



Buddha Shâkyamuni
Der Buddha unseres Zeitalters



Guru Rinpoche

Auch Padmasambhava genannt, der Lotosgeborene. Er ist der „Zweite Buddha“ und hat den Buddhismus in Tibet verbreitet und gefestigt. Hier ist er abgebildet in der Form des „Herrschens über Erscheinungen und Existenz“ (*Nangsi Zilnön*), was besagt, daß er auf natürliche Weise Meister jeder Situation ist, weil er die Natur all dessen versteht, was erscheint.

Die Worte meines vollendeten Lehrers

༡༡། རྫོགས་པ་ཚེན་པོ་གྲོང་ཚེན་སློང་ཉིག་གི་སྲོན་འགྲོའི་
བྲིད་ཡིག་ཀུན་བཟང་གླེ་མའི་ཞལ་ལུང་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

བདུ་ཀུ་པའི་སྐྱ་བསྐྱར་མཐུན་ཚོགས་ནས་
སྐྱ་བསྐྱར་བྱས།།

Die Worte meines vollendeten Lehrers

Patrul Rinpoche

Ein Leitfaden für die vorbereitenden Übungen
der „Herzessenz der weiten Dimension“
des Dzogchen



Arbor Verlag
Freiamt im Schwarzwald

Originaltitel: The Words of my Perfect Teacher

Aus dem Englischen von Padmakara Übersetzungen

Copyright © der deutschen Ausgabe: 2001 by Arbor Verlag, Freiamt
Alle Rechte vorbehalten

Translation and introductory matter Copyright © 1994, 1998
by Padmakara Translation Group – by arrangement with
Editions Padmakara, Saint Leon sur Vézère, France 2001

3. Auflage, 1. broschierte Ausgabe 2012

Frontispiz: Der Kailash-Berg
Redaktion: Stephan Schuhmacher, ENSO Publishing
Druck und Verarbeitung: Kösel, Krugzell

Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement
finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-089-0

Inhalt

Liste der Abbildungen	15
Vorwort des Dalai Lama	17
Vorwort von Dilgo Khyentse Rinpoche	19
Einführung der Übersetzer	21
Patrul Rinpoche und seine spirituelle Tradition	
Die Stadien der Praxis	
Zu dieser Übersetzung	
Zur Geschichte des tibetischen Buddhismus	32

DIE WORTE MEINES VOLLENDETEN LEHRERS

Ein Leitfaden für die vorbereitenden Übungen
der „Herzessenz der weiten Dimension“ des Dzogchen

Prolog	41
--------------	----

ERSTER TEIL

Die gewöhnlichen oder äußeren vorbereitenden Übungen

1. KAPITEL

Die Schwierigkeit, die Freiheiten und Vorteile vorzufinden ...	45
Die richtige Art und Weise, den Unterweisungen zuzuhören	
Die eigentliche Erläuterung über die Schwierigkeit, die Freiheiten und Vorteile zu treffen	

2. KAPITEL

Die Vergänglichkeit des Lebens	83
Die Vergänglichkeit des äußeren Universums, in dem die Wesen leben	

Die Vergänglichkeit der Wesen, die im Universum leben
Die Vergänglichkeit der heiligen Wesen
Die Vergänglichkeit der Mächtigen
Andere Beispiele der Vergänglichkeit
Die Ungewißheit der Umstände des Todes
Die Gewißheit der Vergänglichkeit

3. KAPITEL

Die Bedrängnis in Samsâra 107
Das Leiden in Samsâra im allgemeinen
Die spezifischen Leiden der Wesen
in den sechs Daseinsbereichen

4. KAPITEL

Karma, das Gesetz von Ursache und Wirkung 153
Negatives Verhalten, das abgelegt werden muß
Heilsame Verhaltensweisen, die wir uns aneignen müssen

5. KAPITEL

Der Lohn der Befreiung 191
Ursachen der Befreiung
Das Ergebnis: Die drei Ebenen der Erleuchtung

6. KAPITEL

Wie man dem spirituellen Freund folgt 195
Den Lehrer prüfen
Dem Lehrer folgen
Der Verwirklichung und dem Verhalten
des Lehrers nacheifern

ZWEITER TEIL

Die außergewöhnlichen oder inneren vorbereitenden Übungen

7. KAPITEL

Zufluchtnahme, die Ausgangsbasis aller Pfade	233
Der erste Schritt zur Zufluchtnahme	
Wie man Zuflucht nimmt	
Die Regeln und Vorteile der Zufluchtnahme	

8. KAPITEL

Das Erzeugen des Erleuchtungsgeistes, Wurzel des Mahâyâna	259
Den Geist in den vier grenzenlosen Eigenschaften üben	
Bodhichitta, den Erleuchtungsgeist erwecken	
Die Übung in den Regeln für Bodhichitta	

9. KAPITEL

Der Lehrer als Vajrasattva – Meditation und Rezitation als Reinigung von allen Trübungen	337
Wie Trübungen durch Bekennen gereinigt werden	
Die vier Kräfte	
Die eigentliche Meditation über Vajrasattva	

10. KAPITEL

Das Mandala-Opfer als Ansammlung von Verdienst und Weisheit	359
Die Notwendigkeit der zwei Ansammlungen	
Das Mandala der Vervollkommnung	
Das Opferungs-Mandala	

11. KAPITEL

Die Kusâli-Ansammlung: Die vier Dämonen mit einem einzigen Streich vernichten	375
Die Praxis	
Der Sinn der Chöd-Praxis	

12. KAPITEL

Guruyoga – Eingangspforte für den Segen und höchste Methode, um die Weisheit der Verwirklichung zu erwecken	389
Weshalb Guruyoga praktiziert wird	
Wie Guruyoga praktiziert wird	
Die Entstehungsgeschichte der Lehre der Frühen Übersetzung	
Die Ausbreitung der Herzlehren im Schneeland Tibet	

DRITTER TEIL

Der rasche Pfad der Bewußtseinsübertragung

13. KAPITEL

Bewußtseinsübertragung, die Unterweisung für Sterbende: Buddhaschaft ohne Meditation	437
Die fünf Arten der Bewußtseinsübertragung	
Gewöhnliche Übertragung mit Hilfe der drei Metaphern	
Abschluß	455
Nachwort von Jamgon Kongtrul Lodrö Thaye	465

ANHANG

Die Struktur des Buches	469
Anmerkungen	477
Glossar	517
Literaturverzeichnis	559

Liste der Abbildungen

Buddha Shâkyamuni (<i>Blockdruck aus Derge</i>)	1
Guru Rinpoche (<i>Zeichnung von Orgyen Lhundrup</i>)	3
Padmasambhava (<i>Zeichnung von Lama Wangdu</i>)	16
Longchenpa (<i>Zeichnung von Glen Eddy</i>)	18
Jigme Lingpa (<i>Zeichnung von Glen Eddy</i>)	20
Jigme Gyalwai Nyugu (<i>Blockdruck von Gomchen Ulekshe</i>)	25
Patrul Rinpoche (<i>Blockdruck von Gomchen Ulekshe</i>)	40
Die Inkarnationen von Jamyang Khyentse Wangpo (<i>Zeichnung von Lama Wangdu nach Skizzen von Dilgo Khyentse Rinpoche</i>)	
Jamyang Khyentse Wangpo	44
König Trisong Detsen	82
Jetsun Trakpa Gyaltzen	106
Gampopa	152
Drom Tönpa	190
Padampa Sangye (<i>Zeichnung von Konchok Lhadrepa</i>)	81
Milarepa	194
Dilgo Khyentse Rinpoche (<i>Foto von Mathieu Ricard</i>)	229
Die Zufluchtsgottheiten	232
Shântideva (<i>Zeichnung von Konchok Lhadrepa</i>)	258
Atîsha (<i>Zeichnung von Konchok Lhadrepa</i>)	297
Vajrasattva	336
Das Mandala des Universums	358
Machig Labdrön (<i>Zeichnung von Gerard Muguet</i>)	374
Dudjom Rinpoche	388
Guru Rinpoche und die Linie der „Herzessenz der weiten Dimension“ (<i>Zeichnung von Konchok Lhadrepa</i>)	396
Samye (<i>Foto von John Canti</i>)	428
Guru Rinpoche und seine zwölf Manifestationen (<i>aus der Sammlung von Dzongsar Khyentse Rinpoche</i>)	434
Kangyur Rinpoche	436
Höhlen nahe dem Dzogchen Kloster (<i>Foto von Christian Bruyat</i>)	462
Blick in Richtung des Dzogchen Klosters (<i>Foto von Christian Bruyat</i>)	464
Gönpo Lekden (<i>Zeichnung von Gomchen Ulekshe</i>)	566
Gönpo Maning Nagpo (<i>Zeichnung von Konchok Lhadrepa</i>)	566
Ekajatî (<i>Zeichnung von Konchok Lhadrepa</i>)	567
Râhula (Khyabjuk Chenpo) (<i>Blockdruck von Gomchen Ulekshe</i>)	567
Damchen Dorje Lekpa (<i>Blockdruck von Gomchen Ulekshe</i>)	568
Tseringma (<i>Chölin Sammlung</i>)	568



Padmasambhava

Vorwort des Dalai Lama

Jigme Gyalwai Nyugu, einer der bedeutenden Schüler von Jigme Lingpa, der die Lehren des Dzogpa Chenpo Longchen Nyingthig entdeckte und übermittelte, gab einst eine mündliche Erläuterung des Longchen Nyingthig; sein Schüler Dza Patrul Rinpoche schrieb sie nieder und gab ihr den Titel: *Kunzang lama'i shelung*.

In den Lehren der Großen Vollkommenheit (*Dzogchen*) heißt es, daß es nicht möglich ist, mit dem gewöhnlichen denkenden Intellekt Erleuchtung zu erlangen. Man muß vielmehr seinen eigenen fundamentalen Geist erkennen und verstehen, daß alle Phänomene das Spiel des Geistes sind. Anschließend macht man sich beständig und konzentriert mit dieser Gewißheit vertraut. Um ein volles Verständnis davon zu erlangen, ist es jedoch nicht damit getan, nur Bücher zu lesen. Die komplette vorbereitende Praxis des Nyingma-Systems ist dafür nötig und darüber hinaus die besondere Unterweisung eines geeigneten Nyingma-Meisters sowie sein Segen. Außerdem muß der Schüler viel Verdienst angesammelt haben. Aus diesem Grund arbeiteten große Nyingmapa-Meister wie Jigme Lingpa und Dodrupchen so hart.

Die Übersetzung eines solchen Werkes, welches die Übungen enthält, die auf die Praxis der Großen Vollkommenheit vorbereiten, ist von unschätzbarem Wert für unsere heutige Zeit. Ich beglückwünsche die Padmakara-Übersetzergruppe dafür, dieses Buch in mehrere europäische Sprachen übertragen zu haben. Ich bin sicher, daß dieses authentische Werk über die Vorbereitungen allen, die an Dzogchen interessiert sind, eine Hilfe sein wird.

23. NOVEMBER 1999
DER DALAI LAMA



Longchenpa (1308–1363)

Der herausragende Lehrer der Nyingma-Linie. Longchen Rabjampa stellte die Herzessenz-Lehren von Padmasambhava, Vimalamitra und Yeshe Tsogyal zusammen und übermittelte sie als die „Herzessenz der weiten Dimension“ in einer Reihe von Visionen an Jigme Lingpa.

Vorwort von Dilgo Khyentse Rinpoche

Die Worte meines vollendeten Lehrers. Ein Leitfaden für die vorbereitenden Übungen der „Herzessenz der weiten Dimension“ des Dzogchen legt die Wege der vier Hauptschulen des tibetischen Buddhismus dar, ohne jeden Konflikt zwischen ihnen.

Dies ist ein Buch, das alle Lehren enthält: die Stufen des Weges für diejenigen auf den drei Ebenen des Verstehens, zusammen mit den drei Hauptthemen des Wegs; die drei Wahrnehmungen, Vorbereitungen für den Weg und die Frucht; die Buddha-Natur als Ursache, das kostbare menschliche Leben als Stütze, der spirituelle Freund als die Antriebskraft, seine Unterweisungen als die Methode und die Kâyas und Weisheiten als das Ergebnis – was den Zusammenfluß der Kadampa- und Mahâmudrâ-Traditionen darstellt; und den Nyingma-Weg als Entschluß, sich zu befreien durch Überdruß an Samsâra, Glauben durch Vertrauen in die Auswirkung von Taten, Bodhichitta durch das Streben, anderen zu helfen, und reine Wahrnehmung der völligen Reinheit alles Seienden.

Dieser Text ist unentbehrlich für alle Lehren über alle Übungen, ob vorbereitende oder eigentliche. Deshalb ist dieses Buch in dieser vom Glück begünstigten Zeit, in der die kostbare Lehre des Buddha anfängt, ihr Licht in der ganzen Welt leuchten zu lassen, übersetzt worden in der Hoffnung, daß jede Berührung mit ihm – da es von enormem Wert und ohne Gefahr ist und alle wesentlichen Punkte des Wegs abhandelt – fruchtbar sein und es zum Gegenstand von Studium, Nachdenken und Meditation werden möge. Es ist außerordentlich wichtig, daß diejenigen, die dem Dharma folgen, diesen Text lehren oder ihn hören.



Jigme Lingpa (1729–1798)

Jigme Lingpa erhielt die Überlieferung der „Herzessenz der weiten Dimension“ von Longchenpa. Er praktizierte sie in der Einsamkeit und gab sie dann an seine Schülern weiter.

Einführung der Übersetzer

Die Worte meines vollendeten Lehrers ist eine der beliebtesten Einführungen in die Grundlagen des tibetischen Buddhismus und wird immer wieder von seiner Heiligkeit, dem Dalai Lama, sowie anderen bedeutenden Lehrern empfohlen. Das Buch gibt eine vollständige Darstellung der Methoden, mit deren Hilfe ein gewöhnlicher Mensch sein Bewußtsein transformieren und den Weg zur Buddhaschaft – dem Zustand des Erwachens und der Freiheit – beginnen kann. Die erste Hälfte enthält eine Reihe von Kontemplationen über die Frustrationen und tiefen Leiden in Samsâra, dem auf Unwissenheit und verblendeten Gefühlen beruhenden Daseinskreislauf, und über den enormen Wert des menschlichen Lebens, das die einzigartige Gelegenheit bietet, Buddhaschaft zu erreichen. In der zweiten Hälfte werden die ersten Stufen des Vajrayâna erklärt, des Diamantfahrzeugs, dessen kraftvolle Methoden der Verwandlung den besonderen Charakter der tibetischen Tradition des Buddhismus ausmachen.

Patrul Rinpoche verfaßte kein für Experten bestimmtes wissenschaftliches Werk, sondern ein Handbuch praktischer Ratschläge für jeden, der ernsthaft den Dharma praktizieren möchte. Es ist in einem Stil geschrieben, der ebenso für Nomaden und Dorfbewohner verständlich ist wie für Mönche und Lamas. Patrul Rinpoche nimmt nicht für sich in Anspruch, ein literarisches Werk verfaßt zu haben. Er sagt, er habe einfach nur die mündlichen Unterweisungen seines Lehrers, so wie er sie gehört hat, aufgezeichnet. Der besondere Reiz dieses Buchs liegt darin, daß wir uns fühlen, als wären wir Patrul Rinpoches Schüler und hörten seinen von Herzen kommenden Unterweisungen zu, die sich auf die mündliche Überlieferung gründen, welche er von seinem eigenen Lehrer erhalten hat, sowie auf die tiefe Erfahrung von Jahren der Praxis.

Er erklärt alles, was wir wissen müssen, um den Dharma zu praktizieren, und weist auch – oft mit beißender Ironie – auf die vielen Fehler hin, die auf der spirituellen Reise gemacht werden können. Seine Sprache variiert zwischen höchster Dichtkunst und gewöhnlicher Umgangssprache. Jeder Punkt wird mit etlichen Zitaten belegt, mit nüchternen Beispielen aus dem täglichen Leben und mit einer Fülle von Geschichten. Letztere gehen manchmal auf die Ursprungszeit des Buddhismus im 6. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung und weiter zurück. Einige berichten vom außergewöhnlichen Leben der großen Meister Indiens und

Tibets, andere handeln vom Treiben der gewöhnlichen Menschen in Patrul Rinpoches heimischem Kham.

Patrul Rinpoche war berühmt dafür, den Geist seiner Schüler auf direkte Weise auf die Probe zu stellen. Er glaubte an den Ausspruch von Atîsha: „Der beste spirituelle Freund ist der, der deine versteckten Fehler angreift.“ Obwohl dieses Werk auf eine bestimmte Zuhörerschaft zugeschnitten ist, können wir es doch mit geringer Mühe auf unsere Zeit übertragen und erkennen, daß die menschliche Natur ungeachtet der Zeit und Kultur in erstaunlicher Weise immer dieselbe ist. Die Untiefen unseres Charakters werden ans Licht gebracht, wir werden gezwungen, unsere Denkgewohnheiten zu hinterfragen und unseren Geist für neue Möglichkeiten zu öffnen.

Im Schlußkapitel beschreibt der Autor sein Werk so:

Bei der Niederschrift dieser Unterweisungen habe ich mich nicht an erster Stelle von literarischen oder ästhetischen Erwägungen leiten lassen. Mein Hauptanliegen war einfach, die mündlichen Unterweisungen meines verehrten Lehrers so niederzuschreiben, daß sie leicht verständlich und für den Geist nützlich sind. Ich habe mein Bestes getan, sie nicht dadurch zu verzerren, daß ich meine eigenen Worte oder Ideen untermischte. Bei verschiedenen Anlässen pflegte mein Lehrer außerdem zahlreiche besondere Unterweisungen zum Aufdecken versteckter Fehler zu geben, und ich habe alles, was ich davon erinnern konnte, an geeigneter Stelle eingefügt. Benutzt sie nicht als ein Fenster, durch das ihr die Fehler anderer beobachtet, sondern eher als einen Spiegel, um eure eigenen zu prüfen. Schaut sorgfältig nach innen, ob ihr diese versteckten Fehler habt. Wenn ja, erkennt sie und holt sie aus ihrem Versteck. Korrigiert euren Geist und bringt ihn auf dem richtigen Weg zur Ruhe ...

