

schonen in jede Situation, die sich einstellen mag; man ist bereit, sich rückhaltlos der durch Visualisationspraxis und tantrisches Ritual wachgerufenen Weisheit und Kraft des eigenen Geistes anzuvertrauen.

Wir sprechen hier zwar von drei Stadien, doch diese Stadien müssen wohlausgewogen zusammenwirken, wenn die Reise erfolgreich verlaufen soll. Jedes nächsthöhere Stadium erweitert und vermehrt das vorangehende und lässt das dort an Einsicht Gewonnene in einem größeren Zusammenhang wiederaufleben. Jedes ergänzt und bereichert also die Übrigen.

Miteinander leben

Die Einsichten, die wir durch die formelle Meditationspraxis gewinnen, lassen sich auf die vielfältigen Umstände unseres Alltagslebens anwenden. Der Alltag wird also nicht abgelehnt oder als bloße Ablenkung von unserer »spirituellen« Schulung betrachtet. Vielmehr gelangen wir durch die Verknüpfung der spirituellen Schulung mit dem gewöhnlichen Leben zu der Einsicht, dass unsere Erfahrung in allen ihren Aspekten wertvoll, ja heilig ist.

In der alten Tradition des tibetischen Buddhismus auf die klassische Weise geschult, hatte Trungpa Rinpoche doch zugleich ein tiefes Interesse an allen Abläufen in der modernen Gesellschaft und an den gesellschaftlichen Implikationen der buddhistischen Lehre. Deshalb widmete er

Themen aus diesem Bereich – etwa dem Bildungs- und Gesundheitswesen, dem Umgang mit Kindern, der Natur von Beziehungen und den Vorgängen in der Geschäftswelt – in seinen Vorträgen und Seminaren immer wieder breiten Raum.

Mit dieser Sammlung von Essays verbindet sich die Hoffnung, dass die Leserin und der Leser durch sie einen Eindruck von Reichtum und Vielfalt der Lehren Trungpa Rinpoches bekommt und ihre Bedeutung für das tägliche Leben erkennt.

*Judith L. Lief, 1991*

## Anmerkungen zur deutschen Neuaufgabe

Wir freuen uns dieses Buch, nachdem es so viele Jahre vergriffen war, wieder einem interessierten Leserkreis zur Verfügung stellen zu können. Bei der Durchsicht der Originalübersetzung haben wir nur wenig Änderungen vorgenommen. »Erbarmen«, als Übersetzung für Karuna, hat sich, obwohl es in seiner Wortbedeutung durchaus geeignet scheint, nicht weiter als Terminus durchgesetzt. Deshalb haben wir es meist durch »tätiges Mitgefühl« ersetzt. Eine geschlechterneutrale Sprache haben wir nur ansatzweise eingeführt, um die bestehende

Übersetzung nicht zu sehr verändern zu müssen. Wir bitten um Verständnis.

Thomas Maier bin ich für die Korrektur und Durchsicht des eingescannten Textes zu Dank verpflichtet. Ebenso danke ich dem Übersetzer Jochen Lehner sowie dem Shambhala Verlag für die Erlaubnis, dieses Buch wieder herausgeben zu dürfen.

Ein von Chögyam Trungpa schon frühzeitig beschriebenes Problem ist der spirituelle Materialismus. Diesen zu durchschauen und zu authentischer und nicht-intellektueller unmittelbarer Praxis zu finden, markiert den wahren Beginn auf dem spirituellen Weg. Wir würden uns freuen, wenn dieses kleine Juwel Studierende des Dharma zu Resultate bringender Übung und wirklichem Verständnis inspirieren könnte.