

Die Ich-Freiheit entdecken

Copyright by Fred von Allmen 2001 – 2020

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.

Dieser Dharma-Vortrag darf kopiert und weitergegeben werden.

Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.

Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert:



Nasrudin ging zur Bank und wollte Geld abheben. „Können Sie sich identifizieren, bitte?!“ fragte der Schalterbeamte. Nasrudin zog einen Spiegel aus der Tasche, betrachtete sich sorgfältig und bestätigte: „Ja, alles okay: Ich bin’s!“

Thema von heute ist das Entdecken der Ich-Freiheit. Wir werden den Prozess des Entstehens der Täuschung betrachten; Täuschung in Bezug auf ein scheinbar unabhängig und real existierendes 'Ich' oder 'Selbst'. Es ist diese Täuschung welche die Ursache allen Leidens ist! Soweit wir uns zurückzuerinnern vermögen: immer war 'ich' es, der fühlte, dachte oder handelte ... Es gibt keine Zeit, an die 'ich' mich erinnern kann, in der 'ich' noch nicht 'ich' war. Buddha sprach von 'anfangsloser' Verblendung, und damit auch anfangsloser Täuschung in Bezug auf die wahre Natur unserer selbst und aller Dinge sowie die Täuschung in Bezug auf die Gesetzmäßigkeiten des Daseins.

Was ist Verblendung? Man kann sie nicht sehen, nicht berühren. Die Welt sieht nicht finster und verdreht aus. Um sie zu erkennen braucht bereits recht viel Weisheit. Tatsächlich kann man die Verblendung nur an ihren Auswirkungen erkennen. Diese sind allerdings dramatisch, ja fatal. Verblendung und Täuschung sind die Ur-Ursachen für alles Leiden der Welt sowohl wie für all unser persönliches inneres Leiden. Krieg, Folter, Ausbeutung, Hunger, Ungerechtigkeit genauso wie Ängste, Stress, Konflikte, Kummer, Sorgen und sämtliche Neurosen. Alles geht auf 's Konto von Verblendung, Täuschung und den daraus folgenden negativen Emotionen wie Gier, Verlangen, Hass, Grausamkeit, Eifersucht, Neid, Arroganz etc.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich nochmals kurz 'Leiden' definieren, wie es hier gemeint ist: 'Angenehm - unangenehm' ist unvermeidbar, solange wir in diesem Körper und in dieser Welt leben. Auch Meditation ändert da nichts daran.

Was aber unnötig ist, ist unser Reagieren mit unheilsamen, leidvollen und leidenschaftenden Emotionen, wie eben Gier, Verlangen, Hass, Wut, Gewalt, Stolz, Arroganz, Angst und all dem Rest. All das schafft Leiden. All das *ist* Leiden. Das Ziel von spiritueller Praxis und Meditation ist die vollständige Befreiung von dieser Art von Leiden. Nichts weniger als das.

Zurück zur Verblendung: Verblendung (avijja) wird in Beziehung zum Leiden definiert. Nämlich als das Nicht-verstehen, das Nicht-erkennen, das Nicht-verwirklicht haben der 'Vier Edlen Wahrheiten'. Die Vier Edlen Wahrheiten, diese zentralen Aussagen buddhistischer Praxis, beziehen sich auf einen eindeutigen Sachverhalt: Wenn wir schauen, was uns bewegt im Leben, was Grund, Ursache und Motiv für all unser Tun ist, zieht sich ein roter Faden durch unser Dasein:

Wir alle wollen glücklich sein und nicht leiden.

Auf diesen Sachverhalt ging der Buddha ein, als er von den vier Wahrheiten oder anders gesagt, von den vier grundlegenden Aspekten oder Tatsachen des Daseins sprach.

Erstens: Die Tatsache des Leidens.

Zweitens: Die Ursachen dieses Leidens.

Drittens: Die Befreiung vom Leiden.

Viertens: Der Weg oder das spirituelle Training, welches diese Befreiung möglich macht.

Diese vier Punkte lassen sich auch als Heilungsweg veranschaulichen:

Erstens: Es liegt ein schmerzhafter, leidvoller Zustand vor.

Zweitens: Es gibt eine Diagnose, welche die Ursachen dieses Leidens richtig erkennt.

Drittens: Die Befreiung vom schmerzhaften Zustand - und damit innere Freiheit - wird möglich, wenn...