Für den Vajrayâna-Buddhismus ist Erleuchtung nicht ein fernes Ideal, sondern etwas, das mit den geeigneten Methoden und höchster Anstrengung hier und jetzt, in diesem Leben, erreicht werden kann. In der lebendigen Weisheitstradition Tibets werden jeder Text, jede Meditationspraxis, jede Geistesschulung vom Lehrer zum Schüler weitergegeben und dann integriert, bis sie ein Bestandteil seiner Erfahrung geworden sind. Im Tibetischen ist eines der Worte für spirituelle Praxis *nyamlen*, wörtlich: „in die Erfahrung nehmen“. Wer als Linienhalter gilt, ein wirklich qualifizierter spiritueller Lehrer, muß die Verwirklichung tatsächlich erlangt haben.

Patrul Rinpoche war der Halter einer ununterbrochenen Übermittlungslinie vom Buddha bis zu ihm selbst. Diese Linie ist bis zum heutigen Tage ohne Bruch von einem verwirklichtem Lehrer zum nächsten weitergegeben worden.

Patrul Rinpoche und seine spirituelle Tradition

In der Nyingmapa-Schule, der ältesten Tradition des tibetischen Buddhismus, zu der Patrul Rinpoche gehört, gibt es zwei Arten der Überlieferung. Die Kahma (*bka' ma*) oder mündliche, durch die Jahrhunderte vom Lehrer an den Schüler übermittelte Linie und die übernatürliche direkte Linie der Terma (*gter ma*) oder spirituellen Schätze. Diese waren im achten Jahrhundert von Padmasambhava und seiner bedeutenden Schülerin Yeshe Tsogyal versteckt worden, um in späteren Zeiten im geeigneten Augenblick entdeckt zu werden. *Die Worte meines vollendeten Lehrers* sind eine Erläuterung der vorbereitenden Übungen des Longchen Nyingthig (*klong chen snying thig*), „Die Herzessenz der weiten Dimension“, ein von Rigdzin Jigme Lingpa (1729–1798) entdeckter spiritueller Schatztext.

Jigme Lingpa war ein Genie. Er war von unerhörter Gelehrsamkeit, und dies fast ohne jedes Studium. Sein Weisheitsgeist entfaltete sich in einer langen Reihe von Meditationsklausuren. „Die Herzessenz der weiten Dimension“ empfing er in Visionen von Longchenpa, einem großen Lama aus dem vierzehnten Jahrhundert. Von Longchenpa waren die Nyingmapa-Lehren in seinem erstaunlichem Werk „Die sieben Schätze“ (*mdzod bdun*) und in anderen Schriften systematisiert worden. Sie behandeln alle Aspekte der buddhistischen Lehre und insbesondere die Feinheiten des Dzogchen, der Großen Vollkommenheit. Er verfaßte außerdem ausführliche Schriften über die Lehren der anderen Schulrichtungen, die jedoch verlorengegangen sind. Obwohl er mehrere Jahrhunderte vor Jigme Lingpa lebte, war er doch dessen Hauptlehrer.

Jigme Lingpa praktizierte und meisterte die Lehren, die er entdeckt hatte, um sie dann an einige wenige geeignete Schüler, aus denen Halter der Lehren werden konnten, weiterzugeben. Einer von ihnen war Patrul Rinpoches Lehrer Jigme Gyalwai Nyugu, der lange Zeit mit Jigme Lingpa in Zentraltibet verbracht hatte und dann nach Kham (der östlichen Region von Tibet) zurückkehrte. Dort praktizierte er, was Jigme Lingpa ihn gelehrt hatte. Er lebte in der Einsamkeit der Berge in einer Boden-

mulde, ohne das Schutzdach einer Höhle, mit Wildpflanzen als einziger Nahrung. Gleichgültig gegenüber jeder Art von Bequemlichkeit, war er entschlossen, von allen weltlichen Anliegen zu lassen und sich auf das Ziel der höchsten Verwirklichung zu konzentrieren. Später sammelten sich allmählich Schüler um ihn, die in Zelten auf den windgepeitschten Bergrücken lebten. Unter ihnen war der junge Patrul, der von ihm nicht weniger als vierzehn Mal die in diesem Buch enthaltenen Lehren erhielt. In der Folge schulte sich Patrul unter vielen anderen großen Lamas seiner Zeit, darunter dem höchst unkonventionellen Do Khyentse Yeshe Dorje, der ihn direkt in die Natur des Geistes einführte.

Patrul Rinpoche lebte nach dem Vorbild der kompromißlosen Einfachheit seines Meisters. Obgleich er als Kind als inkarnierter Lama oder Tulku anerkannt worden war – sein Name ist eine Abkürzung von Palgye Tulku – und normalerweise eine hohe Position in einem Kloster eingenommen hätte, wanderte er Zeit seines Lebens in der Verkleidung eines gewöhnlichen Bettlers von einem Ort zum anderen und kampierte im Freien. Wenn ihm Gold oder Silber geschenkt wurde, ließ er es einfach liegen, weil er Besitz für eine Quelle der Sorgen hielt. Auch als er ein berühmter Lehrer geworden war, wanderte er weiterhin unerkannt umher und lebte in derselben einfachen, unbekümmerten Weise. Es gibt sogar eine Geschichte, wie ihm von einem Lama, den er unterwegs traf und der ihn für einen guten Kerl hielt, dem solch eine außerordentliche Unterweisung nützen könnte, sein eigener Text gelehrt wurde. Ein anderes Mal reiste er mit einer armen Witwe, half ihr beim Kochen und paßte auf ihre Kinder auf. Als sie an ihrem Reiseziel ankamen, entschuldigte er sich und sagte, er hätte etwas Wichtiges zu erledigen. Als die Frau hörte, daß der große Patrul Rinpoche im Kloster lehren würde, ging sie dorthin und sah zu ihrer Verblüffung ihren Reisegefährten auf dem Thron sitzen und einer großen Versammlung Unterweisungen erteilen. Zum Schluß erhielt sie auf seine Anweisung hin alle Opfertgaben.

Zu seinen Schülern war er überaus gütig, aber auch überaus streng. Er behandelte Bettler und Könige auf dieselbe Weise. In allen Situationen war es sein einziges Interesse, hilfreich für andere zu sein, und er pflegte, ohne soziale Unterschiede zu machen, stets das zu sagen, was für den anderen am nützlichsten war.



Jigme Gyalwai Nyugu

Patrul Rinpoche's venerated teacher. Patrul Rinpoche heard many times his explanation of the „Heart Essence of the vast Dimension“ and emphasized that his book *Kunzang lama'i shelung* is nothing but a faithful compendium of what he so often heard from his teacher.

Die Stadien der Praxis

Die Worte meines vollendeten Lehrers gehört zu einer Kategorie von Schriften, die „schriftliche Führer“ (*khrid yig*) genannt werden und die mündlichen Unterweisungen ergänzen, die nötig sind, um einen Text für die Meditation zu erhellen, der in diesem Fall die vorbereitende Praxis der „Herzessenz der weiten Dimension“ ist.

Der Zyklus der Lehren der „Herzessenz der weiten Dimension“, den Longchenpa an Jigme Lingpa weitergab, ist in der Nyingma-Schule eine der am meisten praktizierten Lehren geworden. Er enthält einen vollständigen Vajrayâna-Weg, auf der Anfängerstufe beginnend mit den vorbereitenden Übungen (*sngon 'gro*). Danach kommt die eigentliche Praxis (*dnagos gzhi*), die drei Teile hat, die Erzeugungsphase (*bskyed rim*), die Vollendungsphase (*rdzogs rim*), und die Große Vollkommenheit (*rdzogs pa chen po*).

Bei den vorbereitenden Übungen gibt es einen äußeren und einen inneren Teil, und unser Text hat dementsprechend zwei Teile. Der erste Teil, die gewöhnlichen oder äußeren Vorbereitungen, handelt 1. von den Freiheiten und Vorteilen, die das menschliche Leben bietet; 2. von der Vergänglichkeit; 3. von den Leiden in Samsâra; 4. vom Karma, dem Gesetz von Ursache und Wirkung, das für all unsere Taten gilt; 5. von den Vorteilen der Befreiung; und 6. davon, wie man einem spirituellen Lehrer folgt. Diese Elemente sind die Grundlage für ein richtiges Verständnis der buddhistischen Werte. Sie sind allgemein, weil sie die Grundlage des Buddhismus im allgemeinen sind – die Kontemplationen in diesem Teil können von jedem praktiziert werden, ob Buddhist oder nicht.

Der zweite Teil beginnt mit der Zufluchtnahme – wie man lernt, sich auf den Buddha, den Dharma (seine Lehre) und den Sangha (die buddhistische Gemeinschaft) zu verlassen. Hierin besteht die Basis des buddhistischen Engagements, die allen Traditionen gemeinsam ist.

Dann kommt die Entwicklung von Bodhichitta, dem „Erleuchtungsgeist“. Diese Einstellung der unbedingten Liebe und des Mitgefühls, die alle Wesen zur völligen Freiheit bringen möchte, bildet die Basis des Mahâyâna. Daran schließt sich die Praxis der Läuterung der Auswirkung von vergangenen negativen Taten an sowie die Ansammlung von positiver Energie, die für den Fortschritt auf dem Weg nötig ist. Diese Übungen benutzen verstärkt die für das Vajrayâna spezifischen Techniken von Visualisierung und Mantra-Rezitation. Und schließlich kommt der

Guruyoga, die Vereinigung des eigenen Geistes mit dem des Lehrers. Guruyoga ist die eigentliche Wurzel des Vajrayâna; hier ist die Unbeflecktheit des Bands zwischen Lehrer und Schüler von allerhöchster Bedeutung. Ebenfalls mit eingeschlossen ist hier Phowa, die Praxis der Bewußtseinsübertragung, eine abkürzende Methode, welche es jenen, die den Weg nicht bis zum Ende gehen können, ermöglichen soll, dennoch zum Zeitpunkt des Todes Befreiung zu finden.

Für die Übungen im zweiten Teil ist die Anleitung durch einen qualifizierten Lehrer nötig. Tatsächlich ist dies für jede spirituelle Praxis angeraten. In Tibet vor dem Kommunismus betrachteten sich fast alle Tibeter als Buddhisten. Sie bemühten sich, der buddhistischen Ethik zu folgen, brachten Opfergaben dar und rezitierten Gebete und Mantras. Dies gilt im Großen und Ganzen auch noch für das besetzte Tibet von heute. Unter diesen Buddhisten in diesem allgemeinen Sinn gibt es dann eine kleinere Zahl von Menschen, die sich entscheiden, den spirituellen Weg aktiv zu gehen, und sie sind es dann, die diese Übungen ausführen und jedes ihrer Elemente hunderttausendmal wiederholen.

Danach kommt die Praxis der Erzeugungs- und Vollendungsphase, die in der Großen Vollkommenheit kulminiert. Die innere Reise ist in der tibetischen Tradition mit überraschender Genauigkeit kartographiert. Für jedes Stadium der Praxis gibt es mündliche Erklärungen und erläuternde Texte. Vajrayâna ist eine Wissenschaft des Geistes, in der ein sachkundiger Lehrer voll die Bedeutung jeder Erfahrung und die Lösung für jeden Irrtum kennt. Obwohl der vorliegende Text nicht auf die Einzelheiten des restlichen Weges eingeht, geben wir an dieser Stelle einen kurzen Überblick über die Stufen, die sich an die Vorbereitungen anschließen.

Die vorbereitenden Übungen

Die äußeren Vorbereitungen umfassen die vier Kontemplationen, die den Geist von Samsâra abwenden.

Die inneren vorbereitenden Übungen sind: 1. Zufluchtnahme; 2. Bodhichitta; 3. Reinigung durch die Vajrasattva-Praxis; 4. Ansammlung von Verdienst durch das Mandala-Opfer; 5. Guruyoga.

Manchmal gibt es noch zusätzliche Übungen wie in der „Herzessenz der weiten Dimension“, und die rituellen Texte können sehr lang oder auch ganz kurz sein. Dies ist jedoch die übliche Struktur.

Die Erzeugungsphase

Hier lernt man eine erleuchtete Sicht der Welt zu entwickeln, indem man sich selbst als einen Buddha visualisiert und seine Umgebung als ein reines Buddha-Gefilde, während man ein entsprechendes Mantra rezipiert. Dieser Vorgang ist am Anfang noch künstlich, etwas, das entwickelt oder erzeugt wird, doch die Visualisationen entsprechen der visionären Erfahrung erleuchteter Wesen. Dadurch, daß man diese neuen Gewohnheiten der Wahrnehmung annimmt, kann man die üblichen Gewohnheiten grober Wahrnehmung, die auf Unwissenheit und emotionalen Tendenzen beruhen, abschwächen und mit einer subtileren Ebene der Erfahrung in Berührung kommen. Diese Übungen haben die Form von Sâdhanas, deren rituelle Texte oft außerordentlich poetisch sind.

Die Vollendungsphase

Wenn die geheiligte Sicht zur lebendigen Erfahrung geworden ist, wird der Prozeß mit der Vollendungsphase auf einer mehr inneren Ebene vervollständigt, indem man durch Meisterung des Atems, Körperstellungen und andere Yogas mit den subtilen Energien des Körpers arbeitet.

Die Große Vollkommenheit

In der Erzeugungs- und Vollendungsphase erwirbt man die illustrative Weisheit (*dpe' i ye shes*) durch Meditationserfahrungen, die dazu dienen, die letzte Natur des Geistes anzudeuten. Im Dzogchen – der Großen Vollkommenheit – wird man vom Lehrer direkt und plötzlich in die Natur des Geistes eingeführt und macht damit eine unmittelbare Erfahrung der Buddha-Natur selbst. Die anschließende Praxis besteht im wesentlichen darin, sich an diese Erfahrung zu gewöhnen und sie zunehmend auszuweiten. Hier erlangt man wirkliche oder absolute Weisheit (*don gyi ye shes*), die direkte Erfahrung der höchsten Wahrheit.

Jeder Schritt der Praxis baut in gewissem Sinn auf dem vorherigen auf. Gleichzeitig werden aber auch die Schichten der Verblendung immer mehr abgestreift; es kommt zu einer immer nackteren Erfahrung der Wirklichkeit. Jede Praxis ist also in sich ein kompletter Weg, in dem für den, der die Weisheit hat, dies zu erkennen, alle anderen mit eingeschlossen sind. Selbst die Vorbereitungen, ja sogar die einzelnen Elemente der Vorbereitungen, können in sich ein vollständiger Weg zur Erleuchtung sein.

Besonders der Guruyoga ist die Essenz aller Wege. Die Lehrer der Überlieferungslinie sagen oft, daß jede Praxis im Stil des Guruyoga ausgeführt werden sollte. Sich einem verwirklichten Lehrer mit verehrender Hingabe ganz zu öffnen ist der sicherste und schnellste Weg voranzukommen.

Patrul Rinpoche unterstreicht die außerordentliche Bedeutung, die der spirituelle Lehrer hat, mit dem Titel seines Buches, *Kunzang lama'i shelung*, was wir frei als *Die Worte meines vollendeten Lehrers* übersetzt haben.

Kunzang bedeutet „überall vollendet“ oder „immer vollendet“. Es ist die abgekürzte Form von Kuntuzangpo (Skr.: *Samantabhadra*), der der Ur-Buddha und Ursprung aller Überlieferungslinien ist. Ikonographisch erscheint Kuntuzangpo als nackter Buddha von der tiefblauen Farbe des Himmels. Dieses Symbol stellt jedoch nicht eine Person dar, sondern die Buddha-Natur, die unwandelbare Reinheit des Geistes, die die fundamentale Natur aller Wesen ist. Normalerweise ist diese Natur verdeckt, und es ist der Lehrer, der uns dazu führen kann, sie in uns zu entdecken in all ihrer glorreichen Nacktheit. Lama heißt wörtlich „Es gibt nichts Höheres“; dies ist der tibetische Ausdruck für das indische Wort Guru. Beide Wörter sind inzwischen etwas abgenutzt, aber wie Patrul Rinpoche erklärt: Für uns ist der spirituelle Lehrer wie der Buddha selbst. Er gibt uns die Überlieferung der Buddhas der Vergangenheit, verkörpert für uns die Buddhas der Gegenwart und ist durch seine Lehren die Quelle der Buddhas der Zukunft. Nach Patrul Rinpoche steht der Guruyoga in gewisser Weise über der Erzeugungs- und Vollendungsphase, weil er durch den Segen des Lehrers direkt den Weg zur höchsten Weisheit öffnet.

Zu dieser Übersetzung

In Tibet wurden alle Aspekte des indischen Buddhismus vom achten Jahrhundert an bis in unsere Zeit erhalten. Das war keineswegs ein steriles Bewahren eines heiligen Schatzes; der Buddhadharma war vielmehr jahrhundertlang die Hauptbeschäftigung der führenden geistigen Persönlichkeiten Tibets. Daraus ergab sich eine außerordentliche Fülle an philosophischer, poetischer, akademischer und inspirierender Literatur sowie ein künstlerisches und architektonisches Erbe von besonderer Schönheit. Doch die Tibeter nutzten die buddhistische Lehre vor allem für ihren eigentlichen Zweck, nämlich als ein Werkzeug zur Transforma-

tion des menschlichen Geistes, und Tausende von Praktizierenden, einige von ihnen berühmte Lehrer, andere unbekannte Yogis, erreichten ihr Ziel.

Man könnte versucht sein zu denken, Tibets glorreichste Zeiten gehörten der entfernten Vergangenheit an und seine jüngere Vergangenheit sei eine Zeit des Niedergangs. Das trifft jedoch keineswegs zu. Jedes Jahrhundert, das unsrige eingeschlossen, und jede Generation hat ihr Maß an großen spirituellen Persönlichkeiten hervorgebracht. Im neunzehnten Jahrhundert gab es zum Beispiel eine Bewegung der spirituellen Erneuerung. Patrul Rinpoche gehörte zu dieser nichtsektiererischen Rimé-Bewegung, die von Jamyang Khyentse Wangpo, Jamgön Kongtrul und anderen ins Leben gerufen worden war. Ihr Ziel war es, die Schranken abzubauen, die sich zwischen den verschiedenen buddhistischen Schulen entwickelt hatten, indem sie die Lehren aller Schulen unvoreingenommen studierten und lehrten. Der Geist der Rimé Bewegung ist auch heute noch lebendig, seine Heiligkeit der Dalai Lama sowie der verstorbene Dilgo Khyentse Rinpoche, der eine Inkarnation von Jamyang Khyentse Wangpo war, sind Beispiele dafür.

