzell Institut in Österreich gehalten. Der Auftrag des Waldzell-Instituts ist es, die Suche nach einem bedeutungsvollen Leben zu dem Hauptanliegen unserer Gesellschaft zu machen. Das Waldzell-Institut strebt an, herausragende Persönlichkeiten und ihr Wissen und ihre Weisheit zu gewinnen, um konkrete Projekte durchzuführen, die mit der spirituellen und geistigen Entwicklung der Menschheit befasst sind.*

„Gatsal-Unterweisungen“ wird eine Beilage im Newsletter sein, die fortlaufend erscheint und herausnehmbar ist, damit sie gesammelt werden kann.