

# Shamar Rinpoche

## Die Geisteshaltung eines Bodhisattvas

*„Normalerweise haben wir vor allem Mitgefühl mit uns selbst, aber nicht so viel mit anderen.“*

Das Bodhisattva-Versprechen abzulegen bedeutet, dass man danach die Haltung des Erleuchtungsgeistes, das Bodhicitta bewahrt. Wie alle früheren Buddhas legte auch Buddha Shakyamuni zum Wohl der zahllosen fühlenden Wesen das Versprechen des Erleuchtungsgeistes ab. Alle fühlenden Wesen sind in der Falle des Leidens in den Daseinsbereichen gefangen. Die Ursache dafür ist das Haften an einem Selbst, der Glaube an ein „Ich“. Alle fühlenden Wesen, selbst kleine Käfer, haften spontan an einem Selbst; und solange das so ist, schenkt man natürlicherweise anderen Wesen weniger Beachtung, sondern interessiert sich mehr für die eigenen Probleme. Weil man an der Ich-Vorstellung festhält, tut man viele Dinge, die diesem Selbst dienen.

Aus dieser Haltung entwickeln sich dann all die störenden Gefühle, die sogenannten „Geistesgifte“. Es beginnt mit dem Gedanken „Ich“. Dieser entwickelt sich weiter zu „Ich brauche dieses oder jenes“. Man hat dann natürlicherweise eine negative Einstellung gegenüber Dingen, die man nicht mag und man fängt an zu trennen; „Dies will ich haben“ und „Das will ich nicht haben“. Man greift nach Dingen, die man will und lehnt mit Widerwillen Dinge ab, die einem nicht gefallen. Solche Unterscheidungen zu machen, ist bestimmt nicht die Quelle für das Glück der fühlenden Wesen. Alle arbeiten sehr hart dafür, das zu erreichen, was sie möchten und das zu vermeiden, was ihnen nicht gefällt - auf diese Weise bekommen sie aber ständig das gegenteilige Ergebnis.

Gegen diese falsche Einstellung der Wesen gibt es zwei sehr gute Heilmittel: Zuerst versucht man das Problem des Haftens am Selbst zu mindern und zu beseitigen. Danach verwendet man dann die Hauptmethode, die all diese Probleme auflösen kann. Ein Buddha hat völlige Realisation erlangt und ist frei von Unwissenheit. Aber kein Buddha war schon von Anfang an erleuchtet. Alle begannen als ganz normale Lebewesen. Der historische Buddha Shakyamuni war zum Beispiel ein Prinz, der Sohn eines Maharaja aus Binar<sup>1</sup>. Die buddhistischen Schulen des Großen Weges sagen, dass er schon viele Leben zuvor Erleuchtung erlangt hatte und in diesem Leben nur aufzeigte, wie er seinen Pfad zur Erleuchtung begann.

Die buddhistischen Schulen des Theravada stimmen mit dieser Sicht nicht überein. Sie sagen, dass er einfach ein Prinz war und das Problem der bedingten Welt - wie ich es zuvor erklärt habe - erkannte. Sie sagen, dass er hochintelligent war und sowohl das Problem als auch das Gegenmittel dazu erkannte. Er gab daraufhin sein Königreich auf, begann zu meditieren und erlangte Erleuchtung.

Aber es ist eigentlich nicht wirklich wichtig, ob er all seine Qualitäten schon vor diesem Leben oder erst in diesem Leben erlangte. Was zählt ist, dass Buddha den richtigen Weg gefunden hat: durch Mitgefühl unsere Einstellung zu verändern. Normalerweise haben wir vor allem Mitgefühl mit uns selbst, aber nicht so viel mit anderen. Das ist die Haupt-Wurzel all unserer Probleme und diese Haltung müssen wir verändern. Statt Mitgefühl für uns selbst zu haben, sollten wir es für alle fühlenden Wesen entwickeln. Man sollte sich wirklich um

---

<sup>1</sup> im heutigen Nepal  
Shamar Rinpoche, Die Geisteshaltung eines Bodhisattvas, Buddhismus Heute Nr. 52

andere kümmern.

Ich möchte euch ein persönliches und praktisches Beispiel geben: auf den chinesischen Märkten habe ich viele Tiere leiden sehen. Das geschieht natürlich auch an anderen Stellen auf der Welt, aber insbesondere die Chinesen essen und verkaufen einfach alles. Sie wollen den Tieren kein Leid zufügen, aber es fehlt ihnen das Wissen, sich um die Gefühle und die Leiden der Tiere zu kümmern. Sie haben gar keinen Sinn dafür, dass die Tiere so wie die Menschen einen Geist und Gefühle haben.