Dilgo Khyentse Rinpoche stammte wie Patrul Rinpoche aus Osttibet. Er verbrachte zwanzig Jahre in Meditationsklausur, oft unter einfachsten Bedingungen. Er hat sich unter einer großen Zahl von Lehrern geschult und ist in seiner Jugend sogar einigen von Patrul Rinpoches Schülern begegnet. Auf die furchtbare Zerstörung Tibets in den fünfziger und sechziger Jahren reagierte er, indem er unermüdlich daran arbeitete, verlorengegangene Schriften wiederzufinden, zu erhalten und neu zu drucken, im Exil Klöster zu gründen und vor allem die neue Generation zu unterweisen und sie zu inspirieren. Patrul Rinpoche war für ihn das vollkommene Vorbild eines Dzogchen-Praktizierenden, und er ermutigte und unterstützte die Übersetzer dieses Buchs, das er für den perfekten Führer für Schüler hielt, die sich auf den buddhistischen Weg machen.

Unsere Übersetzung kommt aus dieser Tradition. Sie hat in gewisser Weise ihre eigene Linie. Dilgo Khyentse Rinpoche, Kangyur Rinpoche, Nyoshul Khenpo Rinpoche und die anderen Lamas, die uns den Text mündlich gelehrt haben und uns während der Übersetzung ihren Rat bei schwierigen Textstellen gaben – sie alle sind verwirklichte Halter von Patrul Rinpoches Lehre.

Obwohl in tibetischen Kreisen eine enge Anlehnung an den Wortlaut eines Originaltextes geschätzt wird, waren wir der Meinung, daß eine allzu lineare Übersetzung Gedanken, die im Tibetischen verständlich

und klar sind, in europäischen Sprachen oft unnötig unverständlich und sogar seltsam klingen läßt. Besonders was dieses Buch angeht, würde eine solche Art der Übersetzung nie den außerordentlich lebendigen umgangssprachlichen Stil und Humor des Originals wiedergeben können. Wir haben uns also einerseits bemüht, in der Übersetzung technischer Ausdrücke konsistent zu sein, andererseits haben wir versucht, nicht nur die Worte wiederzugeben, sondern auch den Stil, die Atmosphäre, indem wir die Ideen in eine natürliche Sprache übertragen haben, die sich so dicht wie möglich an das Tibetische hält, jedoch nicht auf Kosten der Klarheit und des sprachlichen Flusses.

Kurze Erklärungen, die wir für manche Leser als hilfreich empfanden, erscheinen als Fußnoten. Im Anhang findet sich eine große Zahl von Anmerkungen, die nicht alle für den normalen Leser von Interesse sein werden. Wir hielten es trotzdem für wichtig, sie anzufügen, weil sie interessante Kommentare aus den Aufzeichnungen von Patrul Rinpoches Schülern sowie Interpretationen schwieriger Stellen durch Dilgo Khyentse Rinpoche und andere Lehrer enthalten. Sie helfen dem Leser, einige übliche Mißverständnisse buddhistischen Gedankenguts zu vermeiden. Für diejenigen, die praktizieren und schon etwas Wissen über den Buddhismus haben, bekommt das Buch durch diese Anmerkungen eine zusätzliche, erweiternde Dimension.

In Einklang mit der tibetischen Tradition möchten die Übersetzer den Lehrern der Überlieferungslinie ihren Dank aussprechen: den verstorbenen Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche und Kangyur Rinpoche, deren außerordentliche Inspiration und geduldige Erklärungen die Grundlage bildeten für unsere Bemühungen, diese Lehren zu verstehen, ebenso wie vielen anderen Lamas, die unsere Fragen beantworteten und uns ermutigt haben – Dodrup Chen Rinpoche, Nyoshul Khenpo Rinpoche, Dzogchen Khenpo Thubten, Zenkar Rinpoche, Khetsun Zangpo Rinpoche, Lama Sönam Tobgyal und vielen anderen.

Die Padmakara-Übersetzergruppe setzt sich aus Angehörigen verschiedener Nationen zusammen, die den tibetischen Buddhismus studieren und praktizieren und unter der Leitung von Pema Wangyal Rinpoche und Jigme Khyentse Rinpoche im Centre d'Études de Chanteloube in der Dordogne im Südwesten Frankreichs arbeiten.

Die englische Fassung dieses Buchs stammt von Christian Bruyat, Charles Hastings und John Canti. Die Übersetzung ins Deutsche von Sabine von Minden.

Zur Geschichte des tibetischen Buddhismus

Gautama Buddha wurde ca. 500 v. Chr. in Nordindien als Sohn eines Königs geboren und zum Thronfolger erzogen. Seine Geburt und seine Kindheit waren ungewöhnlich, und von Anfang an war klar, daß der junge Prinz Siddhârtha dafür bestimmt war, ein außerordentliches Wesen zu werden. Er verbrachte eine sorgenfreie Kindheit und Jugend im Luxus des königlichen Palastes und zeichnete sich sowohl in den akademischen Studien als auch in den sportlichen Betätigungen seiner Zeit aus.

Dennoch begann er bald, den Wert dieses weltlichen Lebensstils in Zweifel zu ziehen. Auf der Suche nach einem sinnvolleren Leben entfloh er dem väterlichen Palast, um unter einer Reihe hochangesehener Meister der Philosophie und Meditation zu studieren. Sein Bemühen war so ernsthaft, daß er in kurzer Zeit die höchsten meditativen Resultate dessen erreichte, was diese Meister ihm lehrten. Doch auch das befriedigte ihn noch nicht. Nach Jahren extremer asketischer Praxis fand er heraus, daß keines dieser Lehrsysteme ihn über die Begrenztheit der bedingten Existenz hinausführen konnte. Und so entschloß er sich, seinen Weg allein fortzusetzen, und erlangte schließlich aus eigener Anstrengung in Bodh-Gâyâ die Erleuchtung. Das, was er gefunden hatte, war so tief und so weit, daß er anfänglich zögerte, es zu offenbaren. Er fürchtete, niemand würde es verstehen. Als er dann später doch zu lehren begann, sammelte sich rasch eine große Gefolgschaft von Jüngern um ihn, von denen viele hohe meditative Verwirklichung erlangten.

Die Vielfalt der Menschen, die zum Buddha kamen, um seine Lehren zu erhalten und seinen Weg zu praktizieren, verlangte nach einer entsprechenden Vielfalt der Lehrmethoden, und verschiedene Einzelwesen oder Gruppen erhielten verschiedene, auf ihr jeweiliges Temperament und ihre intellektuellen Fähigkeiten abgestimmte Unterweisungen. Die vom Buddha während seines Lebens gegebenen Unterweisungen kann man deshalb in großen Zügen in drei Kategorien einteilen: Zuerst diejenigen Lehren, die später im Pâli-Kanon zusammengefaßt wurden und die die Grundlage der Theravâda-Schule bilden. Sie legen die Betonung auf Ethik und moralische Disziplin. Dann die Lehren des Mahâyâna oder Großen Fahrzeugs, das Mitgefühl und die Sorge um andere hervorhebt. Und schließlich die tantrischen Lehren des Vajrayâna oder gehei-

men Mantrayâna. Hier wird eine große Vielfalt von Geschickten Methoden verwendet, um in relativ kurzer Zeit tiefe Verwirklichung hervorzu- bringen. Buddha selbst hat die tantrischen Lehren nur in begrenztem Ausmaß gegeben, sagte aber voraus, sie würden in dieser Welt von ande- ren erleuchteten Wesen verbreitet, die nach ihm kämen. Obwohl wäh- rend Buddhas Lebenszeit nicht weit verbreitet, ist das Vajrayâna deshalb nicht weniger eine buddhistische Lehre als die beiden anderen Schulen.

Nach seinem Tod bildeten sich die Unterschiede zwischen den ver- schiedenen Unterweisungen, die er gegeben hatte, stärker heraus, und verschiedene Schulrichtungen und Traditionen entstanden. Die heutige Theravâda-Schule zum Beispiel nahm von einer Gruppe von Buddhas Jüngern ihren Ausgang und teilte sich später in achtzehn Schulrich- tungen auf. In ähnlicher Weise verzweigte sich das Mahâyâna in eine Reihe von Schulen mit subtilen philosophischen Unterschieden. Dasselbe gilt für das Vajrayâna. Hier gibt es eine immense Vielfalt von Übungen, von denen viele anfänglich nur einer einzigen Person gelehrt worden waren.

In den folgenden Jahrhunderten verbreiteten sich diese verschiede- nen Traditionen allmählich über das gesamte Indien und über viele Gebiete Zentral, Ost- und Südasiens bis nach Indonesien hin. Einige Traditionen gingen verloren, andere verschmolzen zu neuen Formen des Buddhismus. Mit der Ankunft des Islam im 13. Jahrhundert und den politischen Veränderungen in Indiens Gesellschaft wurde der Buddhad- harma aus seinem Geburtsland vertrieben. Bewahrt blieb die Lehre in anderen Ländern, der Theravâda in Sri Lanka, Burma, Thailand und Kambodscha, das Mahâyâna in China, Japan, Korea und Indochina und das Vajrayâna hauptsächlich in Tibet. Tibet war besonders begünstigt. Nicht nur, daß es eines der wenigen Länder war, in denen das Vajrayâna weiter praktiziert wurde. Es war auch das einzige Land, in dem die ganze Bandbreite der Lehren aller drei Traditionen überliefert und bewahrt worden ist.

Über die Jahrhunderte sind diese vielen verschiedenen Stränge von Buddhas Lehre in den Überlieferungslinien, die in den vier Hauptschu- len des tibetischen Buddhismus inbegriffen sind, von Meister zu Schüler weitergegeben worden. Die einzelnen Glieder dieser Linien waren kei- neswegs einfach nur Gelehrte, die die Lehren, die sie erhielten, studier- ten. Es waren voll verwirklichte Meister, die das, was ihnen übermittelt worden war, erfolgreich praktiziert hatten und damit voll qualifiziert waren, die Lehren an ihre Schüler weiterzugeben.

Unter diesen vier Schulen vertritt die Nyingma-Schule (deren Name

sich von dem tibetischen Wort „alt“ ableitet) die Traditionen, die im achten Jahrhundert von den indischen Meistern Shântarakshita, Vimalamitra und Padmasambhava oder Guru Rinpoche – „der kostbare Meister“, wie die Tibeter ihn nennen – nach Tibet eingeführt worden waren und dann durch voll verwirklichte tibetische Meister wie Longchenpa, Jigme Lingpa und Jamyang Khyentse weitergegeben wurden. Die Überlieferungslinien der anderen drei Hauptschulen – Kagyüpa, Sakyapa und Gelugpa – waren ab dem zehnten Jahrhundert, nach dem Versuch eines antibuddhistischen Königs, den Dharma zu zerstören, in Tibet eingeführt worden. Ebenso wie die verschiedenen Formen des Buddhismus in anderen Teilen Asiens sich weiterentwickelt hatten, um den Bedürfnissen unterschiedlicher Völker und Kulturen zu entsprechen, hat jede dieser vier Schulen ihren Ursprung und ihre Weiterentwicklung in historisch, geographisch und auch politisch divergierenden Situationen. Sie alle dienten als ein Prisma, welches das Licht der Lehre des Buddha in ein vielfarbiges Spektrum von Traditionen und Linien aufspaltete. (Leider neigen einige Buddhisten dazu, zu vergessen, daß dieses Licht aus einer einzigen Quelle kommt, und wie in anderen großen Weltreligionen verdeckt manchmal sektiererische Uneinigkeit die wahre Botschaft der ursprünglichen Lehre.)

Die in den Linien des tibetischen Buddhismus bewahrten Lehren sind in der umfangreichen sakralen Literatur dieser Tradition enthalten. Der aus über einhundert Bänden bestehende Kangyur enthält die aus Buddhas Zeit stammenden Schriften, die Vinayas, die sich mit Ethik und Disziplin befassen, die Sûtras, welche die Meditation behandeln, den Abhidharma, der den Bereich der buddhistischen Philosophie abdeckt. Der aus mehr als zweihundert Bänden bestehende Tangyur enthält zahlreiche Kommentare dazu sowie andere, später verfaßte bedeutende Werke des Buddhismus. Beide, Kangyur und Tangyur, die hauptsächlich aus dem Sanskrit in die tibetische Sprache übersetzt wurden, machen den tibetischen buddhistischen Kanon aus. Dazu kommt noch eine große Anzahl von anderen Werken: Lehren, die ab dem achten Jahrhundert von Indien nach Tibet gebracht wurden (darunter viele Vajrayâna-Lehren) sowie unzählige von tibetischen Meistern geschriebene Kommentare zu allen drei Fahrzeugen (Shrâvakayâna, Mahâyâna und Vajrayâna).

Obwohl die Lehren des tibetischen Buddhismus derartig vielfältig und umfangreich sind, lassen sie sich dennoch alle unter den vom Buddha kurz nach seiner Erleuchtung verkündeten Vier Edlen Wahrheiten zusammenfassen. Die erste Wahrheit weist darauf hin, daß unsere

bedingte Existenz niemals frei von einem Zustand des Leidens, niemals wirklich befriedigend ist. Unser Glück ist immer nur ein vorübergehendes und macht über kurz oder lang dem Leiden Platz. Der Grund hierfür liegt, wie in der zweiten Wahrheit erklärt wird, darin, daß alles, was wir tun, denken oder sagen, eine Auswirkung hat, die wir entweder später in unserem Leben oder in einem zukünftigen Leben erfahren werden. Wiedergeburt ist das Resultat unseres Verhaltens, und die Lebensbedingungen, in denen wir uns nach unserer Geburt vorfinden, sind in direkter Weise abhängig von den Taten, die wir in früheren Leben begangen haben, insbesondere von der daran beteiligten Motivation und Einstellung. Diese Gesetzmäßigkeit von Ursache und Wirkung erklärt, warum beispielsweise manche Menschen ihr Leben lang trotz aller Anstrengungen arm bleiben, während andere alles haben, was sie sich nur wünschen, ohne daß sie sich darum bemühen müßten. Die zweite Wahrheit identifiziert als treibende Kraft hinter unserem Verhalten und Tun die negativen Emotionen oder Geistesgifte wie Haß, Begierde, Hochmut, Eifersucht und besonders Unwissenheit, von der alle andern ihren Ausgang nehmen. Unwissenheit ist zum einen ein Mangel an Weisheit bei unserem Tun, zum anderen die grundlegende Unwissenheit, mit der wir üblicherweise alles Existierende wahrnehmen und uns ständig in unserem Festhalten an der Vorstellung eines Ich und der äußeren Welt als konkret und dauerhaft verfangen. Weil unser Handeln nie ein Ende hat, kann es auch keine Ende für unser ständiges Wiedergeborenwerden im Kreislauf der bedingten Existenz geben.

Nur wenn wir aufhören, aus Unwissenheit zu handeln, kann dieser Kreislauf unterbrochen werden, wie es die dritte Wahrheit aufzeigt, die die Beendigung des Leidens und die Freiheit von der bedingten Existenz erläutert.

Die vierte Wahrheit weist den Weg, auf dem dieses Ziel erreicht werden kann. Das meint im wesentlichen einerseits das Anhäufen positiver Taten – wie etwa dem Buddha, dem Dharma (seiner Lehre) und dem Sangha (der Gemeinschaft der Praktizierenden) Verehrung und Opfergaben darzubringen – sowie Wohltätigkeit und so weiter zu praktizieren. Und andererseits die Praxis der Meditation, durch die sich die grundlegende Unwissenheit auflösen läßt, die die Wurzel des Leidens ist. Ein Praktizierender, der diesem Weg im Streben nach der eigenen Befreiung folgt, kann einen hohen Grad der Verwirklichung erreichen und ein Arhat werden (jemand, der die negativen Emotionen überwunden hat). Das ist jedoch nicht die volle Erleuchtung. Nur die, deren Motivation

auf das Wohl und die höchste Erleuchtung aller anderen Wesen gerichtet ist, können endgültige Buddhaschaft erlangen. Solche Praktizierenden, die dem Weg des auf Mitgefühl basierenden Großen Fahrzeugs folgen, werden Bodhisattvas genannt. Bodhisattvas, die zusätzlich die tiefgründigen und geschickten Lehren des Vajrayāna praktizieren, sind in der Lage, in sehr kurzer Zeit vollkommene Erleuchtung zu erlangen.

Buddha gründete zu seinen Lebzeiten eine Gemeinde von Mönchen und Nonnen, die zum Kern der Bewahrung und Fortsetzung seiner Lehre wurde. Damit wurden jedoch nicht Laienjünger, Männer und Frauen, als ernsthafte Anhänger des Weges ausgeschlossen. Diese Tatsache kam später in Tibet zum Ausdruck, wo die Gemeinschaft der Praktizierenden vom achten Jahrhundert an aus zwei sich ergänzenden Gemeinden bestand: aus einer großen monastischen Gemeinde auf der einen und einer starken Tradition von Praktizierenden mit Laienordination auf der anderen Seite – Yogis oder Familienväter, von denen viele den Anschein erweckten, ein alltägliches Leben zu führen, obwohl sie einem inneren spirituellen Weg folgten und am Ende volle Verwirklichung erlangten.* In der Nyingma-Tradition gilt die monastische Ordination zwar als äußerst hilfreiche Stütze für die Praxis, aber in keiner Weise als einzige Möglichkeit, um in der Meditation erfolgreich zu sein. Das ist ermutigend für jene, die die Lehren ernsthaft praktizieren möchten, sich aber nicht in der Lage fühlen, ein Leben als Mönch oder Nonne aufzunehmen.

Albert Einstein bemerkte einmal, der Buddhismus sei die Tradition, die seiner Meinung nach alle erforderlichen Kriterien für einen an das zwanzigste Jahrhundert angepaßten spirituellen Weg erfülle. Heute kommen moderne Physiker zu Schlußfolgerungen, die sich den vor zweieinhalbtausend Jahren gegebenen Lehren Buddhas annähern. Während im gesamten asiatischen Raum die Anziehungskraft des Materialismus eine nachteilige Auswirkung auf das traditionelle geistige Leben hat, zeigt im Westen eine wachsende Zahl von Menschen Interesse an den Möglichkeiten, die Studium und Praxis des Buddhismus eröffnen.

