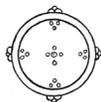


Aus dem Handgepäck eines tibetischen Yogi



Aus dem Handgepäck eines tibetischen Yogi

Grundlegende Texte der Dzogchen-Tradition

Aus dem Tibetischen übersetzt
und mit einführenden Erklärungen versehen

von
James Low

Übersetzung aus dem Englischen von
Theo Kierdorf und Hildegard Höhr

Überarbeitet von
Ilka Klapprott



WANDEL VERLAG berlin 2013



edition khordong

Erstmalig erschienen 1996 beim Theseus Verlag, Berlin. Das vorliegende Buch ist eine überarbeitete Übersetzung des zuvor von James Low überarbeiteten englischen Textes, entsprechend der dritten engl. Auflage von 2010, veröffentlicht bei Anthony Rowe Publishing, Eastburn, East Sussex, England.

ISBN: 978-3-942380-17-1

5. unveränderte Auflage 2017

© 2013 **WANDEL VERLAG** für die deutschsprachige Ausgabe

© 1994/2010 James Low

für die Übersetzungen, Kommentare, die Einleitung und Seminar auszüge
Veröffentlicht beim **WANDEL VERLAG** berlin, 2013.

Alle Rechte der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Verbreitung und Wiedergabe jeglicher Art, ob mechanisch oder elektronisch oder noch unbestimmt sind vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur nach vorhergehender schriftlicher Erlaubnis durch den Verlag.

Umschlaggestaltung und Satz von Andreas Ruft, Berlin.

Die Strichzeichnung auf Seite 6 ist von Leho Rubis, Estland.

Gesamtgestaltung: Andreas Ruft, Berlin

Gedruckt in Berlin auf FSC zertifiziertem 100% säure-, holz- und chlorfreiem, sowie geglättetem und alterungsbeständigem Papier.

edition khordong ist eine Publikationsreihe des Khordong e.V., veröffentlicht beim **WANDEL VERLAG** berlin. Bitte besucht unsere Webseiten:

Web: www.khordong.net www.wandel-verlag.de www.tsagli.net

Kontakt: edition@khordong.net mail@wandel-verlag.de



WANDEL VERLAG berlin 2013

Gewidmet
der Großen Mutter
und meiner großen Mutter
Jean Low



Samantabhadra und Samantabhadri

Inhalt

Danksagungen	9
Zum Geleit.....	11
Vorwort	13

TEIL I: DIE ÜBERSETZUNGEN

<i>Zu den Übersetzungen der tibetischen Originaltexte.....</i>	19
1 Die ausführlichen mündlichen Unterweisungen des kostbaren Dharma-Meisters <i>Chetsangpa Ratna Shri Buddhi (I).....</i>	26
2 Eine kurze Erklärung von Zuflucht und Bodhicitta in Form eines Kommentars über den Vers <i>Sangs-rGyas-Chos-Tsog-Ma von Patrul Rinpoche</i>	61
3 Die ausführlichen mündlichen Unterweisungen des kostbaren Dharma-Meisters <i>Chetsangpa Ratna Shri Buddhi (II).....</i>	75
4 Die Meditation und Rezitation über Vajrasattva, der Irrtümer und Verdunkelungen reinigt <i>von Chhimed Rigdzin Lama</i>	84
5 Die ausführlichen mündlichen Unterweisungen des kostbaren Dharma-Meisters <i>Chetsangpa Ratna Shri Buddhi (III).....</i>	99
6 Zur Erinnerung an Vergänglichkeit <i>von Rigdzin Godem</i>	129
7 Erläuterungen zur Mahayana-Sicht über die zwei Wahrheiten <i>von Patrul Rinpoche.....</i>	132
8 Direkte Offenbarung von Buddhaschaft jenseits von Zuordnungen <i>von Nuden Dorje.....</i>	147

9	Der natürliche Zustand und der Zustand der Verblendung <i>von Padmasambhava</i>	160
10	Sich von selbst befreiendes Verstehen Die tiefgründige Methode zum Erlangen der Erleuchtung durch die höchste Große Vollkommenheit <i>von Patrul Rinpoche</i>	170
11	Das Wesentliche in drei Aussagen Die besondere Unterweisung von Khepa Shri Gyalpo <i>von Patrul Rinpoche</i>	189
12	Eine kurze Darstellung von Mahāmudrā <i>von Maitripa</i>	215
13	Der Schatz der Lieder Esoterische Unterweisungen in Mahāmudrā <i>von Saraha</i>	219

TEIL II: DIE VORTRÄGE

Einige grundlegende Dharma-Erklärungen

von James Low

	<i>Zu den Vorträgen</i>	233
14	Zuflucht und Bodhicitta	235
15	Die Übertragung des Dharma	252
16	Die vier Aspekte der Wirklichkeit	269
17	Über die drei Aussagen des Garab Dorje	285
	Über den Autor und Übersetzer.....	297
	Anmerkung zur deutschen Neuauflage	299
	Bibliographie	301

Danksagung zur ersten Auflage (1994)

Diese Texte sind seit vielen Jahren meine Begleiter, und sie haben sich für mich in vielerlei Hinsicht als sehr hilfreich erwiesen. Ich bin meinem Lehrer Chhimed Rigdzin Lama sehr dankbar für die großzügige und tiefgreifende Hilfe, durch die er mir ermöglicht hat, ein Verständnis der in den Originalschriften behandelten Themen zu entwickeln. Seit ich mich nach meiner Rückkehr aus Indien einem neuen Arbeitsbereich zugewandt habe, ist die Zeit, die mir für das Studium tibetischer Texte zur Verfügung steht, sehr stark reduziert worden. So verdanke ich es letztlich der Güte und ermutigenden Unterstützung von Chhimed Rigdzin Lama, dass es mir gelungen ist, die Texte für die Veröffentlichung vorzubereiten. Seine Einsicht, sein Wissen und sein Segen sind zu einem Teil von mir geworden. Die Güte eines Lehrers kann ein Schüler niemals vergelten.

Mein Dank gilt auch David Tibet für seine Mithilfe bei der Veröffentlichung und seinen Einsatz für das Projekt. Außerdem danke ich Barbara Terris, Maria Phylactou und insbesondere Kat für ihre Hilfe bei der Fertigstellung des Manuskripts und bei der typographischen Gestaltung.

Danksagung zur überarbeiteten und erweiterten zweiten Auflage (1998)

Die Entstehung dieser überarbeiteten zweiten Auflage ist der Tatkraft und Begeisterung von Theo Kierdorf und Ruth Rickard zu verdanken, und die umsichtige und sorgfältige Arbeit von Philip Bradley und Matthew Poulton bei Wisdom Books hat diese Aufgabe sehr leicht und angenehm gemacht. Von Daniel Palmer stammt die gelungene Gestaltung des Buchcovers. Ihnen allen möchte ich meinen herzlichen Dank aussprechen.

Danksagung zur dritten Auflage (2010)

Diese leicht überarbeitete dritte Auflage wurde in Zusammenarbeit mit Barbara Terris und Martin Klopstock zur Veröffentlichung vorbereitet.

*James Low,
London 2010*

Danksagung des Herausgebers (dieser deutschsprachigen Ausgabe)

Mein großer Dank geht in erster Linie an Ilka Klapprott, die mit großer Ausdauer unermüdlich am Text feilte, um ihn damit dem modernen Leser zugänglicher zu machen, die mit jedem Wort rang, um die Feinheiten der Bedeutung dieser tiefgründigen Texte hervorzuholen und dafür eng mit James Low zusammenarbeitete. Ebenso danke ich Wulf Niepold für seine sorgfältige Durchsicht und seine Korrekturvorschläge und Theo Kierdorf, der uns seine erste Übersetzung zur Verfügung stellte und uns bei der Überarbeitung unterstützte. Und schließlich danke ich James Low, der uns zu diesem langfristigen Unterfangen ermutigte und in seinen vielen Seminaren die Herzenslehren von Chhimed Rigdzin Rinpoche so großzügig und unermüdlich weiter trägt, ein wahrer Bodhisattava.

Möge dieser wundervolle Schatz tiefgründiger Lehren den interessierten Leser zur selbstlosen Praxis ermutigen und so der Geist in seiner natürlichen Seinsweise sein unbegrenztes Potential entdecken und zum Wohle aller Wesen entfalten. Sarva Mangalam.

*Tsultrim Tarchin
Berlin, September 2013*

Zum Geleit

Die Thematik dieses Buches ist sehr tiefgründig und schwer zu verstehen, und Menschen aus dem westlichen Kulturkreis haben sich bisher kaum damit beschäftigt. Die hier veröffentlichten Übersetzungen und die Begleittexte von James Low werden sich für Studenten der Philosophie als sehr wertvoll erweisen. Erleuchtung kann nicht ohne Übung der Sicht, der Meditation, des Verhaltens und der Resultate erlangt werden, die in diesen Texten beschrieben werden.

In den tibetischen Originaltexten findet sich die Darstellung von drei wichtigen Sichtweisen: Patrul Rinpoche erläutert in seiner Erklärung der zwei Wahrheiten die Sicht des Sutra-Pfades. Saraha und Maitripa schreiben direkt über Mahāmudrā und indirekt über Dzogchen. Die übrigen Texte legen die Dzogchen-Sicht und deren Praxis dar.

Padmasambhava sagt in seiner Einführung zum *Le'u bDun Ma*:

Es gibt vier notwendige Dharmas:

Man benötigt Unterweisung darin, wie man die Gewohnheitsmuster der Aktivitäten von Körper, Rede und Geist aufbricht.

Man benötigt Unterweisung darin, wie es gelingt, dass sich die fünf Gifte von selbst befreien, wenn diese leidbedingenden Gifte machtvoll in Erscheinung treten.

Man benötigt Unterweisung darin, wie man die Hindernisse des Hoffens und Zweifelns erkennt, die auftauchen, wenn man sich der Zerstreuung gesellschaftlichen Umgangs hingibt.

Man benötigt Unterweisung darin, wie man augenblicklich auf Verfehlungen gegen die tantrischen Gelübde reagiert.

James Low hat viele Jahre lang unter meiner Anleitung die tibetische Sprache, Literatur und Geschichte studiert, und er hat Belehrungen von vielen tibetischen Lamas und Gelehrten erhalten, darunter auch von Seiner Heiligkeit Dudjom Rinpoche. Er hat nicht nur die hier vorgestellten Texte studiert, sondern sich auch viele Jahre lang der Praxis der verschiedensten Meditationen des Sutra-, Tantra- und Atiyoga-Pfades gewidmet.

Chhimed Rigdzin Lama (1922-2002)
emeritierter Professor für indo-tibetische Studien
an der Vishva-Bharati Universität, West-Bengalen, Indien

Vorwort

In jedem Augenblick des Lebens, in jeder Begegnung mit anderen Menschen, in jeder Begegnung mit uns selbst ist alles vollkommen. Dies ist die grundlegende Dzogchen-Sicht. Gemäß dieser Sichtweise gibt es nichts Unfertiges im Sinne eines Zuviel oder Zuwenig. Doch bedeutet Vollkommenheit oder Vollendung hier nicht, dass alles nach einem großen Plan geschaffen und gestaltet ist. Gemeint ist vielmehr die Vollkommenheit des Unendlichen, in der jeder einzelne Augenblick unendlich ist. Sobald wir aufhören, etwas anders haben zu wollen, etwas steuern zu wollen, etwas sein zu wollen, und wir stattdessen unser Dasein im Werden der Welt sich einfach entfalten lassen, offenbaren alle Dinge ihre Vollkommenheit, ganz gleich, was geschieht.

Dzogchen ist eine Form der spirituellen Praxis und des Umgangs mit dem Alltagsleben, die sich durch ein Grundgefühl von gelassener Offenheit und ein entspanntes, aufmerksames Interesse an allem, was geschieht, auszeichnet. Dzogchen hilft uns, uns mit unserer Angst vor Vernichtung auseinanderzusetzen. Wenn wir im Banne des Gefühls leben, die Welt sei gefährlich und andere Menschen seien gefährlich, so sind wir ständig auf der Hut, und diese erhöhte Wachsamkeit führt dazu, dass wir uns provoziert fühlen. Außerdem provozieren wir uns durch unsere eigenen Denkgewohnheiten auch selbst. Beides lässt uns oft einen Angriff starten, indem wir etwa auf andere Menschen wütend sind, sie ausnutzen oder auf sie herabsehen, damit wir uns sicher fühlen können.

Natürlich ist es wahr, dass wir von unserer Geburt bis zu unserem Tode unser ganzes Leben lang äußerst verletzlich sind. Unser Körper

besteht aus Fleisch und Blut, unsere Augen aus nicht viel mehr als Wasser. Jederzeit können uns Missgeschicke und Krankheiten aller Art heimsuchen und unser Glück und unsere Gesundheit zerstören. Dass wir versuchen, dieser ungeheuren Verletzlichkeit etwas entgegenzusetzen, indem wir der Welt gegenüber eine möglichst unangreifbare Position einnehmen, ist zwar verständlich, aber dennoch wenig hilfreich, weil wir die Außenwelt nie länger als einen kurzen Augenblick unserem Willen und unserer Kontrolle unterwerfen können.

Durch Dzogchen verstehen wir, dass das Bemühen, die Kontrolle über die eigene Lebenssituation zu erringen, einer Illusion entspringt. In der Erfahrung des offenen Gewahrseins verliert die Frage, ob wir selbst herrschen oder von anderen beherrscht werden, ihre Bedeutung, denn die Offenheit gegenüber allem, was in Erscheinung tritt, bietet in paradoxer Weise Schutz davor, dass wir uns zu gefährlichem, egoistischem und verwirrtem Verhalten verleiten lassen.

Ein tibetisches Sprichwort besagt, dass es leichter ist, die eigenen Füße in Leder zu hüllen als die ganze Straße damit zu bedecken. Nun könnte das Bild der lederumhüllten Füße den Eindruck erwecken, dass hier ein Puffer zwischen uns selbst und der Welt geschaffen werden soll. Doch das entspricht nicht der Sichtweise von Dzogchen. Diese Lehre zeigt uns, wie wir das Gefühl der Reibung zwischen unseren Füßen und der Straßenoberfläche verringern können. Sie lässt uns ganz unmittelbar erfahren, dass der Fuß und die Oberfläche der Straße keine voneinander getrennten Objekte sind, die immer wieder aneinanderstoßen. Durch Dzogchen verstehen wir die prozesshafte Natur der Dinge, wenn wir sehen, wie sie aus dem gleichen Ursprung hervortreten, vorübergehend Gestalt annehmen und sich wieder auflösen.

Alles, was in Erscheinung tritt, vergeht auch wieder. Wenn Phänomene in Erscheinung treten, glauben wir, sie würden wirklich existieren. Die Autoren der hier übersetzten Texte versichern uns jedoch ausnahmslos, dass alle Erscheinungen ungeboren sind und keine tatsächliche eigene Existenz besitzen. Dieser Prozess des Ent-

stehens von ungeborenen Erscheinungen setzt sich endlos fort, so wie Tag und Nacht immer neue Gedanken, Empfindungen und Erinnerungen auftauchen und wieder vergehen.

Während wir uns durch dieses komplexe Gewirr von Manifestationen bewegen, erschaffen wir selbst die Vorstellung von wirklichen Dingen und Wesen, die als Subjekt und Objekt in ursächlicher Weise aufeinander einwirken und miteinander in Beziehung stehen. Wir fürchten uns vor der Spannung, dem Schmerz und der Angst, die aus der Disharmonie zwischen Subjekt und Objekt resultieren. Deshalb wünschen wir uns ein möglichst dickes Schuhleder, mit dem wir unser Ich schützen können. Wir versuchen, uns eine Ego-Struktur zuzulegen, die so fest und so unzerstörbar wie nur möglich ist, denn dies halten wir für die wirksamste Abwehr gegen die Unzuverlässigkeit der äußeren Objekte wie der inneren Reaktionen und Impulse in ihrem ständigen Entstehen und Vergehen.

Je mehr wir nach Stabilität und Festigkeit suchen, desto intensiver wird unsere Wahrnehmung von einem Zuviel oder Zuwenig an Empfindungen, Gefühlen und Gedanken. Normalerweise wünschen wir uns entweder mehr oder weniger von dem, was wir gerade erleben, und erzeugen damit eine energetische Aufladung, die uns voller Sehnsucht, Hoffnung und Zweifel in jedem Augenblick antreibt.

Dzogchen weist uns darauf hin, dass wir die Situation in einem anderen Licht sehen können, wenn wir lernen, uns zu entspannen – dass wir dann unsere Identität nicht mehr ängstlich zu schützen brauchen. Durch die Dzogchen-Sicht wird es möglich, unsere gewöhnliche Alltagserfahrung mit der offenen Dimension des Gewahrseins eins werden zu lassen, indem wir erkennen, dass alle Phänomene, ob sie nun innen oder außen aufzutreten scheinen, als ein nie versiegender Strom aus dem Gewahrsein und innerhalb des Gewahrseins selbst entstehen.

Unabhängig davon, ob Dinge und Wesen wirklich existieren, liegt unser einziger Zugang zu ihnen in unserem Bewusstsein. Die Welt existiert für uns als Erfahrung. Wenn wir wirklich ganz präsent sind, enthüllt sich uns die Welt mit uns selbst und allen anderen Bewoh-

uern als Ausdruck des Gewährseins. Dies ist eine tiefgründige, direkte Erfahrung, die über ein rein intellektuelles, verstandesmäßiges Erfassen hinausgeht. Auf sehr dynamische, kreative und ästhetische Weise können wir erkennen, dass die Welt und alle Lebewesen die Offenbarung und unaufhörliche Entfaltung unseres eigenen ungeborenen Gewährseins sind.

Dieses Buch enthält Übersetzungen von Texten der tibetischen Dzogchen-Tradition, denen ich jeweils eine kurze Einleitung vorangestellt habe, sowie Auszüge aus meinen eigenen Vorträgen, die sich mit den Themen von Gewährsein, Dualität und Ethik beschäftigen. Das Buch stellt verschiedene traditionelle buddhistische Sichtweisen vor, während es im Wesentlichen um die Natur des Geistes geht, deren Erkenntnis unserem Dasein einen tieferen Sinn verleiht. Das Leben stellt sich als ein Spiel von Vernetztheit und Verbundenheit dar, und je mehr Klarheit wir über unsere eigene Erfahrung gewinnen, um so mehr Klarheit, Offenheit und Mitgefühl finden wir für die einfache und gleichzeitig äußerst anspruchsvolle Aufgabe, gemeinsam mit anderen in dieser Welt zu leben.

TEIL I:
DIE ÜBERSETZUNGEN

Zu den Übersetzungen der tibetischen Originaltexte

Der erste Teil dieses Buches besteht aus Übersetzungen von Texten, die ich während meines Studiums des tibetischen Buddhismus in Indien zusammengetragen habe. Die meisten dieser Texte habe ich in den kleinen Privatsammlungen praktizierender Yogis gefunden. Tibetische Yogis reisten viel, und da ihnen in früheren Zeiten nur eingeschränkte Transportmöglichkeiten zur Verfügung standen, hatten sie gewöhnlich nur sehr wenige Texte in ihrem Reisegepäck.

Im Laufe meiner Studien habe ich festgestellt, dass solche »Yogi-Bibliotheken« gewöhnlich drei Arten von Texten enthielten. Die erste Gruppe bildet eine Zusammenstellung kurzer tantrischer Sadhanas, die Anleitungen zum Visualisieren bestimmter Gottheiten sowie zu Praktiken für die Dharmaschützer und zur Darbringung von Opfergaben enthalten und die je nach der Übertragungslinie des Betreffenden variieren. Texte dieser Art sind von Beyer (1973), Wayman (1977) und anderen beschrieben worden.

Die zweite Gruppe bildet eine Sammlung täglich zu rezitierender Gebete. Jedes Kloster hat seine eigene Zusammenstellung täglicher Gebete, die *Chos-sPyod* oder Dharma-Praxis genannt werden. Sie werden gewöhnlich von der Gruppe der Mönche, die die grundlegenden Rituale ausführen, beispielsweise die für die Dharma-Schützer, täglich in langer oder kurzer Form rezitiert. Die *rDo-rJe Brag Chos-sPyod* beispielsweise umfasst 489 Folio-Seiten, die von Dudjom Rinpoche veröffentlichte Sammlung umfasst 407 Folio-Seiten. Die meisten dieser Texte wurden vollständig auswendig gelernt, obwohl es in Tibet üblich ist, sie beim Rezitieren abzulesen, weil bereits das geschriebene Wort an sich als heilig betrachtet wird. Da

man solche Textsammlungen aufgrund ihres Umfangs nicht auf Reisen mitnehmen konnte, wählten die Yogis für ihre Reisebibliotheken nur ein paar Gebete daraus, beispielsweise das *Kun-bZang sMon-Lam* und das *Le'u bDun-Ma* oder das Gebet, das in Kapitel 6 abgedruckt ist.

Bei Yogis der *rNying-Ma*- und der *bKa'brGyud*-Schule (siehe Tucci 1980) findet man noch eine dritte Art von Texten, in denen es um die direkte Erfahrung der Natur des Geistes, die Offenbarung dessen, was ist, geht. Das tibetische Wort für Yogi ist *rNal-'Byor-Pa*, jemand, der entspannt im natürlichen Zustand ruht, und aus diesen Texten ist klar zu ersehen, dass dies ein Pfad des Paradoxes ist. Denn um den höchsten Zustand der natürlichen, immer schon bestehenden Vollkommenheit zu erreichen, muss man sich bemühen, nichts Besonderes zu tun. In den hier veröffentlichten Texten wird immer wieder die gleiche Botschaft wiederholt: Da Unwissenheit und Leiden im Geist entstehen, ist die beste Methode, ihnen ein Ende zu bereiten, nicht zu versuchen, sie loszuwerden und etwas anderes an ihre Stelle zu setzen, sondern sich einfach zu entspannen und ihnen zu ermöglichen, sich aufzulösen, so wie eine Schlange sich selbst aus ihren Verschlingungen befreit.

Über *rDzogs-Pa Chen-Po* (im folgenden Dzogchen), die Große Vollkommenheit (*Maha-Ati*) oder die Große Vereinigung (*Mahasandhi*), gibt es eine umfangreiche Literatur. Dabei vertritt Dzogchen weder eine bestimmte Denkrichtung noch eine bestimmte philosophische Position, sondern gibt dem Übenden konkrete Anleitungen an die Hand, die es ihm ermöglichen, den natürlichen Zustand zu erfahren und darin zu verweilen. Die Geschichte dieser Literatur ist von Eva Dargyay (1977) und anderen ausführlich dargestellt worden. Deshalb möchte ich mich hier damit begnügen zu erwähnen, dass die Yogis, die diese Unterweisungen lasen und zu ihrer Praxis machten, fest davon überzeugt waren, dass es möglich ist, mit ihrer Hilfe Erleuchtung innerhalb eines Lebens zu erlangen.