Viertens: die vom Arzt verschriebene Behandlung angewendet wird, die richtige Therapie durchgeführt wird, bzw. das geeignete Medikament eingenommen wird.

Den ersten Punkt, die Tatsache von Schmerz, Konflikt und Leiden müssen wir erkennen und uns damit konfrontieren. Stephen Batchelor hat das korrekte Vorgehen in einem seiner Bücher folgendermassen beschrieben: Alice im Wunderland fand eine Flasche mit einem Etikett auf dem stand: „Trink mich!“ In Bezug auf die vier Wahrheiten kann man sich nun vorstellen, dass sie mit Etiketts versehen sind, welche die passenden Anweisungen enthalten.

Auf der ersten Wahrheit steht: „Erkenne mich!“

Auf der zweiten Wahrheit steht: „Lass mich los!“,

auf der dritten Wahrheit steht: „Verwirkliche mich!“

auf der vierten Wahrheit steht: „Übe mich!“

Was auch immer der Weg den wir beschreiten oder das Training welches wir anwenden, sein wird, es muss auf diese vier grundlegenden Tatsachen des Daseins eingehen.

Es ist also die Verblendung, die uns diese vier Wahrheiten betreffend des Daseins oder diese vier relevanten Tatsachen des Lebens, nicht klar sehen und erkennen lässt. Je tiefer wir aber diese vier Wahrheiten verwirklicht haben, desto freier und glücklicher sind wir.

“Erwachen (bodhi) bedeutet, die tiefe Erkenntnis und Verwirklichung eben dieser vier Edlen Wahrheiten.“ Dies ist die Definition von Erwachen – oder Erleuchtung, wer lieber diesen westlichen Begriff verwendet. Es geht also hier nicht um ein unbeschreibliches esoterisches Wissen oder Erfahren, noch geht es darum irgend einen exaltierten Zustand zu erreichen, der dann für immer mit uns bleiben wird, sondern es geht um Erwachen. Das Wesen von Verblendung, der daraus resultierenden Täuschung und der befreienden Erkenntnis kann mit dem folgenden Beispiel illustriert werden:

Wir befinden uns in einer dunklen Höhle in einem tropischen Land. Unsere Augen gewöhnen sich langsam an das Dunkel und plötzlich sehen wir am Boden etwas Langes, Gewundenes liegen. Es muss eine Schlange sein! wahrscheinlich ist es sogar ein gefährliche Giftschlange! Die Angst packt uns, das Herz klopft rasend, wir kriegen Schweißausbrüche und erstarren. Bewegungslos vor Furcht stehen wir da, bis endlich, nach langer Zeit, der Tag anbricht. Es wird hell in der Höhle und wir *erkennen*: Es ist keine Schlange, was vor uns auf dem Boden liegt, es ist ein Seil. Befreit atmen wir auf, entspannen uns und fühlen uns

außerordentlich erleichtert. Es wird klar, dass es einzig die Dunkelheit und die getäuschte Wahrnehmung waren, die uns in Schrecken versetzt hatten. Äußerlich gab es keinen konkreten Grund für unser Leiden. Es war von Anbeginn an nie eine Schlange da, sondern immer nur ein Seil.

Die Dunkelheit der Höhle bei Nacht entspricht der Verblendung in unserem Geist. Sie verhindert korrektes Sehen und Erkennen der Dinge und bewirkt dadurch die getäuschte Wahrnehmung. Das Seil wird fälschlicherweise als Schlange betrachtet. Das Licht entspricht dem achtsamen Gewahrsein. Nun sehen wir die Dinge so wie sie tatsächlich sind. Wir *erkennen* das Seil als Seil. Wir *erwachen* zur Wirklichkeit, so wie sie tatsächlich ist. Erleichterung, Erlösung, sind die Folgen. Befreiung von dem so entstandenen Leiden.