Wenn ich als buddhistischer Lehrer nun Mitgefühl für das Leiden der Tiere habe, habe ich zugleich auch Mitgefühl für die Menschen, die das Leid der Tiere verursachen. Warum? Weil es diesen Menschen an Intelligenz und Weisheit fehlt und sie völlig von ihrer Unwissenheit und Selbstsucht überwältigt sind. Sie sind von der chinesischen Kultur geprägt, in der der Konfuzianismus lehrt, dass man vor allem an sich selbst denken soll. Chinesen sind gute Menschen, sie haben ein gutes Herz. Aber ihre Eltern bringen ihnen bei, vor allem an sich selbst zu denken. Das ist ihre „Übertragungslinie“ sozusagen. All ihre Vorfahren haben den Kindern gelehrt: „Denke vor allem an dich selbst“, und am wichtigsten ist es, sich den Bauch zu füllen. Deswegen essen sie sehr viel. [Rinpoche lacht]

Seit 30 Jahren lehre ich in der chinesischen Welt und kenne die Chinesen gut. Was ihre menschliche Natur angeht, so sind sie natürlicherweise gut in ihrem Herzen - ich würde sogar sagen, dass sie besser sind als die Tibeter. Tibeter sind zwar durch das Dharma gut trainiert, aber die Chinesen haben natürlicherweise mehr Herz. Es fehlt ihnen aber einfach das Wissen, sie sind in Unwissenheit gefangen und haben mit dem Konfuzianismus eine sehr eingeschränkte Philosophie. Sie sind auch sehr „gläubig“ und verwenden keine Logik. Wenn man ihnen sagt: »Du solltest im Tempel keine Schuhe tragen, das bringt Unglück“, dann ziehen sie sofort die Schuhe aus. Wenn dann jemand anderes sagt: »Zieh 6it Schuhe wieder an, sonst kann dir eine schlimme Krankheit widerfahren!«, dann ziehen sie sie wieder an.

Mit dem Hintergrund unseres buddhistischen Wissens werden wir nicht zornig auf die Menschen, die den Tieren Leid verursachen. Wir haben gleichermaßen Mitgefühl für die Tiere und für diese Menschen. Eine solche Haltung kann man entweder von «ich aus haben oder man erlernt sie im Buddhismus. Kann man damit irgendetwas falsch machen? Nein, mit dieser Einstellung macht der Geist nie einen Fehler.

AB« Menschen, die von buddhistischen Lehren beeinflusst sind, entwickeln diese geistige Haltung. Als zum Beispiel die Taliban die buddhistischen Statuen in Afghanistan zerstörten, sind nirgendwo in der Welt Buddhisten zornig geworden. Sie wussten, dass es aufgrund der Unwissenheit der Taliban geschah, dass diese sich damit schlechtes Karma schafften und dass es ein großer Verlust für Afghanistan war. Als Buddhist weiß man, wie man auch für solche Leute Mitgefühl entwickelt.

Um den Tieren helfen zu können, habe ich übrigens die „Infinite Compassion Foundation“ gegründet. Bisher konnte ich allerdings noch nicht viel bewirken, da ich noch nicht weiß, wie ich es am besten anstelle. Ich würde Unterstützung von einflussreichen Menschen in der Welt brauchen, da ich aber kein Friedens-Nobelpreisträger bin, bekomme ich nicht viel Hilfe. [Rinpoche lacht] Aber ich versuche es weiter!

Das war nur ein Beispiel zur richtigen Einstellung. Wenn diese Haltung grenzenlos geworden ist - wenn man sie für alle fühlenden Wesen, einschließlich kleiner Ameisen - anwenden kann, dann ist das die Bodhicitta-Einstellung. Citta bedeutet „Wurzel“ oder „Herz“ und Bodhi bedeutet „Erleuchtung“ - es ist also die „Wurzel“ oder das „Herz“ der Erleuchtung. Diese richtige Einstellung entwickeln zu können, nennt man das „Bodhicitta des Wunsches“. Alle früheren Buddhas hatten diesen Wunsch und wurden erfolgreich darin, den fühlenden Wesen zu helfen.