Dzogchen-Unterweisungen werden traditionell in *Sems-sDe*, *Klong-sDe* und *Man-Ngag-sDe* eingeteilt. Jede dieser drei Kategorien

oder Serien setzt unterschiedliche Schwerpunkte und besitzt ihre eigenen traditionellen Kommentare. Nähere Erläuterungen hierzu finden sich bei Thondup (1984, 1986) und Guenther (1984).

Die hier vorgestellten Texte befassen sich hauptsächlich mit Aspekten von *Sems-sDe* und *Man-Ngag-sDe*. Sie beschreiben kurz die Dzogchen-Sicht, erklären, was Erleuchtung und was Unwissenheit ist, und wenden sich dann Problemen zu, die bei der Praxis auftauchen können. Hierbei geht es nicht um die Darstellung eines gelehrten Standpunkts, vielmehr sprechen die Texte zu uns wie ein erfahrener Freund, der uns mit seinen Ratschlägen zur Seite steht (siehe insbesondere Kapitel 10).

Klassische Dzogchen-Schriften wie die achtzehn Texte über *Sems-sDe* sind in einem sehr formellen, archaischen Stil verfasst, der oftmals schwer zu verstehen ist (siehe Longchenpa 1987). Hingegen sind die hier vorgestellten Texte – mit Ausnahme derjenigen in Kapitel 8 und 9 – im Stil vertraulicher mündlicher Unterweisungen geschrieben. Sie stecken voller Ratschläge und Ermahnungen und erinnern stark an die frühen *Doha*, *Pada* und *Giti* (siehe Kvaerne 1977, Bagchi 1935, Majumdar 1967).

Charlotte Veaudeville schreibt über die frühen indischen Formen volkstümlicher philosophischer Darstellung: »Ebenso wie die Doha dienen auch die Pada dazu, spirituelle Wahrheiten in gut lesbarer und leicht verständlicher Form zum Ausdruck zu bringen, so dass einfache Leute Gefallen daran finden und sie sich in Verbindung mit einer Melodie leicht merken können.« Wenn die Yogis sich zur gemeinsamen Praxis trafen und zusammen das Ganacakra feierten, sangen sie häufig Lieder, in denen sie die Sicht (die Lehre) und die Verwirklichung derselben beschreiben. Diese Tradition, die durch Milarepa weite Verbreitung in Tibet fand, droht heute zu versiegen, da es kaum noch tibetische Yogis gibt, die solche Gesänge komponieren und singen. Doch vermittelt sich uns weiterhin die intime Atmosphäre jener alten Gesänge, ihre Einfachheit und Direktheit ebenso wie ihr wundervoller Symbolismus und Metaphernreichtum.

Die hier vorgestellten Originaltexte wurden nicht als philosophische Abhandlung oder als Untersuchung interessanter Ideen verfasst. Es ist problematisch, sie aus dem buddhistischen Kontext herauszulösen und ihre Aussage isoliert zu betrachten. Diese Schriften sind eng mit der Dzogchen-Tradition des tibetischen Buddhismus verbunden, in deren Mittelpunkt die Erfahrung des natürlichen Zustandes steht, die sich prinzipiell bei jedem Menschen spontan einstellen kann, gewöhnlich jedoch durch einen Lehrer übermittelt wird, während dieser selbst in jenem Zustand verweilt.

In Tibet wurden viele Dzogchen-Erklärungen nie aufgeschrieben, sondern nur als geheime mündliche Überlieferung weitergegeben. Wenn Unterweisungen schriftlich festgehalten wurden, dann oft als handgeschriebene Manuskripte, die nur Übende zu Gesicht bekamen, bei denen sich der Lehrer sicher war, dass sie die darin beschriebene Praxis tatsächlich ausführen würden.

Die Zahl der Lehrer innerhalb der tibetischen Tradition, die wirklich in der Lage sind, die Erfahrung des natürlichen Zustandes zu vermitteln, ist heute wahrscheinlich im Schwinden begriffen. Es gibt falsche Lehrer in Hülle und Fülle, und die Notwendigkeit, einen Weg der Vermittlung in der Begegnung zweier unterschiedlicher Kulturen zu finden, stellt in Ländern des Westens ein zusätzliches Problem dar. Die religiösen Lehren, Symbole und Praktiken des tibetischen Buddhismus sind erst nach der Besetzung Tibets durch die Chinesen von tibetischen Flüchtlingen in größerem Umfang im Westen bekanntgemacht worden, und sie erscheinen in dieser neuen Umgebung natürlich in einem anderen Licht als im unterstützenden Rahmen ihrer Ursprungskultur.

Bei der Veröffentlichung eines Buches ist außerdem zu bedenken, dass dem Autor seine Leserschaft weitgehend unbekannt bleibt. Da kein Dialog zwischen beiden Seiten stattfinden kann, besteht bei diesen einst strikt geheimgehaltenen Texten durchaus die Gefahr, dass das darin Übermittelte nicht nur nicht verstanden, sondern pervertiert wird und den Lesern nicht zur Verwirklichung des natürlichen Zustandes verhilft, sondern letztlich ihre illusionäre Ich-Struktur

stärkt. Und in diesem Fall können die Texte in diesem Buch tatsächlich zu einer Quelle tiefer Verwirrung werden.

Der Übersetzer kann hierfür jedoch nur eingeschränkt zur Verantwortung gezogen werden, da seine Arbeit effektiv mit der Veröffentlichung des Buches beendet ist. Andererseits trägt er eine große Verantwortung, denn die Wirkung seines Tuns reicht bis in die Erfahrungswelt des Lesers hinein. Der Leser zieht vielleicht seine eigenen Schlüsse aus dem Text, aber an diesem Punkt verbirgt der Text seine eigentliche Bedeutung und bleibt in sich geheim. Es tritt jeweils eine subtile Veränderung ein, je nachdem, ob der Text als wesentliches Element der Übertragungslinie verstanden wird, als unverzichtbare Unterstützung der Praxis oder als Möglichkeit, herumzuprahlen und sein Ego zu stärken.

Dennoch bin ich der Meinung, dass man westlichen Lesern die Möglichkeit geben sollte, sich mit der Dzogchen-Lehre zu beschäftigen und zu prüfen, ob sie sich im modernen westlichen Kontext sinnvoll anwenden lässt. Die Dzogchen-Sicht stützt ein solches Vorgehen sicherlich. Das Dharma ist kein Museum, sondern eine lebendige Erfahrung, die sich abhängig vom individuellen Interesse des Einzelnen enthüllt. Am Anfang des Dzogchen-Weges steht dabei die unmittelbare Erfahrung des eigenen natürlichen Gewahrseins. Vermutlich wird sie sich niemandem durch das bloße Lesen eines Textes erschließen. Wenn man jedoch mit ernsthaftem Interesse und mit Feinsinn liest, wird es möglich zu erkennen, was zu tun und was zu lassen ist, um zur praktischen Erfahrung des Beschriebenen zu gelangen.

In den einleitenden Erläuterungen zu den Texten, die jeweils den einzelnen Kapiteln vorangestellt sind, habe ich es vermieden, den Begriff Dzogchen zu definieren, da aus den Texten selbst hervorgeht, was er bedeutet. Jede Interpretation meinerseits wäre notwendigerweise eine Einschränkung und somit wenig hilfreich. Bei einigen anderen wichtigen Termini, die immer wieder in den Texten auftauchen, habe ich das tibetische Äquivalent in Klammern in den Text eingefügt. Ich habe nicht versucht, die Texte zu erklären, denn letzt-

lich erklären sie sich selbst. Falls Leser sich für einen Erklärungsversuch interessieren, möchte ich auf Guenther (1984) verweisen. Meine Absicht war es, in den einleitenden Bemerkungen einige hervorstechende Merkmale des jeweiligen Textes herauszuarbeiten, um den Leser zu ermutigen, sich immer wieder damit zu beschäftigen und sich so den Sinn allmählich zu erschließen.

Wenn wir uns ein Gemälde anschauen, so können wir diesen Vorgang im Geiste fortlaufend kommentieren, indem wir beispielsweise feststellen, mit welcher Art von Pinselstrichen gearbeitet worden ist, und indem wir uns mit Perspektive, Stimmung, Formgebung und historischen Vorläufern des Bildes beschäftigen. All dieses Wissen und diese Versuche der Einordnung und Orientierung sind zwar wichtig und sinnvoll, doch besteht eine große Gefahr, dass sich daraus ein Monolog entwickelt. Wir müssen auch dem Bild selbst Raum geben, damit es zu uns sprechen kann. Dies kann jedoch nur geschehen, wenn wir uns entspannen und uns öffnen, denn nur dann vermögen wir aufzunehmen, was es uns zu sagen hat.

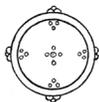
Ebenso ist es auch mit diesen Texten. Wenn man sich gut in der buddhistischen Lehre auskennt und die Texte in ihren historischen, kulturellen, philosophischen und linguistischen Kontext stellen kann, so kann dies zweifellos sehr nützlich sein. Doch ist es ebenso wichtig, ja sogar noch wichtiger, den Text selbst sprechen zu lassen und ihm Gehör zu schenken. Dies ist durch einmaliges, flüchtiges Lesen kaum möglich. Die Originaltexte in diesem Buch gleichen eher guten Freunden, deren Wert sich im Laufe der Zeit zeigt und die uns bei jeder Begegnung neue Facetten ihres Wesens offenbaren. Der Grund, weshalb die tibetischen Originale solcher Texte gewöhnlich so abgenutzt und zerfleddert sind, ist wohl, dass diejenigen, die sie lesen, dies nicht aus Pflichtgefühl tun, etwa um ein Gelübde zu erfüllen, sondern weil dies für sie eine Inspiration und ein wahrer Genuss ist.

Obgleich die hier vorgelegten Übersetzungen innerhalb der Tradition einer tibetischen Übertragungslinie entstanden sind, war es mir wichtig, sie in einer allgemeinverständlichen Form zu gestalten,

die es dem Leser möglich macht, Zugang zu den Texten zu finden. Trotz dieser grundsätzlichen Intention habe ich mich bemüht, den Stil der einzelnen Autoren so getreu wie möglich wiederzugeben. Ich möchte mich Jean Laplanche anschließen, der sagt: »Eine ideale Übersetzung versucht, Interpretation zu vermeiden, denn dadurch wird der Leser auf seine eigene Fähigkeit zu interpretieren zurückgeworfen.«

Wir finden letztlich unseren Weg, indem wir ihn verlieren, denn der Weg, dem wir für gewöhnlich folgen, spiegelt einfach nur unsere Erwartungen und Überzeugungen wider. In der Auseinandersetzung mit den Texten stellen wir jedoch fest, dass sich keine bestimmte Bedeutung herauskristallisiert, sondern dass wir uns einer Vielzahl von Möglichkeiten gegenübersehen, die unterschiedliche Interpretationen zulassen. Auf diese Weise enthüllt sich nach und nach ihre transparente, nicht festgelegte Natur und es wird möglich, das Gewahrsein unmittelbar zu erfahren. Der spezielle Wert dieser Texte für unsere Zeit liegt vielleicht darin, dass sie uns helfen können, unser Verständnis dieser Welt in Frage zu stellen und uns in spielerischer Weise in ihr zurechtzufinden.

Obgleich die hier veröffentlichten Texte fest in der buddhistischen Kultur Indiens und Tibets verwurzelt sind, sprechen sie aufgrund der Wärme, der Einfachheit und der Direktheit ihrer Anleitung und der Macht und Schönheit ihrer Sprache unabhängig vom Kontext, in dem sie entstanden sind, für sich selbst.



**Die ausführlichen mündlichen Unterweisungen
des kostbaren Dharma-Meisters
Chetsangpa Ratna Shri Buddhi (I)**

Es ist mir nicht gelungen, nähere Angaben über Chetsangpas Leben und Wirken ausfindig zu machen. Wie im Prolog zu diesem Text zu lesen ist, war der Autor offenbar ein recht angesehener Gelehrter, und das vorliegende Werk von ihm wurde aus Notizen zusammengestellt, die seine Schüler während seiner Lehrvorträge machten. Wenn man den Text liest, bekommt man das Gefühl, mit Chetsangpa zusammen in einem Raum zu sitzen, während er nicht nur die formalen Einzelheiten der Lehren vermittelt, sondern dabei auch seine eigene tiefe Überzeugung vom Wert der Lehren spürbar wird, ebenso wie die Wärme, mit der er sich um seine Schüler kümmerte.

Im vorliegenden Buch ist der Text in drei Abschnitte unterteilt, um dazwischen zwei kleinere Kapitel einzufügen, die sich mit Aspekten der Lehre beschäftigen, auf die Chetsangpa nicht näher eingeht. Damit geben die ersten fünf Kapitel des Buches einen kurzen aber vollständigen Überblick über den gesamten Pfad. Das Fortschreiten von den Grundlagen bis zur Erläuterung der nicht-dualen Sicht ist typisch für die Art von Belehrungen, die das gesamte Spektrum der Lehren abdecken, so wie sie auch ein moderner Lama vermitteln könnte. Die in diesem ersten Kapitel ausführlich beschriebenen Grundlagen des buddhistischen Weges, die stets mit den Freiheiten und günstigen Voraussetzungen eines kostbaren menschlichen Lebens beginnen, sind auch in den übrigen Texten implizit enthalten.

Innerhalb des Dharma bilden sie den Rahmen, in dem die tiefgründigeren Lehren am besten umgesetzt werden können (siehe Wangchug Dorje 1978 und Thrangu Rinpoche 1978).

Seit dem Konzil von Lhasa (siehe Demiéville 1952), als Kamalashila aus der Debatte mit Hwa-shang Mahayana als Sieger hervorging, ist der stufenweise Pfad in Tibet die offizielle buddhistische Sicht. Dies wird oft in dem Sinne interpretiert, dass äußerst langwierige Vorbereitungen erforderlich seien, bevor man sich den transformierenden tantrischen Übungen zuwenden könne, einmal ganz abgesehen von der direkten Erfahrung der Natur des Geistes im Dzogchen. Das verbreitete Verständnis der Nyingma-Schule ist jedoch, dass das Dharma ungeheuer groß ist, weil es für alle Wesen gedacht ist, und weil unterschiedliche Wesen unterschiedliche Fähigkeiten und Neigungen haben. Es kann folglich nicht um einen Standardpfad gehen, dem alle unterschiedslos von A bis Z folgen. Vielmehr sollten die Erklärungen und Anleitungen jeweils der gegenwärtigen Entwicklungsstufe des Studierenden entsprechen. Dem Dzogchen-Guru ist nicht daran gelegen, Gelehrte auszubilden, die dem Dharma dienen, sondern er möchte Menschen, die sich selbst verstehen wollen, eben dies ermöglichen. Sinn des Dharma ist, Menschen zu helfen, nicht, sie zu Sklaven im Dienst einer Institution zu machen.

Entscheidend ist die Verbindung zwischen Guru und Schüler. Der Guru muss den Entwicklungsstand des Schülers erkennen und ihn diesem Entwicklungsstand entsprechend unterstützen, so wie eine Mutter Kinder verschiedenen Alters ihrer jeweiligen Entwicklungsstufe entsprechend erzieht. Bei den Dzogchen-Unterweisungen geht es im Wesentlichen darum, uns mit der Natur unseres Seins bekannt zu machen, darum, wie wir unverfälschtes Dasein unmittelbar erfahren können und wie es gelingt, diese Erfahrung nicht wieder zu verlieren. Doch da insbesondere Anfänger sie nun einmal immer wieder verlieren, ist es wichtig, dass sie begreifen, was geschieht, wenn das Gewahrsein verlorengeht (d. h. sie müssen das Wesen von Samsara verstehen), und wie man mit dieser Schwierigkeit umgeht. Es geht

also nicht darum, die zehn Bodhisattva-Stufen emporzusteigen oder durch die neun Yanas aufzusteigen, als ob man die eigene Fähigkeit zur Erleuchtung entwickeln würde.

Die angeborene Buddha-Natur (*bDe-gShegs sNying-Po*), die »Quelle« oder der »Grund«, ist die Essenz der Buddhaschaft, das Ziel oder die Erfüllung. Wir brauchen sie nicht zu entwickeln oder zu vervollkommen, sondern sie muss sich enthüllen. In diesem Bereich gibt es große terminologische Probleme, da die Mahayana-Sicht sich in dieser Hinsicht natürlich nicht essentiell von der des Dzogchen unterscheidet (siehe Kapitel 7). Das Entscheidende ist hier wohl, was wir mit der Empfindung anfangen, Fortschritte zu erzielen. Denn selbst wenn uns klar ist, dass die Essenz, zu der hin oder mit der wir Fortschritte machen, unveränderlich ist, erfahren wir, je mehr wir üben, Veränderungen oder Verbesserungen unserer Fähigkeiten, ganz gleich, welchem System wir dabei folgen. Dzogchen betont die Vollkommenheit des Ursprungs. Unermüdlich verweist es darauf, dass alles, was zusammengesetzt ist, sich wieder auflöst, auch die Resultate der Übung, so dass dann der Glanz der angeborenen, ursprünglichen Natur hervortreten kann. Das bedeutet, dass die relative Ebene der Praxis, die Erfolge und Fortschritte ebenso wie die Probleme und Hindernisse, in die offene Unmittelbarkeit des Gewahrseins aufgelöst werden müssen, denn eine goldene Kette fesselt uns ebenso wie eine eiserne.

Chetsangpas Abschnitt über karmische Handlungen und ihre Folgen beschäftigt sich damit, eine bewusste Wahl zu treffen und sich klar zu entscheiden. Obgleich die verschiedenen Handlungsalternativen und ihre Konsequenzen auf formelle, ja fast dogmatische Weise dargelegt werden, geht es um die Verdeutlichung des Prinzips, Ereignisse in ihrem Zusammenhang zu verstehen. Wir brauchen nicht Gefangene einer endlosen Kette automatisch ablaufender Aktionen und Reaktionen zu sein. Wir können Entscheidungen treffen, wenn wir die Struktur verstehen, wie unsere Welt funktioniert, und es ist hilfreich zu wissen, dass dabei viel auf dem Spiel steht. Deshalb müssen wir bereit sein, persönliche Verantwortung zu übernehmen. Und mit dieser

Bereitschaft können wir, wie der Autor im Abschnitt über die Abkehr von weltlichen Aktivitäten schreibt, unsere gewohnten Hoffnungen und Befürchtungen sowie auch die Sorge um die eigenen weltlichen Interessen loslassen. Dies hilft, mit dem emotionalen Widerstand dagegen umzugehen, dass alle Erscheinungen Illusion sind, denn die Vorteile echter Unbeschwertheit zeigen sich sehr deutlich, wenn es mehr und mehr möglich wird, die Unmittelbarkeit des Gewahrseins zu erfahren, ohne dass wir ständig nach seinen Inhalten greifen.

DER TEXT



Ich verbeuge mich vor dem Guru und vor Avalokiteshvara, um Zuflucht zu nehmen.

Prolog

Die Lehren des Chetsangpa Shri Buddhi, des kostbaren Dharma-Meisters mit der starken Avalokiteshvara-Praxis, bestehen aus drei Zyklen. Dies sind der Zyklus der ausführlichen mündlichen Unterweisungen, der Zyklus der großen Sammlung von Liedern über *Shunyata* und der Zyklus der kleinen Sammlungen seiner Lieder über verschiedene Themen. Hier werden alle Lehren seines Zyklus der ausführlichen mündlichen Unterweisungen der Reihe nach wiedergegeben. Möge diese Arbeit von den drei göttlichen Wurzeln der Praxis gesegnet sein: Guru, Deva und Dakini!

Einleitende Worte

Der kostbare Herr sagt:

Wir haben ein Leben erlangt, das nur schwer zu erlangen ist, hier im südlichen Kontinent von Jambudvipa, wo das Dharma verbreitet

ist. Wir erfreuen uns der Freiheiten und günstigen Voraussetzungen einer kostbaren menschlichen Existenz, die so schwer zu erlangen ist. Wir sind im Besitz fünf intakter Sinnesorgane, was keineswegs selbstverständlich ist. Wir sind in dieser Zeit geboren, in der die kostbaren Lehren des Buddha bekannt sind, obwohl es schwierig ist, als Mensch geboren zu werden. Und wir sind einem völlig vollendeten Guru begegnet, was ebenfalls sehr schwierig ist.

Nachdem wir das kostbare heilige Dharma gefunden haben, das so schwer zu finden ist, ist es nun Zeit für die Praxis. Wenn du denkst, wie schwer es ist, die Freiheiten und günstigen Voraussetzungen zu erlangen, und wenn du außerdem an die Tatsache der Vergänglichkeit und der Unvermeidlichkeit des Todes denkst, musst du deine Einstellung ändern und aufhören, dich von träger Gleichgültigkeit überwältigen zu lassen. Folge beständig den Anweisungen deines heiligen Guru, so entschlossen wie ein Mensch, der ein Feuer löschen will, das auf seinem Kopf brennt. Wenn du das dauerhafte Resultat der Buddhaschaft erreichen willst, musst du dich jetzt der Praxis widmen. Vergeude also dieses menschliche Leben nicht in Unschlüssigkeit, sondern arbeite zielstrebig darauf hin, dass du zum Zeitpunkt deines Todes vorbereitet bist. Bitte vergiss dies nie.

*Eine ausführliche Erläuterung der Schwierigkeiten,
die Freiheiten und günstigen Voraussetzungen zu erlangen*

Om Mani Padma Hung Hri

Da wir die reine Grundlage der so schwer zu erlangenden kostbaren menschlichen Existenz mit den Freiheiten und günstigen Voraussetzungen besitzen, ist es äußerst wichtig, sich der Praxis des heiligen Dharma zu widmen, die zum dauerhaften Resultat der Buddhaschaft führt. Wenn wir das Dharma jetzt nicht praktizieren, werden wir diese Freiheiten und günstigen Voraussetzungen später nicht mehr erhalten.

Nach den Sutra-Lehren umfassen die Freiheiten und günstigen Voraussetzungen achtzehn Aspekte, wohingegen man nach den Tantras den unzerstörbaren Vajra-Körper mit den sechs Dhatus [Erde, Feuer, Luft, Wasser, Raum und Bewusstsein] erreichen kann. Doch in beiden Systemen heißt es, dass man diese Ebene der [kostbaren menschlichen] Existenz nicht erlangen kann, wenn man nicht über unermesslich lange Zeit überragende Tugenden angesammelt hat. Die Buddhas sagen nicht, dass man die kostbare menschliche Existenz erlangen kann, indem man sich einfach irgendwie verhält. Vielmehr hat sie ganz bestimmte Ursachen.

Was glaubst du, wie viele Menschen tatsächlich die kostbare menschliche Existenz erlangt haben? Nicht jede menschliche Existenz ist kostbar. Man unterscheidet fünf Arten menschlichen Lebens: (1) eine bloße menschliche Existenz, (2) eine gewöhnliche menschliche Existenz, (3) eine fehlgeleitete menschliche Existenz, (4) eine beschränkte menschliche Existenz, (5) eine kostbare menschliche Existenz, die über die Freiheiten und günstigen Voraussetzungen verfügt.