Die Frage lautet also: Wie wirkt sich die Verblendung und die daraus folgende Täuschung in unserem Geist aus? Sie wirkt vor allem in zwei Bereichen:

1. Die Täuschung verhindert das Erkennen der Gesetzmäßigkeit von Ursache und Wirkung unseres Handelns und Tuns (karma). Das heißt, wir erkennen nicht, wie sehr die Absichten und Motivationen hinter unserem Denken, Reden und Tun auf uns selber zurückwirken. Wir erkennen nicht, dass unheilsames, negatives Tun uns letztlich selbst Leiden schafft und dass heilsames, positives Tun letztlich uns selbst Herzensruhe und innere Freiheit bringt.
2. Die Täuschung bewirkt die sogenannten 'vier Verkehrtheiten': Unrealistische, verkehrte Sichtweisen des eigentlichen Wesens aller Dinge.

Es ist die zweite Form der Täuschung, die hier weiterverfolgt werden soll. Sie wird in der Theravada-Tradition 'Ditthi' genannt oder 'Miccha-Ditthi': unkorrekte Sichtweise oder falsche Wahrnehmung der Dinge. Der eine Aspekt der Verblendung (avijja), nämlich 'moha' vernebelt, umwölkt die Sicht, woraus dann 'ditthi', die getäuschte Sichtweise bzw. getäuschte Wahrnehmung entsteht.

1. Sie sieht das, was sich ständig wandelt und vergänglich ist als bleibend. Was anicca ist, wird als nicca gesehen. Der angenehme Besitz, die gute Beziehung, die erwünschten Erfahrungen; sie werden immer mit uns bleiben.
2. Sie sieht das, was unbefriedigend, nicht-verlässlich, stressig und leidhaft ist, als befriedigend, verlässlich und erfüllend. Was dukkha ist wird als sukha gesehen. Es ist die endlose, meist unbewusste Hoffnung, beim *nächsten Mal* werde alles erfüllend und endgültig befriedigend sein.
3. Sie sieht das, was unrein und unschön ist, als schön und rein. Was asubha ist, wird als subha gesehen. Dies bezieht sich vor allem auf den Körper - wenn man ihn näher betrachtet, wenn man 'unter die Haut' schaut.
4. Sie sieht das, was in komplex verwobener Abhängigkeit entsteht und vergeht als unabhängig existierende Erfahrung oder als unabhängiges Selbst. Was anatta ist, wird als atta (oder atman) gesehen. Um Thich Nhat Hahns Worte zu gebrauchen: Sie sieht 'Intersein' als selbstexistentes, unabhängiges Sein.

Das sind die vier sogenannten Verkehrtheiten, die durch Verblendung, Täuschung und 'Ditthi' ständig, von Moment zu Moment, in uns wirken. Hier gilt die umgekehrte Illustration: Wir sitzen da, mit einer Kobra im Schoß und glauben es sei ein Seil. Die Auswirkungen solch unrealistischer Sichtweise unserer Selbst und des Lebens kann nicht anders als endloses Leiden schaffen. Wenn

wir nämlich mit Kobras in unrealistischer Art und Weise umgehen, haben wir ein Problem. Am fatalsten wirkt sich dies mit der vierten der genannten Verkehrtheiten aus: Nicht-Selbst als Selbst sehen. Auf diese Täuschung soll hier weiter eingegangen werden.

Zuerst eine kurze, nicht-traditionelle, aber hoffentlich gut nachvollziehbare Illustration, des Entstehens des Selbst-Konzeptes: In unseren Prozessen der Bewusstwerdung als Kinder ist es hilfreich zu lernen, wer 'ich' ist und wer 'andere' sind. Es ist notwendig und nützlich, unterscheiden zu lernen, was Dinge und was Personen sind, um sie korrekt erkennen und benennen zu können. So lernen wir, die Welt und uns selbst zu unterteilen, in getrennte, scheinbar unabhängig existierende Entitäten: Mama, Ich, Du, Ursula, Haus, Tisch, Tasse, 100 Euro- Schein etc. Wir tun das mittels Ideen, Vorstellungen, Begriffen, Benennungen.

Der Begriff, das Konzept, 'Blume' zum Beispiel ist fix, unveränderlich. Aber eine Blume an sich verändert sich ständig - in jedem Moment. Das trifft auf ausnahmslos alle Konzepte zu: Ich, Du, Mensch, Geist, Welt, Leben, sind fixe, unveränderliche Konzepte, Begriffe, Bezeichnungen. Weil wir das Leben vorwiegend mittels solcher Konzepte wahrnehmen, sind wir, bevor wir uns versehen, gefangen in einer Welt von fixen Begriffen und Vorstellungen. Infolge von Verblendung, mangelndem achtsamem Gewahrsein und Täuschung sehen wir die Welt, die Dinge, die Lebewesen, und uns selbst ('mich') auf völlig unrealistische Art und Weise: als wären sie dauerhaft, solid und unabhängig existierend – eben 'atta' statt anatta.