Man beginnt also mit dem Wunsch, diese Geisteshaltung ebenfalls zu entwickeln. Danach  
Shamar Rinpoche, Die Geisteshaltung eines Bodhisattvas, Buddhismus Heute Nr. 52

verpflichtet man sich, so viel wie möglich zu arbeiten, um den Wesen zu helfen. Man wünscht zugleich auch, dass man nicht nur in diesem, sondern auch in allen zukünftigen Leben den fühlenden Wesen helfen kann. Dann fängt man an, so gut und viel wie möglich den Wesen zu helfen. Das ist die Bodhisattva-Verpflichtung.

Irgendwann werden wir sterben. Entweder wird unsere Lebensspanne einfach zu Ende sein oder es werden andere Umstände eintreten. Unser Geist wird dann die physische Form, an der wir bisher als „Ich“ angehaftet haben, verlassen. Wenn man die Bodhisattva-Einstellung entwickelt hat, wird man nicht in einer Form wie zum Beispiel der eines Skorpions wiedergeboren werden. Warum nicht? Weil man nicht die Ursache dafür in den Geist gelegt hat. Man hatte Mitgefühl für die fühlenden Wesen und Skorpione haben das nicht. Man tat sein Bestes um den fühlenden Wesen zu helfen, und es ist nicht möglich, dass man als Ergebnis davon ein Skorpion wird - mit Greifzangen, um ein Wesen zu fangen und dann mit einem Giftstachel zu töten.

Wie ist es möglich, dass Mangel an Mitgefühl zu solch einem Ergebnis führt? Die Verbindung zwischen dieser Ursache und dem Resultat ist wohl nicht wissenschaftlich erklärbar, aber: Skorpione haben so wie wir Menschen einen Geist. Wenn jemand, der die Bodhisattva-Einstellung entwickelt hat, seine physische Form verlässt, dann hat er nicht die Ursache dafür gesetzt, um als Skorpion wiedergeboren zu werden. Der Körper eines Skorpions wäre keine angemessene Form für jemanden voller Mitgefühl. Um als Skorpion geboren zu werden, müsste man seine Einstellung dahingehend verändern, dass sie der eines Skorpions entspricht.

Was geschieht stattdessen? Man hatte seine Kraft schon dem Wohl der fühlenden Wesen gewidmet, das ganze eigene Leben diente dazu und man möchte ihnen helfen. Wenn man stirbt und der Geist den Körper verlässt, folgt er diesen Wünschen. Man wird dann zum Beispiel ein sehr guter Arzt oder eine sehr mitfühlende Führungspersönlichkeit - ganz gleich ob religiös oder politisch - die anderen helfen kann, werden. Selbst wenn man als Tier wiedergeboren wäre, dann doch als eines, das in den Gemeinschaften der Tiere den anderen Tieren helfen kann.

Es gibt eine Ursache für all die Wesen, die anderen helfen. In der Vergangenheit gab es viele solcher „Erretter“, es gibt sie zurzeit und es wird sie auch in der Zukunft geben. Sie sind aber nicht einfach spontan erschienen, sondern es gibt eine Ursache dafür: Es ist die Bodhisattva-Haltung, durch die man ein kraftvoller Helfer der fühlenden Wesen wird. Seht ihr den Unterschied zwischen einem Heilsbringer und einem Skorpion? Es ist nicht möglich, dass man jetzt ein Bodhisattva ist und im nächsten Leben ein Skorpion oder in diesem Leben ein Bodhisattva und im nächsten Leben jemand wie Osama bin Laden.

Die Buddhas waren ursprünglich Menschen, ganz normale fühlende Wesen. Aber dann fingen sie an sich zu entwickeln, und jeder von uns hat ebenso das Potenzial ein Buddha zu werden. Andererseits hat jeder auch das Potenzial ein Mara (Im Buddhismus die Personifizierung des Negativen) zu werden, ein schlimmerer Mara als jetzt. Viele Leute sind kleine Maras, die vor allem sich selbst schaden, indem sie sehr selbstsüchtig sind und viel „Ego“ aufbauen. Sie tun alles nur für sich selbst und nie für andere. In dieser Weise ruiniert man seine eigenen Möglichkeiten und man schadet auch anderen. Dabei kann man sich selbst automatisch retten, wenn man weiß, wie man andere rettet.