1. **Eine bloße menschliche Existenz** bedeutet, dass ein Mensch in einem barbarischen Land geboren wird, in das noch nie ein Buddha seinen Fuß gesetzt hat, in dem noch nie ein Buddha gelehrt hat und wo der Klang des Dharma noch nicht ertönt ist; oder, wenn man in einem Land geboren wird, in dem das Dharma bekannt ist, so ist man Anhänger eines anderen Glaubens.
2. **Eine gewöhnliche menschliche Existenz** bedeutet, dass man nicht klar zwischen guten und schlechten Handlungen zu unterscheiden vermag. Man stellt Dinge wie Nahrung, Kleidung und Ruhm an die erste Stelle und verbringt seine gesamte Zeit damit, ihnen nachzujagen.
3. **Eine fehlgeleitete menschliche Existenz** bedeutet, dass man sich, wenn einem beispielsweise hundert Maß Dharma oder ein Maß Reichtum angeboten werden, für den Reichtum entscheidet. Unterliegt man diesem irrigen Verständnis, so ist man sich des unterschiedlichen Wertes von Tugend und Untugend nicht

bewusst. Da man nicht weiß, was korrektes Handeln ist, geht man sein Leben lang in die Irre.

4. **Eine beschränkte menschliche Existenz** bedeutet, dass unsere Sinnesorgane nicht völlig gesund sind oder, falls sie voll funktionsfähig sind, dass man ein Idiot und so dumm wie ein Tier ist.
5. **Eine kostbare menschliche Existenz** ist eine solche, in der alle acht Freiheiten und alle zehn günstigen Voraussetzungen gegeben sind.

Wenn es jemandem gelingt, nicht in einer der acht Situationen geboren zu werden, in denen Hemmnisse auftreten, so wird das »über die acht Freiheiten verfügen« genannt. Jene **acht ruhelosen Umstände**, die die Dharma-Praxis behindern, werden wie folgt beschrieben:

1. Wenn man in einer Hölle geboren wird, ist man von starker Hitze oder Kälte gepeinigt und deshalb nicht in der Lage, das Dharma zu üben.
2. Wenn man als unersättlicher Geist [Hungergeist] geboren wird, ist man von Hunger und Durst gepeinigt und deshalb nicht in der Lage, das Dharma zu üben.
3. Wenn man als Tier geboren wird, leidet man an Dummheit¹ und geistiger Schwerfälligkeit und ist deshalb nicht in der Lage, das Dharma zu üben.

¹ Das Sanskritwort *moha* und seine tibetische Entsprechung *gTi-Mug* werden oft als »Dummheit« übersetzt. Dies bezieht sich auf eine Dumpfheit der Intelligenz, den Verlust der Erfahrung, dass man versteht, was wirklich vor sich geht. Hieraus entsteht die Gewohnheit, in einer Welt eigener Annahmen zu leben.

In diesem Zustand ist die Wahrnehmung durch Projektionen und die Gewohnheit getrübt, alles Neue bereits bestehenden Kategorien und Konzepten zuzuordnen. In extremer Ausprägung gilt dieser Zustand als Ausgangspunkt für eine Wiedergeburt als Tier. Tiere handeln im Wesentlichen nach ihren Instinkten, die einfach ausgelebt werden, ohne die Chance, dies zu reflektieren. *Forts. siehe gegenüberliegende Seite*

4. Wenn man als Götterwesen mit langem Leben geboren wird, macht man sich aufgrund des ungeheuren Reichtums und Genusses und des sehr langen Lebens keinerlei Gedanken. Am Ende erlebt man dann auch noch das Unglück, in die drei unteren Seinsbereiche des Elends zu fallen. Deshalb ist man nicht in der Lage, das Dharma zu üben.
5. Wenn man in einem unzivilisierten Stamm geboren wird, kann man Tugend und Verfehlung nicht voneinander unterscheiden und ist deshalb nicht in der Lage, das Dharma zu üben.
6. Wenn man als Mensch mit einer falschen Sichtweise geboren wird, vertraut man nicht auf die drei Juwelen von Buddha, Dharma und Sangha, glaubt nicht an die Beziehung zwischen Handlungen und ihren Folgen [Karma] und ist deshalb nicht in der Lage, das Dharma zu üben.
7. Wenn man in einem barbarischen Land geboren wird oder in einem Dharma-Land unter Menschen, die einer nicht-buddhistischen Sichtweise anhängen, so hört man die Worte des Buddha nicht und ist deshalb nicht in der Lage, das Dharma zu üben.
8. Wenn man mit geistigen Beschränkungen geboren wird, besitzt man nicht die geeignete Grundlage für das Dharma und ist deshalb nicht in der Lage, es zu praktizieren.

Was die **zehn günstigen Voraussetzungen** anbetrifft, so gibt es FÜNF GÜNSTIGE VORAUSSETZUNGEN, DIE DIE EIGENE PERSON BETREFFEN:

1. als funktionsfähige Grundlage einen vollkommenen [gesunden] menschlichen Körper zu erlangen;
2. in einem der zentralen Länder geboren zu werden, in denen sich das Dharma ausgebreitet hat;

¹ *Forts.:* Menschen handeln im Wesentlichen aufgrund von kulturell und individuell geprägten Annahmen, die normalerweise nicht hinterfragt werden. Die Grundannahme besteht darin, dass Erscheinungen eine eigene innere Realität oder Wesensnatur besitzen. Wenn man sich des Irrtums dieser Annahme nicht bewusst wird, ist unsere Intelligenz ausschließlich mit den endlosen Möglichkeiten von Samsara beschäftigt.

3. das einwandfreie Funktionieren aller fünf Sinnesorgane;
4. keine der fünf grenzenlosen Verfehlungen und keine extreme Form von Handlung begangen zu haben, von der man nur sehr schwer ablassen kann [z. B. wenn man ein Metzger ist];
5. dem reinen Dharma zu vertrauen.

Außerdem gibt es FÜNF GÜNSTIGE VORAUSSETZUNGEN, DIE VON ANDEREN ABHÄNGIG SIND:

1. dass ein wirklich reiner und vollkommener Buddha in diese Welt gekommen ist;
2. dass jener Buddha das Dharma gelehrt hat;
3. dass die Dharma-Lehre noch existiert;
4. dass es eine Sangha gibt, die Versammlung derjenigen, die Verwirklichung erlangt haben und die sich der Dharma-Praxis widmen;
5. dass die Lehren von Gurus mit großem Mitgefühl und großer Liebe an ihre hingebungsvollen Schüler weitergegeben werden.

Wenn alle diese achtzehn Freiheiten und günstigen Voraussetzungen erfüllt sind, so nennt man dies eine kostbare menschliche Existenz. Kostbar wird sie genannt, weil jeder, der sie nutzt, um das Dharma intensiv zu üben, in den Genuss von alledem gelangt, was für den Betreffenden selbst und für alle anderen Wesen gut ist.

Doch wie die Udumbara-Blüte, die nur erblüht, wenn ein Buddha in dieser Welt weilt, ist die kostbare menschliche Existenz nur sehr schwer zu erlangen. Wie schwierig dies ist, lässt sich mit Hilfe eines BEISPIELS, durch Beschreibung der URSACHE und durch einen ZAHLENVERGLEICH veranschaulichen.

Zunächst die Veranschaulichung durch ein BEISPIEL: Wenn man eine Handvoll Erbsen gegen eine Mauer wirft, die mit sehr glattem, feinem Putz überzogen ist, ist es denkbar, dass eine einzelne Erbse daran haften bleibt. So schwer es für eine Erbse ist, an jener Mauer haften zu bleiben, so schwer ist es für die Wesen der sechs Daseinsbereiche, die kostbare menschliche Existenz zu erlangen.

Die URSACHE einer kostbaren menschlichen Existenz ist das beständige Aufrechterhalten einer reinen moralischen Haltung. Doch ist die Macht unserer leidbedingenden Geisteszustände (Unwissenheit, Begierde, Zorn usw.) sehr stark, und wir verfügen nur über wenig Gegenkraft aus unseren guten Taten, mit der wir ihnen entgegenwirken können. Außerdem haben wir viele schlechte Gewohnheiten, was es schwierig macht, eine sehr reine moralische Haltung aufrechtzuerhalten.

Die Seltenheit der Freiheiten und günstigen Voraussetzungen lässt sich außerdem auch noch durch einen ZAHLENVERGLEICH veranschaulichen. Wenn man die Zahl der Wesen in den sechs Daseinsbereichen mit den Sternen am nächtlichen Himmel vergleicht, ist die Zahl derer, die eine kostbare menschliche Existenz erreichen, so groß wie die Zahl der Sterne, die tagsüber sichtbar sind.

Wenn wir diese kostbare menschliche Existenz, die so selten und so schwer zu erlangen ist, mit sinnloser weltlicher Arbeit vertun und verträumt und unentschlossen unseres Weges gehen, bis unser Leben schließlich endet, so haben wir sie vergeudet. Wenn ein Ballen Wollstoff einen Fehler bei der Färbung aufweist, so sagen wir, der Ballen ist verdorben, und darüber sind wir traurig. Und wenn ein Fass Bier schlecht geworden ist, sind wir unglücklich. Doch wenn wir schon solche Missgeschicke für so bedauerlich halten, welche ungeheure Verschwendung ist es verglichen damit, wenn wir die achtzehn Freiheiten und günstigen Voraussetzungen einer kostbaren menschlichen Existenz leichtfertig aufs Spiel setzen.

Denke deshalb sehr gründlich über all dies nach, denn wenn du das dauerhafte Glück und den dauerhaften Frieden der Buddhachchaft erreichen willst, musst du dich jetzt der Praxis widmen. Zu diesem Zeitpunkt in diesem Leben, musst du Entschlossenheit entwickeln, die günstigen Voraussetzungen erkennen und sie voll und ganz nutzen. Das gegenwärtige Leben hat eine sehr wichtige Funktion, da es die Stufe ist, von der aus man sich in den sechs Daseinsbereichen aufwärts oder abwärts bewegen kann. Von dieser Stufe aus kann man straucheln und in die drei niederen Bereiche hinab-

fallen. Und selbst wenn du dann mit einem Horn auf dem Kopf oder am Maul geboren wirst und somit zu den höheren Tieren im höchsten der drei niederen Bereiche gehörst, und man würde dir sagen, du könntest durch nur einmaliges Rezitieren des Mani-Mantras des Chenrezig Buddhaschaft erlangen, so würdest du nicht wissen, wie du dies anstellen sollst. Wenn man sich in dieser Lage befindet, ist es unmöglich, das Dharma zu üben.

Jeder Mensch muss sich diesen Rat auf die korrekte Weise selbst geben, ihn wirklich verstehen und daran glauben. Es ist sehr wichtig, sich diese Freiheiten und günstigen Voraussetzungen zu Herzen zu nehmen, um das kostbare ausgezeichnete Dharma ernsthaft praktizieren zu können. Bitte vergiss dies nie.

Die Erklärung von Vergänglichkeit und Tod

Om Mani Padma Hung Hri

Da wir die seltene und kostbare menschliche Existenz erlangt haben, müssen wir uns auf das Wesen der Freiheiten und günstigen Voraussetzungen besinnen und dürfen diese einmalige Chance nicht unge- nutzt verstreichen lassen. Dazu müssen wir uns der Praxis des heiligen Dharma widmen. Wenn wir jetzt nicht praktizieren, wird sich dieser Körper, der keinen Wesenskern besitzt, schnell verändern und sterben.

Zur Natur der Vergänglichkeit IM ALLGEMEINEN ist zu sagen, dass das äußere Gefäß, das Universum, und sein Inhalt, alle fühlenden Wesen, vergänglich sind. Die vier großen Kontinente und die acht kleineren Kontinente um den Berg Meru sind ebenfalls vergänglich. Es heißt, dass sie am Ende des Kalpa [Zeitalters] durch sieben Feuer und eine Flut zerstört werden und dass sie somit vergänglich² sind.

² Neue Sonnen erscheinen eine nach der anderen am Himmel und mit dem Auftauchen von jeder dieser Sonnen schreitet die Zerstörung fort, bis alles verbrannt ist, nachdem alle sieben Sonnen in Erscheinung getreten sind.

IM BESONDEREN ist zu sagen, dass ein Jahr zwölf Monate hat und im Laufe dieser zwölf Monate vier Jahreszeiten einander abwechseln und die Flüsse an- und abschwellen. Das Vergehen der Jahre und Monate wird gemessen, und wir können ihre Länge nicht nach unseren Wünschen ändern. Feinde werden zu Freunden, Freunde zu Feinden. Was immer wir untersuchen, erweist sich als unbeständig. Innerhalb einer Periode von vierundzwanzig Stunden gibt es das Licht des Tages und die Dunkelheit der Nacht, verbunden mit dem Auf- und Untergehen von Sonne und Mond. Sprachen verändern sich mit neuen Wörtern und Dialekten. Kurzum, von Augenblick zu Augenblick ist alles unablässig in Veränderung begriffen, und somit findet sich Unbeständigkeit in allem und jedem.

GANZ BESONDERS ist auch unser eigener Körper, der uns so wichtig und teuer ist, der so notwendig ist und über dessen Verlust oder Verletzung wir so sehr trauern, vergänglich. Da wir unseren Körper lieben und wir den Hunger fürchten, versorgen wir ihn mit köstlichen Speisen; und da wir den Durst fürchten, versorgen wir ihn mit köstlichen Getränken. Wir fürchten die Kälte und kleiden ihn deshalb in warme Kleidung. Wir fürchten, dass unser Körper hässlich und unattraktiv wird und schmücken ihn deshalb mit Juwelen, bestreichen ihn mit Kosmetika und verwenden viel Mühe auf seine Reinigung. Indem wir so handeln, werden wir betrogen, während die Tage und Monate und Jahre vergehen, bis unsere Lebenszeit abgelaufen ist, denn in Wahrheit ist das Leben vergänglich, und der Tod kommt gewiss.

Überdies ist der Tod die einzige Gewissheit. Von allen Wesen, die in der Vergangenheit geboren wurden, ist keines mit einem unsterblichen Körper geboren worden, und deshalb werde auch ich gewiss sterben. Auch zum gegenwärtigen Zeitpunkt bleibt kein Wesen über und unter der Erde vom Tode verschont. Deshalb werde auch ich

² Forts.: Dann sendet Brahma aus Mitgefühl eine Flut. Aus der Flut entsteht ein Meer und durch die Strömungen im Meer wird die Asche vom Grund aufgewühlt, aus der wiederum neue Kontinente entstehen.

gewiss sterben. Alle zusammengesetzten Dinge sind vergänglich, und deshalb werde auch ich, da ich zusammengesetzt bin, gewiss sterben. Das Leben bleibt auch nicht einen einzigen Augenblick lang stehen, sondern es bewegt sich wie der rasch verschwindende Schatten der Sonne bei Sonnenuntergang, und ebenso werde auch ich gewiss sterben.

Wenn du meinst, du würdest noch nicht so bald sterben, so bedenke, dass der Zeitpunkt des Todes ungewiss ist. Einige sterben schon im Mutterschoß, andere bei der Geburt, manche als Säuglinge oder Kleinkinder, manche in der Jugend, andere, wenn sie völlig erwachsen sind und in der Blüte ihres Lebens stehen. Manche sterben als reife Erwachsene, wieder andere, wenn sie sehr alt und gebrechlich sind. Der Zeitpunkt des Todes ist also keineswegs sicher. Der Körper besitzt keinen festen Kern, innen ist er weich und verletzlich und kann deshalb leicht vernichtet werden. Auch das trägt zur Unsicherheit hinsichtlich des Todeszeitpunkts bei. Da es keine festgesetzte Lebenszeit gibt, ist der Zeitpunkt unseres Todes nicht sicher.

Wenn wir uns nun den Ursachen zuwenden, die zum Tode führen, so stellen wir fest, dass auch sie ungewiss und unvorhersehbar sind. Einige Menschen sterben an Krankheiten des Windes, der Galle oder der Fäulnis. Einige sterben durch Angriffe von männlichen oder weiblichen Yakshas [wilden Dämonen]. Einige sterben durch die schädlichen Formen der vier Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft [z. B. in einem Sturm]. Manche sterben, weil sie Nahrung zu sich genommen haben, die nicht richtig verdaut wird und sich deshalb in Gift verwandelt. Manche sterben, weil ihre Freunde sie täuschen, berauben und töten. Manche sterben im Kampf mit anderen, andere sterben bei dem Versuch, zwischen zwei einander bekämpfenden Parteien zu vermitteln. Die Zahl der Ursachen, die uns am Leben halten, ist so gering wie die der Sterne, die tagsüber zu sehen sind, wohingegen die Zahl der Faktoren, die den Tod herbeiführen, so groß ist wie die der Sterne am Nachthimmel. Deshalb ist unsicher und schwer vorauszusagen, welche Ursachen unseren eigenen Tod

herbeiführen werden, und aus dem gleichen Grund ist es schwierig, sich dagegen zu schützen.

Wir wollen uns nun damit beschäftigen, was zum Zeitpunkt des Todes hilfreich ist. Außer dem heiligen Dharma gibt es nichts, was uns zum Zeitpunkt des Todes zu helfen vermöchte. Reichtum, Luxus und Besitz sind bei der Krankheit, die zum Tode führt, nicht von Nutzen. Wenn Freunde und Verwandte, nahe wie entfernte, unsere Hände und Füße halten, um uns zu beruhigen und uns daran zu hindern, von ihnen zu gehen, so vermag uns dies dennoch nicht vor dem Tode zu retten.

Große weltliche Macht und eine große Gefolgschaft, große Kompetenz und großer Mut, die Fähigkeit, andere zu täuschen, ein schönes Gesicht oder ein wundervoller Körper, die Fähigkeit, mitreißend zu reden, Belesenheit oder Kenntnisse in Mathematik – ganz gleich, welche Fähigkeiten wir auch besitzen oder erworben haben –, sie werden uns zum Zeitpunkt unseres Todes nicht von Nutzen sein.

Da von außen keine Hilfe zu erwarten ist – nicht von Menschen, nicht von Medizin und nicht von unseren eigenen äußeren Qualitäten –, versuchen wir, gut für unseren Körper zu sorgen. Doch wenn du glaubst, dies sei wirklich von Nutzen, so irrst du dich. Auch dies wird sich als letztlich nutzlos erweisen.

Wenn durch die Macht einer unheilbaren Krankheit der Zeitpunkt unseres Todes naht und klargeworden ist, dass unser Tod unmittelbar bevorsteht, versammeln sich alle unsere Freunde und Verwandten, doch mit unserer unheilbaren Krankheit bleiben wir trotzdem allein. Weder medizinische Behandlung noch religiöse Zeremonien bringen eine unheilbare Krankheit zum Verschwinden. Auch großer Reichtum vermag niemanden dem Tode zu entreißen. Es fehlt einem die Gewissheit, die aus früherer Dharma-Praxis entsteht. Auch wenn Reue darüber erwacht, dass man das menschliche Leben in Irrtum und mit untugendhaftem Handeln verbracht hat, kommt diese Reue zu spät.

Während man schlafend auf dem Bett liegt, nähert sich der Tod. Der Sterbende kann nichts mehr essen und trinken, und selbst we-

nige Tropfen Wasser, die ihm einzeln eingeflößt werden, treten durch die Nase wieder aus dem Körper heraus. Mit dem Reden ist es vorbei, und der letzte Wille und das Testament sind geschrieben. Die Haut über dem Gesicht ist gespannt. Die Augen liegen tief in den Höhlen. Die Zähne werden lang. Die Nasenflügel fallen ein. Die Lippen schließen sich nicht mehr, und die Zähne liegen bloß. Der Körper lässt sich nur schwer bewegen, und er wirkt schwer. Obgleich man sich dagegen sträubt zu sterben, verfügt man nicht über die Macht zu bleiben. Man sehnt sich nach seinen Freunden und Verwandten und sieht sie mit starrem Blick voller Verzweiflung an.

Die vier Elemente verlieren nacheinander an Kraft. Man ringt nach Luft, doch das Ausatmen ist so fein wie der Faden eines Spinnennetzes. Dann schließen sich die Zähne und bringen den Atem zum Stillstand. Der Körper bleibt wie ein Stein am Ort des Todes liegen, während der Geist, durch keinen Stoff gebunden, sich fortbewegt wie eine Feder, die vom Wind davongetragen und immer weiter getrieben wird.

Der Geist wird nur von seiner Last an Verfehlungen und untugendhaften Taten begleitet, von hinten vom Wind des Karma getrieben und von vorn von den Dienern Yamas, des Herrn des Todes, vorangezerrt. Beim Betreten der äußerst schwierigen Straße des Bardo, des Pfades zwischen diesem und dem folgenden Leben, hat man nicht die Macht, auch nur irgend etwas von dem unermesslichen Reichtum oder von der Nahrung mitzunehmen, die man vielleicht angesammelt hat. Auch wenn man viele Freunde, Gefolgsleute und Diener hat, geht man diesen Weg ganz allein. Auch wenn man viele schöne und weiche Kleidungsstücke hat, geht man so nackt und einsam wie ein Haar, das man aus einem Klumpen Butter hervorzieht. So wandert also der Geist des Verstorbenen allein im Bardo.

Inzwischen wird die Beseitigung dieses alten und nutzlosen Körpers vorbereitet. Vielleicht wird der Leichnam nach tibetischer Sitte in einer aufrechten Sitzposition zusammengeschnürt. Sein Kopf und Körper sind mit einem groben Leichentuch bedeckt und ein Seil aus Yakhaar ist dreimal fest um seinen Hals gewickelt. Der Leichnam

sitzt mit dem Rücken zur Heimstatt der Familie gewandt, in die der Verstorbene hineingeboren wurde, und der Kopf weist in eine Reise-richtung, über die er keine Macht hat. Schließlich wird er unter Tränen von den Hinterbliebenen abtransportiert.

Vielleicht wird der Körper in einem Feuer verbrannt, und leuchtend weiße Knochen bleiben zurück. Vielleicht wird er ins Wasser geworfen, und Rippen und Rumpf werden rot [wenn die Fische das Fleisch fressen]. Wenn er auf einem Berg ausgesetzt wird, werden seine schwarzen Haare verstreut [weil alles andere von wilden Tieren gefressen wird]. Und wenn er im Boden vergraben wird, wimmelt es darin von Insekten und Würmern.

Es bleibt also nichts übrig, was die Erinnerung an jenen Körper wachhält, und die Hinterbliebenen sind froh, dass er nicht mehr da ist. Die Verwandten und Freunde, die eben noch geweint haben, lachen nun fröhlich beim Totenfest. Zwar ist noch hier und da Weinen zu hören, aber auch die Schmatzgeräusche beim Essen von gegartem Fleisch. Zwar herrscht Betrübnis, doch wird auch geräuschvoll Bier getrunken. Die Anwesenden reden von Vergänglichkeit, halten aber um so verbissener an ihrem Reichtum fest. Sie sagen, dass dieser oder jener Mann oder diese oder jene Frau gestorben sei, doch nun lebt nur noch der Name dieser Toten in dem, was einmal ihr Heim war.