Als in den fünfziger Jahren die Kontinuität der buddhistischen Überlieferungslinien durch die politischen Umwälzungen in Tibet bedroht wurde, versuchten viele qualifizierte Lamas, die nicht nur von ihren Lehrern die Übermittlung der Linie erhalten, sondern auch durch Studium

* Die „Gemeinde der rotgewandeten Unverheirateten“ (*rab byung ngur smrigs sde*) und die „Gemeinde der Weißgekleideten mit langem geflochtenem Haar“ (*gos dkar lcang lo can kyi sde*).

und Meditation das volle Verständnis und die Verwirklichung der Lehre erlangt hatten, die Lehren dadurch zu bewahren, daß sie sie nach Indien brachten. Gleichzeitig begannen sich westliche Besucher Indiens für diese Lamas und ihr spirituelles Erbe zu interessieren. Guru Rinpoche hatte vorhergesagt, unter Buddhas Lehren werde sich das Vajrayâna für Menschen in einem Zeitalter, in dem die Emotionen stärker sein würden als je zuvor, als besonders mächtig und wirksam erweisen. Deshalb hielten viele Lehrer es für angebracht, die Lehren in den Westen einzuführen. Das Vajrayâna ist besonders flexibel und fähig, sich an die Art von Situationen, in denen sich der moderne Mensch befindet, anzupassen, und es ist inzwischen einer großen Zahl von Menschen in der ganzen Welt gelehrt worden, ohne seine traditionelle Form verloren zu haben.

Die Worte meines vollendeten Lehrers

Ein Leitfaden
für die vorbereitenden Übungen
der „Herzessenz der weiten Dimension“
des Dzogchen



Patrul Rinpoche (1808–1887)

Prolog

*Verehrungswürdige Meister,
deren Mitgefühl keine Grenzen und Bedingungen kennt,
vor euch werfe ich mich nieder.*

*Ihr Siegreichen der Geistübermittlungslinie,
ihr Vidyâdharas der Symbolübermittlungslinie,
ihr vom Glück meistbevorzugten unter den Menschen,
die ihr, den Erleuchteten folgend, zum zweifachen Ziel gelangt seid –
Lehrer der drei Übermittlungslinien, ich werfe mich nieder vor euch.*

*In der Dimension, in der sich die Phänomene erschöpfen,
hast du die Weisheit des Dharmakâya verwirklicht.
Im Klaren Licht des leeren Raums sahst du Sambhogakâya-Buddhagefil-
de erscheinen.
Um den Wesen zu helfen, hast du Nirmânakâya-Gestalt angenommen:
Allwissender Herrscher des Dharma,* ich werfe mich nieder vor dir.*

*In deiner Weisheit erkanntest du die wahre Natur all dessen, was gewußt
werden kann.
Deine Liebe strahlte heilend auf alle Wesen.
Du erhelltest die Lehren des tiefgründigen Weges, des höchsten aller Fahrzeuge:
Rigdzin Jigme Lingpa, ich werfe mich nieder vor dir.*

*Du warst Chenrezi in Gestalt eines spirituellen Lehrers.
Wer dich sprechen hörte, betrat den Weg zur Freiheit.
Dein Wirken zum Wohl aller Wesen ist ohne Ende,
mein allgütiger Meister, ich werfe mich nieder vor Dir.*

*Die Schriften des allwissenden Longchenpa und seiner Überlieferungslinie
enthalten Buddhas gesamte Lehre:
die Kernunterweisungen, die zur Buddhaschaft innerhalb eines einzigen
Lebens führen,
die gewöhnlichen, äußeren und die inneren vorbereitenden Übungen des
Weges*

* Longchenpa

PROLOG

und die zusätzlichen Anweisungen zum raschen Pfad der Bewußtseinsübertragung.

*Mögen die Buddhas und Lehrer mich segnen,
damit ich die unfehlbaren Worte meines vollendeten Lehrers
genauso erklären kann, wie ich sie erinnere –
wunderbar tiefgründig und doch klar und leicht zu verstehen.*

Die getreue Aufzeichnung der Lehren meines unvergleichlichen Meisters über die allgemeinen äußeren und inneren vorbereitenden Übungen der „Herzessenz der weiten Dimension“ des Dzogchen gliedert sich in drei Teile: Die gewöhnlichen äußeren vorbereitenden Übungen, die außergewöhnlichen inneren vorbereitenden Übungen, und – als Teil der Hauptpraxis – der rasche Pfad der Bewußtseinsübertragung.

Erster Teil

Die gewöhnlichen oder
äußeren vorbereitenden Übungen



Jamyang Khyentse Wangpo (1820–1892)

Der erste Khyentse und einer der bedeutendsten Halter der „Herzessenz der weiten Dimension“. Er war Mitbegründer der ökumenischen Bewegung, die eine spirituelle Erneuerung in Tibet bewirkte, indem sie die spezifischen Lehren der verschiedenen Traditionen des tibetischen Buddhismus alle unvoreingenommen studierte. Jamyang Khyentse Wangpo rettete viele Lehren, deren Linien vom Aussterben bedroht waren.

I. KAPITEL

Die Schwierigkeit, die Freiheiten und Vorteile vorzufinden

Dem Thema dieses Kapitels – wie schwer es ist, die Freiheiten und Vorteile vorzufinden – geht eine Erläuterung darüber voraus, wie man den Unterweisungen in der richtigen Art und Weise zuhört.

Die richtige Art und Weise, den Unterweisungen zuzuhören

Die richtige Art und Weise, den Unterweisungen zuzuhören, hat zwei Aspekte: die richtige Einstellung und das richtige Verhalten.

Die geistige Einstellung

Die richtige Einstellung vereint in sich den Erleuchtungsgeist, also die umfassende Bodhichitta-Gesinnung, und die weitreichende Geschicklichkeit in den Methoden des geheimen Mantrayâna.

Die umfassende Bodhichitta-Gesinnung

Es gibt in Samsâra, diesem uferlosen Meer des Leidens, kein Wesen, das im Verlauf anfangloser Zeiten nicht einmal unser Vater und unsere Mutter gewesen ist. Als sie unsere Eltern waren, dachten diese Wesen an nichts anderes als daran, uns mit allergrößter Liebe aufzuziehen, uns zu beschützen und uns das Beste an Nahrung und Kleidung zu geben.

Alle diese Wesen, die so gut zu uns waren, streben danach, glücklich zu sein, haben aber keine Ahnung, wie man das ausübt, was Glück bewirkt: die zehn heilsamen Taten. Keines dieser Wesen wünscht sich Leid, aber keines weiß, wie man von den zehn unheilsamen Taten, der Wurzel aller Leiden, ablâßt. Was ihnen zutiefst am Herzen liegt, wird von dem, was sie tun, durchkreuzt. Arme Wesen, verloren und orientierungslos wie in der Einöde sich selbst überlassene Blinde!

Ihr müßt euch sagen: „Es geschieht zu ihrem Wohl, daß ich den tiefgründigen Unterweisungen zuhöre und den Dharma praktiziere. Ich werde all diese Wesen, meine von den Leiden der sechs Daseinsbereiche heimgesuchten Väter und Mütter, zur allwissenden Buddhaschaft führen, sie von allen karmischen Phänomenen, Verhaltensmustern und Leiden jedes einzelnen der sechs Bereiche befreien.“ Es ist wichtig, die Lehren stets in dieser Gesinnung aufzunehmen und sie zu praktizieren.

Wann immer ihr etwas Gutes tut, einerlei ob gewichtig oder geringfügig, solltet ihr nicht versäumen, es mit den drei hervorragenden Methoden zu verstärken. Als Geschicktes Mittel wird vorher Bodhichitta erweckt, damit die positive Tat in der Zukunft zu einer Quelle des Heils wird. Während man die Tat ausführt, sollte man jegliche dualistische Vorstellung vermeiden,¹ damit das Verdienst nicht durch Umstände² zunichte gemacht werden kann. Und danach gibt man der Tat das Siegel der Widmung des Verdienstes; dadurch nimmt das Verdienst immer weiter zu.³

Wie ihr dem Dharma zuhört, ist sehr wichtig. Noch wichtiger aber ist, mit welcher Motivation ihr es tut.

Was macht eine Tat gut oder böse?

Nicht wie sie aussieht, nicht ob sie wichtig oder unwichtig ist, sondern die gute oder schlechte Absicht, die dahinter steht.

Ihr mögt viele Unterweisungen gehört haben, doch wenn ihr dabei ein weltliches Anliegen wie Anerkennung, Berühmtheit oder ähnliches im Sinn hattet, seid ihr nicht auf dem Weg des wahren Dharma. Schaut also in euer Inneres und ändert eure Einstellung! Wenn euch das gelingt, wird euer Tun von Geschickten Mitteln durchdrungen, und ihr habt den Weg der Großen Wesen betreten. Könnt ihr es nicht, so glaubt ihr zwar, den Dharma zu studieren und zu praktizieren, doch in Wirklichkeit ist das nicht der echte Dharma. Aus diesem Grund ist es so ungemein wichtig, jedesmal aufs neue Bodhichitta in euch zu erwecken, wenn ihr den Unterweisungen zuhört und wenn ihr praktiziert, sei es Meditation über eine Gottheit, Niederwerfungen und Umschreitungen oder Mantra-Rezitation, auch wenn es nur ein einziges *mani* ist.

Die umfassende Geschicktheit in den Methoden des geheimen Mantrayâna

In der „Fackel der drei Methoden“ heißt es über das geheime Mantrayâna:

Es hat dasselbe Ziel, ist jedoch frei von jeder Unklarheit,⁴
es ist reich an Methoden und ohne Schwierigkeiten,⁵
es ist geeignet für jene mit ausgeprägten Fähigkeiten⁶ –
das Mantra-Fahrzeug ist erhaben.

Das Mantrayâna bietet viele Zugangsmöglichkeiten, mannigfaltige Methoden zum Ansammeln von Weisheit und Verdienst und tiefgründige Geschickte Mittel, mit denen wir unser inneres Potential zum Vorschein bringen können,⁷ ohne daß wir dabei große Härten auf uns nehmen müßten. Grundlage dieser Methoden ist die Richtung, die wir unserem Streben geben:

Alles ist durch Umstände bedingt
und hängt nur von unserem Bestreben ab.

Betrachtet den Ort, an dem der Dharma gelehrt wird, sowie den Lehrer, die Lehren und so weiter nicht als etwas Gewöhnliches, Unreines. Während ihr zuhört, ruft euch deutlich die fünf Vollkommenheiten in Erinnerung:

Der vollkommene Ort ist die Zitadelle der absoluten Dimension, Akanishtha, das „Unübertroffene“.

Der vollkommene Lehrer ist Samantabhadra, der Dharmakâya. Die vollkommene Versammlung besteht aus den männlichen und weiblichen Bodhisattvas und Gottheiten⁸ der Geistüberlieferungslinie der Siegreichen und der Symbolüberlieferungslinie der Vidyâdharas.

Ihr könnt den Ort, an dem der Dharma gelehrt wird, auch als den Lotoslicht-Palast des Glorreichen kupferfarbenen Berges sehen, den Lehrer als Padmasambhava von Oddiyâna und die Zuhörer als die acht Vidyâdharas, die fünfundzwanzig Schüler und die Dâkas und Dâkinîs.

Oder stellt euch vor, daß dieser vollkommene Ort das Östliche Buddha-Gefilde ist, „Offenbare Freude“, wo der vollkommene Lehrer Vajrasattva – der vollkommene Sambhogakâya – der Versammlung der Gottheiten der Vajra-Familie und den männlichen und weiblichen Bodhisattvas Unterweisungen gibt.

Ebenso gut kann der vollkommene Ort, an dem der Dharma gelehrt wird, auch das Westliche Buddha-Gefilde, das „Glückselige“, sein, der vollkommene Lehrer Buddha Amitâbha und die versammelten Zuhörer die männlichen und weiblichen Bodhisattvas und Gottheiten der Lotosfamilie.

Die Lehre ist in jedem Fall die des Mahâyâna und die Zeit das immer kreisende Rad der Ewigkeit.

Diese Visualisierungen⁹ sollen uns dazu verhelfen, die Dinge so zu sehen, wie sie tatsächlich sind. Es handelt sich nicht darum, momentan etwas zu erschaffen, was es in Wirklichkeit nicht gibt.

Der Lehrer verkörpert die Essenz aller Buddhas der drei Zeiten. Er vereint in sich die drei Kostbarkeiten: sein Körper ist der Sangha, seine Rede der Dharma, sein Geist der Buddha. Er vereint in sich die drei Wurzeln: sein Körper ist der Lehrer, seine Rede der Yidam, sein Geist die Dâkinî. Er vereint in sich die drei Kâyas: sein Körper ist der Nirmânakâya, seine Rede der Sambhogakâya, sein Geist der Dharmakâya. Er ist die Verkörperung aller Buddhas der Vergangenheit, Ursprung aller Buddhas der Zukunft und Stellvertreter aller Buddhas der Gegenwart. Weil er als Schüler degenerierte Wesen wie unseresgleichen annimmt, denen keiner der tausend Buddhas des guten Kalpa¹⁰ helfen konnte, übertreffen sein Mitgefühl und seine Güte die aller Buddhas.

Der Lehrer ist der Buddha,
Der Lehrer ist der Dharma,
Der Lehrer ist der Sangha.
Der Lehrer ist der, der alles erfüllt.
Der Lehrer ist der glorreiche Vajradhara.

Wir, die wir den Unterweisungen zuhören, nutzen die Ausgangsbasis unserer eigenen Buddha-Natur, die Stütze unseres kostbaren menschlichen Körpers, den Umstand, einen spirituellen Lehrer zu haben, sowie die Methode, seinem Rat zu folgen, um die Buddhas der Zukunft zu werden. Wie es im Hevajra-Tantra heißt:

Alle Wesen sind Buddhas,
doch ist dies verdeckt durch äußerliche Befleckung.
Sind die Verunreinigungen geläutert,
wird die Buddha-Natur offenbar.

Das Verhalten

Das richtige Verhalten während des Zuhörens, also das, was vermieden, und das, was getan werden soll.

Was zu vermeiden ist

Das zu vermeidende Verhalten beinhaltet die drei Mängel des Topfs, die sechs Befleckungen und die fünf unrichtigen Arten des Erinnerns.

Die drei Mängel des Topfs

Nicht hinhören heißt, wie ein umgedrehter Topf zu sein. Das nicht behalten, was man hört, heißt, wie ein durchlöcherter Topf zu sein. Das Gehörte mit negativen Emotionen vermischen, heißt, wie ein Topf mit Gift zu sein.

Der umgedrehte Topf: Wenn ihr den Unterweisungen zuhört, müßt ihr verstehen, was gesagt wird. Laßt euch durch nichts ablenken, sonst seid ihr wie ein umgedrehter Topf, auf den Flüssigkeit gegossen wird. Auch wenn ihr körperlich anwesend seid, versteht ihr kein Wort.

Der durchlöcherter Topf: Wenn ihr nichts von dem, was ihr hört und versteht, behalten könnt, seid ihr wie ein durchlöcherter Topf. So viel auch hineingegossen wird, nichts bleibt darin. Ganz gleich, wie viele Unterweisungen ihr hört, ihr könnt nichts damit anfangen, sie nicht praktizieren.

Der Topf mit Gift: Wenn ihr mit einer falschen Gesinnung zuhört, etwa mit der Absicht, auf diesem Weg etwas Besonderes oder einer Berühmtheit zu werden, oder wenn von den fünf Giften getränkte Gedanken euren Geist beherrschen, kann der Dharma bei euch nichts bewirken. Darüber hinaus wird er wie Nektar, der in einen Topf voller Gift gegossen wird, zu etwas, das nichts mehr mit dem Dharma zu tun hat.

Deshalb sagte der indische Weise Padampa Sangye:

Hör den Lehren zu, wie Rehwild einer Melodie lauscht;
kontempliere sie so, wie ein Nomade aus dem Norden Schafe schert;^{*}
meditiere über sie gleich einem Stummen, der Nahrung schmeckt;^{**}

* D.h. peinlich genau, in ihrer Gänze und ohne Zerstretheit.

** Ein Stummer kann schmecken, aber den Geschmack nicht beschreiben. In gleicher Weise ist der Geschmack echter Meditation jenseits aller Beschreibung, kann nicht in Worte gefaßt werden.

DIE GEWÖHNLICHEN ODER ÄUSSEREN VORBEREITENDEN ÜBUNGEN

praktiziere sie gleich einem hungrigen Yak, das grast;
erlange ihre Frucht wie die Sonne, die aus den Wolken tritt.

Ihr solltet den Unterweisungen zuhören wie ein Reh, das derartig vom Klang der Vînâ verzaubert ist, daß es den vergifteten Pfeil, den der Jäger aus seinem Versteck abschießt, gar nicht bemerkt. Faltet die Hände und hört zu, und denkt dabei an nichts anderes, so daß jede Pore eurer Haut vor Erregung bebt und eure Augen feucht von Tränen sind.

Es hat keinen Sinn, beim Zuhören nur körperlich präsent zu sein, während ihr im Geist euren Gedanken nachhängt, eure Augen in alle Himmelsrichtungen schauen und ihr redet und allen möglichen Klatsch von euch gebt. Während ihr den Lehren zuhört, sollt ihr sogar aufhören, Gebete zu rezitieren, Mantras zu zählen oder was immer ihr gerade an verdienstvollen Aktivitäten praktiziert.

Habt ihr den Lehren in der beschriebenen Weise zugehört, müßt ihr die Bedeutung dessen, was gesagt wurde, erinnern und sie ständig in der Praxis anwenden, ohne sie jemals zu vergessen. Denn wie der Erhabene gesagt hat:

Ich habe euch die Methoden gezeigt,
die zur Befreiung führen.
Doch wisset,
daß die Befreiung von euch selbst abhängt.

Der Lehrer erklärt den Schülern, wie man den Unterweisungen zuhört, wie man den Dharma anwendet, wie man schädliches Verhalten aufgibt und positives übernimmt und wie man praktiziert. Es liegt nun an den Schülern, diese Unterweisungen zu erinnern, nichts zu vergessen, sie in der Praxis anzuwenden und sie schließlich zu verwirklichen.

Die Worte des Dharma einfach nur zu vernehmen, hat vielleicht einen gewissen Nutzen. Wenn ihr euch aber nicht an das Gehörte erinnern könnt, habt ihr nicht das geringste Wissen über die Worte und den Sinn der Lehren – was darauf hinausläuft, sie nicht gehört zu haben.

Wenn ihr die Unterweisungen zwar erinnert, sie aber mit negativen Emotionen vermischt, kann das niemals der authentische Dharma sein. Wie der unvergleichliche Dago sagt:

Wenn ihr den Dharma nicht in Übereinstimmung mit dem
Dharma praktiziert,
wird der Dharma selbst zum Grund für schlechte Wiedergeburten.