Wenn man das Bodhisattva-Versprechen ablegt, sollte man die perfekte Motivation haben, sich um das Leiden anderer und dessen Ursachen zu kümmern. Man wünscht also, das Versprechen mit dieser richtigen Einstellung abzulegen. Genauso haben es frühere Buddhas getan, die jetzigen tun es so und auch zukünftige Buddhas werden es in dieser Weise für die fühlenden Wesen tun.

Der zweite Teil des Bodhisattva-Versprechens sind die „Sechs Befreienden Handlungen“:

Großzügigkeit, sinnvolles Verhalten zum Wohle der Wesen, perfekte Geduld durch Kenntnis der Unwissenheit der Wesen, freudige Anstrengung, perfekte Meditation und dadurch einen entspannten Geist, den alle fühlenden Wesen benötigen und schließlich perfekte Weisheit um sich von dem Festhalten an einem Selbst zu befreien. Das sind die Schritte zur Erleuchtung und man verspricht ihnen zu folgen: „So wie frühere, jetzige und zukünftige Buddhas diesen Pfad gegangen sind, gehen und gehen werden, so werde auch ich dies tun.“ Das ist das Hauptversprechen eines Bodhisattvas.

Um Erleuchtung zu erlangen, braucht man sowohl Methoden als auch Weisheit. Die Methode ist: man entwickelt sich von Leben zu Leben als großer Bodhisattva, als eine Art „Erretter“. Man entwickelt die Buddhaschaft, wie es auch alle Buddhas aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft getan haben. Die andere Hauptursache für Erleuchtung ist Weisheit und diese wird durch die Meditation auf Selbstlosigkeit entwickelt.

Man kann zwar logisch erklären, dass es so etwas wie ein Selbst, an dem man festhalten könnte, eigentlich gar nicht gibt. Wenn man aber nicht die frische Erfahrung durch Meditation macht, bleibt man trotzdem weiterhin in der Falle dieses Selbst gefangen. Die logischen Erklärungen zur Selbstlosigkeit führen einen zur richtigen Sichtweise und man fängt an nach diesem Selbst, an dem man haftet, zu suchen und als die Hauptursache für alle Probleme von uns und anderen zu erkennen. Durch Logik kann man leicht herausfinden, dass dieses Selbst nicht geben kann - aber man ist immer noch davon gefangen. Deswegen muss man lernen, Schritt für Schritt auf das Nichtvorhandensein des Selbst zu meditieren.

Die erste Stufe ist hier die Meditation der Geistesruhe, auf Tibetisch Shine. Man trainiert damit seinen Geist in Konzentration, und wenn man Geschick damit entwickelt hat, kann man direkt auf die Natur des Geistes schauen. Das Haften an einem Selbst geschieht im Geist, es ist eine begriffliche Vorstellung. Indem man auf die Natur des Geistes schaut, bekommt man eine klare Erfahrung von ihr und sieht, dass sie völlig frei von diesem Selbst ist. So entwickelt man die vollständige Weisheit. Das ist der wichtigste Teil des Meditationswegs und er führt zur Erleuchtung.

Um ein gut praktizierender Buddhist zu sein, muss man Lehrer nicht in der Weise folgen, als sei er der Boss und man selbst ein Diener. In den Erklärungen dazu, wie man sich als Buddhist verhalten sollte, wird das nicht betont. Wenn man sich trotzdem so verhält, zeigt das nur, dass man ein blinder Gläubiger oder vielleicht auch abergläubisch ist. Man ist vielleicht sogar weise, aber zugleich auch sehr emotional. Oder es kann sein, dass viel Begierde und Anhaftung hat.

Berühmte Lehrer wie der Dalai Lama haben tausende von Schülern. Würde jemand in solch einer Position denken: „Ich bin so großartig“, dann würde das nur zeigen, dass er nicht wirklich ein buddhistischer Lehrer wäre, denn er hätte Ego. Aber auch die Schüler sollten nicht in übertriebener Weise denken: „Oh, ich liebe meinen Lama! Ich liebe den Lama so sehr!“ [Rinpoche lacht und imitiert eine übertrieben aufgeregte Stimme] Dann würde der Lama denken: „Sie kreischen wegen mir! Ich bin ein großartiger Lama!“ Dann wäre er kein guter buddhistischer Lehrer, denn ein solcher würde nicht so denken.

Auf meiner Website<sup>2</sup> steht eine kurze Belehrung „The four ways of the Wise“<sup>3</sup>, und ich empfehle euch, sie zu lesen. Man ist eigentlich kein richtiger Buddhist, wenn man nicht diesen vier Ratschlägen, den „Vier Stützen“<sup>4</sup>, folgt. Wenn man sie nicht kennt, ist man kein *perfekter Buddhist*.