Inzwischen tritt der körperlose Geist seine große Reise durch viele Orte im Bardo und in den sechs Daseinsbereichen an, ohne über irgendwelches hilfreiches Wissen zu verfügen. In dieser Situation hilft allein das Dharma, nichts anderes. Jeder von uns sollte gründlich über all dies nachdenken. Wir sind bereits geboren. Und wie viele Jahre sind seither vergangen? Wie viel hilfreiches Dharma werden wir praktiziert haben, wenn der Tod naht? Wenn wir in Zukunft nicht das Dharma üben, selbst wenn wir hundert Jahre lang leben, glaubt ihr, irgendetwas würde uns helfen, wenn wir sterben?

Vergänglichkeit und Tod sind gewiss. Erwinnere dich daran, und denke aus der Tiefe deines Seins darüber nach, und wende das so erworbene Verständnis mit großer, unermüdlicher Beharrlichkeit

an. Wenn dann der Tod kommt, werden diejenigen mit überragenden Fähigkeiten die Bedeutung des todlosen Zustandes der Leerheit verwirklichen. Diejenigen mit mittleren Fähigkeiten werden den Augenblick des Todes freudvoll erleben. Diejenigen mit gewöhnlichen Fähigkeiten werden über ihren Tod nicht bekümmert sein. Praktiziere also mit Hingabe und Begeisterung. Bitte vergiss dies nie.

Die Erklärung von Handlungen und ihren Folgen

Om Mani Padma Hung Hri

Seit anfangsloser Zeit bis jetzt, da wir unseren derzeitigen menschlichen Körper erlangt haben, sind wir alle in den drei niederen Bereichen von Samsara umhergewandert und haben dort nur Leid erfahren. Doch nun sind wir für einen Augenblick in die höheren Bereiche der Menschen, der eifersüchtigen Götter und der Götter hineingeboren, und wir besitzen einen menschlichen Körper, den nur so wenige erlangen. Angesichts dieser großartigen Chance benötigen wir eine Praxis, durch die wir das dauerhafte Resultat der Buddhaschaft erreichen können.

Um sich einer solchen Praxis widmen zu können, muss man sich der reinen Tugend zuwenden, selbst die kleinsten Mengen davon sammeln und auch von der geringsten Spur von Untugend ablassen. Dies ist notwendig, weil man infolge tugendhafter Handlungen in den höheren Daseinsbereichen und infolge untugendhafter Handlungen in den niederen Daseinsbereichen geboren wird. Sehr sorgfältig zwischen Tugend und Nicht-Tugend zu unterscheiden und die Beziehung zwischen Handlungen und ihren Folgen zu verstehen ist die Grundlage allen Dharmas.

Warum sind wir bis jetzt in Samsara umhergewandert? Allgemein könnte man antworten, weil wir in unseren Handlungen leichtfertig gewesen sind. Und spezifischer könnte man sagen, dass es uns nicht

gelingen ist, die leidbedingenden Geisteszustände von Dummheit Zorn usw. zu beherrschen.

Doch was sind diese Untugenden und leidbedingenden Geisteszustände, von denen wir uns lösen müssen?³ Zunächst müssen die zehn Untugenden aufgegeben werden. Drei von diesen sind Untugenden des Körpers, vier sind Untugenden der Rede und drei sind Untugenden des Geistes.

Zunächst die **drei Untugenden des Körpers**:

- a. Leben auslöschen
 - b. Nehmen, was nicht gegeben wurde
 - c. Sexuelles Fehlverhalten
- a. LEBEN AUSLÖSCHEN hat drei Aspekte:
 - * Töten aus Begierde – also um Fleisch, Blut, Haut usw. zu bekommen;
 - * Töten aus Wut – beispielsweise wenn im Geist Wut oder Hass auf einen Feind aufkommt und man diesen dann tötet;
 - * Töten aus Dummheit – was bedeutet, dass man ohne jeden Sinn und Grund tötet [z. B. indem man Tieropfer darbringt].
 - b. NEHMEN, WAS NICHT GEGEBEN WURDE, hat drei Aspekte:
 - * gewaltsam nehmen, was nicht gegeben wurde, wie beim Raub;
 - * geschickt nehmen, was nicht gegeben wurde, indem man stiehlt wie ein Dieb auf leisen Sohlen;
 - * hinterhältig nehmen, was nicht gegeben wurde, indem man in betrügerischer Absicht schwindelt, beispielsweise mittels falscher Gewichte usw.
 - c. SEXUELLES FEHLVERHALTEN hat drei Aspekte:
 - * mit dem/der eigenen Ehepartner/in, beispielsweise wenn sehr starke besitzergreifende Anhaftung dabei im Spiel ist;
 - * mit dem/der Partner/in eines anderen Menschen, so dass man ihn/sie seiner/ihrer Partner/in stiehlt, so wie beim Ehebruch;

³ Es folgt nun eine Reihe traditioneller Kategorien.

- * mit einer Frau, die durch das Dharma geschützt ist, wie beispielsweise einer Nonne, so dass man sie dazu bringt, ihre Gelübde zu brechen.

Zweitens, **die vier Untugenden der Rede:**

a. Lügen

b. entzweiende Rede

c. grobe Rede

d. leeres Geschwätz

a. LÜGEN hat drei Aspekte:

- * sehr große Lügen: wenn man sagt, man habe übernatürliche Kräfte, über die man in Wahrheit gar nicht verfügt, oder wenn man sagt, man sei ein vollendeter Yogi, dies aber nicht ist;
- * kleinere Lügen: wenn man einfach etwas daherredet, obwohl es nicht stimmt, beispielsweise wenn man sagt, man brauche etwas, obwohl das gar nicht wahr ist;
- * beleidigendes Lügen: wenn man sagt, jemand, der nichts getan hat, habe sich etwas zuschulden kommen lassen, und dadurch dann das Ansehen des Betroffenen beschädigt wird.

b. ENTZWEIENDE REDE hat drei Aspekte:

- * stark entzweiende Rede: wenn man behauptet, Menschen hätten Dinge gesagt, die sie nicht gesagt haben;
- * geheime entzweiende Rede oder Verleumdung: wenn man durch heimliches Schlechtmachen Unfrieden stiftet;
- * indirekte entzweiende Rede: wenn man seinen Einfluss benutzt, um Konflikte zu schüren.

c. GROBE REDE hat drei Aspekte:

- * zufällige grobe Rede: wenn man in einen bedeutungslosen Streit hineingezogen wird;
- * grobe Widerworte und Streitlust;
- * Grobheit aus innerem Drang: wenn man beispielsweise seinen schlechten Gedanken durch Fluchen Ausdruck verleiht.

d. LEERES GESCHWÄTZ hat drei Aspekte:

- * weltliches leeres Geschwätz: Prophezeiungen, mythische Legenden usw.;
- * nicht-weltliches leeres Geschwätz: wenn man sich innerhalb des Dharmas auf eine Seite schlägt und andere Schulen und Traditionen verunglimpft;
- * leeres Daherplappern wahrhaftiger Worte: wenn man über das Dharma spricht und seine eigene Interpretation mit hineinbringt.

Drittens die **drei Untugenden des Geistes:**

a. Habsucht

b. Feindseligkeit

c. falsche Ansichten

a. HABSUCHT hat drei Aspekte:

- * Habsucht sich selbst gegenüber: Anhaften am eigenen Besitz und am Familien- und Freundeskreis;
- * Habsucht anderen gegenüber: Begierde nach dem Besitz anderer;
- * Habsucht sich selbst und anderen gegenüber: wenn Begierde nach dem eigenen Familien- und Freundeskreis und nach dem Familien- und Freundeskreis anderer im Geist auftaucht.

b. FEINDESELIGKEIT hat drei Aspekte:

- * Feindseligkeit, die sich auf die Vergangenheit bezieht: wenn man Groll wegen erlittener Verletzungen hegt;
- * Feindseligkeit, die sich auf die Gegenwart bezieht: Feindseligkeit gegenüber Menschen, mit denen man zur Zeit im Streit liegt;
- * Feindseligkeit, die sich auf die Zukunft bezieht: wenn man den Nachfahren derzeitiger Feinde gegenüber feindselig ist.

c. FALSCHEN ANSICHTEN haben drei Aspekte:

- * weltliche falsche Ansichten: wenn man sich der karmischen Beziehung zwischen Handlungen und ihren Folgen nicht bewusst ist;

- * falsche Ansichten über das, was jenseits der Welt liegt: wenn es an dem Wissen mangelt, dass Menschen und Phänomene keine innere Wesensnatur besitzen,
- * falsche Ansichten hinsichtlich wahrer Worte: wenn man den Worten des Buddha keinen Glauben schenkt und somit die Lehre des Karma für falsch hält.

Ganz gleich um welche dieser Untugenden es geht, wenn sie sich zu sehr großen Fehlern entwickelt haben, kann man nur in einem der drei niederen Daseinsbereiche wiedergeboren werden.

Schafft man es trotzdem, in einem der drei höheren Bereiche geboren zu werden, so wird man nur sehr kurz leben und sehr arm sein. Man wird sich mit Feindseligkeit auseinandersetzen müssen und Probleme mit dem Gesetz haben. Selbst bei falschen Anschuldigungen glaubt einem niemand. Getrennt von seinen Freunden, wird man von niemandem geschützt und von allen beleidigt. Man gelangt nicht zu Wohlstand, oder wenn man ihn erlangt, nehmen andere ihn wieder weg. Da man mit vielen untugendhaften Neigungen geboren worden ist, besitzt man eine schwache Persönlichkeit mit vielen Problemen, und hat ständig Ärger mit anderen.

Deshalb sollte man von den zehn Untugenden ablassen und stattdessen die **zehn Tugenden** üben. Diese sind:

1. keine Wesen töten, sondern sie vor dem Tod retten und das Leben schützen;
2. nicht nehmen, was nicht gegeben worden ist, sondern das, was man selbst besitzt, anderen geben;
3. sexuelles Fehlverhalten meiden und sich tugendhaft verhalten;
4. nicht lügen, sondern die reine und aufrichtige Wahrheit sprechen;
5. sich entzweierender Rede enthalten und bemüht sein, Menschen miteinander auszusöhnen, die im Streit liegen;
6. keine harten und groben Worte benutzen, sondern sanft und ruhig sprechen;
7. leeres Geschwätz meiden und stattdessen schweigen, religiöse Bücher lesen oder Mantras rezitieren;

8. nicht habgierig sein, sondern mit dem eigenen Wohlstand zufrieden sein und darüber meditieren, dass es keine Notwendigkeit gibt, mehr zu wollen;
9. keine Feindseligkeit hegen, sondern sich für das Wohl anderer einsetzen;
10. falsche Ansichten aufgeben und auf die drei Juwelen [Buddha, Dharma und Sangha] und die karmische Beziehung zwischen Ursache und Wirkung vertrauen.

Außerdem gibt es die **fünf grenzenlosen Verfehlungen**⁴:

1. Vaternord
2. Muttermord
3. Töten eines Arhat
4. Absichtlich etwas tun, das dazu führt, dass ein Tathagata blutet.
5. Eine Spaltung in der Sangha herbeiführen.

Weiterhin gibt es die **fünf ähnlichen Verfehlungen**⁵:

1. Dem Vaternord ähnlich ist, jemanden zu vergiften, der dich für einen Freund hält.
2. Dem Muttermord ähnlich ist, einen Bodhisattva zu töten.
3. Dem Mord an einem Arhat ähnlich ist, einen weiblichen Arhat oder eine ordinierte Nonne zu vergewaltigen.
4. Dem absichtlichen Herbeiführen, dass ein Tathagata blutet, ist

⁴ Diese werden die fünf grenzenlosen Verfehlungen genannt, weil das Auftreten der Folgen des Karma gewöhnlicher Handlungen durch die Folgen anderer Handlungen beeinflusst wird, die Folgen dieser fünf jedoch unmittelbar im Augenblick des Todes ohne die Begrenzung oder den Einfluss irgendeiner anderen karmischen Reifung wirksam werden. Man gelangt sofort in die unterste Hölle und bleibt dort, bis die betreffende Kraft erschöpft ist.

⁵ Raga Asye gibt im *Dechen Mönlam* die folgende alternative Liste an: (a) einen Bhikshu töten, (b) einen Laiengläubigen töten, (c) als erster das Gelübde einer Nonne, sexuelle Enthaltensamkeit zu üben, brechen, (d) eine Statue oder ein religiöses Gemälde zerstören, (e) eine Stupa zerstören.

ähnlich, geweihte Gegenstände wie Statuen, Dharma-Bilder oder Stupas zu zerstören.

5. Der Herbeiführung einer Spaltung in der Sangha ist ähnlich, den Besitz von Bhikshus [Mönchen] zu stehlen.

Dann gibt es die **vier schweren Verfehlungen**, die in vier Gruppen von je vier unterteilt werden.

a. VIER SCHWERE VERFEHLUNGEN DES UNRECHTS:

1. Wenn man im weltlichen Leben ein Versprechen gibt und es dann nicht hält, so ist das eine schwere Verfehlung des Versäumens.
2. Die schwere Verfehlung, das *Pratimoksha*-Gelübde [Disziplinenregeln der Mönche] zu brechen.
3. Die schwere Verfehlung, die Bodhisattva-Gelübde zu brechen.
4. Die schwere Verfehlung, tantrische Gelübde zu brechen.

b. VIER SCHWERE VERFEHLUNGEN DES FEHLVERHALTENS:

1. Die schwere Verfehlung, höher als große Gelehrte zu sitzen [d. h. auf einem Platz, der einer höhergestellten Person zukommt].
2. Die schwere Verfehlung, Meditierenden Nahrung zu stehlen [wenn gewöhnliche Mönche von dem essen, was für jene bestimmt ist, die sich an abgeschiedenen Orten im Retreat befinden].
3. Die schwere Verfehlung, von großen Heiligen Ehrerbietungen zu akzeptieren [so zu handeln, als ob die eigenen Errungenschaften größer wären als die ihren].
4. Die schwere Verfehlung, den Besitz eines tantrischen Yogis zu stehlen.

c. VIER SCHWERE VERFEHLUNGEN DER HERABWÜRDIGUNG:

1. Die schwere Verfehlung, einen Menschen mit einem reinen Körper zu beleidigen [z. B. einen inkarnierten Lama], während man von geistiger Dumpfheit beherrscht ist.
2. Die schwere Verfehlung, verschiedenen Dharma-Traditionen zu folgen und sie zurückzuweisen und unterschiedlich zu bewerten, während man von Voreingenommenheit beherrscht ist.

3. Die schwere Verfehlung, sich verächtlich über wahrhaftige Worte zu äußern, während man von Eifersucht beherrscht ist [z. B. zu sagen, die Schriften eines anderen Gelehrten seien nicht korrekt, obwohl dir bewusst ist, dass sie dies sind].
4. Die schwere Verfehlung, sich verächtlich über die guten Eigenschaften anderer zu äußern, während man von Stolz beherrscht ist.

d. VIER SCHWERE VERFEHLUNGEN DER ABWEICHUNG:

1. Die schwere Verfehlung, die Einzigartigkeit des Dharma zu bestreiten, indem man sagt, weltliche Dinge seien von gleichem Wert.
2. Die schwere Verfehlung, zwischen Phänomenen zu unterscheiden, obwohl diese allesamt keine innere Wesensnatur besitzen.
3. Die schwere Verfehlung falscher Sichtweisen, die schwerste der zehn Untugenden.
4. Die schwere Verfehlung, absichtlich etwas zu tun, das dazu führt, dass ein Tathagata blutet, die schlimmste der fünf grenzenlosen Sünden.

Außerdem gibt es die **acht falschen Praktiken**, die in zwei Gruppen von je vier unterteilt werden.

Erstens die VIER SCHWARZEN DHARMAS:

1. das reine Dharma zu missbrauchen;
2. schlechte Dharmas zu preisen;
3. den Geist derjenigen zu verwirren, die sich beharrlich in Tugend üben;
4. die Arbeit frommer Gönner und Förderer zu verhindern.

Zweitens die VIER ZURÜCKWEISUNGEN:

1. sich vom dreifachen Juwel abzuwenden;
2. die Gesellschaft von Vajracharyas [tantrischen Meistern] zu meiden;
3. die persönliche [Meditations-]Gottheit wechseln zu wollen;

4. andere Schüler des eigenen Guru zu meiden und im Stich zu lassen.

Außerdem gibt es die **drei unbesonnenen Handlungen**:

1. Unbesonnene Handlungen des Körpers: zielloses Umherlaufen, hektisches Herumrennen, wildes Tanzen und leichtsinniges Verhalten.
2. Unbesonnene Handlungen der Sprache: weltliche Lieder singen, romantische Geschichten erzählen und voller Zorn und Begierde sprechen.
3. Unbesonnene Handlungen des Geistes; umherschweifende Gedanken, die mit den drei oder fünf leidbedingenden Geisteszuständen entstehen [Unwissenheit, Begierde und Zorn sowie Stolz und Eifersucht].

Hat man eine dieser Untugenden begangen, lässt sich eine entsprechende Wiedergeburt nicht vermeiden. Im allgemeinen bedeutet dies, dass man als fühlendes Wesen in einem der sechs Bereiche von Samsara wiedergeboren wird. Im besonderen bedeutet es, dass diese Untugenden in die drei niederen Daseinsbereiche führen, und im extremsten Fall wird man in einer der Höllen wiedergeboren. Deshalb ist es sehr wichtig, den Lehren des Karma über Ursache und Wirkung zu glauben, sich dem Guten zuzuwenden und das Schlechte auch im geringsten Maße zu meiden. Du musst wirklich verstehen und klar und ohne Umschweife zu dem Schluss kommen, dass die Karma-Lehre zutrifft.

Es folgen einige Beispiele zur Erläuterung.

Wenn man im Augenblick Reichtümer besitzt und alles hat, was gut ist, so ist das die Folge dessen, dass man in früheren Leben großzügig gewesen ist. Wenn man im Augenblick bei guter Gesundheit und schön ist, dann ist das so, weil man sich in früheren Leben moralisch einwandfrei verhalten hat. Wenn man im Augenblick von allen geliebt und respektiert wird, dann ist das so, weil man in frü-

heren Leben Geduld geübt hat. Wenn man im Augenblick ohne große Mühe alles erreicht, was man erreichen will, dann ist das so, weil man sich in früheren Leben bemüht hat, auf dem Pfad der Tugend zu bleiben. Wenn Laien im Augenblick einen guten Charakter haben und sich eines leichten Lebens erfreuen und wenn Menschen, die sich der Dharma-Praxis widmen, Stabilität in der Meditation erfahren und wenige ablenkende Gedanken haben, so ist beides die Folge dessen, dass die Betreffenden in früheren Leben einer Meditationspraxis gefolgt sind. Wenn man im derzeitigen Leben nur selten krank ist, dann ist das die Folge dessen, dass man in früheren Leben kranken Menschen geholfen hat. Und wenn man sich eines langen Lebens erfreut, so ist das die Folge dessen, dass man in früheren Leben das Leben anderer bewahrt hat. So beruht alles gegenwärtige Glück und Wohlbefinden darauf, dass man sich in früheren Leben um tugendhaftes Verhalten bemüht hat.

Wenn man hingegen in früheren Leben den Besitz anderer gestohlen und selbstsüchtig Reichtum angesammelt hat, so ist die Folge, dass man in diesem Leben arm und hungrig ist. Wenn man in früheren Leben nicht meditiert hat, so leidet man in diesem Leben unter hartnäckigen ablenkenden Gedanken und einem unruhigen umherwandernden Geist. Wenn jemand sich in früheren Leben nicht um eine moralisch einwandfreie Haltung bemüht hat, sind Körper und Gesicht dieses Menschen in diesem Leben hässlich. Wenn man in früheren Leben einen schlechten Charakter hatte und oft wütend war, so ist man in diesem Leben nicht beliebt und wird von allen gehasst. Wenn man in früheren Leben faul war, so wird in diesem Leben alles, was man in Angriff nimmt, scheitern. Wenn man in früheren Leben andere geschlagen und verletzt hat, so leidet man in diesem Leben unter allen möglichen Krankheiten. Wenn jemand in früheren Leben andere getötet hat, wird das gegenwärtige Leben des Betreffenden nur kurz sein.

Alles Scheitern und alle unangenehmen Erfahrungen dieses Lebens sind Folgen untugendhaften Verhaltens in früheren Leben. Was immer man in früheren Leben getan hat, wird durch die Mani-

festation der karmischen Wirkung im gegenwärtigen Körper sichtbar. Wohin man in nachfolgenden Leben gelangen wird, hängt davon ab, was man im gegenwärtigen Leben tut. Es lässt sich nicht verhindern, dass sich das karmische Potential früherer Handlungen manifestiert. Wenn man sich deshalb zum Zeitpunkt einer Handlung mit karmischem Potential nicht von der Verfehlung ab- und der Tugend zuwendet, so wird man zum Zeitpunkt der Reifung des Karma nicht in der Lage sein, gute Wirkungen zu sammeln und schlechte zu verhindern. Erkenne also die Wahrheit der engen karmischen Verbindung von Ursache und Wirkung, denn gute Wirkungen entstehen nie durch schlechte Handlungen, ebenso wenig wie schlechte Wirkungen durch gute Handlungen entstehen. Es ist von großer Bedeutung, sorgfältig zwischen guten und schlechten karmischen Handlungen zu unterscheiden.

Wenn man nicht gut zwischen verschiedenen Arten von karmischen Handlungen unterscheidet, gelangt man zu falschen Ansichten darüber, was tugendhafte Handlungen sind, wie beispielsweise zu glauben, Tieropfer seien gut.

Aus diesen Gründen ist es äußerst wichtig, dass wir dem Pfad der Tugend folgen und dass wir sorgfältig zwischen guten und schlechten karmischen Handlungen unterscheiden. Bitte vergiss dies nie.

Die Erklärung der Probleme und Leiden von Samsara

Om Mani Padme Hung Hri

Wenn wir bedenken, wie lange wir uns schon in den Welten der Begierde, der Form und der Formlosigkeit bewegen und in den sechs Bereichen der Wiedergeburt umherwandern, so wird uns klar, dass wir uns seit der Trennung von Samsara und Nirvana bis auf den heutigen Tag immer wieder durch die sechs Daseinsbereiche bewegt haben. Warum ist die Zeit der Befreiung noch nicht gekommen? Die Basis ist gleichzeitig entstehende Unwissenheit. Der Pfad

ist Unwissenheit der Identifikation. Das Resultat ist die Unwissenheit, das Wesen von Ursache und Wirkung nicht zu verstehen. Diese reifen zu den sehr langen und harten Erfahrungen des Leidens in Samsara heran.