Laßt jeden unrechten Gedanken über den Lehrer und den Dharma beiseite. Kritisiert eure spirituellen Geschwister und Gefährten nicht und nutzt sie nicht aus. Seid nicht hochnäsiger und verächtlich, kurz: Habt keinerlei negative Gedanken, denn sie führen dazu, daß ihr in den niederen Daseinsbereichen wiedergeboren werdet.

Die sechs Befleckungen

In „Die gut erklärten Schlußfolgerungen“ heißt es:

Hochmut, Mangel an Vertrauen und Bemühen,
äußere Ablenkungen, innere Spannung und Sich-abschrecken-Lassen –
dies sind die sechs Befleckungen.

Diese sechs Fehler müßt ihr vermeiden: euch dem Lehrer, der den Dharma erklärt, überlegen zu fühlen; kein Vertrauen in den Lehrer und seine Lehren zu haben; euch nicht auf die Unterweisung einstellen zu können; euch von äußeren Vorgängen ablenken zu lassen; eure fünf Sinne zu sehr nach innen zurückzuziehen; euch abschrecken zu lassen, wenn zum Beispiel eine Unterweisung zu lange dauert.

Hochmut und Eifersucht gehören zu denjenigen Geistesgiften, die am schwersten zu erkennen sind. Ihr müßt deshalb euren Geist ganz genau prüfen. Selbst das kleinste Gefühl, besondere Qualitäten zu haben, seien es weltliche oder spirituelle, macht euch blind für eure eigenen Fehler und für die guten Qualitäten anderer. Hütet euch deshalb vor jeder Art von Hochmut und nehmt immer eine bescheidene Haltung ein.

Wenn ihr kein Vertrauen habt, bleibt euch der Zugang zum Dharma versperrt. Unter den vier Arten des Vertrauens¹¹ ist unumstößliches Vertrauen das erstrebenswerteste.

Euer Interesse¹² am Dharma ist die Ausgangsbasis für das, was ihr erreichen werdet. Je nachdem, ob euer Interesse groß, mittel oder gering ist, werdet ihr große, mittlere oder schwache Praktizierende sein. Und wenn ihr keinerlei Interesse am Dharma habt, gibt es keinerlei Resultate. Wie es in dem Sprichwort heißt:

Den Dharma hat niemand gepachtet.
Er gehört dem, der sich am meisten bemüht.

DIE GEWÖHNLICHEN ODER ÄUSSEREN VORBEREITENDEN ÜBUNGEN

Um Unterweisungen zu erhalten, nahm der Buddha Hunderte von schweren Prüfungen auf sich. Für vier Zeilen eines Verses bohrte er sich Löcher als Opferlampen ins eigene Fleisch, füllte sie mit Öl und steckte Tausende von brennenden Dochten hinein. Er sprang in Flammengruben und schlug sich tausend Eisennägel in den Körper.¹³

Selbst wenn du durch lodernde Feuer oder über messerscharfe
Klingen laufen mußt,
geh bis zu deinem Tod auf die Suche nach den Lehren.

Hört also den Lehren mit großer Einsatzbereitschaft zu, ohne euch etwas aus Hitze, Kälte und anderen Prüfungen zu machen.

Die Tendenz des Bewußtseins, sich von den Objekten der fünf Sinne¹⁴ überwältigen zu lassen, ist die Ursache aller samsârischen Halluzinationen und der Ausgangspunkt für alles Leiden. Weil ihr Sehbewußtsein von Sichtbarem angezogen wird, verbrennt die Motte in der Flamme. Weil sein Gehörsinn von Tönen angelockt wird, findet das Reh den Tod durch den Jäger. Vom Geruch verführt, geht die Biene den fleischfressenden Pflanzen in die Falle. Weil ihm der Köder schmeckt, beißt der Fisch in den tödlichen Angelhaken. Weil sein Körper die Berührung von Schlamm liebt, versinkt der Elefant im Sumpf.

Wenn ihr den Unterweisungen zuhört, wenn ihr lehrt, meditiert oder praktiziert, dann hängt also nicht in Gedanken Verganem nach, beschäftigt euch nicht mit Gedanken an die Zukunft, und laßt euch im gegenwärtigen Augenblick nicht durch äußere Umstände und Objekte ablenken. Gyalse Rinpoche sagt dazu:

Eure früheren Freuden und Leiden sind wie auf eine Wasseroberfläche Gemaltes –
keine Spur von ihnen bleibt zurück. Hängt ihnen nicht in Gedanken nach!
Falls sie dennoch in eurer Erinnerung auftauchen,
denkt über das ständige Auf und Ab von Erfolg und Fehlschlag nach.
Könnt ihr auf etwas anderes bauen als den Dharma, ihr Mani-
Rezitier?¹⁵

Eure Pläne für die Zukunft sind wie in einem trockenen Flußbett
ausgelegte Netze,
nie bringen sie euch ein, was ihr euch wünscht.
Haltet eure Begierden und Wünsche in engen Grenzen!

DIE SCHWIERIGKEIT, DIE FREIHEITEN UND VORTEILE VORZUFINDEN

Falls sie dennoch in euch aufkommen,
denkt darüber nach, wie ungewiß der Zeitpunkt eures Todes ist.
Habt ihr Zeit für etwas anderes als den Dharma, ihr Mani-Rezitierer?

Euer tägliches Werken ist wie Arbeiten im Traum.
Da alles Sich-Abrackern zwecklos ist, laßt es sein!
Betrachtet selbst euer ehrenhaft Erworbenes, ohne daran zu hängen,
Geschäftigkeit macht keinen Sinn, ihr Mani-Rezitierer!

Lernt, auf diese Weise zwischen den Meditationssitzungen
alle aus den drei Giften entstehenden Gedanken unter Kontrolle zu
bringen,
solange, bis sich alle Gedanken und Wahrnehmungen
als Dharmakāya manifestieren.
Dies ist unbedingt notwendig. Denkt immer daran,
laßt euren verblendeten Gedanken nicht freien Lauf, ihr Mani-Rezitierer!

Es heißt auch:

Lade die Zukunft nicht ein.
Tust du es doch,
bist du wie der Vater von „Berühmter Mond“.

Dies ist eine Anspielung auf eine Geschichte, in der erzählt wird, wie ein armer Mann auf einen großen Haufen Gerste stieß. Er schaufelte sie in einen Sack, den er dann an einem Balken aufhängte. Daraufhin legte er sich unter dem Sack nieder und fing an, Luftschlösser zu bauen.

„Diese Gerste wird mich wirklich reich machen“, dachte er. „Wenn ich erst einmal reich bin, werde ich eine Frau finden ... Sie wird sicher einen Sohn bekommen ... Wie ich ihn wohl nennen soll?“ In diesem Augenblick sah er den Mond aufgehen, und er sagte sich: „Ich hab’s, ich werde ihn Berühmter Mond nennen.“ Währenddessen hatte jedoch eine Ratte an dem Strick genagt, der den Sack hielt. Das Seil riß, der Sack fiel herunter und erschlug den Mann.

Sich Tagträumen über Vergangenes und Zukünftiges hinzugeben, ist sinnlos und reine Zeitverschwendung. Laßt das Träumen sein. Seid wach und hört aufmerksam und sorgfältig zu.

Konzentriert euch nicht in einseitiger Weise, indem ihr einzelne Worte und Punkte herauspickt wie ein Dremo-Bär, der Murmeltiere aus-

gräbt, so daß ihr jedesmal, wenn ihr einen Punkt versteht, den vorherigen vergeßt und auf diese Weise nie das Ganze begreift. Zu starkes Konzentrieren ist zudem ermüdend. Haltet das Gleichgewicht zwischen gespannter und schlaffer Aufmerksamkeit.

In früheren Zeiten lehrte Ānanda einst den Shrona, wie man meditiert. Dieser hatte große Schwierigkeiten damit. Manchmal war er zu verspannt, manchmal zu entspannt. Shrona ging zum Buddha um ihn darüber zu befragen. Der Buddha fragte ihn: „Stimmt es, daß du, als du noch ein Laie warst, ein guter Vîṇâ-Spieler gewesen bist?“

„Ja, ich war ein sehr guter Musiker.“

„Klang dein Instrument besser, wenn die Saiten sehr locker oder wenn sie sehr straff gespannt waren?“

„Am besten klang es, wenn sie weder zu locker noch zu straff gespannt waren.“

„Dasselbe gilt für den Geist“, sagte ihm der Buddha, und als Shrona mit diesem Rat praktizierte, erlangte er sein Ziel.

Auch Machig Labdrön sagt:

Sei fest konzentriert und locker entspannt:¹⁶

Hierin liegt ein wesentlicher Punkt für die Sicht.

Euer Geist darf nicht zu angespannt oder zu stark nach innen gekehrt sein. Laßt eure Sinne natürlich und ungezwungen, im Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung.

Beim Zuhören dürft ihr nicht müde und gelangweilt werden. Ihr solltet euch nicht erschöpft fühlen, wenn ihr hungrig und durstig werdet, weil eine Unterweisung zu lange dauert oder weil ihr Unannehmlichkeiten, verursacht durch Sonne, Wind, Regen und ähnliches, ertragen müßt. Freut euch, daß ihr im Besitz der Freiheiten und Vorteile eines Lebens als Mensch seid, daß ihr einen authentischen Lehrer getroffen habt und seinen tiefgründigen Unterweisungen lauschen könnt!

Die Tatsache, daß ihr jetzt den tiefgründigen Unterweisungen zuhören könnt, ist die Frucht von über unzählige Kalpas angesammeltem Verdienst, vergleichbar einer Mahlzeit, die ihr im Lauf eures Lebens nur alle hundert Mal zur Mittagszeit vorgesetzt bekommt. Es ist daher angebracht, voller Begeisterung zuzuhören und sich vorzunehmen, Hitze, Kälte und was auch immer euch an Schwierigkeiten und Prüfungen erwarten mag um der Unterweisungen willen zu ertragen.

Die fünf unrichtigen Arten des Behaltens

Begeht nicht den Fehler, euch an die Wörter zu erinnern, nicht aber an ihren Gehalt,
oder euch umgekehrt wohl an den Sinn zu erinnern, nicht aber an die Wörter.

Begeht nicht den Fehler, beides zwar zu erinnern, aber ohne es zu verstehen,
oder in falscher Reihenfolge oder nicht korrekt.

Laßt euch nicht wie ein Kind, das Blumen pflückt, zu sehr von schönen Formulierungen betören, ohne jeden Versuch, ihren tieferen Sinn zu ergründend. Die Wörter allein nützen dem Geist nichts. Haltet es aber andererseits nicht für unwichtig, wie die Lehren in Worte gefaßt werden; sonst verfügt ihr selbst dann, wenn ihr den Sinn versteht, über kein Medium, ihn auszudrücken. Die Beziehung zwischen dem Wort und seinem Sinn geht verloren.¹⁷

Wenn ihr euch an die Unterweisungen erinnert, ohne die verschiedenen Ebenen – die zweckdienliche, die wahre und die indirekte Bedeutung – auseinanderzuhalten, seid ihr euch nicht darüber im klaren, worauf die Wörter Bezug nehmen.¹⁸ Das kann euch vom wahren Dharma wegführen. Wenn ihr euch an die Unterweisungen nicht in der richtigen Reihenfolge erinnert, bringt ihr ihren Aufbau durcheinander, und jedesmal, wenn ihr zuhört, Erklärungen dazu gebt oder darüber meditiert, pflanzt sich das Durcheinander weiter fort. Wenn eure Erinnerung an das Gesagte unrichtig ist, fangen falsche Vorstellungen an zu wuchern,¹⁹ euer Geist wird verdorben und der Dharma verfälscht. Vermeidet all diese Fehler und erinnert alles – die Wörter, ihren Sinn und die richtige Reihenfolge – einwandfrei und genau.

Und wenn eine Unterweisung noch so lange dauert und nicht leicht zu verstehen ist, laßt euch davon nicht abschrecken und das Ende herbeisehen. Seid ausdauernd! Und wenn eine Unterweisung kurz und einfach ist, unterschätzt sie nicht als etwas für Anfänger.

Kurz: Sich an die Wörter und ihren Sinn zu erinnern, in der richtigen Reihenfolge und alles richtig zusammengefügt, ist unerlässlich.

Was zu tun ist

Das richtige Verhalten während man den Unterweisungen zuhört. Beschreibung der vier bildlichen Vergleiche, der sechs Pâramitâs und anderer Verhaltensweisen.

Die vier bildlichen Vergleiche

Im „Sûtra, das angeordnet ist wie ein Baum“ steht:

Edelgeborener, du solltest dich selbst als krank betrachten,
den Dharma als Heilmittel,
deinen spirituellen Freund als fähigen Arzt
und gewissenhaftes Praktizieren als den Weg zur Genesung.

Wir sind Kranke. Seit anfanglosen Zeiten werden wir in Samsâra, diesem uferlosen Meer des Leidens, von der Krankheit der drei Gifte und den daraus resultierenden drei Arten des Leidens heimgesucht.

Wenn Menschen ernstlich krank sind, suchen sie einen guten Arzt auf, beherzigen seinen Rat, nehmen die Medikamente, die er ihnen verschreibt, und tun alles, um die Krankheit zu überwinden und zu genesen. Genauso solltet ihr euch von den Krankheiten des Karma heilen, von den negativen Emotionen und Leiden, indem ihr den Anweisungen des authentischen Lehrers als dem erfahrenen Arzt folgt und das Heilmittel des Dharma nehmt.

Schüler eines Lehrers sein und nicht auf das hören, was er euch sagt, ist das gleiche, wie den Rat eures Arztes nicht zu befolgen. Ihr gebt ihm dann nicht die Möglichkeit, eure Krankheit zu behandeln. Wenn ihr die Arznei des Dharma nicht nehmt, also den Dharma nicht praktiziert, ist das so, wie wenn ihr unzählige Medikamente und Verschreibungen auf eurem Nachttisch liegen laßt, ohne sie je anzurühren. Auf diese Weise wird eure Krankheit nicht geheilt.

Selbst wenn sie viel Negatives getan haben, denken die Leute heutzutage, es bliebe ihnen erspart, die Konsequenzen zu tragen. „Lama, blickt auf mich mit Mitgefühl“, sagen sie und rechnen damit, daß der Lehrer sie in die himmlischen Bereiche transportiert, als würde er einen Kieselstein hochwerfen. Was aber wirklich gemeint ist, wenn man vom Lehrer spricht, „der uns mit seinem Mitgefühl hält“, ist, daß er uns voller Liebe als Schüler akzeptiert hat, uns seine tiefgründigen Unterweisungen gibt,

uns die Augen öffnet für das, was getan, und das, was gemieden werden muß, und uns den von Buddha gelehrt Weg zur Befreiung zeigt. Kann es ein größeres Mitgefühl geben? Es liegt nun an uns, Gebrauch davon zu machen und den Weg zur Befreiung tatsächlich einzuschlagen oder nicht.

Jetzt, da wir diese menschliche Existenz mit ihren Freiheiten und Vorzügen besitzen, jetzt, da wir wissen, was getan und was gemieden werden soll, haben wir die Freiheit, darüber zu entscheiden, ob unser Schicksal sich bis weit in die Zukunft hinein zum Besseren oder Schlechteren wendet.²⁰ Wir müssen die Unterweisungen unseres Lehrers anwenden und ein für allemal zwischen Samsâra und Nirvâna wählen.

Diejenigen, die in den Dörfern Rituale abhalten, werden euch einreden, es stünde euch noch auf dem Totenbett frei, nach oben oder nach unten zu gehen, so als lenket ihr ein Pferd mit den Zügeln. Doch wenn ihr den Weg bis zu diesem Zeitpunkt nicht gemeistert habt, werdet ihr hilflos den langen und gefahrvollen Pfad des Zwischenzustands hinabgetrieben. Von hinten vom tosenden Sturmwind eures Karma gejagt, vor euch entsetzenerregend schwarze Finsternis. Das Heer der Helfershelfer des Herrn des Todes fällt „Töte! Töte! Schlage! Schlage!“ brüllend über euch her. Wie könntet ihr in einem derartigen Augenblick, wo ihr nirgendwohin fliehen könnt, wo es keinen Ort gibt, sich zu verstecken, keine Zufluchtsmöglichkeit, keine Hoffnung, wo ihr verzweifelt seid und nicht wißt, was ihr tun sollt – wie könnte ein solcher Augenblick der Wendepunkt sein, an dem ihr noch Kontrolle darüber habt, den Weg nach oben oder nach unten einzuschlagen! Wie der Erhabene aus Oddiyâna sagt:

Wenn der Karte mit eurem Namen die Initiation²¹ gegeben wird, ist es zu spät. Euer Bewußtsein irrt bereits wie ein verstörter Hund im Zwischenzustand und wird kaum in der Lage sein, auch nur an die höheren Bereiche zu denken.

Der einzige Wendepunkt, an dem ihr tatsächlich die Richtung nach oben oder unten nehmen könnt, als würdet ihr ein Pferd mit den Zügeln lenken, ist jetzt, da ihr noch am Leben seid.

Die heilsamen Taten, die ihr als menschliche Wesen begeht, sind wirkungsvoller als die in anderen Existenzformen begangenen. Das bietet euch die Chance, euch in diesem Leben ein für allemal aus dem Kreislauf der Wiedergeburt zu befreien.²² Doch eure unheilsamen Taten

haben ebenfalls weitaus mehr Gewicht. Ihr könnt also durchaus auch dafür sorgen, daß ihr niemals aus den Tiefen der niederen Daseinsbereiche herauskommt. Da ihr den Lehrer, den geschickten Arzt, gefunden habt sowie den Dharma, das Lebenselixier, das den Tod besiegt, ist dies der Zeitpunkt, die vier bildlichen Vergleiche ernst zu nehmen, indem ihr die Lehren, die ihr gehört habt, praktiziert und den Weg zur Befreiung beschreitet.

In der „Schatzkammer kostbarer Qualitäten“ werden vier schlechte Absichten aufgezählt, die gemieden werden müssen. Sie sind das Gegenteil der vier bildlichen Vergleiche, von denen wir gesprochen haben.

Oberflächliche Menschen mit schlechtem Charakter
nähern sich dem Lehrer wie einem Moschushirsch.

Nachdem sie den Moschus, den makellosen Dharma, extrahiert haben,
freuen sie sich diebisch und lachen über die Samayas.