Es gibt ein berühmtes Buch von Dzongsar Khyentse Rinpoche: „What makes you not a Buddhist“<sup>5</sup>. Das Thema ist sehr gut, aber wenn er mehr über die „Vier Stützen“ geschrieben hätte, dann hätte das besser zum Titel gepasst. Dzongsar Khyentse Rinpoche schrieb sein

---

<sup>2</sup> [www.sharmapa.org](http://www.sharmapa.org)

<sup>3</sup> siehe Buddhismus Heute Nr. 47

<sup>4</sup> tib. toenpa shi, oft übersetzt als die „Vier Stützen“

<sup>5</sup> Der deutsche Titel trifft den Sinn des englischen nicht wirklich: „Weshalb Sie kein Buddhist sind“ Shamar Rinpoche, Die Geisteshaltung eines Bodhisattvas, Buddhismus Heute Nr. 52

Buch über die „Vier Siegel“<sup>6</sup>. Wenn man diese nicht kennt, dann ist man kein *perfekter buddhistischer Praktizierender*.

In vielen buddhistischen Zentren habe ich immer wieder gelehrt: Ein buddhistischer Praktizierender zu sein, bedeutet Mitgefühl und ein gutes Urteilsvermögen zu haben, ein weiser Mensch zu sein und zu wissen, wie man etwas für die Gesellschaft tun kann. Es bedeutet, nicht exzentrisch zu sein, sondern eine ganz normale Person mit weniger Störgefühlen. Man ist weise, mit gutem Urteilsvermögen und man ist freundlich. Dann kann man auch in buddhistischer Praxis erfolgreich sein.

Es gibt eine Art von Mitgefühl, die nicht korrekt ist: „Emotionales Mitgefühl“. Vor einigen Jahren wollte eine Dame in Afrika Gorillas retten<sup>7</sup>. Ihre Einstellung des Mitgefühls für die Gorillas war gut, aber später kamen emotionale Probleme auf. Einerseits hatte sie sich in die Gorillas verliebt, auf der anderen Seite griff sie ständig die Jäger an. Sie ging so weit, deren Dorf zu zerstören und ihre Hütten niederzubrennen. Am Ende verlor sie ihr Leben und die Gorillas werden noch immer gejagt.

Das ist ein Beispiel für dieses „emotionale Mitgefühl“. Mit buddhistischer Einstellung wären wir nicht zornig auf die Jäger. Wenn möglich, würden auch wir versuchen die Tiere zu retten, aber wir würden zugleich versuchen den Jägern Weisheit zu lehren. Gorillas sind nicht in der Lage Weisheit zu lernen, aber die Jäger könnten das bestimmt. Wir würden es ohne Störgefühle tun, mit einem Geist frei von Fehlern.

All die Störgefühle stammen aus Festhalten an einem Selbst. Die Dame in Afrika hatte zwar eine mitfühlende Haltung gegenüber den Gorillas, aber sie wusste nicht, wie sie mit ihrem Festhalten am Selbst und ihrer Anhaftung arbeiten sollte. Sie haftete so sehr an und wurde sehr aggressiv. Das ist ein Beispiel für eine fehlerhafte Einschätzung

Ich sprach darüber wie „Buddhisten“ sich verhalten sollten. Zurzeit erleben wir, dass sich Menschen in Tibet aus Protest selbst verbrennen. Das ist sehr emotional und es ist weder der richtige Weg noch zeigt es eine richtige Einstellung. Sich selbst zu verbrennen ist nicht buddhistisch. Wenn eine solche Tat wirklich vielen Menschen nutzen würde, dann könnte eine Selbstverbrennung ohne Störgefühle annehmbar sein. Es könnte in Ordnung sein, wenn es Tibet oder der ganzen Welt wirklich Frieden bringen würde und wenn es mit der richtigen Haltung von Bodhicitta geschähe. Aber in Tibet geschieht es zurzeit mit viel Wut auf die Chinesen und mit vielen weiteren Störgefühlen. Diese Menschen haben sehr viel Anhaftung, sie schreien: „Ich will den Dalai Lama zurück in Tibet!“ und sind sehr wütend. In solch einem Fall ist Selbstverbrennung einfach nur Unwissenheit und kein korrektes Verhalten für den Buddhisten. Man wird vielleicht in Tibet als Held angesehen, aber man zeigt nicht die perfekte Bodhisattva-Haltung.