Alle Leiden der sechs Bereiche entstehen durch die eigenen leidbedingenden Geisteszustände. So führen Handlungen, die aus Zorn begangen werden, zu einer Wiedergeburt in der Hölle und zur Erfahrung der Leiden der achtzehn Höllen. Handlungen, die aus Habgier begangen werden, führen zu einer Wiedergeburt als unersättlicher Geist und zur Erfahrung der Leiden von Hunger und Durst. Handlungen, die aus Dummheit begangen werden, führen zu einer Wiedergeburt als Tier und zur Erfahrung des Leidens, von anderen benutzt zu werden und ihnen zu dienen. Handlungen, die aus Begierde heraus begangen werden, führen zu einer Wiedergeburt als Mensch, verbunden mit den leidhaften Erfahrungen von Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Handlungen, die aus Eifersucht begangen werden, führen zu einer Wiedergeburt als eifersüchtiger Gott, verbunden mit der Erfahrung der Leiden von Kampf und Streit. Handlungen die aus Stolz begangen werden, führen zu einer Wiedergeburt als Gott, verbunden mit der Erfahrung des Leidens, plötzlich den göttlichen Rang zu verlieren und wieder in einen der unteren Bereiche hinabzufallen. So kann man, wo auch immer man in den sechs Bereichen geboren wird, dem Elend nicht entgehen, und man wird auch keine Gelegenheit finden, glücklich zu sein.

Um sich von diesem Zustand zu befreien, muss man in das ausgezeichnete Dharma eintreten. Um in das Dharma einzutreten, muss man Widerwillen gegenüber Samsara empfinden, so wie ein Mensch, dem übel ist, beim bloßen Anblick von Essen Widerwillen empfindet. Die Ablehnung Samsara gegenüber muss so stark sein wie die eines Menschen, der aus dem Gefängnis flieht. Man muss ein solches Maß an Abscheu gegenüber Samsara empfinden wie jemand, der aus einer Jauchegrube heraussteigt.

Man muss sich vor Samsara so hüten wie jemand, der sein Leben vor einem Todfeind zu retten versucht. Wenn du Verlangen nach

Samsara verspürst, so sei dir seiner trügerischen Natur bewusst, so wie jemand, der betrogen worden ist, gegenüber dem Betrüger auf der Hut ist, wenn er ihn wiedertrifft.

Wenn du nicht jetzt, hier in Samsara, eine Methode übst, die zur Befreiung führt, so wird es dir, während du weiter durch Samsara wanderst, schwerfallen, all den Kummer zu ertragen, der noch kommen wird.

Deshalb widme dich wirklich und wahrhaftig und ohne jede Heuchelei der Praxis des heiligen Dharma. Bitte vergiss dies nie.

Die Abkehr von weltlichen Aktivitäten

Om Mani Padme Hung Hri

Da wir in diesem Leben eine kostbare menschliche Existenz einschließlich der achtzehn Freiheiten und günstigen Voraussetzungen erlangt haben, sollten wir diese nutzen, um Befreiung und allwissende Buddhaschaft zu erlangen. Dies erreichen wir, indem wir dem ausgezeichneten Dharma folgen, was wiederum voraussetzt, dass wir jegliche Beschäftigung mit weltlichen Aktivitäten aufgeben. Man sollte sich das Leben der großen Heiligen der Vergangenheit zum Vorbild nehmen und sich einsgerichtet und ohne Ablenkung der Praxis widmen. Um dies zu erreichen, muss man sowohl seine gewohnten Lebensumstände aufgeben [Freunde, Menschen, Orte] als auch sein gewohntes Verhalten.

Die Abkehr von den gewohnten Lebensumständen

Es ist notwendig, das Heimatland zu verlassen, denn wenn man es nicht verlässt, so entsteht aus der Anhaftung daran Verlangen und Zorn. Wenn man in seinem Heimatland bleibt, so wird man mit vielen Situationen konfrontiert, die die Dharma-Praxis behindern, bei-

spielsweise dass man zu viel Arbeit hat, sich um sein Geschäft kümmern muss, dass man Nachbarn und Verwandten, die in Schwierigkeiten sind, hilft, Feinde bezwingt und Freunde beschützt, Steuern bezahlt und zu Diensten für die Gemeinschaft verpflichtet wird. Durch derartige Aktivitäten erlebt man Leiden infolge von Anhaftung und Ablehnung, denn es ist schwierig, das reine Dharma in der eigenen Heimat zu üben.

Wenn du dich also jetzt nicht von deinen Freunden und Verwandten trennst, so wirst du, weil du ständig beschäftigt und nie frei von weltlicher Arbeit bist, sowie auch aus den verschiedensten anderen Gründen nicht die Möglichkeit zur Dharma-Praxis haben und du bleibst weiter an die ständige Abfolge von Glück und Kummer, Krankheit und Tod gebunden.

Wenn du also wirklich das reine Dharma üben willst, musst du Heimat, Freunden und Verwandten den Rücken kehren und ohne Anhaftung an irgendein Land an einem Ort leben, wo niemand dich kennt.

Die Abkehr vom gewohnten Verhalten

Es ist notwendig, den Verzicht auf [gutes] Essen, [gepflegte] Kleidung und Ruhm zu akzeptieren. Alle großen Heiligen der Vergangenheit haben dies getan. Sei bereit, dein Leben für die Dharma-Praxis hinzugeben. Gib alles außer den absolut lebensnotwendigen Dingen auf. Werde ein Kind der Berge. Mache den Nebel zu deiner Kleidung und eine Höhle zu deiner Kopfbedeckung. Gib es auf, Glück suchen und Kummer vermeiden zu wollen, und gib dich damit zufrieden, ohne Bindungen in einer Einsiedelei in den Bergen zu leben. So erreichst du wahre Vollendung.

Ebenso sollte man, wenn man in diesem kurzen menschlichen Leben Glück erlebt, dieses geduldig akzeptieren. Und wenn sich Kummer einstellt, so sollte man ihn ebenso akzeptieren. In diesem menschlichen Leben, das nur einen Augenblick dauert, ist es sehr

wichtig, sich nicht mit Glück und Kummer aufzuhalten, sondern sehr hart auf das dauerhafte Resultat der Buddhaschaft hinzuarbeiten.

Wenn du das Dharma nicht jetzt in Dir entwickelst, so wirst du in Zukunft Schwierigkeiten haben, Gelegenheit zur Praxis zu finden. Gib also jeden Wunsch nach Nahrung, Kleidung und Ruhm auf.

Du musst den Geist von den Dingen dieses Lebens abwenden und Sadhana-Meditation üben. Du musst große Entschlossenheit darin entwickeln! Versorge dich in diesem Leben nur mit soviel Nahrung und Kleidung, wie du wirklich brauchst, um zu überleben. Die Buddhas der Vergangenheit haben viele Anweisungen über »Leben von der Essenz«⁶ gegeben, und auch du kannst dich darin üben.

Eine andere Möglichkeit ist, dir ein wenig Essen zu erbetteln und dich ansonsten in Askese zu üben. Und du kannst irgendwelche alten und zerlumpte Kleidungsstücke tragen, die du findest, auch ein Totenhemd oder ein Hundefell oder andere Kleidungsstücke, die etwas Schutz vor Wind und Kälte bieten. Gib also jegliche Bemühung auf, die darauf zielt, weltliches Glück zu erlangen und Elend zu vermeiden. Du darfst nie vergessen, dass es notwendig ist, das Dharma unablässig zu üben, denn nur dies allein kann dir zum Zeitpunkt des Todes helfen.

Wenn du nicht so handelst, sondern stattdessen nach gutem Essen, warmer Kleidung und dem Lebensstandard begüterter Menschen strebst, wenn du viel Essen für dich selbst haben willst und dazu auch noch genug, um es anderen geben zu können, sowie

⁶ »Von der Essenz leben« (*bChud-Len*) ist die Übung, sich von der Essenz der vier Elemente (Erde, Wasser, Feuer und Luft) zu ernähren. Die kleinen Pillen dieser elixierähnlichen Essenzen werden aus vielen verschiedenen Substanzen zubereitet und dann durch Meditation gesegnet. Jene, die ihr Verlangen des Körpers und des Geistes geläutert haben, können von nichts weiter als ein paar dieser Pillen täglich leben, ohne irgendwelche andere Nahrung zu benötigen und ohne Verlangen danach zu verspüren.

genügend Geld, um es gegen Zinsen verleihen zu können usw., so wirst du das wahrhaft reine Dharma niemals in dir entwickeln.

Wenn du das wahrhaft reine Dharma übst, brauchst du nichts anderes. Was kommt, das kommt. Was geht, das geht. Verliere dich nicht in dem, was geschieht. Befreie dich von der Abhängigkeit von Glück, Reichtum, Ansehen, Ruhm, Gefolge und dergleichen mehr. Wenn Glück kommt, dann kommt Glück. Wenn Elend kommt, dann kommt Elend, das gleiche gilt für gute und schlechte Erfahrungen, für eine hohe und eine niedrige Stellung in der Welt, für gute und schlechte Situationen, für Krankheiten des Körpers, für geistigen Kummer – was kommt, das kommt, und was geht, das geht. Wenn du in diesem Leben auf die Ebene des Buddha gelangst, so tue dies, und wenn du in einen der drei niederen Bereiche gelangst, so gehe dorthin. Und wenn du am Ende deines Lebens unter Schmerzen stirbst, so stirb. Was auch geschieht, lasse es geschehen.

Beschäftige dich nicht mit den acht weltlichen Belangen: angenehme Worte und schmerzhaftige Worte, Ruhm und Schande, Lob und Tadel, Gewinn und Verlust. Sei offen für alles, zufrieden mit allem, was geschieht. Wenn du hungrig bist, abmagerst und dich dem Tode näherst, so stirb. Wenn du frierst und blau wirst und dich dem Tode näherst, so stirb. Wenn du kein außergewöhnlicher Mensch sein kannst, so kannst du es eben nicht. Wenn andere dich beschuldigen und herabsetzen, so nimm es hin, dass du beschuldigt wirst. Wenn andere so sein möchten wie du, so lasse ihnen dieses Bestreben. Wenn andere dich nicht mögen, so lasse sie dich nicht mögen. Wie auch immer andere Menschen sich dir gegenüber verhalten, so verhalten sie sich eben. Verlasse also deine Einsiedelei in den Bergen nicht, kümmere dich nicht um Nahrung und Kleidung, und sei entschlossen, deinen Geist von Samsara fernzuhalten.

So zu handeln unterscheidet sich sehr von folgenden Verhaltensweisen: ein Gebet zu sprechen, wenn man ein Nadel findet [d. h. zu glauben, dass es großartig ist, wenn man ein wenig Glück hat]; oder sich laut zu beklagen, wenn ein bisschen Bier schlecht geworden ist; oder sich mit ausreichender Nahrung und warmer Kleidung ent-

spannt in die Sonne zu setzen und mit murmelnden Lippen und bebenden Augenbrauen die Perlen der Mala zu zählen. Es gibt Leute, die sich den Anschein von Religiosität geben, doch wenn sie nichts zu essen und keine [warme] Kleidung haben, wenn sie mit Freunden und Verwandten angenehme oder unangenehme Situationen erleben, wenn sie krank werden oder wenn eine schlechte Nachricht sie erreicht, so löst sich ihre spirituelle Praxis in Wohlgefallen auf, und sie lassen sich völlig von solchen Situationen überwältigen. Übende, die sich so verhalten, werden das Dharma nie erlangen.

Ob im Glück oder im Kummer, im Leben oder im Tod, bei Krankheit oder Fieber, in guten oder in schlechten Situationen, berührt oder berüchtigt, zufrieden oder unzufrieden, unter Umständen jeglicher Art müssen Übende des Dharma die Bindung an Samsara zurückweisen wie ein stolzer Krieger, der seinen Gegner herausfordert. Auf diese Weise können sich alle Situationen von selbst befreien, und dementsprechend muss man üben.

Ob man in den Bergen bleibt oder ins Tal geht, man muss unsägliche Mühen ebenso akzeptieren wie den Tod. Man sollte sich nie von irgendeiner Situation überwältigen lassen und nie in der Entschlossenheit seiner Dharma-Praxis nachlassen.

Wenn du übst, während du dich glücklich fühlst, jedoch mit der Übung aufhörst, wenn du traurig bist, und wenn du übst, wenn es leicht ist, und damit aufhörst, wenn es schwierig wird, wird es kaum möglich für dich sein, die wirkliche Erfahrung des Dharma zu machen.

Diejenigen, die dem Dharma zu folgen scheinen, dabei aber gut und reichlich essen, warme Kleidung haben und alles, was der Mensch so braucht, tragen das Dharma gut zur Schau und verschaffen sich dadurch wohlwollende Gönner und Förderer, die ihnen viel zu essen und dergleichen mehr geben. Doch wenn sie im Augenblick des Todes Buddhaschaft erlangen wollen, so geschieht dies nicht. Wenn sie schlafen wollen, so können sie auch das tun. Doch wenn sie im Augenblick des Todes Buddhaschaft erlangen wollen, so geschieht dies nicht. Wenn sie ausgehen wollen, so gestehen sie sich

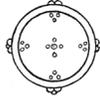
dies zu. Doch wenn sie im Augenblick des Todes Buddhaschaft erlangen wollen, so geschieht dies nicht. Sie können ihre Freundschaften aufrechterhalten, doch wenn sie im Augenblick des Todes Buddhaschaft erlangen wollen, so geschieht dies nicht. Sie glauben, sie bräuchten sich nicht um ihre Gelübde zu kümmern, sie bräuchten sich nicht zu intensiver Meditation zurückzuziehen, und sie tun alles, um ihr derzeitiges Leben möglichst angenehm zu gestalten. Sie erklären anderen Menschen auf oberflächliche Weise das Dharma, und sie lehren ihre Schüler nachlässig alles, was diese gern hören möchten, um Macht über sie zu gewinnen. Obwohl sie so und ähnlich handeln, möchten sie im Augenblick des Todes Buddhaschaft erlangen, aber das wird sehr schwierig sein.

Dharma und Welt stehen nicht im Einklang miteinander, sie sind Gegensätze. Wenn du dauerhaftes Glück erlangen möchtest, so erfordert dies harte und mühsame Arbeit. Erleuchtung lässt sich nicht ohne harte und mühsame Arbeit erreichen. Gib also alle Gedanken und Handlungen auf, die sich auf dieses Leben beziehen, und erliege nicht dem Einfluss angenehmer oder unangenehmer Umstände. Du solltest deine Zeit ausschließlich in Meditation in abgelegenen Berg-Einsiedeleien verbringen.

Wenn deine Praxis behindert wird, beispielsweise weil du dich mit Häusern, Ländereien, Freunden und Verwandten, Söhnen und Töchtern, Bekannten und engen Freunden, Reichtum und Besitz, befreundeten Mönchen und Laien beschäftigst, so sind all dies Dämonen⁷. Überlasse deine Kräfte nicht der Kontrolle anderer. Entferne dich nie von der Entsagung, die frei von jeglichem Verlangen ist.

⁷ Dämonen sind die äußerliche Form, die das eigene Karma annimmt, um Störung und Verwirrung zu verursachen. Wir begegnen Dämonen in ihrer traditionellen Form, wenn wir das entsprechende Karma haben. Für uns im Westen manifestieren sich die gleichen karmischen Tendenzen aktuell jedoch eher in anderer Form wie etwa in Problemen durch den Verlust elektronischer Daten. Die Auswirkung der Störung und Verwirrung ist jedoch gleich.

Wenn du so handelst, folgst du dem Beispiel der großen Heiligen. Gib alles innere Verlangen auf, lasse alles weltliche Tun hinter dir. Halte das Banner der Meditationspraxis hoch. Werde ein Yogi – lasse alles weltliche Tun hinter dir und erlange wahres Wohlergehen für dich selbst und alle anderen.



**Eine kurze Erklärung von Zuflucht und Bodhicitta
in Form eines Kommentars über den Vers
Sangs-rGyas-Chos-Tsog-Ma**

von Patrul Rinpoche

Dieses kurze Kapitel, der erste Text in diesem Buch, der von Patrul Rinpoche stammt, beschreibt das Wesen und den Prozess der Zufluchtnahme und der Entwicklung von Bodhicitta gemäß einer traditionellen Sichtweise. Wort-für-Wort-Kommentare wie dieser sind in der tibetischen Literatur sehr verbreitet.

Der Tonfall des Autors ist sehr bestimmt, da es ihm darum geht, dem Anfänger zunächst einmal die Grundlagen der Lehre zu vermitteln. Zu manchen Zeiten ist es angebracht, Fragen zu stellen, und zu anderen Zeiten ist es wichtiger, seinen Glauben zu stärken. Wenn man sein Leben damit zubringt, sich ängstlich zu fragen »Soll ich oder soll ich nicht?« – »Ist es wahr oder ist es nicht wahr?«, so wird man vielleicht niemals erfahren, was es bedeutet, sich wirklich auf eine Sache einzulassen. Dem Lehrer und den Lehren zu vertrauen öffnet die Tür, und wenn man hindurchtritt, eröffnet sich eine vollkommen neue Sicht. Das Glaubenssystem, das Bestandteil dieses Aspekts des Dharma ist, bietet uns Sicherheit und Klarheit. Natürlich handelt es sich dabei nicht um eine letztgültige Wahrheit, sondern um die einer Übergangsphase. Durch die Lehren, Ideen, Gottheiten, Mandalas, Übungen usw. wird ein Raum der Transformation geschaffen, und ihre Funktion lässt sich

im Sinne eines Übergangsritus verstehen (siehe van Gennep, Turner u. a.).

Zuflucht zu nehmen bedeutet, sich nicht mehr auf die Stützen unserer alltäglichen Existenz zu verlassen. Wenn wir Mitgefühl entwickeln, so gehen wir noch einen Schritt weiter, indem wir uns von unserer gewohnten Ich-Zentriertheit lösen. Nachdem wir so die Verbindung zu unserem gewohnten Bezugsrahmen durchtrennt haben, können wir in die Welt der Dharma-Praxis eintreten, in ein Reich des Übergangs, in dem es möglich wird, unsere Erfahrung auf grundlegende Weise zu verändern.

Schließlich folgt eine Phase der Integration, in der man wieder zum gewöhnlichen Leben in Kontakt treten kann, jedoch von einer veränderten Position aus. In dieser Phase wirkt Mitgefühl als die Kraft, die erwachte Manifestation innerhalb der Formen des alltäglichen Lebens hervorbringt, während Einsicht oder Weisheit uns die Fähigkeit erhält, das Gewöhnliche zu integrieren, ohne dass wir uns darin verlieren.

Insofern zielen der formelle Charakter der Darlegung und die Direktheit der Erläuterungen nicht darauf, Gehorsam und Unterwerfung unter ein Dogma zu erzwingen, sondern sie wollen eine geeignete Grundlage liefern, die Menschen hilft, sich von den Fesseln gewohnter Reaktionen zu befreien.

Patrul Rinpoches Erklärung weist interessante Ähnlichkeiten mit Chetsangpas Abhandlung über Bodhicitta im nächsten Kapitel auf. Für beide Autoren ist Altruismus nicht nur eine gute Sache, so wie es im Westen häufig gesehen wird, sondern diese Haltung wird eindeutig als taktische Position verstanden, die uns auf einer relativen Ebene auf dem Pfad hilft.

DER TEXT



Der Vers:

Zu Buddha, Dharma und der Versammlung der Besten
Nehme ich Zuflucht, bis Erleuchtung erlangt ist.
Durch das Verdienst, das durch meine Großzügigkeit und
andere Tugenden entsteht,
Möge ich Buddhaschaft erlangen, zum Wohle aller fühlenden
Wesen.

Der Kommentar:

Zu den drei Juwelen Zuflucht⁸ zu nehmen ist die Grundlage aller guten Eigenschaften, und es ist das, was Buddhisten von Nicht-Buddhisten unterscheidet.

Die Grundlage der Übung, um die Stufe der vollkommenen Buddhaschaft und die Quelle aller guten Ansammlungen in Samsara und Nirvana zu erreichen, ist Bodhicitta⁹ oder die Entwicklung eines Geistes, der höchste Erleuchtung zum Wohle anderer anstrebt.

Beide werden hier erklärt.

⁸ Buddha, Dharma und Sangha; Guru, Deva und Dakini; Dharmakaya oder natürliche Seinsweise, Sambhogakaya oder strahlende Seinsweise, Nirmanakaya oder manifeste Seinsweise. Diese Begriffe werden im Text erklärt.

⁹ Dies bedeutet sowohl, eine altruistische Absicht hinsichtlich der Erleuchtung zu entwickeln, als auch das nicht-duale Erreichen der Buddhaschaft.

Erster Teil: Zufluchtnahme

Dabei sind drei Faktoren zu berücksichtigen: das Objekt, zu dem man Zuflucht nimmt, die Zeitspanne, für die man Zuflucht zu nehmen beabsichtigt, und die Zufluchtnahme selbst.

Es gibt drei **Zufluchtobjekte**: den höchsten Lehrer, welcher der vollkommene Buddha ist, den höchsten Beschützer, welcher das überragende Dharma ist und die höchsten Begleiter, womit die ausgezeichnete Versammlung der edlen Sangha gemeint ist.

Das erste Zufluchtobjekt ist der BUDDHA, der über die vier vollkommenen Seinsweisen und die fünf höchsten und vollkommenen Arten von Erkenntnis verfügt.

Was die vier vollkommenen Seinsweisen betrifft, ist die absolute Seinsweise der ursprüngliche Zustand reinen Gewahrseins frei von allen Verdunkelungen. Die natürliche Seinsweise ist die ursprüngliche Erkenntnis niemals endenden, vollkommenen Verstehens. Die strahlende Seinsweise ist der strahlende Ausdruck, der mit den größeren und kleineren Merkmalen eines Buddhakörpers geschmückt ist. Die manifeste Seinsweise umfasst all jene Erscheinungen, die entstehen, weil sie gebraucht werden, um Schüler¹⁰ zu lenken und zu erziehen.

Was die fünf vollkommenen Aspekte ursprünglicher Erkenntnis angeht, so ist die ursprüngliche Erkenntnis des alles willkommen heißenden Raums die Reinheit des unveränderlichen natürlichen Grundes. Die spiegelgleiche ursprüngliche Erkenntnis ist die ungehinderte Klarheit jenes alles willkommen heißenden Raums. Die unvoreingenommene ursprüngliche Erkenntnis ist frei von Anhaftung gegenüber Nahestehenden und frei von Abneigung gegenüber Feinden und Fremden usw. Die ursprüngliche Erkenntnis der klaren

¹⁰ Wörtlich: Diejenigen, die ausgebildet und entwickelt werden sollen. Potentiell sind dies alle fühlenden Wesen, doch praktisch sind damit insbesondere diejenigen gemeint, die aufgrund ihres Karma die Möglichkeit haben, einen lebendigen Kontakt zu den Drei Juwelen herzustellen.

Unterscheidung ist das unterscheidende Wissen, das alle Objekte kennt. Die ursprüngliche Erkenntnis des Vollendens ist das mühe-lose Handeln zum Wohle anderer.

DHARMA, das zweite der drei Zufluchtobjekte, beinhaltet sowohl die Lehre oder die Schriften als auch das Verständnis jener Lehre.

Die Dharma-Lehre umfasst die folgenden drei Aspekte: die Lehre über moralisches Verhalten (Vinaya), die sich mit den Gegenmitteln befasst, mit deren Hilfe man die leidbedingenden Geisteszustände der Begierde überwinden kann; die Sutralehre, die sich mit der Klassifizierung und Erklärung der verschiedenen Bedeutungen befasst, welche in den kurzen Äußerungen des Buddha enthalten sind – dies sind die Gegenmittel, die benutzt werden, um den leidbedingenden Geisteszustand des Zorns zu überwinden; und schließlich die Lehre über die Grundprinzipien (Abhidharma), die das Gegenmittel gegen den leidbedingenden Geisteszustand ist, sich auf die eigenen Annahmen zu verlassen.