Solche Menschen verhalten sich, als wäre der Lehrer ein Moschushirsch, der Dharma der Moschus, sie selbst die Jäger und intensive Praxis der Pfeil oder die Falle zum Töten des Hirschs. Sie praktizieren die Lehren nicht, die sie erhalten haben, und sie empfinden dem Lehrer gegenüber keine Dankbarkeit. Sie benutzen den Dharma dazu, unheilsame Taten anzuhäufen, von denen sie dann wie von Mühlsteinen in die niederen Daseinsbereiche hinabgezogen werden.

Die sechs Pâramitâs

Im „Tantra des gründlichen Verstehens der Erklärungen über jede Dharma-Praxis“ heißt es:

Gib ausgesuchte Opfergaben wie Blumen und Kissen,
bereite den Platz vor und benimm dich diszipliniert,
füge keinem Lebewesen Leid zu,
habe echtes Vertrauen zum Lehrer,
höre seinen Unterweisungen zu, ohne dich ablenken zu lassen,
und stelle ihm Fragen, um deine Zweifel zu klären –
Dies sind die sechs Pâramitâs eines Zuhörers.

Wenn ihr den Unterweisungen zuhört, solltet ihr dabei die sechs transzendenten Vollkommenheiten folgendermaßen praktizieren:

DIE SCHWIERIGKEIT, DIE FREIHEITEN UND VORTEILE VORZUFINDEN

Bereitet den Sitz des Lehrers vor, ordnet die Kissen, opfert ein Mandala, Blumen und andere Opfergaben. Dies ist das Praktizieren der Gebefreudigkeit.

Keht den Platz oder Raum sorgfältig, besprenkelt den Boden mit Wasser, um das Aufkommen von Staubwolken zu verhindern, und unterläßt jedes respektlose Verhalten. Dies ist das Praktizieren der Disziplin.

Fügt keinem Lebewesen, auch nicht dem winzigsten Insekt, Schaden zu und erträgt Hitze, Kälte und andere Unannehmlichkeiten. Dies ist das Praktizieren der Geduld.

Läßt keinerlei falsche Ansicht über den Lehrer und die Lehren aufkommen und hört freudig und mit echtem Vertrauen zu. Dies ist das Praktizieren von eifrigem Bemühen.

Hört den Unterweisungen des Lama ohne Zerstretheit zu. Dies ist das Praktizieren der Konzentration.

Stellt Fragen, um jegliches Zweifeln und Zögern zu klären. Dies ist das Praktizieren der Weisheit.

Andere Arten des Verhaltens

Jegliche Art von respektlosem Verhalten sollte vermieden werden. Im *Vinaya* heißt es :

Gib denen, denen es an Respekt fehlt, keine Unterweisungen:
Wer seinen Kopf bedeckt, obwohl bei guter Gesundheit,
wer einen Stock, Sonnenschirm oder Waffen trägt
oder einen Turban auf dem Kopf.

Und in den *Jâtakas* wird gesagt:

Setze dich auf den niedersten Sitz.
Betrage dich würdevoll und diszipliniert.
Mit freudestrahlenden Augen
saug die Worte auf wie Nektar,
und sei völlig konzentriert.
So hört man den Unterweisungen zu.

Die eigentliche Erläuterung über die Schwierigkeit, auf die Freiheiten und Vorteile zu treffen

In diesem Kapitel wird über vier verschiedene Themen nachgedacht: über das Wesen der Freiheiten, über die besonderen Vorteile den Dharma betreffend, über Vergleiche, die bildhaft vor Augen führen, wie schwer es ist, in den Besitz der Freiheiten und Vorteile zu gelangen, und über zahlenmäßige Vergleiche.

Gedanken über das Wesen der Freiheiten

Allgemein gesprochen, meint Freiheit in diesem Zusammenhang die Möglichkeit, den Dharma zu praktizieren und in keinem jener acht Lebensumstände geboren zu sein, in denen diese Gelegenheit fehlt. „Fehlen der Freiheit“ bezieht sich auf die folgenden acht Lebensumstände:

In der Hölle geboren zu sein, im Bereich der Hungrigen Geister,
als Tier, als langlebiger Gott oder als Barbar,
mit falscher Sichtweise, dort, wo es keinen Buddha gibt,
oder taub und stumm – das sind die acht Lebensumstände ohne Freiheit.

Diejenigen Wesen, die in den Höllen wiedergeboren sind, können den Dharma nicht praktizieren, weil sie ständig von unerträglicher Kälte oder Hitze gefoltert werden.

Die Hungrigen Geister (*pretas*) können den Dharma nicht praktizieren, weil sie immerzu unter Hunger und Durst leiden.

Tiere können den Dharma nicht praktizieren, weil sie in Knechtschaft leben und den Angriffen anderer Tiere ausgesetzt sind.

Die langlebigen Götter können den Dharma nicht praktizieren, weil sie ihre Zeit in einem Zustand geistiger Trance²³ verbringen.

Die, die in Grenzbereichen geboren sind, können den Dharma nicht praktizieren, weil Buddhas Lehre an diesen Orten unbekannt ist.

Diejenigen, die als *Tīrthikas** geboren sind oder ähnliche falsche philosophische Sichtweisen haben, können den Dharma nicht praktizieren, weil ihr Geist von diesen falschen Vorstellungen beherrscht wird.

* *Tīrthika* (*mu rtegs pa*): Anhänger einer nichtbuddhistischen religiösen oder philosophischen Tradition mit den auf Seite 163 beschriebenen falschen Ansichten.

Die in einem dunklen Kalpa geborenen Wesen können den Dharma nicht praktizieren, weil sie nie von den drei Kostbarkeiten gehört haben und Gut und Böse nicht voneinander unterscheiden können.

Diejenigen, die als Stumme oder Schwachsinnige geboren sind, können den Dharma nicht praktizieren, weil ihre Sinne unvollständig sind.

Die Wesen in den drei niederen Daseinsbereichen sind infolge ihrer negativen Taten ständigem Leiden unter Hitze, Kälte, Hunger und Durst und anderen Qualen ausgesetzt und haben nicht die Freiheit, den Dharma zu praktizieren.

Mit „Barbaren“ sind jene gemeint, die in den 32 Grenzländern wie zum Beispiel Lo Katha²⁴ leben, und all jene, die meinen, im Namen ihres Glaubens anderen Schaden zufügen zu können, oder in deren primitiver Religion es als gut angesehen wird, jemandem das Leben zu nehmen. Diese in den Randgebieten lebenden Barbaren haben einen menschlichen Körper, aber ihrem Geist fehlt die Orientierung und jeder Sinn für den Dharma. Von ihren Vorfahren haben sie so verderbliche Unsitten geerbt wie den Brauch, die eigene Mutter zu heiraten. Ihre Lebensweise steht in völligem Gegensatz zum Dharma. Worin sie sich auszeichnen, ist das Töten von Insekten und das Jagen von wilden Tieren. Sie begehen nichts als unheilsame Taten, und viele von ihnen fallen sofort nach dem Tod in die niederen Bereiche. Für solche Wesen gibt es keine Möglichkeit, den Dharma zu praktizieren.

Bei den langlebigen Göttern handelt es sich um Götter, die sich in einem Zustand geistiger Betäubung befinden. In diesem Bereich werden Wesen wiedergeboren, die glauben, Befreiung sei ein Zustand, in dem es keinerlei geistige Aktivität gibt, und die darüber meditieren. Sie bleiben viele große Kalpas hindurch absorbiert in ihrer Konzentration. Wenn sich jedoch die Auswirkung der vergangenen Taten, die diesen Zustand bewirkt haben, einmal erschöpft hat, werden sie ihrer falschen Sichtweise wegen in den niederen Daseinsbereichen wiedergeboren. Auch ihnen fehlt jede Möglichkeit den Dharma zu praktizieren.

Der Ausdruck „falsche Sichtweise“ meint, verallgemeinernd gesagt, eternalistische und nihilistische Ansichten, die im Gegensatz zu Buddhas Lehre stehen. Derartige Anschauungen verderben unseren Geist und hindern uns daran, nach dem echten Dharma zu streben, wodurch wir uns jede Möglichkeit verbauen, ihn zu praktizieren. Hier in Tibet konnten die Tīrthikas noch nicht wirklich eindringen, weil der zweite Buddha, Padmasambhava aus Oddiyāna, den Schutz des Landes den zwölf Tenmas anvertraut hat. Wer immer jedoch die Anschauung der

Tīrthikas teilt, die im Gegensatz zu der des wahren Dharma und der authentischen Meister steht, wird dadurch der Möglichkeit beraubt, die authentische Lehre zu praktizieren. Der Mönch namens Guter Stern verbrachte fünfundzwanzig Jahre an Buddhas Seite als sein Diener und wurde dennoch als Preta in einem Blumengarten wiedergeboren, weil er nicht das geringste Vertrauen und nur falsche Anschauungen hatte.

In einem dunklen Kalpa wiedergeboren werden heißt in einer Zeit wiedergeboren werden, in der es keinen Buddha gibt. In einem Universum, in dem kein Buddha erschienen ist, hat niemand je von den drei Kostbarkeiten gehört. Da es dort keinen Dharma gibt, besteht auch keine Möglichkeit, ihn zu praktizieren.

Wer taubstumm ist, dessen Geist kann nicht in der erforderlichen Weise funktionieren, und die Möglichkeit, die Unterweisungen zu hören, zu erklären, über sie nachzudenken und sie in der Praxis anzuwenden, ist nicht gegeben. Die Bezeichnung taubstumm bezieht sich gewöhnlich auf ein Problem der Sprache. Fehlt die normale menschliche Fähigkeit, Sprache zu benutzen und zu verstehen, dann gibt es keine Möglichkeit, den Dharma zu praktizieren. Diese Kategorie schließt auch jene ein, die den Dharma nicht praktizieren können, weil ihre geistige Behinderung es ihnen unmöglich macht, den Dharma aufzunehmen.

Gedanken über die besonderen Vorteile den Dharma betreffend

Hier wird unterschieden zwischen den fünf individuellen Vorteilen und den fünf durch Umstände bedingten Vorteilen.

Die fünf individuellen Vorteile

Nāgārjuna zählt sie wie folgt auf:

Als Mensch geboren sein, an einem zentralen Ort, im Besitz aller Sinnesfähigkeiten, ohne konträren Lebenswandel und mit Vertrauen in den Dharma.

Ohne ein menschliches Leben könnt ihr nicht mit dem Dharma zusammentreffen. Deshalb wird der menschliche Körper der Vorteil der Stütze genannt.

Wäret ihr an einem entlegenen Ort geboren, an dem der Dharma unbekannt ist, hättet ihr nie zu ihm gefunden. Doch das Gebiet, in dem ihr geboren seid, ist zentral, was den Dharma angeht, und deshalb habt ihr den Vorteil des Ortes.

Wären eure Sinnesorgane nicht intakt, würde das ein Hindernis für das Praktizieren des Dharma darstellen. Wenn ihr von diesen Behinderungen frei seid, habt ihr den Vorteil, im Besitz der Sinnesfunktionen zu sein.

Ein konträrer Lebenswandel würde euch immer in negative Taten verstricken und euch nie in Einklang mit dem Dharma bringen. Ihr habt aber jetzt den Willen, Positives zu tun, und deshalb den Vorteil der Absicht.

Ohne Vertrauen in Buddhas Lehre würdet ihr euch nicht vom Dharma angezogen fühlen. In der Fähigkeit, sich dem Dharma zuzuwenden, wie ihr es jetzt tut, besteht der Vorteil des Vertrauens.

Weil diese fünf Vorteile auf individueller Ebene vorhanden sein müssen, werden sie die fünf individuellen Vorteile genannt.

Um den wirklichen, echten Dharma praktizieren zu können, ist es absolut notwendig, als menschliches Wesen geboren zu sein. Stellt euch einmal vor, nicht die Stütze der menschlichen Daseinsform zu haben, sondern die höchste Lebensform der drei niederen Bereiche, die eines Tieres. Selbst wenn ihr das allerschönste und von der Menschheit am meisten bewunderte Tier wäret, wenn jemand zu euch sagen würde „Rezitiere *Om mani padme Hûm* ein einziges Mal und du wirst ein Buddha werden“, wäret ihr weder in der Lage, diese Worte und ihren Sinn zu verstehen, noch euch zu äußern. Wenn ihr am Erfrieren wäret, könntet ihr nichts weiter tun, als euch in einem Haufen zu verkriechen, während ihr euch als Mensch in der gleichen Lage in eine Höhle retten, Holz sammeln und ein Feuer machen könnt, um euer Gesicht und eure Hände zu wärmen. Wenn Tiere zu solch einfachen Dingen nicht fähig sind, wie sollten sie da jemals den Dharma praktizieren können?

Götter und ähnliche Wesen erfüllen trotz ihrer überlegenen physischen Form nicht die Bedingungen, um die Prâtimoksha-Gelübde ablegen zu können, und sind von daher nicht in der Lage, den Dharma in seiner Totalität zu übernehmen.

Was den „zentralen Ort“ angeht, so muß man unterscheiden zwischen einem geographisch zentralen Ort und einem, der hinsichtlich des Dharma zentral ist.

Als geographischer Mittelpunkt wird im allgemeinen der Diamantthron in Bodh-Gâyâ²⁵ in Indien, im Zentrum von Jambudvîpa, dem südlichen Kontinent, bezeichnet. Hier erlangen alle tausend Buddhas des

guten Kalpa Erleuchtung. Diesem Ort können in der allgemeinen Zerstörung am Ende des Kalpa die vier Elemente nichts anhaben; er überdauert, aufgehoben in der Weite des Raums. In der Mitte wächst der Baum der Erleuchtung, umgeben von allen Städten Indiens. Deshalb die geographische Bezeichnung zentraler Ort.

In Hinblick auf den Dharma ist ein zentraler Ort einer, an dem es Buddhas Lehre gibt. Alle anderen Gebiete werden als Randgebiete bezeichnet.

In weit zurückliegender Zeit, als der Buddha in diese Welt gekommen war und seine Lehre in Indien noch blühte, war Indien ein zentrales Land, sowohl geographisch wie auch hinsichtlich des Dharma. Heute jedoch, da es in die Hände der Tīrthikas gefallen ist und die Lehre der Siegreichen in dieser Region nicht mehr existiert, ist sogar Bodh-Gâyâ, was den Dharma betrifft, ein Randgebiet.

Zur Zeit des Buddha wurde Tibet „das Grenzland Tibet“ genannt, weil es dünn besiedelt und der Dharma dort noch nicht verbreitet war. Später nahm die Bevölkerung allmählich zu, und das Land wurde von verschiedenen Königen regiert, die Emanationen des Buddha waren. Der Dharma hielt zur Zeit von König Lha-Thothori Nyentsen seinen Einzug in Tibet, als das „Sūtra der Hundert Anrufungen und Niederwerfungen“, eine Tsa-tsa-Form und andere Gegenstände auf das Dach des königlichen Palastes fielen.

Fünf Generationen später kam der Dharma König Songtsen Gampo, eine Emanation des Erhabenen Mitfühlenden*, in Übereinstimmung mit Prophezeiungen, daß er die Bedeutung der Sūtras verstehen würde. Während Songtsen Gampos Regierungszeit wurde der Übersetzer Thönmi Sambhota nach Indien entsandt, um dort die Sprache zu lernen und die Schriften zu studieren. Nach seiner Rückkehr führte er in Tibet ein Alphabet ein. Er übersetzte einundzwanzig Sūtras und Tantras von Avalokiteshvara, „Das machtvolle Geheimnis“ und andere Schriften. Der König manifestierte sich in vielen verschiedenen Formen und bediente sich zusammen mit seinem Minister Garongtsen übernatürlicher Mittel, um sein Land zu verteidigen. Er nahm eine nepalesische und eine chinesische Prinzessin als Gemahlinnen, die als Mitgift viele symbolische Darstellungen von Buddhas Körper, Rede und Geist nach Tibet brachten, darunter die Statuen Jowo Mikyö Dorje und Jowo Shākya-muni.²⁶ Der König ließ eine Reihe von Tempelanlagen errichten – Thadul und Yangdul genannt –, deren Haupttempel der Rasa Trulnang war.²⁷ Auf diese Weise festigte er den Buddhismus in Tibet.

* Avalokiteshvara, der Bodhisattva des Mitgefühls.

Der fünfte in der Reihe seiner Nachfolger, König Trisong Detsen, lud einhundertacht Pandits nach Tibet ein, unter ihnen Padmasambhava, den Meister aus Oddiyâna, den größten der Mantra-Halter, der in den drei Welten ohne gleichen ist. Als Symbol für Buddhas Körper ließ Trisong Detsen Tempel errichten, so auch den „unwandelbaren, spontan erschienenen“ Tempel von Samye. Als Symbol für Buddhas Rede, den Dharma, lernten einhundertacht Übersetzer, darunter der große Vairotsana, die Kunst des Übersetzens und übersetzten die damals im edlen Land Indien gängigen Sûtras, Tantras und Shâstras. „Die Sieben auf Probe“ und andere wurden als Mönche ordiniert und bildeten den Sangha als Symbol für Buddhas Geist.

Von da an haben die Lehren Buddhas bis zum heutigen Tag gleich einer Sonne Tibet erhellt und die Lehre der Siegreichen ist trotz allem Auf und Ab der Geschichte nicht in einem einzigen ihrer Aspekte verlorengegangen, nicht in der Übermittlung und nicht in der Verwirklichung. Tibet ist also hinsichtlich des Dharma ein zentrales Land.

Menschen, denen eines der fünf Sinnesorgane fehlt, erfüllen nicht die erforderlichen Bedingungen, um die klösterlichen Gelübde nehmen zu können. Wer nicht das Glück hat, die Abbildungen des Siegreichen sehen zu können und davon zu verehrender Hingebung inspiriert zu werden, wer die kostbaren Lehren nicht hören und lesen kann, sie also nicht als Material für Studium und Kontemplation nutzen kann, ist nicht in der Lage, die Lehren voll zu empfangen.

Konträrer Lebenswandel bezieht sich, streng genommen, auf das Leben von Menschen, die, unter Jägern, Prostituierten und so weiter geboren, von frühester Jugend an in diese negativen Aktivitäten verstrickt sind. Tatsächlich aber sind alle damit gemeint, deren Gedanken, Worte und Taten im Gegensatz zum Dharma stehen – denn auch wenn man nicht in den genannten Lebensumständen geboren ist, kann man doch später im Leben leicht in sie abgleiten.