In der Diamantweg-Organisation gibt euch Lama Ole Tag und Nacht all die Belehrungen weitest, die er selbst bekommen hat. Er gibt euch das alles ohne selbst irgendetwas zu fabrizieren. Was immer er selbst gelernt hat, gibt er an euch weiter - das ist ein richtiger Lehrer, ein Lehrer mit der Bodhisattva-Einstellung. Wenn Ihr von Lama Ole oder von mir, Shamar Rinpoche, Belehrungen bekommen habt, dann solltet ihr aber nicht denken, dass dies der einzig wahre Dharma sei und keinen anderen Dharma akzeptieren. Es wäre falsch zu denken, nur die Belehrungen von Lama Ole, von Shamar Rinpoche, von Lopön Tsechu Rinpoche oder wer immer euch Dharma lehrte, seien der einzig wahre Dharma und alle anderen Belehrungen nicht. Wenn ihr zum Beispiel Buddhisten seht, die nicht Karmapas oder meine oder Lama Öles Schüler sind und diese nicht an den von euch so sehr geliebten Belehrungen teilnehmen wollen, dann seid nicht wütend auf sie. Das wäre keine buddhistische Einstellung.

---

<sup>6</sup> tib. Choe tag kji chag gya shi, Die Vier Siegel: Alles Zusammengesetzte ist vergänglich, Alle Störgefühle sind leidvoll, Alle Phänomene sind leer und ohne inhärente Existenz, Nirvana ist Frieden.

<sup>7</sup> Dian Fossey. Ihre Geschichte wird in dem Film „Gorillas im Nebel“ erzählt.

Shamar Rinpoche, Die Geisteshaltung eines Bodhisattvas, Buddhismus Heute Nr. 52

Die Menschen in Deutschland haben einen sehr starken Geist; sie folgen ihren Verpflichtungen sehr gut. Aber schleppt niemanden hierher und zwingt ihn hier zu sitzen und zuzuhören, das wäre nicht in Ordnung. [Rinpoche lacht] Aber ihr macht es zurzeit sowieso richtig, ihr seid auf dem richtigen Weg. Ihr habt euch alle hier an der Stupa in Benalmadena versammelt und ich lege euch die Lehren Buddhas dar. Ich bin sehr glücklich über diese Stimmung hier in Benalmadena. So etwas hat es hier in der Geschichte noch nie gegeben.

Vortrag vom Sommer 2012 in Benalmadena/Spanien  
Aus dem Englischen

### Shamar Rinpoche

*ist der zweithöchste Lehrer der Karma-Kagyü-Linie. Seine Inkarnationslinie stand von jeher in engster Verbindung mit derjenigen der Gyalwa Karmapas, so dass er auch zu dem Beinamen „Rothut-Karmapa“ kam.*

*Der derzeitige 14. Shamarpa wurde 1952 geboren. 1959 verließ Shamar Rinpoche aufgrund der chinesischen Invasion sein Heimatland Tibet an der Seite des 16. Karmapa. Bis 1979 erhielt er im Kloster Rumtek in Sikkim sämtliche Belehrungen und Übertragungen der Kagyü-Linie vom 16. Karmapa.*

*Seitdem reist er durch die ganze Welt und lehrt den Diamantweg-Buddhismus. Im März 1994 erkannte er offiziell Trinle Thaye Oorje als den 17. Gyalwa Karmapa an und leitet dessen Ausbildung.*

*1996 gründete er „Bodhi Path“, eine Organisation von buddhistischen Zentren in Ost und West. Rinpoche ist Autor von verschiedenen Büchern. Im „The Path to Awakening“ (deutsch: „Lojong der buddhistische Weg zu Mitgefühl und Weisheit“) gibt Shamar Rinpoche einen ausführlichen Kommentar zu Chekaw Yeshe Dorje's Sieben-Punkte-Geistestraining (Lodjong). Sein neuestes Buch »A Golden Swan in Turbulent Waters“ wird in dieser Ausgabe der Buddhismus Heute vorgestellt.*

## **Die Vier Siegel**

***Alles Zusammengesetzte ist vergänglich.***

***Alle Störgefühle sind leidvoll.***

***Alle Phänomene sind leer und ohne inhärente Existenz.***

***Nirvana ist Frieden.***