Was das Dharma des Verständnisses anbetrifft, so gibt es die Schulung in höchster Ethik, womit sich die Lehre über die Moral befasst. Es gibt die Schulung in tiefster geistiger Versenkung, womit sich die Sutralehre befasst. Und es gibt die Schulung in höchster wahrer Erkenntnis, womit sich die Lehre über die Grundprinzipien befasst. Durch diese drei Arten der Schulung entwickeln sich im Geiste das Aufgeben¹¹ und die Verwirklichungen¹² der fünf Wege¹³ und der zehn Stufen¹⁴. So ist mit dem Nutzen des Aufgebens die Wahrheit vom Enden des Leidens verbunden, und mit dem Nutzen der Ver-

¹¹ Alles, was aufgegeben werden muss.

¹² Alles, was verstanden werden muss.

¹³ Die fünf Wege oder Pfade sind diejenigen der Vorbereitung, der Anwendung, des Sehens, der Übung und der Erfüllung.

¹⁴ Die zehn Stufen sind »die Freudvolle«, »die Makellose«, »die Leuchtende«, »die Strahlende«, »die schwer zu Erringende«, »die manifeste Gegenwart«, »die Weitreichende«, »die Unerschütterliche«, »die mit dem guten Unterscheidungsvermögen«, »die Wolke des Dharma«. Die zehn Stufen beginnen mit dem dritten Pfad, dem Pfad des Sehens.

wirklichkeiten ist die Wahrheit des Pfades verbunden, welche Nirvana ist.

Die SANGHA, die hier gemeint ist, besteht aus der Versammlung der Bodhisattvas, welche die unumkehrbaren Stufen¹⁵ erreicht haben. Aus wahrer Erkenntnis (*Shes-Rab*) haben sie Leerheit direkt verstanden, und deshalb sind sie – durch ein Mitgefühl, das nicht länger samsarischer Bedingtheit unterliegt – in der Lage, alle fühlenden Wesen so zu lieben, wie eine Mutter ihr einziges Kind liebt. Jene, die dies tun, ohne in einen Zustand des Friedens¹⁶ zu geraten, sind die Bodhisattvas, die die zehnte Stufe erreichen.

Der zweite Faktor bei der Zufluchtnahme ist die **Zeitspanne, für die man Zuflucht nimmt**. Es heißt, dies gilt, bis Erleuchtung erlangt ist.¹⁷

Das Mahayana-System der Zufluchtnahme hat drei spezielle Merkmale. Erstens hat es ein spezielles Objekt. Das bedeutet, dass dieses sich vom Objekt der Zuflucht des Hinayana-Pfades unterscheidet.

Für die Hinayana-Anhänger ist der Buddha der überragendste aller Menschen, und sie sind der Ansicht, dass Shakyamuni nur die höchste manifeste Seinsweise erreicht hat. Sie glauben nicht an seine natürliche und seine strahlende Seinsweise. Sie glauben auch, dass seine Tätigkeit für die Wesen endete, als seine manifeste Seinsweise starb.

Zweitens wird nach der Hinayana-Sicht die Lehre als »das Überragendste von allem, was friedvoll und frei von Verlangen ist«, angesehen. Die Hinayana-Anhänger glauben, dass sich die Lehre nur auf das Ende des Leidens gemäß der edlen Wahrheit des Endens (der dritten edlen Wahrheit) bezieht.

¹⁵ Das heißt, diejenigen, die sich oberhalb der siebten der zehn Stufen befinden.

¹⁶ So wie das Nirvana der Shravakas, in dem es keinerlei Engagement in Bezug zur Welt gibt.

¹⁷ Siehe die zweite Zeile des kommentierten Verses am Anfang.

Gemäß der Hinayana-Sicht besteht die edle Versammlung der Sangha aus den Shravakas und den Pratyeka-Buddhas. Die Hinayana-Anhänger glauben, dass sich dies auf die Anagami, die Ekagami und die Arhats bezieht.¹⁸ Dies unterscheidet sich von der Mahayana-Sicht, die oben beschrieben wurde.

Was den Unterschied hinsichtlich der Zeitspanne betrifft, für die man Zuflucht nimmt, so erstreckt sich diese im Hinayana-System auf das gesamte derzeitige Leben oder zumindest auf die Zeit, die man braucht, um ein Shravaka oder Pratyeka-Buddha zu werden.¹⁹

Der Unterschied hinsichtlich der Einstellung ist folgender: Im Hinayana entsteht der Gedanke des Abscheus gegenüber allem Leiden, das man persönlich in Samsara erfährt, und man hat das Bedürfnis, sich davon zu befreien. Auf der Grundlage dieser Sichtweise nimmt man dann Zuflucht.

Hingegen entwickeln die Anhänger der Mahayana-Sicht den altruistischen Wunsch, dass alle Wesen Buddhaschaft erlangen mögen. Und auf der Grundlage dieser Sichtweise nehmen sie Zuflucht.

Drittens gibt es die tatsächliche Praxis der Zufluchtnahme.

Gleichzeitig mit der Rezitation von »Ich nehme Zuflucht« visualisiere ich, dass sich auf jedem Staubkorn im Universum so viele Buddhas befinden, wie es Staubkörner im Universum gibt, die alle jeweils von ganzen Heerscharen von Bodhisattvas, ihren spirituellen Söhnen, umgeben sind. So ist der unendliche Raum angefüllt mit Buddhas und Bodhisattvas, und der Geist von ihnen allen ist angefüllt mit dem ausgezeichneten Dharma der Lehre und der Verwirk-

¹⁸ Dies sind Bezeichnungen für die verschiedenen Stufen, die man durchläuft, während man sich von der Erfahrung des zyklischen Daseins (Samsara) in Richtung der absoluten Freiheit von Leiden (Nirvana) bewegt.

¹⁹ Das zweite besondere Merkmal der Mahayana-Zuflucht ist, dass die Zeitspanne der Zuflucht andauert, bis alle Wesen die vollkommene Erleuchtung erlangt haben. Man akzeptiert furchtlos, dass dies unendlich lange dauern könnte.

lichung. Mit ihren überragenden Qualitäten von tiefem Verstehen, von Mitgefühl und von Macht kümmern sie sich um mich und alle fühlenden Wesen. Vor all diesen großen Lehrern, die sich da versammelt haben, falte ich, so wie alle fühlenden Wesen, voller Hingabe die Hände vor dem Herzen und spreche: »Von nun an und solange das Wesen der Erleuchtung [die volle Erleuchtung] nicht erreicht ist, werden wir uns auf Euch, die drei Juwelen, als unseren Zufluchtsort verlassen. Eure Lehren werden unsere einzige Übung sein. Da wir glauben, dass Ihr unsere einzige Hilfe und Zuflucht seid, vertrauen wir völlig auf alles, was Ihr tut, und mit dieser Haltung nehmen wir Zuflucht.«

Was das Training für die eigentliche Zufluchtnahme anbetrifft, gibt es sechs verschiedene Trainings und fünf allgemeine Übungen. Die sechs verschiedenen Trainings umfassen die drei Dinge, die aufgegeben werden müssen, und die drei Dinge, die geübt werden müssen.

Aufgeben sollte man die folgenden drei Dinge: Nachdem man zum Buddha Zuflucht genommen hat, sollte man die lokalen Gottheiten, die in Samsara umherirren, nicht länger verehren. Nachdem man zum Dharma Zuflucht genommen hat, sollte man fühlenden Wesen keinen Schaden oder Kummer mehr zufügen. Nachdem man zur Sangha Zuflucht genommen hat, sollte man keine Freundschaften zu Gegnern der buddhistischen Lehrer mehr eingehen.²⁰

Üben sollte man die folgenden drei Dinge:

Tiefes Vertrauen und tiefe Hingabe entwickeln und nicht vergessen, gemäß den Anweisungen des Buddha zu üben, und selbst einem Teil einer zerbrochenen Statue Respekt entgegenbringen.

Immer wieder aufmerksam das ausgezeichnete Dharma hören, darüber reflektieren und darüber meditieren. Selbst einem Fragment einer Schrift Respekt erweisen, denn Schriften helfen, das Dharma zum Ausdruck zu bringen.

²⁰ Das bedeutet, man sollte sich nicht mit Menschen anfreunden, die die Überzeugung die man selbst hat, unterminieren.

Vertrauen und Hingabe gegenüber der Sangha und gegenüber denjenigen entwickeln, die dem Buddha folgen, und nur mit Menschen befreundet sein, die tugendhaft leben. Und schließlich Respekt auch vor dem kleinsten Stückchen gelbem Stoff haben, weil es die Gewänder der Mönche und Nonnen symbolisiert.

Die fünf allgemeinen Übungen sind: Selbst wenn das eigene Leben auf dem Spiel steht, wendet man sich nicht von den drei Juwelen ab.²¹ Auch wenn man sich in einem Zustand großer Not befindet, sucht man nicht nach irgendeiner anderen Methode, um die angestrebten Ziele zu erreichen.²² Man unterbricht die regelmäßige religiöse Übung nicht. Man versucht unaufhörlich, sich selbst und andere zu ermutigen und dabei zu unterstützen, Zuflucht zu nehmen. Wohin auch immer man geht, erweist man den Buddhas aller Richtungen Verehrung.

Zweiter Teil: Entwicklung von Bodhicitta

Ganz allgemein kann man sich sowohl mit den relativen als auch mit den absoluten Aspekten der Entwicklung von Erleuchtungsgeist oder Bodhicitta befassen.

Im Sinne der relativen Wahrheit²³ bedeutet die Entwicklung von Bodhicitta, dass man nach vollkommener Erleuchtung zum Wohle anderer strebt.

Im Sinne der absoluten Wahrheit ist die Entwicklung von Bodhicitta die wahre Erkenntnis oder die ursprüngliche Erkenntnis der direkten Verwirklichung von Leerheit.

²¹ Beispielsweise wenn jemand sagt: »Wenn du deine Religion nicht aufgibst, werde ich dich töten.«

²² Selbst wenn man verarmen würde, weil man sich der Dharma-Praxis widmet, würde man keine Nahrung stehlen.

²³ Siehe Kapitel 7 über die beiden Wahrheiten.

Die Entwicklung von relativem Bodhicitta kann man untergliedern in Bodhicitta des Wunsches, was der Absicht zu reisen entspricht, und Bodhicitta der Praxis, was der Reise selbst entspricht.

Beide werden durch die formale Praxis der Entwicklung von Bodhicitta hervorgebracht. Dies wird als die Entwicklung von Bodhicitta aus den größeren äußeren Symbolen bezeichnet.²⁴

Absolutes Bodhicitta muss sich aus der Stärke der eigenen Meditation auf dem Pfad [zur Erleuchtung] entwickeln. Deshalb wird dies als die Entwicklung von Bodhicitta, das aus dem subtilen ursprünglichen Zustand heraus entsteht, bezeichnet.

Die Entwicklung von relativem Bodhicitta hat außerdem einen zweifachen Nutzen oder zwei »Ecken«. Durch Mitgefühl macht man alle fühlenden Wesen zu seinem Objekt, und durch wahre Erkenntnis macht man vollkommene Erleuchtung zu seinem Objekt.²⁵ Wenn diese beiden »Ecken« nicht vollständig ausgebildet sind, kann man nicht mit der Entwicklung von Bodhicitta im Sinne der Mahayana-Lehre beginnen; deshalb sind beide notwendig.

Weiterhin hat auch die tatsächliche Entwicklung von Bodhicitta des Wunsches zwei Aspekte. Dies ist zum einen das Verständnis, dass Verdienst die Ursache ist,²⁶ und zum anderen ist dies der Wunsch, vollkommene Erleuchtung zu erlangen.

²⁴ Diese beiden Formen von Bodhicitta erfordern also (a) wiederholte Ausführung des formellen rituellen Versprechens, Liebe und Mitgefühl allen Wesen gegenüber zu entwickeln, was (b) zur Ausübung von Handlungen zu ihrem Wohle führt.

²⁵ Indem man alle Wesen zu seinem Objekt macht, strebt man mitfühlend danach, ihrem Wohl zu dienen, und indem man die Erleuchtung zu seinem Objekt macht, strebt man an, Erleuchtung zu erlangen. So fördert man das eigene Wohl, indem man die natürliche Seinsweise verwirklicht, und man fördert das Wohl anderer, indem man die strahlende und die manifeste Seinsweise aktiviert.

²⁶ Das heißt, man erkennt die Notwendigkeit, Verdienst anzusammeln, weil dies die Ursache der hilfreichen Situationen ist, die man für den Pfad benötigt.

Hinsichtlich des ersten Aspekts heißt es im Text: »Durch meine Großzügigkeit und durch andere Tugenden.« Die Gesamtheit der eigenen tugendhaften Handlungen kann man untergliedern in das Verdienst, das aus Großzügigkeit erwächst, das Verdienst, das aus moralischem Verhalten erwächst, und das Verdienst aus der Meditation.

Diese kann man noch weiter unterteilen in die sechs transzendierenden Faktoren (*Paramitas*). Die ersten beiden dieser Faktoren sind Großzügigkeit und moralisch einwandfreies Verhalten, dann folgen Geduld, geistige Versenkung und wahre Erkenntnis, die allesamt Aspekte des Verdienstes sind, das aus der Meditation erwächst, während der sechste Faktor, Bemühen, die übrigen zu entwickeln hilft.

Diese sechs Faktoren müssen fest im Geist verankert sein. So ist ein Geist, der allen gibt, großzügig. Eine Haltung, die sich vom Irrtum abwendet, führt zu einer moralischen Lebensweise. Geduld bedeutet Unerschütterlichkeit des Geistes. Eine spirituell strebsame Haltung beinhaltet Bemühen. Tiefe Kontemplation ist zu erkennen an einem steten Geist. Und ein Geist, der Phänomene klar zu unterscheiden vermag, zeugt von wahrer Erkenntnis.

Was den zweiten Aspekt, den Wunsch, vollkommene Erleuchtung zu erlangen, angeht, heißt es im Text: »Ich muss Buddhaschaft erlangen zum Wohle aller Wesen.« So fordert der Text dazu auf, Bodhicitta mit den zwei Arten von Nutzen zu entwickeln.

Mit der Absicht »Zum Wohle aller Wesen« macht man in mitfühlender Weise alle Wesen zum Objekt der eigenen Gedanken.

Mit der Absicht »Ich muss Buddhaschaft erlangen« wünscht man, die vollkommene Erleuchtung durch Anwendung wahrer Erkenntnis zu seinem Objekt zu machen.

Deshalb bringt man seinen Wunsch etwa in folgender Weise zum Ausdruck: »Aufgrund aller meiner tugendhaften Wurzeln möge ich Buddhaschaft erlangen, um allen fühlenden Wesen zu helfen, so vielen, wie die Weite des Himmels zu fassen vermag.«

Das Bodhicitta des Wunsches zu üben hat fünf Aspekte. Lasse nicht zu, dass dein Geist alle fühlenden Wesen vergisst. Denke stets

daran, welchen Nutzen es hat, Bodhicitta zu entwickeln. Übe eifrig die Methoden des Ansammelns von Verdienst und wahrer Erkenntnis. Übe die vier weißen Handlungen, und enthalte dich der vier schwarzen.²⁷

Wenn du auch nur ein einziges fühlendes Wesen zurückweist oder im Stich lässt, hast du die Wurzel deines Bodhicitta des Wunsches verraten. Deshalb musst du die Absicht entwickeln, allen fühlenden Wesen zu helfen. Wenn du dir den Nutzen dieser Praxis vergegenwärtigst, wirst du dich sehr glücklich fühlen und mit Eifer danach streben, Bodhicitta zu entwickeln. Deshalb solltest du dir stets vergegenwärtigen, welchen Nutzen es hat, ständig an der Entwicklung von Bodhicitta zu arbeiten.

Durch die stete Praxis der Ansammlungen wirst du bei der Entwicklung von Bodhicitta Fortschritte machen. Deshalb solltest du Verdienst und Weisheit sammeln, indem du dich verschiedenster Mittel bedienst, beispielsweise der siebenteiligen Praxis.²⁸

Bodhicitta zu entwickeln hat drei Aspekte: die Ursache, die Praxis und das Training. Man übt die Ursache [die Voraussetzungen], indem man über die vier grenzenlosen Einstellungen meditiert. Die eigentliche Bodhicitta-Praxis besteht darin, dass man dreimal am Tag und dreimal während der Nacht Bodhicitta entwickelt. Das Training besteht darin, sich die Gleichheit von einem selbst und anderen zu vergegenwärtigen, die eigene Position mit derjenigen der anderen zu vertauschen und tiefe Liebe zu ihnen zu empfinden.

Erstens, die vier grenzenlosen Einstellungen: Liebe ist der Wunsch, dass alle Wesen, die kein Glück empfinden, glücklich sein mögen. Mitgefühl ist der Wunsch, dass alle, die leiden, von ihrem

²⁷ Siehe unten.

²⁸ Die sieben Teile oder Zweige sind: den Buddhas und Bodhisattvas Verehrung erweisen; Opfer darbringen; bekennen; sich über die guten Taten anderer freuen; Dharma-Belehrungen erbitten; die Buddhas und Bodhisattvas anflehen, nicht zu sterben; jegliches Verdienst den fühlenden Wesen widmen.

Kummer befreit werden mögen.²⁹ Freude ist der Wunsch, dass alle Wesen nie von dem Glück getrennt sein mögen, das frei von Leiden ist. Gleichmut ist der Wunsch, dass bei allen, die an Freunden und Verwandten haften und die gegenüber Fremden und Feinden Abneigung empfinden, Anhaftung und Abneigung befriedet werden mögen.

Zweitens, die eigentliche Bodhicitta-Praxis: Zu jeder der sechs Tageszeiten [Morgen, Mittag, Nachmittag, Abend, Mitternacht und Morgendämmerung] sollte man üben, Bodhicitta zu entwickeln, wobei man jeden geeigneten Ritualtext verwenden kann, ob lang oder kurz.

Drittens, was die Gleichheit deiner selbst und der anderen angeht, so vergegenwärtige dir: »Ich und alle anderen Wesen sind gleich in ihrem Streben nach Glück und in ihrem Wunsch, das Leiden zu beenden.«

Was das Austauschen der eigenen Position mit derjenigen der anderen betrifft, meditiert man: »Ich werde all mein Glück den fühlenden Wesen geben, und ich werde alles Leiden, das sie plagt, auf mich nehmen.«

Andere mehr zu lieben als sich selbst bedeutet, dass man alle eigennützigen Bestrebungen reduziert und schließlich ganz aufgibt und dass man stets zum Wohle anderer handelt.

Was die acht weißen und schwarzen Handlungen betrifft, so sollte man die vier weißen Handlungen ausführen und die vier schwarzen meiden.

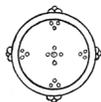
Die vier schwarzen Handlungen sind: diejenigen zu täuschen, die Respekt verdienen; sich für etwas zu schämen, für das man sich nicht zu schämen braucht; heilige Wesen zu beleidigen; und fühlende Wesen zu betrügen.

Die Gegenmittel hierzu sind die vier weißen Handlungen: nicht bewusst zu lügen, auch wenn das eigene Leben in Gefahr ist; danach

²⁹ Mitgefühl beinhaltet auch, dass man gezielt Schritte unternimmt, um das Leiden zu lindern.

zu trachten, alle Wesen auf den Pfad zur Erleuchtung zu bringen; alle Bodhisattvas zu respektieren, als ob sie der eigene Lehrer seien; gegenüber allen fühlenden Wesen aufrichtig zu sein.

Wenn man sich unablässig bemüht, diesem guten Weg der Praxis zu folgen, so wird man Bodhicitta in allen zukünftigen Leben nicht vergessen, und all die guten Eigenschaften der zehn Stufen und der fünf Wege werden wachsen und sich entwickeln wie der zunehmende Mond.



**Die ausführlichen mündlichen Unterweisungen
des kostbaren Dharma-Meisters
Chetsangpa Ratna Shri Buddhi (II)**

Der Abschnitt über Bodhicitta ist ein weiteres Beispiel dafür, wie es durch eine Veränderung des Verständnisses und des Verhaltens auf der relativen Ebene möglich wird, die absolute Natur zu erkennen. Der Begriff Bodhicitta (*Byang-Chub Kyi Sems*) wird in der Dzogchen-Literatur häufig verwendet, um auf die wahre Natur des Geistes zu verweisen, die unmittelbare Erfahrung erleuchteten Seins. Deren Ausdruck oder Energie wird mit dem Begriff *Thugs-rJe* bezeichnet, der in Texten außerhalb der Dzogchen-Tradition die Bedeutung von Mitgefühl hat.

Dieser Ausdruck der Buddha-Natur wird durch das Gegenüber hervorgerufen, jedoch nicht als Einladung zu einem dualistischen Diskurs. Die Andersheit des anderen löst sich in der Erfahrung des Grundes oder der Natur auf. Dies hat nichts mit einem allmächtigen Handeln oder einem allumfassenden Wissen zu tun, welches den anderen in vereinnahmender Weise zu einem Teil des vertrauten Territoriums des Ich macht. Offen auf die jeweilige Situation eines anderen Menschen einzugehen (*Gang-La-Gang 'Dul-Ba*), setzt die Bereitschaft voraus, sich von selbstbezogenem Verlangen zu lösen. Die Fähigkeit, offen auf andere einzugehen, ist eine Eigenschaft des sich von selbst befreienden Gewahrseins. Sie lässt sich nicht erreichen, indem man starren, dogmatischen Maximen folgt.

Erfährt man das offene Spiel der Leerheit ganz unmittelbar, wird die Fähigkeit zu wirklicher Begegnung von den Problemen der Verdinglichung³⁰ befreit. Wenn man nicht daran zweifelt, dass alles, was geschieht, vollkommen ist, braucht man sich nicht zu sorgen, ob man anderen hilft oder schadet. Auf diese Weise ist die reine Energie nicht-erschaffenen Seins ein unaufhörlicher Fluss nicht-verdinglichenden Mitgefühls. Und wenn der Übende diese Erfahrung verliert, macht es ihm die Vertrautheit mit der Praxis des Bodhicitta der relativen Wahrheit entsprechend leichter, sich wieder in diesen Fluss hinein zu entspannen.

DER TEXT



Entwicklung von Bodhicitta

Om Mani Padme Hung Hri

Da uns gegenwärtig das äußerst seltene Glück zuteil wird, die Freiheiten und günstigen Voraussetzungen einer kostbaren menschlichen Existenz nutzen zu können, sollten wir uns selbst und alle anderen Wesen in den Genuss wahren Glücks kommen lassen. Um dies zu erreichen, müssen wir das kostbare heilige Dharma üben.