Wer sein Vertrauen nicht in Buddhas Lehren setzt, sondern in mächtige Götter, Nâgas und so weiter oder in philosophische Lehren wie die der Tîrthikas, der wird trotz aller Gläubigkeit keinen Schutz vor dem Leiden in Samsâra oder vor einer Wiedergeburt in den niederen Daseinsbereichen finden. Wenn ihr jedoch einen auf vernünftigen Grundlagen beruhenden Glauben in Buddhas Lehre gewonnen habt, die Übermittlung und Verwirklichung in sich vereint, seid ihr ohne Zweifel ein geeignetes Gefäß für den Dharma. Hierin besteht der größte der fünf individuellen Vorteile.

Die fünf durch Umstände bedingten Vorteile

Ein Buddha ist erschienen und hat den Dharma verkündet,
seine Lehre ist erhalten und kann praktiziert werden,
es gibt jene, die voller Güte zu anderen sind.

Diejenigen, die nicht in einem hellen Kalpa geboren sind, in dem ein Buddha erschienen ist, haben nie auch nur vom Dharma gehört. Wir aber leben in einem hellen Kalpa und haben daher den Vorteil der Anwesenheit des edlen Lehrers.

Wenn der Buddha, der erschienen ist, nicht gelehrt hätte, würde niemand etwas davon haben. Da der Buddha aber das Rad der Lehre auf den drei Ebenen in Bewegung gesetzt hat, haben wir den Vorteil der Unterweisungen des Dharma.

Wäre die von ihm gegebene Lehre nicht mehr zugänglich, nützte sie uns wenig. Da die Zeit, in der die Lehre erhalten bleibt, aber noch nicht zu Ende ist, haben wir den Vorteil der Epoche.

Werden die noch existierenden Lehren nicht praktiziert, sind sie keine Hilfe. Da wir uns aber dem Dharma zugewandt haben, haben wir den Vorteil unseres großen Glücks.

Auch wenn wir uns dem Dharma zugewandt haben, würden wir ohne den günstigen Umstand, von einem spirituellen Freund akzeptiert worden zu sein, niemals erfahren, was der Dharma wirklich ist. Wir haben aber einen spirituellen Freund gefunden, der uns als Schüler akzeptiert hat, und genießen somit den Vorteil seines außerordentlichen Mitgefühls.

Weil, was die äußeren Umstände betrifft, diese fünf Faktoren zusammenkommen müssen, werden sie die fünf durch Umstände bedingten Vorteile genannt.

Der Zeitraum, in dem ein Universum Form annimmt, existiert und vergeht, sowie des anschließenden Zustands der Leere wird ein Kalpa genannt. Ein Kalpa, in dem ein vollkommener Buddha in dieser Welt erscheint, wird „helles Kalpa“ genannt, während ein „dunkles Kalpa“ eines ohne einen Buddha ist.

Vor langer Zeit, während des großen Kalpa „Offenbare Freude“, sind dreiunddreißigtausend Buddhas erschienen. Danach kamen hundert dunkle Kalpas. Dann, während des „Vollkommenen Kalpa“, sind achthundert Millionen Buddhas erschienen. Daran schlossen sich wieder einhundert dunkle Kalpas ohne Dharma an. Dann, im „Ausgezeichneten Kalpa“, sind achthundertvierzigmillionen Buddhas erschienen, und

danach kamen fünfhundert dunkle Kalpas. Während des Kalpa „Erfreulich zu Sehen“ erschienen achthundert Millionen Buddhas, und anschließend folgten siebenhundert Kalpas der Dunkelheit. Während des „Freudigen Kalpa“ sind sechzigtausend Buddhas erschienen, und danach brach unser Kalpa, das „Gute Kalpa“, an.

Bevor unser Kalpa entstand, war dieser Kosmos aus einer Milliarde Universen ein riesiger Ozean, auf dessen Oberfläche eintausend tausendblättrige Lotosblumen erblühten. Die Götter der Brahmâ-Welt wunderten sich darüber und erkannten mit ihrer Hellsichtigkeit, daß dies hieß, in diesem Kalpa würden eintausend Buddhas erscheinen. Sie sagten: „Dies wird ein gutes Kalpa sein“, und von daher kommt der Name Gutes Kalpa.

Von der Zeit an, in der die Lebensspanne der Wesen achtzigtausend Jahre betrug und der Buddha „Zerstörer von Samsâra“ erschien, bis zu der Zeit, in der die Lebensspanne der Wesen unvorstellbar lang ist und der Buddha „Unendliches Streben“ erscheint, werden eintausend Buddhas ihren Sitz auf dem Diamantthron im Mittelpunkt des Jambudvîpa-Kontinents eingenommen haben. Jeder von ihnen wird dort vollkommene Buddhaschaft erlangt und das Rad des Dharma in Bewegung gesetzt haben. Aus diesem Grund ist unser gegenwärtiges Kalpa ein helles Kalpa.

Daran werden sich sechzig dunkle Kalpas anschließen, und dann, im Kalpa „Zahlreich“, erscheinen zehntausend Buddhas. Darauf werden weitere zehntausend schlechte Kalpas folgen. Sollten wir in diesem Wechsel von hellen und dunklen Kalpas in einem dunklen Kalpa geboren werden, würden wir niemals hören, daß es so etwas wie die drei Kostbarkeiten gibt.

Dazu kommt, daß besonders das geheime Mantrayâna, wie der Erhabene aus Oddiyâna betont, nur sehr selten gelehrt wird:

Vor langer Zeit, während des Kalpa, welches „Kalpa des vollständigen Aufgebots“ genannt wurde, war der Ruhm der Lehren des geheimen Mantrayâna, die vom Buddha „Bereits gekommener König“ verkündigt wurden, groß. Die Lehren, die wir heute haben, die des jetzigen Buddha, Shâkyamuni, schließen ebenfalls das geheime Mantrayâna mit ein. Nach dem Ablauf von zehnmillionen Kalpas wird – so wie ich heute gekommen bin – während des Kalpa „Aufgebot an Blumen“ Buddha Mañjushrî erscheinen, um das geheime Mantra in großem Umfang zu offenbaren, weil die Wesen in diesen drei Kalpas dafür empfänglich sind. Zu anderen Zeiten wird es die Mantrayâna-Lehren nicht geben, weil die Wesen dieser Zeiten nicht in der Lage sind, sie zu nutzen.²⁸

DIE GEWÖHNLICHEN ODER ÄUSSEREN VORBEREITENDEN ÜBUNGEN

In unserer Zeit, in diesem Guten Kalpa, in dem die Lebensspanne hundert Jahre beträgt, ist der vollkommene Buddha Shâkyamuni in unserer Welt erschienen, es handelt sich also um ein helles Kalpa.

Angenommen, ein Buddha wäre in diese Welt gekommen, er würde aber noch in Meditation verweilen und deshalb nicht lehren – solange das Licht des Dharma nicht scheint, wäre das für uns so, als sei kein Buddha erschienen.

Nachdem er auf dem Vajra-Thron vollkommene Erleuchtung erlangt hatte, sprach der Buddha:

Ich habe einen nektargleichen Dharma gefunden,
tiefgründig, friedvoll, einfach, nichtzusammengesetzt, strahlend.
Da niemand verstehen wird, wenn ich ihn erkläre,
werde ich schweigend im Walde verweilen.

Und so lehrte er sieben Wochen lang nicht, bis Brahmâ und Indra ihn darum baten, das Rad des Dharma in Bewegung zu setzen.

Wenn der Dharma von denen, die Halter der Lehren sind, nicht auch erläutert wird, ist er kaum von Nutzen für die Wesen. Ein Beispiel dafür ist die Geschichte des großen Inders Smritijñâna, der nach Tibet kam, weil seine Mutter dort in einer der Eintagsleben-Höllten wiedergeboren war. Sein Begleiter, der die tibetische Sprache beherrschte, war unterwegs gestorben, und Smritijñâna wanderte in der Provinz Kham umher, ohne sich verständigen zu können. Schließlich verdingte er sich als Schafhirte und starb unerkannt, ohne irgendjemandem wirklich von Nutzen gewesen zu sein. Als später Jowo Atîsha nach Tibet kam und erfuhr, was geschehen war, faltete er die Hände und rief unter Tränen aus: „Wie traurig! Tibeter, ihr habt wenig Verdienst! Nirgendwo in Indien, weder in Ost noch in West, gab es einen größeren Gelehrten als Smritijñâna.“

Für uns hat Buddha Shâkyamuni das Rad der Lehre auf drei Ebenen in Bewegung gesetzt. In Anpassung an die Bedürfnisse und Fähigkeiten derer, die der Hilfe bedürfen, manifestiert er sich in einer unvorstellbar großen Anzahl von Formen und führt seine Schüler mittels der neun Fahrzeuge zur Reife und Befreiung.

Wenn in einem Kalpa, in dem ein Buddha erschienen ist und gelehrt hat, die Zeit für das Überdauern der Lehren abgelaufen und der authentische, von ihm gelehrt Dharma verschwunden ist, unterscheidet es sich nicht

mehr von einem dunklen Kalpa. Der Zeitraum zwischen dem Verschwinden der Lehren eines Buddha und den Lehren des kommenden Buddha wird als „dharmalos“ bezeichnet. Zwar erscheinen an vom Glück begünstigten Orten, wo die Wesen entsprechendes Verdienst haben, Pratyekabuddhas, doch der Dharma wird weder gelehrt noch praktiziert.

Heute sind die Lehren Buddha Shâkyamunis noch vorhanden. Ihr Überdauern ist in zehn Zeitepochen geteilt. Zuerst kommen drei Epochen, deren jede einzelne aus fünfhundert Zeitabschnitten besteht.²⁹ Während dieser drei Epochen erscheint die „Lehre des Herzens von Samantabhadra“, die Frucht.³⁰ Dann kommen drei Epochen mit fünfhundert Zeitabschnitten der Vervollkommnung.³¹ Sie werden gefolgt von drei Epochen mit fünfhundert Zeitabschnitten der Überlieferung. Und schließlich kommt eine Epoche mit fünfhundert Zeitabschnitten, in denen nur die Symbole in Erinnerung bleiben. Dies macht zusammen zehn Epochen aus, jede mit fünfhundert Zeitabschnitten. Gegenwärtig befinden wir uns in der siebten oder achten Epoche. Obwohl die fünf Arten des Niedergangs zunehmen – der Lebensspanne, der Anschauungen, der Emotionen, der Zeit und der Wesen –, existiert die Lehre der Überlieferung und Verwirklichung noch. Sie ist noch nicht ausgestorben, und so haben wir immer noch den Vorteil, den Dharma in seiner Ganzheit zu besitzen.

Sofern wir jedoch keinen Gebrauch vom Dharma machen, haben wir nichts davon, daß es ihn noch gibt – so wie sich für einen Blinden nichts ändert, wenn die Sonne aufgeht, obwohl sie die ganze Welt erhellt. Und ebenso wie das Wasser eines Sees den Durst eines Wanderers nicht stillt, solange er es nicht trinkt, durchdringt der Dharma der Überlieferung und Verwirklichung nicht von allein euren Geist.

Den Weg des Dharma zu betreten, um sich vor Krankheit und negativen Einflüssen in diesem Leben abzusichern, oder aus Furcht vor den Leiden der drei niederen Daseinsbereiche in künftigen Leben, das ist nicht die richtige Art und Weise, den Weg zu beginnen. Man nennt dies „Dharma als Schutz vor Ängsten“.

Den Weg des Dharma zu betreten, nur um genug Essen, Kleidung und so weiter in diesem Leben zu haben oder um mit einer göttlichen oder menschlichen Wiedergeburt im nächsten Leben belohnt zu werden, wird „Dharma um etwas Gutes zu bekommen“ genannt.

Den Weg des Dharma in der Erkenntnis aufzunehmen, daß Samsâra ohne Sinn ist, und eine Möglichkeit zu suchen, sich daraus zu befreien, heißt „den Weg des Dharma vom Ausgangspunkt an begehen.“

DIE GEWÖHNLICHEN ODER ÄUSSEREN VORBEREITENDEN ÜBUNGEN

Es ist sinnlos, anzufangen den Dharma zu praktizieren, ohne von einem spirituellen Freund als Schüler angenommen worden zu sein. In der „Kondensierten transzendenten Weisheit“ heißt es:

Der Buddha und die Lehre sind abhängig vom spirituellen Freund.
So sprach der Siegreiche, die erhabene Verkörperung aller guten Qualitäten.

Die Lehre des Buddha ist von ungeheurem Umfang, ihre Übermittlungen sind zahlreich, sie behandelt eine unerschöpfliche Themenvielfalt. Ohne die Kernunterweisungen eines Lehrers könnten wir niemals all diese Lehren in ihrer Essenz zusammenfassen und praktizieren.

Einst, als Jowo Atîsha in Tibet war, wurde er von Khu, Ngok und Drom* gefragt: „Was ist wichtiger, um Befreiung und Allwissenheit zu erlangen, die kanonischen Schriften und ihre Kommentare oder die mündlichen Unterweisungen des Lehrers?“

„Die Unterweisungen des Lehrers“, antwortete Atîsha.

„Weshalb?“

„Wenn es ans Praktizieren geht, werdet ihr und der Dharma ohne die praktische Anleitung des Lehrers zweierlei sein, selbst wenn ihr den gesamten Tripitaka aus dem Gedächtnis rezitieren könnt und in metaphysischen Fragen sehr bewandert seid.“

„Besteht“, so fragten sie weiter, „der Kernpunkt der Anweisungen des Lehrers darin, die drei Gelübde zu halten und danach zu streben, mit Körper, Rede und Geist Gutes zu tun?“

„Das hat nicht den geringsten Nutzen“, antwortete Atîsha.

„Wie ist das möglich!“ riefen sie aus.

„Ihr mögt imstande sein, die drei Gelübde auf vollkommene Weise zu halten – wenn ihr nicht gleichzeitig entschlossen seid, euch aus den drei Welten von Samsâra zu befreien, schafft ihr nur weitere Ursachen für Samsâra. Ihr mögt imstande sein, Tag und Nacht mit Körper, Rede und Geist Gutes zu tun – doch wenn ihr das Verdienst der vollkommenen Erleuchtung nicht zu widmen wißt, genügen ein oder zwei negative Gedanken, um es gänzlich zunichte zu machen. Ihr mögt Lehrer oder Meditierende voller Frömmigkeit und Gelehrsamkeit sein, doch wenn euer Geist sich nicht von den acht weltlichen Sorgen abgekehrt hat, wird alles, was ihr tut, nur im Interesse dieses Lebens sein, und ihr werdet in den kommenden Leben den Weg nicht finden.“

* Atîshas drei Hauptschüler (siehe Glossar).

DIE SCHWIERIGKEIT, DIE FREIHEITEN UND VORTEILE VORZUFINDEN

Dies macht deutlich, wie wichtig es ist, daß ein Lehrer, ein spiritueller Freund, euch in seine Obhut nimmt.

Untersucht ihr euer Leben und eure Lebensumstände hinsichtlich der acht Freiheiten und zehn Vorteile, und kommt ihr zu dem Schluß, daß alle diese günstigen Bedingungen gegeben sind, dann habt ihr das, was „ein menschliches Leben, ausgestattet mit den achtzehn Freiheiten und Vorteilen“ genannt wird. Der allwissende Dharma-König Longchenpa beschreibt jedoch darüber hinaus in seinem Werk „Der wunscherfüllende Schatz“ sechzehn zusätzliche Bedingungen, die jede Möglichkeit, den Dharma zu praktizieren, verhindern – acht „eindringende Umstände“³² und acht „unvereinbare Neigungen“³³, unter deren Einfluß man nicht geraten darf. Er sagt:

Aufbruch aufgrund der Geistesgifte, Dummheit, von schlechtem Einfluß beherrscht sein,
Trägheit, von den Auswirkungen vergangenen schlechten Karmas überflutet sein,
von anderen versklavt sein, Schutz vor Gefahr suchen, scheinheiliges Praktizieren:
Dies sind die acht eindringenden Umstände, die keine Freiheit lassen.

In seinen eigenen Fesseln gefangen sein, Verworfenheit,
fehlender Abscheu vor Samsâra, totaler Mangel an Glauben,
Freude an schlechten Taten, kein Interesse am Dharma,
die Gelübde und Samayas nicht ernst nehmen:
Dies sind die acht unvereinbaren Neigungen, die keine Freiheit lassen.

Die acht eindringenden Umstände, die nicht die Freiheit lassen, den Dharma zu praktizieren

Menschen, bei denen die fünf Geistesgifte, also negative Emotionen wie Haß auf Feinde, übertriebenes Hängen an Freunden und Verwandten, und so weiter sehr ausgeprägt sind, können von Zeit zu Zeit durchaus den Wunsch verspüren, eine Art von echtem Dharma zu praktizieren. Aber die Geistesgifte sind zu stark; sie beherrschen ihren Geist fast ununterbrochen und hindern sie daran, jemals wirkliche Fortschritte in ihrer Praxis zu machen.

Ausgesprochen dumme Wesen, denen jeder Anflug von Intelligenz mangelt, mögen wohl in den Dharma eingetreten sein, da sie aber nichts von der Lehre und ihrem Sinn begreifen, sind sie auch nicht in der Lage, ihn zu studieren, darüber nachzudenken und zu meditieren.

Wer einem falschen spirituellen Freund folgt, dessen Lehre über Sicht und Verhalten verkehrt ist, gerät auf Abwege und ist nicht in Einklang mit dem wahren Dharma.

Menschen, die den Dharma studieren möchten, aber zu träge und ohne Energie sind, erreichen nie etwas; all ihre diesbezüglichen Versuche versanden in Gleichgültigkeit und Zaudern.

Ihre Verdunkelungen und ihr negatives Verhalten verhindern bei einigen, daß sich trotz aller Bemühungen in der Praxis des Dharma gute Qualitäten in ihrem Geist entwickeln. Sie verlieren dann das Vertrauen in den Dharma, ohne zu merken, daß ihr Scheitern ihrem eigenen Verhalten in der Vergangenheit zuzuschreiben ist.

Menschen, die in Knechtschaft oder Abhängigkeit von anderen leben und vielleicht den Dharma praktizieren möchten, erhalten nicht die Erlaubnis dazu.

Manche wenden sich aus Angst vor den Nöten dieses Lebens dem Dharma zu, etwa der Angst, daß sie nicht genug Nahrung oder Kleidung haben könnten. Weil sie jedoch nicht wirklich vom Dharma überzeugt sind, fallen sie in ihre alten Gewohnheiten zurück. Was sie praktizieren, hat nichts mit dem Dharma zu tun.