Diese Tendenz wird durch Identifikation, Erfassen und Festhalten verstärkt. Besonders schlimm wirkt sich das aus, wenn wir 'ich', 'mich' und 'mein' auf diese Art ergreifen und festhalten. Daraus entstehen nämlich alle unheilsamen inneren Reaktivitäten; es entsteht Verlangen und Anhaften, Aversion, Hass, Wut und Ärger, Eifersucht, Neid, Stolz und sämtliche unheilsamen Taten des Denkens, Redens und Tuns und damit alle erdenklichen Formen des Leidens. Wei Wu Wei sagt deshalb:

„Der Grund weshalb wir so viele Schwierigkeiten haben im Leben, ist, dass wir 99% von allem für uns *selbst* tun und dabei gibt's gar kein *Selbst*.“

Kein Wunder also, dass wir leiden.

Was tun? Wir müssen hinschauen, hinfühlen, den Prozess des 'Ich-Erfassens' erforschen – mit Achtsamkeit, Gewahrsein und Interesse. Bitte glaubt nicht, dass einfach durch mehr oder weniger friedliches Da-sitzen in der Meditation irgend etwas Bedeutendes klar wird, etwas Entscheidendes sich transformiert und befreit. Stundenlanges Sitzen allein macht uns nicht weiser. Ajahn Chah soll gesagt haben:

„Es gibt Leute, die glauben, je länger sie sitzen, desto weiser müssten sie sein. Ich habe Hühner tagelang auf ihren Nestern sitzen gesehen! Weisheit kommt durch Achtsamkeit in allen Situationen.“

Erkenntnis entsteht aus gesammelter, kontinuierlichem achtsamem Gewahrsein und Ergründen. Wie erfahren wir also dieses Gefühl von Ich, von Selbst? Wenn wir einfach so da sind, im Gehen, im Sitzen, im Essen, ist das Ich-Gefühl nicht besonders stark. Wenn wir sagen: "Ich gehe heute an einen Kurs" oder „Ich sitze hier“, dann benutzen wir den Begriff, die Bezeichnung 'Ich' auf korrekte Weise. Kein Problem!

Ganz anders ist es, wenn die Situation emotional wird:

- Wenn wir nach etwas verlangen, was wir nicht haben.
- Wenn wir ärgerlich, wütend, enttäuscht sind oder uns fürchten oder sorgen.
- Wenn wir uns, unser Tun, besonders gut oder besonders schlecht finden.
- Kurz, immer dann, wenn die acht Winde der Welt wehen – und die wehen oft. Nämlich:
Erfolg und Misserfolg. Ich hab das bessere Bett gekriegt im Zimmer. Jetzt fängt jemand an zu schnarchen.
Gewinn und Verlust. Ah, jetzt bin ich wirklich achtsam. Und schon entsteht Schläfrigkeit.
Lob und Tadel. Der Lama scheint zufrieden zu sein mit meiner Praxis. Der Sayadaw findet, ich könnte mich mehr bemühen.
Guter Ruf und schlechter Ruf. Die Leute, die hinter mir sitzen, sind beeindruckt, weil ich so lange und bis spät nachts meditiere. Jetzt haben sie gemerkt, dass ich am Morgen später aufstehe als die anderen.

Verstärkte Erfahrung von Angenehm und Unangenehm, von Freude und Schmerz jeglicher Art verursacht Reaktion im Geist – und damit auch ein starkes Ich-Gefühl: 'Ich' fürchte mich! 'Mir' hat sie das angetan! Das hab 'ich' aber gut gemacht. Der ist wirklich blöd (was heißt: 'Ich' bin wirklich klug!). Mensch, das fühlt sich gut an, davon möchte 'ich' mehr!

Hier wollen wir hinschauen und hinfühlen. Wie fühlt sich 'ich' an? Wie fühlt sich 'selbst' an? Ist es immer da? Ändert es sich? Entsteht es in Abhängigkeit von Situationen und Erfahrungen? Oder entsteht es ganz unabhängig und von selbst? Oder fühlt es sich nur so an als entstünde es unabhängig und von selbst?