³⁰ A. d. Ü.: Verdinglichung wird hier nicht dem allgemeinen Sprachgebrauch entsprechend als die Degradierung einer Person zu einem Objekt verstanden, sondern vielmehr in seiner ursprünglichen Wortbedeutung benutzt: etwas zu einem Ding machen. Dieser Prozess der Verdinglichung entspricht dem, was in der Philosophie als Reifikation bezeichnet wird, und meint die Zuschreibung einer eigenen Wesensnatur und die Konstruktion von etwas Greifbarem, wo es eigentlich kein »Ding« gibt. Verdinglichung beschreibt somit einen mentalen Vorgang, der aus dem, was wahrgenommen wird, etwas Konkretes macht und somit das »Ding«, das dort scheinbar vorhanden ist, erst erschafft.

Am Anfang der Dharma-Praxis steht die wichtige Vorbereitung durch das Bodhicitta von Liebe und Mitgefühl.³¹ Bodhicitta besitzt zwei Aspekte: das Bodhicitta der relativen Wahrheit und das Bodhicitta der absoluten Wahrheit. Das Bodhicitta der relativen Wahrheit umfasst das Bodhicitta des Wunsches und das Bodhicitta der Praxis.

Das Wesen von Bodhicitta ist Mitgefühl, das die folgenden drei Aspekte aufweist:

- a. Mitgefühl, das auf das Wohl der fühlenden Wesen gerichtet ist;
- b. Mitgefühl, das auf das Dharma gerichtet ist;
- c. Mitgefühl, das frei von verdinglichender Wahrnehmung ist.

a. Mitgefühl, das auf das Wohl der fühlenden Wesen gerichtet ist

Das Bodhicitta des Wunsches entwickelt man, indem man sich vor jeder Meditation folgendes vergegenwärtigt: Alle fühlenden Wesen zusammen füllen die Weite des Himmels aus, und sie alle streben nach Glück, insbesondere meine eigene gütige Mutter und mein gütiger Vater, die mir diesen gegenwärtigen Körper und mein derzeitiges Leben geschenkt haben. Doch ist das Ergebnis aller ihrer Handlungen Leiden. Ich empfinde Mitgefühl für sie alle, denn sie sind verblendet und haben sich eine falsche Sichtweise zu eigen gemacht.

Nun sind alle diese fühlenden Wesen im Laufe meiner zahllosen früheren Leben meine eigenen Eltern gewesen. Diese Zahl ist so riesig, dass sie sich nicht berechnen lässt. Wenn man beispielsweise das Fleisch und die Knochen dieser fühlenden Wesen, die alle viele Male meine eigene Mutter gewesen sind, an einem Ort aufhäufen würde, so entstünde ein Berg, der so hoch wäre wie der Berg Meru; und wenn ihr Blut gesammelt würde, so entstünde ein riesiges Meer.

³¹ Bodhicitta hat drei allgemeine Bedeutungen: die Absicht, zum Wohle aller fühlenden Wesen Erleuchtung zu erlangen; die Praxis, die aus jener Absicht folgt; und schließlich der Erleuchtungsgeist selbst.

Als ich als Sohn oder als Tochter dieser Wesen geboren wurde, haben sie viele untugendhafte Handlungen des Körpers, der Rede und des Geistes begangen, um mich aufziehen und schützen zu können. Und deshalb irren sie nun in Samsara umher.

Einige meiner eigenen Mütter sind in den Höllen wiedergeboren worden und leiden nun unter großer Hitze und Kälte. Einige meiner Mütter befinden sich im Reich der unersättlichen Geister und leiden unter Hunger und Durst. Einige meiner Mütter wurden im Reich der Tiere geboren; sie leiden unter geistiger Dumpfheit und Dummheit, werden geschlachtet, von anderen benutzt und geschlagen. Einige meiner Mütter wurden im Reich der Menschen geboren, und sie leiden nun unter den drei³², acht³³ und sechzehn³⁴ Leiden.

³² **Die drei grundlegenden Leiden sind:**

1. Das Leiden der Veränderung, wenn eine gute Situation zu einer schlechten und eine schlechte zu einer guten wird.
2. Das Leiden am Leiden, wenn ein Unglück dem anderen folgt und man nie eine Atempause hat.
3. Das Leiden daran, dass alles zusammengesetzt ist, weshalb alles, was man tut, so geringfügig es auch sein mag, schmerzhaft ist, und sich nie eine tiefe und dauerhafte Befriedigung oder Zufriedenheit einstellt. Obgleich dieses Leiden ständig gegenwärtig ist, wird es nur selten erkannt, da unser Geist von der Rauheit der Erfahrungen in Samsara betäubt und abgestumpft ist.

³³ **Die acht weiteren Leiden sind:**

1. Geburt, 2. Alter, 3. Krankheit, 4. Tod, 5. Angst vor dem Zusammentreffen mit Feinden, die man nicht mag, 6. Angst davor, von Freunden getrennt zu werden, die man mag, 7. nicht zu bekommen, was man begehrt, 8. zu bekommen, was man nicht mag

³⁴ **Die sechzehn Leiden sind:**

1. die fünf leidbedingenden Geisteszustände Dummheit, Zorn, Begierde, Stolz und Eifersucht, 2. geistige Schwerfälligkeit und Verwirrung, 3. Bessensein von Dämonen, 4. Faulheit, 5. Ziellosigkeit und Leichtsinns, 6. großes Leiden aufgrund von altem Karma, 7. ein Leben als Bediensteter, der keine Zeit für sich zur Verfügung hat, 8. sich äußerlich wie ein religiöser Mensch verhalten, jedoch nur um zu stehlen oder um sich Nahrung zu erschleichen. Von diesen ersten acht heißt es, dass sie ...

Einige meiner eigenen Mütter wurden im Reich der eifersüchtigen Götter geboren und leiden deshalb unter Kampf und Streit. Einige meiner Mütter wurden im Götter-Bereich geboren und leiden nun darunter, dass sie am Ende eines sehr langen Lebens unweigerlich in die niederen Daseinsbereiche hinabfallen werden, nachdem sie in großem Wohlstand gelebt und sich nur wenige Gedanken über die Zukunft gemacht haben. So wandern alle meine sehr gütigen Mütter und Väter in den sechs Bereichen der Wiedergeburt umher, mit unendlichem Kummer und ohne die Möglichkeit, sich aus dieser Situation zu befreien.

Für sie alle empfinde ich Mitgefühl. Was also kann ich tun, damit sie glücklich sind? Wir kann ich sie von ihrem Kummer befreien? Was kann ich tun, damit sie alle die Ebene der Buddhaschaft erreichen? Es ist meine Pflicht, und es ist nur recht und billig, dass ich mich für das Wohl all dieser fühlenden Wesen einsetze, die einmal meine Mutter gewesen sind. Und warum ist es meine Pflicht? Sie sind alle meine eigenen Eltern, und es ist schändlich, dass ich, während sie von großem Leid geplagt sind, selbst ohne Probleme glücklich lebe. Deshalb muss ich meine Eltern von dem schweren Leid befreien, das sie schon so lange ertragen.

Einige meiner Eltern wandern in den drei niederen Bereichen und sind nicht in der Lage, auch nur ein einziges Mal das Mani-Mantra des Avalokiteshvara (*Om Mani Padme Hung Hri*) zu sprechen. Doch ich habe nun diese menschliche Existenz mit den Freiheiten und günstigen Voraussetzungen erlangt. Alle meine Sinnesorgane sind intakt, und ich bin dem heiligen Dharma begegnet. Ich bin derzeit

³⁴ Forts.: ... geistigen Ursprungs sind.

9. die Fesseln der Begierde, 10. ein sehr roher und ungehobelter Charakter, 11. eine Vorliebe für Samsara und keine Bereitschaft zur Entsagung, 12. keine Zuversicht, 13. viele Verfehlungen, 14. Achtlosigkeit und Desinteresse gegenüber der Religion, so dass das Dharma zu einem bloßen Geräusch wird, zu dem man »Oh ja« sagt, ohne dementsprechend zu handeln, 15. Gelübde brechen, 16. tantrische Gelübde brechen. Von diesen zweiten acht heißt es, dass sie plötzlich in Erscheinung treten.

in der Lage, mich der Meditationspraxis zu widmen, was mit Sicherheit sowohl mir selbst als auch anderen zugute kommt. Deshalb ist es meine Pflicht, mich für das Wohl aller fühlenden Wesen einzusetzen, die einmal meine Eltern gewesen sind. Zunächst muss ich all diesen fühlenden Wesen in ihrer aktuellen Lage helfen, indem ich dafür Sorge, dass sie glücklich und frei von Leiden sind, und dann muss ich, um mich für ihr dauerhaftes Wohl einzusetzen, mich darum bemühen, dass alle die Stufe der Buddhaschaft erreichen. Aus diesem Grunde werde ich nur tugendhafte Handlungen ausführen und die Meditationen des tiefgründigen Pfades mit meinem Körper, meiner Rede und meinem Geist praktizieren, solange Sam-sara nicht geleert ist.

So sollten wir denken, denn dies ist die Methode, das Bodhicitta des Wunsches zu entwickeln; dieses zeichnet sich durch Mitgefühl aus, welches auf das Wohl aller fühlenden Wesen gerichtet ist.

b. Das Bodhicitta der Praxis, welches sich durch Mitgefühl auszeichnet, das auf das Dharma gerichtet ist.

Vergegenwärtige dir folgendes:

Ich sollte nicht nur darüber nachdenken, tugendhafte Handlungen des Körpers, der Rede und des Geistes zum Wohle der fühlenden Wesen zu vollbringen, sondern ich sollte sofort damit beginnen, mich für sie einzusetzen. Deshalb will ich das der relativen Wahrheit entsprechende Verhalten der sechs Paramitas³⁵ zu meiner Praxis machen oder die tiefgründigen Entwicklungs- und Vollendungssysteme der Sadhana-Meditation usw. Und gemäß der absoluten Wahrheit will ich den Zustand des Gleichgewichts zu meiner Praxis machen, in welchem der Geist leer ist, ohne einen Wesenskern, frei von den Konstrukten begrifflicher Vorstellung

³⁵ Die sechs Paramitas sind: Großzügigkeit, moralisch einwandfreies Verhalten, Geduld, Bemühen, geistige Sammlung und wahre Erkenntnis.

(*sPros-Bral*), auf natürliche Weise klar. Wenn ich dieses Gleichgewicht, die Essenz von Leerheit und Mitgefühl, im Zustand des Gewahrseins nach der Meditation aufrechterhalte, ist mein eigener Geist der unveränderliche (*gNyug-Ma*) natürliche Zustand (*gNas-Lugs*).

Diese Stufen des Pfades der Erleuchtung, dem ich folgen will, werden von allen meinen Müttern und Vätern nicht verstanden, weil ihr Geist für die Methoden blind ist, die dazu dienen, die Verwirklichung zu erlangen. Für sie alle empfinde ich Mitgefühl, denn angesichts ihrer traurigen Lage entsteht spontanes Mitgefühl.

Dies ist das Bodhicitta der Praxis, welches sich durch Mitgefühl auszeichnet, welches auf das Dharma gerichtet ist.

c. Das Bodhicitta der absoluten Wahrheit, welches sich durch Mitgefühl auszeichnet, das frei von Verdinglichung ist

Der natürliche Zustand des Bodhicitta der absoluten Wahrheit ist frei von den Konstrukten begrifflicher Vorstellung. Er lässt sich nicht mit dem Verstand erfassen. Er ist Gewahrsein, das leer und leuchtend ist, frei von den Ursachen der Verdunkelung. In diesem Zustand gibt es keine fühlenden Wesen, die schlecht sind, und keine Buddhas, die gut sind, und auch kein Mitgefühl, das sich auf ein vorgestelltes Objekt richtet. Verweile deshalb ruhig in dem Zustand, der frei von Interpretation durch den Verstand ist, und sei frei von den verdinglichenden Vorstellungen eines Subjekts, das Mitgefühl erzeugt, fühlender Wesen, die das Objekt der Erzeugung von Mitgefühl sind, oder eines Mitgefühls, das wirklich existiert. Bleibe ruhig und unabgelenkt in jenem Zustand, der nicht länger ein Objekt des Denkens ist und der auch selbst frei von einem Objekt des Denkens ist, und verweile so in der natürlichen Leerheit, die frei ist von jedem Meditierenden, frei von jedem Objekt der Meditation und frei von jeder Verdinglichung des Mitgefühls, das beide miteinander verbindet, durch den Verstand.

Dies ist das Bodhicitta der absoluten Wahrheit, welches sich durch Mitgefühl auszeichnet, das frei von Verdinglichung ist.

Aus dem Bodhicitta des Wunsches, welches sich durch Mitgefühl auszeichnet, das auf das Wohl der fühlenden Wesen gerichtet ist, entsteht, wenn Buddhaschaft erlangt ist, das Resultat der manifesten Seinsweise, Nirmanakaya. Aus dem Bodhicitta der Praxis, welches sich durch Mitgefühl auszeichnet, das auf das Dharma gerichtet ist, entsteht, wenn Buddhaschaft erlangt ist, das Resultat der strahlenden Seinsweise, Sambhogakaya. Aus dem Bodhicitta der absoluten Wahrheit, welches sich durch Mitgefühl frei von Verdinglichung auszeichnet, entsteht, wenn Buddhaschaft erlangt ist, das Resultat der natürlichen Seinsweise, Dharmakaya.

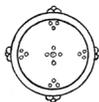
Wenn du beim Ausüben der vier Aktivitäten des Stehens, Gehens, Essens und Schlafens daran denkst, das wirklich reine Bodhicitta zu entwickeln, so wird alles, was du tust, zum Dharma. Doch wenn du vergisst, das wirklich reine Bodhicitta zu entwickeln, so bewegst du dich, selbst wenn du an das Dharma der fortgeschrittenen Systeme des Mahāmudrā, Atiyoga usw. glaubst, nicht auf dem wahrhaft rechten Pfad. Deshalb ist es von größter Bedeutung, das reine Bodhicitta zu entwickeln.

Der Unterschied zwischen Mahayana und Hinayana besteht nur im Ausmaß, groß oder klein, in dem Bodhicitta erzeugt wird. Und auch das Ausmaß, groß oder klein, in dem fühlende Wesen profitieren, hängt nur ab von dem Ausmaß, groß oder klein, in dem Bodhicitta entwickelt wird. Wenn du dieses wahrhaft reine Bodhicitta besitzt und den tiefgründigen Belehrungen entsprechend praktizierst, wirst du, auch wenn es dir in diesem Leben nicht möglich ist, zum Wohl anderer zu handeln, in der Zukunft über die Macht verfügen, Samsara zu leeren.

Deshalb ist es von großer Bedeutung, stets daran zu denken:

- a. die Dharma-Praxis immer mit der Entwicklung von Bodhicitta zu beginnen;
- b. die Hauptpraxis zum Nutzen aller fühlenden Wesen auszuführen;
- c. am Ende der Praxis jegliches Verdienst dem Wohle aller fühlenden Wesen zu widmen.

Wenn du dies beherzigst, wirst du ein Mahayana-Yogi werden.



Die Meditation und Rezitation über Vajrasattva, der Irrtümer und Verdunkelungen reinigt

von *Chhimed Rigdzin Lama*

Diesen Text hat Chhimed Rigdzin Lama vor etwa dreißig Jahren geschrieben, als er im indischen Bundesstaat Bengalen lebte. Wie andere Texte in diesem Buch beschäftigt er sich mit der Beziehung zwischen Phantasie und Wirklichkeit. Mit Wirklichkeit ist hier jedoch nicht die konkrete Welt gemeint, wie wir sie mit unseren Sinnen erfahren und sie mit unseren Gedanken verstehen. Vielmehr wird Wirklichkeit hier als das verstanden, was bestehenbleibt, wenn die künstlichen Konstrukte nicht mehr aufrechterhalten werden. Die Welt der gewöhnlichen Erfahrung mit ihren Hoffnungen und Ängsten, die Welt des Gut und Böse und der unablässigen Neuorganisation von Konzepten wird als Phantasie entlarvt, als das Produkt einer grundlegenden Täuschung.

Eben *weil* unseren Mängeln, Fehlern, Irrtümern, Verwirrungen usw. sowie allem, was in Erscheinung tritt, eine innere Wesensnatur fehlt, lassen sie sich sehr schnell auflösen. Die Vajrasattva-Meditation ermöglicht durch ihre Verbindung der Ebenen des Gewöhnlichen, des Symbolischen und der Offenheit unmittelbaren Gewahrseins, dass wir die immanente Reinheit in allen Verunreinigungen sehen, welche durch unsere Gewohnheit entstehen, unsere Erfahrung zu verfestigen und zu verdinglichen, und die damit viel Schmerz und viele Schuldgefühle verursachen. Bei dieser Praxis geht es darum,

die Verunreinigungen in der Erfahrung der inneren Reinheit aller Erscheinungen aufzulösen. Verunreinigung ist ein sekundäres Phänomen, das aus der Fehlidentifikation mit einem Selbst entsteht. Diese Praxis ist einer der vielen Wege in die Erfahrung von Gewahrsein und Leerheit hinein, den Anfang von Dzogchen.

DER TEXT



Dieses Thema umfasst sechs Aspekte:

1. den GRUND, auf dem Irrtümer gereinigt werden;
2. die IRRTÜMER, die gereinigt werden sollen;
3. die METHODE, mit deren Hilfe die Irrtümer gereinigt werden;
4. die RESULTATE, die durch das Reinigen von Irrtümern erzielt werden;
5. die SCHWIERIGKEITEN, mit denen man konfrontiert wird, wenn Irrtümer nicht gereinigt werden;
6. die POSITIVEN AUSWIRKUNGEN des Reinigens (Büßens) von Irrtümern.

1. Der Grund oder die Basis (gZhi), worauf Irrtümer gereinigt werden

Die ursprüngliche Grundnatur der Erleuchtung, uranfängliche Buddhaschaft, ist immer im Geiste aller fühlenden Wesen gegenwärtig. So wie es sein kann, dass der klare Himmel plötzlich von Wolken bedeckt ist, kann es scheinen, als sei jene ursprüngliche Natur durch die vielfältigen fehlerhaften dualistischen Vorstellungen verunreinigt. Doch ebenso wie die ursprüngliche Natur des Himmels selbst weder Makel noch gute Qualitäten aufweist (wie beispielsweise Wolken oder Sonnenschein), ist der natürliche Seinszustand des Geistes rein, da die Verdunkelungen, falschen Vorstellungen und leidbedingenden Geisteszustände erst nachträglich hinzugekommen sind.

Wenn wir also fragen, was für die Existenz des Grundes charakteristisch ist, so lautet die Antwort: Seine Natur ist absolut rein, so wie die Natur eines Stücks Kohle schwarz ist und nie weiß sein wird.

2. Die Irrtümer, die gereinigt werden sollen

Alle fühlenden Wesen, alle, die in den sechs Bereichen der Begierde oder in der Form- und der formlosen Dimension existieren, sind im Netz der Gedanken oder Verunreinigungen gefangen, die aus dem plötzlich auftauchenden Glauben an die Dualität heraus entstehen. In all ihren Leben, seit anfangsloser Zeit bis jetzt, haben sie die Verdunkelungen des Karma entwickelt, die durch die zehn Untugenden, die fünf grenzenlosen Irrtümer, die fünf ähnlichen Irrtümer, die vier schweren Irrtümer, die acht falschen Praktiken³⁶ und alles andere entstehen, was von Natur aus verwerflich ist.

So wie sich auf der Oberfläche eines kupfernen Spiegels Grünspan bilden kann, können sich die subtilen Spuren der Verdunkelungen dessen, was erkannt werden kann, auf der wahren Natur des Grundes von allem ablagern.

»Zeit, Beteiligung, Denken, Objekt, Kategorie und Erscheinungsweise sind die sechs Arten, wie Karma angesammelt wird.«

- a. ZEIT: Während all unserer Leben im anfangslosen Samsara bis heute haben sich viele Irrtümer angesammelt.
- b. BETEILIGUNG: Wir selbst sind vielen Irrtümern erlegen, wir haben viele untugendhafte Handlungen begangen, wir haben andere zu solchen Dingen ermutigt und uns außerdem auch darüber gefreut zu sehen, dass andere sich so verhielten.
- c. DENKEN: Die verschiedenen Gedanken, die aus den fünf giftigen, leidbedingenden Geisteszuständen Dummheit, Anziehung,

³⁶ acht weltliche Bestrebungen, siehe Kapitel 1

- Abneigung, Stolz und Eifersucht hervorgehen, bringen viele Irrtümer hervor, die sich ansammeln.
- d. OBJEKT: Irrtümer sammeln sich aufgrund der Verbindung zu jenen ausgezeichneten Objekten, dem Guru und den Drei Juwelen – Buddha, Dharma und Sangha – und zu den eigenen Eltern an.
 - e. KATEGORIE: Es gibt Fehler, die von der Lehre definiert werden, Fehler im Sinne der natürlichen Ordnung und Fehler im Hinblick auf Konventionen.
 - f. ERSCHEINUNGSWEISE: Die Irrtümer und Verdunkelungen treten durch den Körper, die Stimme und den Geist in Erscheinung.

3. Die Methode, durch die Irrtümer gereinigt werden:

Dieser Punkt umfasst vier Aspekte:

- a. die Wirksamkeit des Aktivitätsbereichs,
- b. die Wirksamkeit der effektiven Anwendung von Gegenmitteln,
- c. die Wirksamkeit der völligen Entsagung,
- d. die Wirksamkeit des Unterlassens der Rückkehr zum Irrtum.

a. Die Wirksamkeit des Aktivitätsbereichs

Ich stelle mir vor, dass vor mir alle meine Feinde stehen sowie alle, die zornig auf mich sind. Zu meiner Rechten befindet sich mein Vater, zu meiner Linken meine Mutter. Hinter mir befinden sich störende Dämonen. Wir sind von allen fühlenden Wesen umgeben, und es sind so viele, dass sie den ganzen Himmel ausfüllen.

Im Himmel, direkt vor dem Scheitel meines Kopfes, sitzt auf Kissen aus Lotus, Sonne und Mond der ruhmreiche Vajrasattva, der das Wesen aller Buddhas der drei Zeiten in sich vereint.

Er ist weiß, strahlt unermessliches Licht und unvorstellbaren Glanz aus, wie ein schneebedeckter Berg im Licht von einer Million Sonnen. Er hat ein Gesicht und zwei Hände. Seine rechte Hand hält einen Vajra, der die unveränderliche Natur von Gewahrsein und Leerheit symbolisiert. Seine linke Hand hält eine silberne Glocke

gegen seinen Oberschenkel, die die Einheit von Erscheinung und Leerheit symbolisiert. Er sitzt, den linken Fuß zum Körper hingezogen, den rechten leicht ausgestreckt, in der Haltung eines Bodhisattva. Er weist die neun friedvollen Aspekte auf. Er ist sanft, geschmeidig, vermag alle möglichen Bewegungen auszuführen, ist fließend und wirkt jugendlich, durchscheinend, strahlend, entspannt und eindrucksvoll. Sein Körper ist wunderbar geschmückt mit den dreizehn Zierden des Sambhogakaya. Diese sind: die Krone der fünf Buddhafamilien, Ohringe, eine kurze Halskette, eine bis zum Herzen reichende mittellange Halskette, eine bis zum Nabel reichende lange Halskette, Armbänder, Fußkettchen, ein juwelenbesetzter Gürtel, ein Mieder aus weißer Seide, ein bunter Seiden-Dhoti, ein bunter Schal oder eine Schärpe, bunte Bänder unter der Krone und ein langer Schal über den Schultern.

Im Zentrum seines Herzens befindet sich auf einer Mondscheibe die weiße Keimsilbe HUNG (ॐ), die Essenz seines Seins. Um diese herum dreht sich im Uhrzeigersinn wie ein Perlenhalsband das Hundert-Silben-Mantra. Es sendet zahllose Lichtstrahlen aus, die als Opfertgaben zu den reinen Bereichen aufsteigen und die gleichzeitig nach unten strahlen und alles Leiden in den sechs Bereichen beenden. So handelt man gleichzeitig zum eigenen Nutzen und zum Nutzen aller.

Die Lichtstrahlen sammeln sich wieder in Vajrasattva, und dann fließt ein Strom befreienden Elixiers herab und tritt aus dem großen Zeh seines rechten Fußes aus. Von dort fließt dieser Strom durch den Scheitel meines Kopfes und der Köpfe aller fühlenden Wesen in meinen und ihren Körper und füllt sie allmählich. Alle unrechten Handlungen, Verdunkelungen und subtilen karmischen Spuren, die wir seit anfangsloser Zeit angesammelt haben, erscheinen als flüssiger Kohlenstaub und als rußiges Wasser, und alle Krankheiten erscheinen in Form von Blut und Eiter. Alle Dämonen und unreinen Kräfte erscheinen in Form von Schlangen und Insekten, Skorpionen, Kaulquappen und ähnlichem.

Alle unsere Verdunkelungen und Unreinheiten erscheinen als Rauch und Dampf, treten aus unserem Anus aus und sinken hinab,

ohne in einem der neun Bereiche unter der Erdoberfläche zu verbleiben. Sie fließen in den geöffneten Mund des Herrn des Todes, Las-Kyi gShin-rJe, der von allen Buddhas der drei Zeiten dazu bestimmt wurde, diese Funktion zu erfüllen. Außerdem fließen sie auch in die Mäuler aller Dämonen und Unruhestifter, und dadurch werden diese glücklich und zufrieden. Alle unsere noch ausstehenden Schulden werden beglichen, und alle, die Ansprüche an uns haben, werden zufriedengestellt. Vorzeitiger Tod, Schwierigkeiten und Hindernisse – von alledem werde ich selbst ebenso wie alle fühlenden Wesen befreit. Alle unsere Hoffnungen und Wünsche werden erfüllt. Wir sollten daran glauben, dass alles Karma und alle Verdunkelungen der Herren des Todes – Krankheiten, Grippe usw. – und aller Unruhestifter gereinigt werden.

So werden wir durch den Strom des befreienden Elixiers gereinigt. Während man in diesem Zustand weilt, sollte man oberflächlichen Kontakt, Ablenkungen sowie alltägliche Gespräche meiden und sich völlig auf die Rezitation des Hundert-Silben-Mantras konzentrieren.

OM VAJRASATTVA SAMAYAM ANUPALAYA
VAJRASATTVA TVENOPASTISTHA
DRIDHO ME BHAVA SUTOSYO ME BHAVA
SUPOSYO ME BHAVA ANURAKTO ME BHAVA
SARVA SIDDHIM ME PRAYACCHA
SARVA KARMA SUCA ME CITTAM SRIYAM KURU HUM
HA HA HA HA HO
BHAGAVAN SARVA TATHAGATA VAJRA
MA ME MUNCA VAJRI BHAVA MAHA SAMAYASATTVA AH

Wir können die Silben des Mantra auch als kurze Beschreibung dafür benutzen, wie der Grund [als Manifestation] auf dem Grund [als Raum] selbst in Erscheinung tritt; damit ist das Verständnis der ursprünglichen Erkenntnis von der Weite des Urgrundes gemeint:

OM bezeichnet den unveränderlichen ursprünglichen Zustand der Untrennbarkeit von Seinsweise (*sKu*) und ursprünglicher Erkenntnis (*Ye-Shes*).

VAJRASATTVA SAMAYAM: Der unveränderliche ursprüngliche Zustand der Untrennbarkeit ist Vajrasattvas uranfängliches Bekenntnis zur wahren Natur von Samsara und Nirvana.

ANUPALAYA bedeutet, dass ich immer am Erwachen in der natürlich geschehenden großen Erleuchtung der uranfänglichen Wirklichkeit festhalten werde, der wahren Natur von Vajrasattva, der als die ursprüngliche wahre Natur gegenwärtig ist.

VAJRASATTVA TVENOPASTISTHA bedeutet, dass es mit dieser authentischen Erfahrung nicht notwendig ist, in weiter Ferne nach Vajrasattva zu suchen, da man sich seit jeher stets bei ihm befindet, ohne dass es jemals zu einer Trennung gekommen wäre.

DRIDHO ME BHAVA: Was »Ich« oder »Selbst« genannt wird, ist die Selbst-Verwirrung des Geistes, denn der Geist ist kein Objekt, das untersucht werden kann. Doch wenn er mit authentischem Verstand beobachtet wird, der Selbst-Manifestation der Weisheit, dann wird die ursprüngliche und uranfängliche Position des Urgrundes, das Wesen der Erleuchtung, auf authentische Weise erfahren oder klar gesehen oder als der Ort des eigenen Geistes erkannt.

SUTOSYO ME BHAVA: Der unreine, verwirrte Zustand des Geistes, der als Ich bekannt ist, fügt alle Grundelemente der Existenz (*Skandhas*, *Dhatus*, *Ayatanas*) zusammen [d. h. er verdinglicht sie]. Wenn Karma und Verdunkelungen gereinigt werden, so wie in der Alchimie Eisen allmählich in Gold verwandelt wird, macht dies Vajrasattva sehr glücklich.

SUPOSYO ME BHAVA: Durch jene Reinheit werden allmählich all die vielen Objekte, die der Geist vom Zustand des Ich aus wahrnimmt,

als Selbst-Ausdruck der ursprünglichen Erkenntnis versiegelt. Und so werden alle Erscheinungen als die reine Unendlichkeit der Seinsweisen und Dimensionen der Buddhas erfahren, und das eigene Gesicht offenbart sich einem selbst ohne Schwierigkeiten.

ANURAKTO ME BHAVA: Alle fühlenden Wesen, diejenigen, die sich als »Ich« bezeichnen, sind der Verwirrung der Verdinglichung erlegen. Mögen wir wirklich deinen Segen der wirksamen Macht und Fähigkeit empfangen, unseren sich selbst offenbarenden Mängeln ein Ende zu machen, und mögen wir dann alle drei Welten von Samsara leeren.

SARVA SIDDHIM ME PRAYACCHA: Bitte gewähre mir die allgemeinen Errungenschaften (Siddhis) der Befriedung der acht und sechzehn Ängste innerhalb des Zustandes des Gewahrseins. Und gewähre mir auch die höchste Errungenschaft, die Ebene der vier Vidyadharas [Vipak, Ayush, Mahāmudrā, Sahaja – die höchsten Stufen tantrischer Errungenschaft] zu erreichen.

SARVA KARMA SUCA ME CITTAM SHRIYAM KURU: Möge ich, indem ich diese Errungenschaften und die Macht über Geburt und Tod erlange, durch eine große Welle von Aktivität Tugend und Glück in Herz und Geist aller fühlenden Wesen bringen.

HUM bezeichnet den Vajra, die unveränderliche wahre Natur des Geistes aller Buddhas.

HA HA HA HA HO bedeutet, dass der Vajra jenes unveränderlichen Geistes die Natur der fünf Seinsweisen [natürliche Seinsweise, strahlende Seinsweise, manifeste Seinsweise, höchste Seinsweise und integrierte Seinsweise] hat sowie die Natur der fünf Arten ursprünglicher Erkenntnis [fünf Weisheiten: unendliche Weisheit, spiegelgleiche Weisheit, Weisheit der Gleichheit, Weisheit richtiger Wahrnehmung, alles vollbringende Weisheit].

BHAGAVAN SARVA TATHAGATA: Was jene unveränderliche wahre Natur des Geistes angeht, so ist sie das Gewahrsein der wahren Natur aller Buddhas der verschiedenen Familien, und deshalb ist sie das Symbol der natürlichen Seinsweise (Dharmakaya) der Buddhas.

VAJRA MA ME MUNCA: Dies symbolisiert den Aspekt der strahlenden Seinsweise (Sambhogakaya) aller Buddhas.

VAJRI BHAVA MAHA bezeichnet den ununterbrochenen Strom der Wohltaten für andere, welcher die Seinsweise mitfühlender Manifestation (Nirmanakaya) aller Buddhas ist.

SAMAYASATTVA: Auf diese Weise, mit einem klaren Verständnis der höchsten Bedeutung der geheimen Kernpunkte des Weges der natürlichen Vollkommenheit, werde ich in genau diesem Augenblick zu einem großen Wesen (Mahasattva), das die diamantene Zuversicht der Freiheit von Furcht besitzt.

AH steht für die ursprüngliche Natur, den Grund aller Erscheinungen, die ungeborene Natur, frei von Kommen und Gehen, Hinausgehen oder Hereinkommen.

Diese hundert Silben stehen für die zweiundvierzig friedlichen und die achtundfünfzig zornigen Gottheiten, und sie sind die Essenz der hundert Familien der Friedlichen und Zornigen. Sie alle gehören in ihrer Essenz der einen Familie von Vajrasattva an, dessen Herzmantra aus diesen hundert Silben besteht.

Somit sind die Visualisation der Gottheit und das Rezitieren des Mantra das Gegenmittel, mit dem Karma, leidbedingende Geisteszustände und Verdunkelungen aller fühlenden Wesen getilgt werden. Der Klang des Mantra steigt als spontane Manifestation des Mitgefühls aller Buddhas der drei Zeiten auf. Es wäscht wie reinigendes Wasser. Es brennt wie flammendes, reinigendes Feuer. Es

vertreibt Schmutz wie der Wind und hat die guten Eigenschaften von allem, was reinigend wirkt.

Stelle dir weiterhin deinen ganzen Körper, innen wie außen, als ein Kristallgefäß vor, das mit Wasser ausgewaschen wird, so dass aller Schmutz und Staub daraus entfernt wird, und rezitiere währenddessen das Hundert-Silben-Mantra und das kurze Mantra (OM VAJRA SATTVA HUNG), solange du kannst. Stelle dir vor, dass sich alles in Licht auflöst und dieses dann mit dir verschmilzt. Anschließend wirst auch du zu Licht und löst dich in Vajrasattva auf, der sich auf dem Scheitel deines Kopfes befindet. Daraufhin löst er sich in seine Herzessenz HUNG (ॐ) auf. Das ॐ löst sich in das ॐ auf. Das ॐ löst sich dann in das ॐ auf. Das ॐ löst sich in das ॐ auf. Und das ॐ löst sich in das ॐ auf. Anschließend löst sich das ॐ in das ॐ auf. Und das ॐ verschwindet wie ein Regenbogen, der keinerlei Substanz besitzt. Verweile im natürlichen Zustand des Geistes, dem Zustand der Leerheit frei von begrifflicher Vorstellung.

Rezitiere schließlich die Widmung des Verdienstes und die Wunschgebete, so wie du es gewohnt bist.

Die Zeichen für die Reinigung der Irrtümer und Verdunkelungen sind: Man macht die tatsächliche Erfahrung oder erlebt im Traum, dass der eigene Körper gewaschen wird oder dass Regen fällt, der die Makel vom Körper entfernt. Man hat das Gefühl, dass Insekten, Würmer, Eiter und geronnenes Blut aus dem eigenen Körper austreten oder dass rußiges Wasser, schillerndes Öl oder Dampf aus ihm hervorkommen. Man hat das Gefühl, dass das Fleisch von den Knochen fällt und wieder zusammengefügt wird oder dass man aus einem Sumpf oder Teich steigt. Man macht die Erfahrung, dass vom eigenen Körper Licht ausstrahlt oder ein süß riechendes Elixier dem Körper entströmt oder ihn umgibt. Man macht die Erfahrung, dass man durch den Himmel fliegt oder weiße Kleidung trägt. Diese Erfahrungen sind Anzeichen dafür, dass die eigenen Irrtümer und Verdunkelungen beseitigt worden sind. Man sollte sich dieser Praxis so lange intensiv widmen, bis sich die genannten Zeichen einstellen.

b. Die Wirksamkeit der effektiven Anwendung der Gegenmittel

Eine umfassende Buße- und Reinigungspraxis ist wichtig, unabhängig davon, ob dies nach dem *Tantra der makellosen Buße* geschieht, welches im *Tantra des unbeladenen Elefanten* enthalten ist, das der offenen Tradition (*bKa'-Ma*) des siegreichen vollkommenen Erleuchteten entstammt, oder ob man es gemäß dem Text *Höchste Form ursprünglicher Erkenntnis* oder anderer derartiger Schriften tut, die zu den tiefgründigen Schätzen (*gTer-Ma*) von Guru Padmasambhava zählen.

Generell ist es wichtig, mit Körper, Stimme und Geist tugendhaft zu sein, andere Menschen in ihrem Bemühen um Tugendhaftigkeit zu bestärken und sich darum zu bemühen, untugendhafte Verhaltensweisen aufzugeben.

Insbesondere sollte man umfassend die Systeme der Entwicklungs- und der Vollendungsstufe praktizieren. Auch das konstante Verweilen im natürlichen Zustand der großen Vollkommenheit, diese höchste Praxis, hat die Macht, die ursächliche Unwissenheit, den Glauben an ein beständiges Ich, auszulöschen, der die Wurzel all dessen ist, was in den drei Welten von Samsara in Erscheinung tritt. Dies ist so, als würde man in einem dunklen Raum eine Lampe emporhalten, und deshalb sollten die höchsten Lehren intensiv geübt werden.

Außerdem sollte man viel Energie auf die Bußpraktiken verwenden, die in vielen Arten der Übung zu finden sind, wie beispielsweise heilige Statuen zu erbauen, Bücher zu produzieren, Stupas zu errichten, der Sangha Respekt zu erweisen und gegenüber den Armen großzügig zu sein.

c. Die Wirksamkeit der vollkommenen Entsagung

Wenn du etwas essen würdest, das mit Gift vermischt ist, und dann würde dir dies plötzlich klar, würdest du große Angst davor haben, an dem Gift zu sterben. Ebenso sollte in deinem Geist eine große Furcht vor den Konsequenzen deiner irrigen und untugendhaften Handlungen entstehen, wenn du dich an diese Handlungen und ihr

karmisches Potential erinnerst. Du solltest dir dann folgendes gegenwärtigen:

»In allen meinen Leben in diesem anfangslosen Samsara habe ich viele Fehler begangen und bin vielen, vielen Irrtümern erlegen. Dies ist die reine und unumstößliche Wahrheit. Vor diesen tugendhaften Wesen, die ohne Fehler sind, schäme ich mich, und die tugendhaften Wesen sehen mich als jemanden, der sich schämen muss. Deshalb bekenne ich diese Irrtümer mit starkem Schuldbewusstsein und großer Reue und büße für sie. Die Folge der Irrtümer, die ich in der Vergangenheit begangen habe, wird mit Sicherheit Leiden sein, und ich werde dieses Leiden erfahren. Da mir dies klar ist, muss ich schnell bekennen und Reinheit geloben.

Ohne zu versuchen, diese Irrtümer in meinem Geiste zu verbergen oder sie geheimzuhalten, werde ich vor meinem Guru sowie vor Buddha, Dharma und Sangha als den Zufluchtobjekten alle Irrtümer bekennen, die ich in der Vergangenheit begangen habe, ebenso diejenigen, die ich jetzt begehe, und schließlich alle, die ich in Zukunft begehen könnte. Wie alle fühlenden Wesen bin ich unwissend und verwirrt, und es ist sicher, dass wir aufgrund der Handlungen, die wir in unserer Verwirrung begangen haben, Schwierigkeiten erleiden werden. Wir bitten euch, die Heiligen, wegen der Irrtümer, die wir angesammelt haben, um Vergebung. Alle diese angesammelten Irrtümer sind in Wahrheit substanzlos. Deshalb akzeptiert bitte unser reuevolles Bekenntnis und reinigt unsere Irrtümer und Verdunkelungen schnell.«

Bete so mehrmals aus ganzem Herzen und füge Wunschgebete hinzu.

d. Die Wirksamkeit des Unterlassens der Rückkehr zum Irrtum

»Von nun an werde ich, auch wenn mein Leben in Gefahr ist, nichts Falsches oder Untugendhaftes mehr tun.« Es ist ungeheuer wichtig, sich mit großer Entschiedenheit dazu zu verpflichten, dass man sich an diese Entscheidung halten wird.

Wir müssen immer wieder zu unserem Guru und zum Dreifachen Juwel beten, bis wir das klare Bestreben entwickelt haben, die zuvor begangenen untugendhaften Taten fortan zu unterlassen, und nicht einmal mehr die Gewohnheiten des Wunsches, sie auszuführen, in unseren Träumen auftauchen.

Wenn man aufrichtig bekennt und dabei die Bußkraft jener vier starken Gegenmittel nutzt, werden die Irrtümer und Makel, große wie kleine, gereinigt und wiederholen sich nicht mehr – alle Schriften stimmen in dieser Hinsicht überein. Doch wenn man nicht den klaren Entschluss fasst, diese Dinge in Zukunft nicht mehr zu tun, so wird es schwierig, die Irrtümer zu reinigen, selbst wenn man die ersten drei der oben genannten Gegenmittel anwendet. Wenn man nun einen einzigen Irrtum begeht und sich dabei dessen bewusst ist, dass man die Möglichkeit hat, für diesen Irrtum durch Bekennen zu büßen, und missbraucht man die Kraft des Bekennens, um den Irrtum wiederholen zu können, so wird es einem nie gelingen, sich von seinen Irrtümern zu befreien. Deshalb machen weise und kluge Menschen Gebrauch von allen vier Gegenmitteln der Buße, um alle Irrtümer zu beseitigen, die sie begangen haben, und sie begehen in Zukunft keine Irrtümer mehr und vermeiden so Schwierigkeiten. Falls sie doch etwas sehr Schlechtes tun sollten, dann werden die vier starken Gegenmittel der Buße durch diese Tat in ihrer Wirkkraft gemindert. Wenn törichte Menschen auch nur geringfügige Irrtümer begehen, werden diese – da die Betroffenen nicht wissen, wie sie dafür büßen können – sie ständig begleiten, und sie werden es irgendwann mit einem ganzen Berg von Irrtümern zu tun haben.

4. Die Resultate, zu denen man durch Reinigen von Irrtümern gelangt

Verborgen im Schlamm auf dem Grunde des Meeres liegt ein Juwel, und wenn dieses Juwel geborgen, gewaschen, getrocknet und schließlich poliert wird, so erweist es sich als das wunscherfüllende Juwel. Ebenso verbirgt sich der Urgrund, die tiefe Wirklichkeit der Erleuchtung, in den nachträglich entstandenen Verdunkelungen durch die leidbedingenden Geisteszustände³⁷ und durch alles, was mit dem Verstand erfasst wird³⁸. Die Methode, durch die er [der Urgrund] an seinem eigenen Ort befreit wird³⁹, sind die vier starken Gegenmittel. Diese grundlegende Praxis ist sehr wirksam, und wenn du intensiv übst, wirst du den Prozess deines Geistes verstehen, was die Grundlage für das Verstehen der ursprünglichen Erkenntnis ist. Dann entwickelt sich das Verständnis weiter, und selbst die subtilsten Verdunkelungen werden beseitigt. Deine guten Eigenschaften nehmen zu, und alle Hindernisse auf dem Pfad zur Buddhaschaft werden befriedet. Indem du die zehn Stufen und die fünf Wege durchläufst, erlangst du die ursprüngliche Geborgenheit.

³⁷ Die Verdunkelung durch die leidbedingenden Geisteszustände bezieht sich auf die Macht der Verblendung, wenn man sich tief in Dummheit, Anziehung und Ablehnung und allen sich davon ableitenden leidbedingenden Geisteszuständen verliert.

³⁸ Die Verdunkelung durch alles, was mit dem Verstand erfasst wird, bezieht sich auf die Macht der Verblendung, wenn man sich mit Konzepten identifiziert und auf sie vertraut. Dies führt zu der Erfahrung, in einer Welt zu leben, die aus wirklichen Dingen und Wesen besteht, mit denen man sich gedanklich beschäftigt.

³⁹ Der Grund wird von Verdunkelungen befreit, die ihn nie verdunkelt haben. Ursprünglich frei und rein durchdringt er alle Wesen. In ihrer Unwissenheit erscheint es ihnen jedoch, als sei der Grund ihr innerer Wesenskern, der von einschränkenden Verunreinigungen befreit werden muss.

5. Die Schwierigkeiten, die man erfährt, wenn die Irrtümer nicht gereinigt werden

Allgemein gesagt umfasst das Verhalten gewöhnlicher Wesen viele untugendhafte Handlungen, die sich karmisch auswirken, so dass man nun denken könnte, die Irrtümer seien zu geringfügig, um sich ansammeln zu können. Doch so wie große Meere durch die Ansammlung winziger Wassertropfen entstehen, sammeln sich auch jene geringfügigen Irrtümer an. Die so angesammelten Irrtümer bewirken, dass man immer wieder die verschiedenen Bereiche von Samsara durchwandern muss und dabei immer tiefer hinabsteigt, bis man sich nur noch in den drei unteren Daseinsbereichen bewegt, denen der Tiere, der Hungergeister und der Höllen. Von dort aus ist es sehr schwierig, wieder in die drei oberen Bereiche aufzusteigen, geschweige denn Befreiung zu erlangen.

6. Die positiven Auswirkungen des Büßens von Irrtümern

Wir leben zurzeit unter der Macht unserer früheren Nachlässigkeit, die bewirkt hat, dass wir unsere Fehler und Irrtümer angesammelt haben. Doch können wir jetzt und in Zukunft durch die Kraft der Sorgsamkeit ein vollständiges Bußebekennntnis ablegen, so dass wir selbst dann, wenn wir die fünf grenzenlosen Irrtümer begangen haben, zur Befreiung gelangen können – dies hat der Buddha gelehrt. Als Beispiele hierfür werden oft Ananda, Angulimala, Sudarshana und Nanda angeführt.

In Übereinstimmung mit dieser Erklärung sollten intelligente Menschen, die sich bisher kaum der Dharma-Praxis gewidmet haben oder die kaum Hoffnung hatten, genügend Meditationserfahrung zu erlangen oder Verwirklichung zu erreichen, zunächst mit dieser Reinigungspraxis beginnen. Daraufhin werden sich ihre Qualitäten automatisch zeigen, wie wenn man Rost von einem eisernen Spiegel entfernt. Es ist also sehr wichtig, dieses äußerst wirksame System niemals zu vergessen.