Wenn wir 'Selbst-erfassen' bemerken, hinschauen und hinfühlen, was nehmen wir wahr? Wenn wir aufmerksam sind, sehen wir, dass wir verschiedene Erfahrungen, verschiedene Aspekte der fünf Daseinsgruppen (khandha/skandha) erfassen. Die üblichsten sind:

- Der Körper: Ich habe mich verletzt, wodurch Identifikation mit dem Bein, mit 'meinem' Bein oder 'meinem' Knie entsteht.
- Vedana, angenehme, unangenehme, neutrale Gefühlstönungen: Schmerz, Lust, 'mein' Schmerz, 'meine' angenehme oder 'meine' tiefe Erfahrung.
- Emotionen: Wut, Güte, Gier, Grosszügigkeit, Dünkel, Bescheidenheit.
- Ansichten und Meinungen: "Ich denke man sollte sozialer sein, grüner sein, konservativer sein, liberaler sein".
- Bewusstsein: Das, was wahrnimmt, was weiß. Der Beobachter in der Meditation. 'Ich', der stille Zeuge hinter aller Erfahrung.

Schaut hin! Notiert, benennt: 'Erfassen', 'Erfassen von Selbst, von Ich, mich, mir', 'Stolz', 'Einbildung', 'Meinung', 'Beobachter'.

Loswerden wollen wir all das nicht. Das ist nicht sinnvoll. Klar sehen ist wichtig – immer und immer wieder. Je länger wir hinschauen, desto klarer sehen wir: da ist nichts, das man *loswerden müsste*. Je klarer wir sehen, desto weniger fallen wir darauf herein. Es gibt nichts zu finden, das 'Ich' wäre. Ein Lehrer von Kham fragte den Lehrer Drom:

„Was sind die einzelnen Bedeutungen der zweifachen Ichlosigkeit?“ Drom antwortete: „Von eurem Scheitel bis zu den Fußsohlen könnt ihr nichts finden, das Ich ist, wie sehr ihr auch sucht und euren Geist anstrengt, es genau zu erforschen.“

Dies ist die Ichlosigkeit der Person.

Versteht auch, dass der Geist des Suchers keine wesenhafte Existenz hat.

Dies ist die Ichlosigkeit (die Nicht-Selbsexistenz) der Erscheinungen.“

Ein Text beschreibt die Ichlosigkeit der Person so:

„Bloßes Leiden ist, aber keine die leidet.

Taten werden getan, aber keine Täterin dieser Taten kann gefunden werden.

Nirvana (Befreiung) ist, nicht aber die Person, die darin eingeht.

Der Pfad ist, aber keine Reisende darauf kann gesehen werden.“

Um das Phänomen von ich, mich, mein, beziehungsweise von Selbst (-Gefühl) besser 'in Aktion' zu sehen, können wir auch immer mal wieder absichtlich Situationen schaffen, welche diese Ich-Gefühle produzieren:

- Wenn ihr z.Bsp. Chantings am Morgen peinlich findet oder seltsam unpassend, dann singt laut und vernehmbar mit! Und schaut hin *ob* das Gefühl von 'Selbst' spürbar wird.
- Wenn ihr stolz darauf seid, dass ihr reglos still sitzen könnt, dann bewegt euch etwa vier Mal pro Sitzung oder setzt euch auf einen Stuhl. Und schaut *ob* und *wie* sich 'Selbst' manifestiert.
- Vor einigen Jahren befand ich mich während fünf Wochen in einem Upekkha-Retreat, einem Retreat der gesammelten Gelassenheit. Als ich im Esssaal mit etwa hundert Leuten zum Essen gehen wollte, stellte ich fest, dass die Gabeln fehlten, was mich für einen Moment etwas verwirrte. Sollte ich den Salat mit dem Löffel essen? Schliesslich schöpfte ich eine große Kelle mit Essen - und bemerkte erst dann, dass ich nur eine Tasse in der Hand hatte! In der Verwirrung hatte ich den Teller vergessen und stand nun zwischen all den schweigenden, achtsamen Menschen mit meiner Kelle und der Tasse da. Ein peinlicher Moment! Ein Moment in dem 'Ich' plötzlich sehr eindeutig 'Ich' wurde.
- Ein letzter Vorschlag: Zieht eine komische Bekleidung an, die ihr normalerweise nie tragen würdet – oder kommt einfach morgens mal ungekämmt in den Frühstücks-Saal – und schaut, *ob* und *wie* sich das Ich-Gefühl zeigt.

Immer mal wieder – auf leisen Sohlen – verschwindet das Ich-Gefühl auch wieder. Eine Erfahrung, die wir alle machen. Aber meistens sind wir nicht aufmerksam genug um es zu merken. Nehmt zum Beispiel den Klang der Glocke: Während der ersten halben Sekunde ist meist nichts anderes da als reines Hören; erst dann stürzen Gedanke und Gefühle wieder los. "Aha. Ende des Sitzens". "Oh, schade", "Ah, endlich". "Ich bin Fred, im Zentrum Beatenberg, jetzt folgt die Geh-Meditation" etc. etc. Dabei ist alles was geschieht einfach nur gerade die reine Erfahrung des Hörens, des Denkens – nicht mehr. In Savatthi sprach der Buddha zu Bāhiya:

„So sollst du dich üben, Bāhiya:
 Im Sehen gibt es nur das Gesehene,
 im Hören ist nur das Gehörte,
 im Empfinden ist nur das Empfundene,
 im Wahrnehme ist nur das Wahrgenommene...“¹

Und weiter, vereinfacht ausgedrückt:

¹ Buddha, Bāhiya Sutta, Die Lehrrede über Bāhiya, Udāna 1.10

„Dann, Bāhiya, gibt es kein *Ich*
in diesem Sehen, Hören, Empfinden, Wahrnehmen...
und genau dies ist das Ende des Leidens...“

Im Empfinden ist nur was empfunden wird, im Denken und Fühlen nur was gedacht und gefühlt wird; nicht noch 'jemand', der empfindet, der die Gedanken und Gefühle 'besitzt'.

Leerheit heißt einfach 'leer von unabhängig existierendem Selbst'. 'Leerheit' ist kein 'leeres Gefühl' in der Meditation, ist nicht 'Abwesenheit von Gedanken', ist nicht 'innere Weite', ist auch nicht eine formlose Versenkungsstufe. 'Leerheit' bezieht sich auf die Erfahrung der 'nicht-unabhängigen Selbst-Existenz'. Wenn unsere Wahrnehmung 'Selbst' nicht ergreift, ist die Erfahrung immer noch die Gleiche. Aber sie ist ohne Referenzpunkt, ohne auf 'Jemanden' Bezug, zu nehmen. Die Erfahrung ist nicht auf ein Zentrum bezogen, auf einen Kern, auf ein 'Ich'. Sie ist offen und frei.

Geshe Rabten schrieb über seine Meditation:

"Untersuchte ich diesen alten Mönche, der vorher so existent erschien,
glichen er den Spuren eines Vogels am Himmel;
die Erscheinung des Vogels zieht lediglich durch den Geist,
doch sucht man seine Spuren –
nur unaussprechliche Leerheit.²"

Dies zu sehen ist befreiend. Enorm befreiend. Nicht ein für allemal, sondern je tiefer, je öfter und je kontinuierlicher es gesehen und erfahren wird, desto befreiender wirkt es. Ajahn Buddhadasa, der große Thai-Meister des letzten Jahrhunderts sagte:

„Den folgenden Ausspruch zu hören, heißt, jeden Satz der Lehre gehört zu haben: Sabbe dhamma nalam abhini vesaya. Der Ausspruch bedeutet: Kein Ding – also nichts – soll erfasst und festgehalten werden!“

Kein Ding, keine Person, keine Erfahrung soll festgehalten werden – was sich offensichtlich auf ein inneres Erfassen und Festhalten bezieht. „Kein Ding, kein Wesen, keine Situation, keine Erfahrung soll als 'ich', 'mich', oder 'mir gehörend' erfasst und festgehalten werden. Das ist alles.“ Nochmals, in etwas anderen Worten: „Diesen Satz gehört zu haben, heißt, die gesamte Lehre gehört zu haben. Dies zu praktizieren heißt, sämtliche Praktiken zu üben. Die Früchte dieser Praxis zu erlangen heißt, die Früchte der gesamten Buddhalehre erlangt zu haben.“

² Geshe Rabten, *Gesang der tiefgründigen Anschauung*, 2005, S. 27.