Dann gibt es die Scheinheiligen, die im Namen des Dharma zu Besitz, Vergünstigungen und Ansehen kommen möchten. Sie spielen anderen die Rolle von Praktizierenden vor, ihr Geist ist aber nur an diesem Leben interessiert. Sie sind weit entfernt vom Weg zur Befreiung.

Dies waren acht Umstände, die es unmöglich machen, den Dharma zu praktizieren.

Die acht Unvereinbarkeiten, die nicht die Freiheit lassen, den Dharma zu praktizieren

Menschen, die ganz von ihren weltlichen Interessen in Anspruch genommen sind – Vermögen, Vergnügungen, Kinder, Verwandte und so weiter –, sind derartig eingespannt in die Beschäftigung mit diesen Dingen, daß sie nicht die Zeit finden, den Dharma zu praktizieren.

Manchen Menschen fehlt jeder Anstrich von Menschlichkeit; ihr Wesen ist so verdorben, daß sie ihr Verhalten nicht zum Besseren ändern können. Sogar ein echter spiritueller Lehrer hätte Schwierigkeiten, sie auf den edlen Weg zu bringen. Wie die Erhabenen der Vergangenheit sagten: Die Fähigkeiten eines Schülers lassen sich formen, nicht aber seine grundlegenden Charakterzüge.

Wer nicht im geringsten beeindruckt ist, wenn er von den niederen Daseinsbereichen und der Bedrängnis in Samsâra hört und die Leiden dieses Lebens mit ansieht, der wird nicht die Entschlossenheit aufbringen, sich aus Samsâra zu befreien, dank derer man den Dharma praktiziert.

Keinerlei Vertrauen zu haben, weder in den Dharma noch in den Lehrer, versperrt jeden Zugang zu den Lehren und verriegelt die Pforte des Weges zur Befreiung.

Menschen, die Vergnügen an schädlichem, unheilsamen Tun finden und ihre Gedanken, Worte und Taten nicht kontrollieren, fehlt jede edle Qualität; sie entfernen sich vom Dharma.

Manche Menschen sind so am Dharma und an spirituellen Werten interessiert wie ein Hund am Fressen von Gras. Weil sie keinerlei Begeisterung für den Dharma verspüren, können sich seine Qualitäten niemals in ihrem Geist entfalten.

Menschen, die den Weg des grundlegenden Fahrzeugs betreten haben und ihre Gelübde und die Bodhichitta-Verpflichtung nicht einhalten, werden in den niederen Daseinsbereichen wiedergeboren, wo sie nicht mehr die Möglichkeit haben, den Dharma zu praktizieren.

Diejenigen, die in das geheime Mantrayâna eingetreten sind und ihre Samaya-Verpflichtungen gegenüber dem Lehrer und den spirituellen Brüdern und Schwestern brechen, beschwören damit ihren eigenen Untergang und den der anderen herauf und zerstören jede Aussicht auf Vervollkommnung.

Dies waren die acht Unvereinbarkeiten, die vom Dharma wegführen und das Licht der Befreiung auslöschen.

In diesen Zeiten des Niedergangs vermitteln Menschen leicht den Eindruck, alle Freiheiten und Vorteile zu haben und den Dharma wirklich zu praktizieren; deshalb müssen zuvor diese sechzehn Faktoren, die die Praxis des Dharma unmöglich machen, sorgfältig ausgeschlossen werden. Der Gouverneur auf seinem Thron, der Lama unter seinem Brokatschirm³⁴, der Einsiedler in seiner Bergeinsamkeit, der Mann, der den Staatsgeschäften entsagt hat, alle, die von ihrer eigenen Bedeutsamkeit überzeugt sind – ein jeder von ihnen mag glauben, den Dharma zu prak-

tizieren, doch solange sie im Bann dieser zusätzlich einschränkenden Bedingungen sind, befinden sie sich nicht auf dem wahren Weg.

Damit ihr nicht blindlings einen Schein-Dharma praktiziert, prüft also zuerst eure Lage genau und seht, ob ihr diese vierunddreißig Aspekte der Freiheiten und Vorteile alle beisammen habt. Ist das der Fall, freut euch darüber und denkt immer wieder tief über sie nach. Erinnert euch immer wieder daran, daß ihr jetzt diese so schwer zu erlangenden Freiheiten und Vorteile nicht verspielen dürft. Was auch geschehen mag, ihr werdet den wahren Dharma praktizieren. Sollte sich hingegen herausstellen, daß euch einige fehlen, müßt ihr euer Bestes tun, sie zu erlangen.

Ihr müßt euch immer die Mühe machen, gewissenhaft zu überprüfen, ob ihr im Besitz aller Elemente dieser Freiheiten und Vorteile seid. Wenn ihr es unterlaßt und eines dieser Elemente fehlen sollte, geht euch die Chance verloren, den Dharma wirklich praktizieren zu können. Immerhin erfordert selbst das Erledigen einer geringfügigen alltäglichen Aufgabe, daß alle möglichen Materialien und Bedingungen dafür zusammengebracht werden. Ist es da verwunderlich, daß die Verwirklichung unseres höchsten Ziels, des Dharma, nicht möglich ist ohne das Zusammenkommen von vielen miteinander verbundenen Faktoren?

Stellt euch einen Wanderer vor, der sich Tee kochen will. Wie viele verschiedene Elemente sind bei diesem Vorgang mit inbegriffen: Topf, Wasser, Holz, Feuer und so weiter. Es ist schon allein unmöglich, das Feuer zu entzünden, ohne Feuerstein, Zunder, die Handgriffe des Wanderers und so fort. Fehlt eines dieser Elemente, der Zunder zum Beispiel, nützt die Tatsache, daß alles andere Notwendige vorhanden ist, überhaupt nichts. Der Wanderer hat ganz einfach nicht das, was dazu nötig ist, Tee zu machen. In gleicher Weise besteht keinerlei Chance, den wahren Dharma zu praktizieren, wenn eines der Elemente der Freiheiten und Vorteile fehlt.

Wenn ihr euren Geist genau und sorgfältig prüft, werdet ihr sehen, daß es außerordentlich schwierig ist, die grundlegenden acht Freiheiten und zehn Vorteile zu haben, und daß das Vorhandensein aller zehn Vorteile noch rarer ist als das der acht Freiheiten.

Jemand, der zwar als Mensch in einem zentralen Gebiet und mit vollständigen Sinnesfähigkeiten geboren ist, dessen Lebenswandel aber nicht dem Dharma entspricht und der kein Vertrauen in die Lehre des Siegreichen hat, besitzt nur drei der Vorteile. Gelänge es ihm, einen der zwei andern zu erlangen, hätte er trotzdem nur vier. Nun ist aber ein Leben, das in keiner Weise dem Dharma widerspricht, eine Seltenheit. Tatsächlich gehören jeder negative Gedanke, jedes negative Wort, jede negative Tat und

Absichten zu einem Lebenswandel, der in Widerspruch zum Dharma steht, auch wenn man im Ruf steht, ein guter und gelehrter Mensch zu sein.

Dasselbe gilt für die fünf durch Umstände bedingten Vorteile. Gesetzt den Fall, ein Buddha ist erschienen, er hat den Dharma gelehrt und die Lehre besteht noch; doch wenn wir den Weg des Dharma nicht betreten, haben wir nur diese drei Vorteile. Wobei „den Weg des Dharma betreten“ nicht einfach heißt, um ein paar Unterweisungen zu bitten und sie zu erhalten. Der Ausgangspunkt des Weges zur Befreiung ist die Überzeugung von der Sinnlosigkeit von Samsâra und die feste Entschlossenheit, sich daraus zu befreien. Für den Weg des Großen Fahrzeugs ist es unerlässlich, wirklich Bodhichitta in sich zu erwecken. Zumindest sollte man einen derartig unerschütterlichen Glauben an die drei Kostbarkeiten haben, daß man ihn selbst um den Preis des eigenen Lebens nicht aufgibt. Ohne dieses ist das Rezitieren von Gebeten und das Tragen der gelben Mönchs- oder Nonnengewänder noch kein Beweis, daß ihr den Weg des Dharma betreten habt.

Sorgt dafür, daß ihr wißt, wie man diese Freiheiten und Vorteile identifiziert, und vergewissert euch, ob ihr über sie verfügt. Das ist von entscheidender Bedeutung.

Gleichnisse, die deutlich machen, wie schwer es ist, die Freiheiten und Vorteile zu finden

Der Buddha hat gesagt, die Chance, eine menschliche Geburt zu erlangen, sei geringer als die, daß eine aus den Tiefen des Meeres auftauchende Wasserschildkröte ihren Hals zufällig durch die Öffnung eines hölzernen Jochs steckt, das von den großen Wellen an der Oberfläche umhergeworfen wird.

Stellt euch den gesamten Kosmos mit seinen Milliarden von Universen als einen einzigen riesigen Ozean vor. Auf ihm treibt ein Joch, wie es um die Hörner von Zugochsen befestigt wird. Es wird von den Wellen einmal hierhin, einmal dorthin gespült, einmal nach Osten, einmal nach Westen; keinen Augenblick bleibt es am selben Ort. Ganz unten am Meeresgrund lebt eine blinde Schildkröte, die nur alle hundert Jahre einmal aus der Tiefe auftaucht.³⁵ Ein Zusammentreffen von Joch und Schildkröte ist äußerst unwahrscheinlich. Das Joch, leblos wie es ist, hat nicht die Absicht, nach der Schildkröte zu suchen, und die Schildkröte ihrerseits sucht nicht gezielt nach ihm. Überdies ist sie blind, hat also

keine Augen, um es zu erspähen. Würde das Joch immer am selben Ort bleiben, gäbe es vielleicht eine Chance. Aber es ist in ständiger Bewegung. Würde die Schildkröte nichts anderes tun, als ständig auf dem Wasser herumzuschwimmen, könnte sie vielleicht auf das Joch stoßen, aber sie schwimmt nur einmal alle hundert Jahre nach oben. Auch wenn es der Zufall wollte, daß es der Schildkröte gelingt, das Joch zu finden und ihren Hals hindurchzuzwängen – die Chancen für ein Zusammenreffen von Joch und Schildkröte sind doch verschwindend klein. Nach den Sûtras ist es verglichen damit noch unwahrscheinlicher, eine Geburt als Mensch mit den Freiheiten und Vorteilen zu erlangen. Nâgârjuna sagt darüber in seinem „Rat an König Surabhîbhadra“³⁶:

Es ist höchst unwahrscheinlich, daß eine Meeresschildkröte
zufällig durch ein Joch auftaucht, das auf einem mächtigen Meer
dahintreibt.

Und doch ist es, verglichen mit einer Geburt als Tier,
noch unwahrscheinlicher, ein menschliches Leben zu erlangen.
Deshalb, o Herr der Menschen,
praktiziert den wahren Dharma, um Eure Chance wahrzunehmen.

Und Shântideva sagt:

Buddha hat erklärt, daß es ebenso schwierig ist,
eine Geburt als Mensch zu finden,
wie für eine Schildkröte, ihren Kopf
durch ein Joch zu stecken,
das auf einem uferlosen Meer dahintreibt.

Die Schwierigkeit des Erlangens einer menschlichen Geburt wird außerdem verglichen mit der, getrocknete Erbsen gegen eine glatte Mauer zu werfen, um sie dort festkleben zu lassen, oder einen Haufen Erbsen auf einer aufrechtstehenden Nadel zu balancieren, was schon mit einer einzigen Erbse schwer genug ist!

Es ist wichtig, diese Gleichnisse, die sich im „Nirvâna-Sûtra“ und in anderen Schriften finden, zu kennen.

Zahlenmäßige Vergleiche

Wenn man die Zahl der verschiedenen Arten von Lebewesen miteinander vergleicht, wird man feststellen, daß es nahezu unmöglich ist, als menschliches Wesen geboren zu werden. Zur Illustration dieser Tatsache heißt es: Wenn es ebensoviele Bewohner der Höllen gibt wie Sterne in der Nacht, so gibt es vergleichsweise nicht mehr Pretas als Sterne am Tag. Wenn es ebensoviele Pretas gibt wie Sterne in der Nacht, dann gibt es vergleichsweise nur soviele Tiere wie Sterne am Tag. Und wenn es ebensoviele Tiere gibt wie Sterne in der Nacht, gibt es vergleichsweise nur soviele Menschen wie Sterne am Tag.

Und weiter heißt es, daß es soviele Wesen in der Hölle gibt wie Staubkörner auf der gesamten Erde; soviele Pretas wie Sandkörner im Ganges, soviele Tiere wie Getreidekörner in einem Bierfaß³⁷ und soviele Halbgötter wie Schneeflocken in einem Schneesturm, aber nur so wenige Götter und Menschen, wie Staubteilchen unter einem Fingernagel.

Eine Geburt in den höheren Daseinsbereichen ist bereits selten genug. Noch viel seltener aber ist ein menschliches Leben mit allen Freiheiten und Vorteilen. Wir selbst können jederzeit leicht feststellen, wie wenige Menschen es im Vergleich zu den Tieren gibt. Denkt nur daran, wie viele Käfer im Sommer in einem Klumpen Erde leben, oder wie viele Ameisen in einem Ameisenhaufen wimmeln – mehr als es Menschen auf dem Jambu-Kontinent gibt. Und was die Menschheit betrifft, so können wir sehen, daß Menschen, die in Gegenden geboren sind, in denen sich der Dharma verbreitet hat, außerordentlich rar sind, verglichen mit allen anderen, die in Gegenden geboren sind, wo es den Dharma nie gegeben hat. Haltet euch diese Vergleiche vor Augen und freut euch von Herzen, daß ihr tatsächlich im Besitz aller Freiheiten und Vorteile seid.

Ein menschliches Leben kann nur dann mit Recht „kostbares menschliches Leben“ genannt werden, wenn alle Aspekte der Freiheiten und Vorteile vollständig vorhanden sind; dann ist es wirklich kostbar. Sollte einer dieser Aspekte nicht gegeben sein, dann habt ihr kein kostbares menschliches Leben, ganz gleich wie groß euer Wissen, eure Bildung und euer Talent in gewöhnlichen Dingen auch sein mögen. Ihr habt dann das, was man ein gewöhnliches menschliches Leben nennt, lediglich ein menschliches Leben, ein glückloses menschliches Leben, ein sinnloses menschliches Leben, ein menschliches Leben, aus dem ihr mit leeren Händen geht, so, als machtet ihr keinen Gebrauch von einem wunscherfüllenden

DIE GEWÖHNLICHEN ODER ÄUSSEREN VORBEREITENDEN ÜBUNGEN

Edelstein in eurer Hand oder als kämet ihr mit leeren Händen aus einem Land voller goldener Schätze zurück.

Einen kostbaren Edelstein zu finden
ist nichts, verglichen damit, dies kostbare menschliche Leben zu finden.
Sieh, wie jene, die Samsâra nicht mit Trauer erfüllt,
ihr Leben vergeuden!

Ein ganzes Königreich zu gewinnen
ist nichts, verglichen damit, einem vollendeten Lehrer zu begegnen.
Sieh, wie jene ohne Hingebung
den Lehrer wie ihresgleichen behandeln!

Die Herrschaft über eine Provinz zu erlangen
ist nichts, verglichen damit, die Bodhisattva-Gelübde zu erhalten.
Sieh, wie jene ohne Mitgefühl
ihre Gelübde mit Füßen treten!

Über das Universum zu herrschen
ist nichts, verglichen damit, eine tantrische Initiation zu erhalten.
Sieh, wie jene, die ihre Samayas nicht halten,
ihre Versprechen in den Wind werfen!

Den Buddha zu erblicken
ist nichts, verglichen damit, das wahre Wesen des Geistes zu sehen.
Sieh, wie jene ohne Entschlossenheit
wieder in Verblendung versinken.

Die Freiheiten und Vorteile erlangt man nicht durch einen glücklichen Zufall. Sie sind vielmehr das Resultat von Verdienst und Weisheit, angesammelt über viele Kalpas. Der große Gelehrte Trakpa Gyaltsen sagt:

Diese freie und günstige menschliche Existenz
ist nicht die Frucht eurer Geschicklichkeit,
sondern das Ergebnis eures angesammelten Verdienstes.

Ein Leben als Mensch erlangt zu haben, um sich dann hauptsächlich negativem Verhalten hinzugeben, heißt, noch unter den Wesen in den niederen Daseinsbereichen zu stehen.

DIE SCHWIERIGKEIT, DIE FREIHEITEN UND VORTEILE VORZUFINDEN

Jetsun Milarepa sprach zu dem Jäger Gönpo Dorje:

Das menschliche Leben mit seinen Freiheiten und Vorteilen wird
üblicherweise kostbar genannt.

Aber wenn ich einen wie dich sehe, scheint es ganz und gar nicht kostbar!

Nichts kann euch mit mehr Kraft in die niederen Daseinsbereiche ziehen
als die menschliche Existenzform. Was ihr daraus macht, liegt nun in
eurer Hand:

Richtig genutzt, wird dieser Körper unser Fährboot zur Freiheit.

Falsch genutzt zum Anker in Samsâra.

Dieser Körper folgt dem Geheiß von Gut und von Böse.

Kraft eures in der Vergangenheit angesammelten Verdienstes habt ihr
nun dieses menschliche Leben mit seinen vollen achtzehn Freiheiten und
Vorteilen erlangt. Das einzig Wichtige im Leben zu vernachlässigen –
den erhabenen Dharma – und statt dessen eure Zeit mit dem Beschaffen
von Nahrung und Kleidung und der Beschäftigung mit den acht welt-
lichen Sorgen zu verbringen, ist eine sinnlose Vergeudung der Freiheiten
und Vorteile. Es hilft nichts, sich dann voller Reue an die Brust zu schla-
gen; wenn der Tod vor euch steht, habt ihr doch die falsche Wahl getrof-
fen. Im *Eintritt in das Leben zur Erleuchtung* heißt es:

Die Freiheiten eines menschlichen Lebens gefunden zu haben

und zu versäumen, mich in Heilsamem zu üben –

könnte es eine größere Dummheit geben als diese?

Könnte ich einen größeren Verrat an mir selbst begehen?

Euer jetziges Leben ist also ein Wendepunkt. Ihr habt die Wahl zwischen
andauerndem Wohl oder dauerndem Elend. Wenn ihr es jetzt nicht dazu
nutzt, die Zitadelle der absoluten Natur zu erobern, wird es in kommen-
den Leben schwer werden, solche Freiheit wiederzuerlangen. Habt ihr
einmal Geburt in einer der Lebensformen der niederen Daseinsbereiche
angenommen, kommt kein Gedanke an den Dharma mehr in euch auf.
Voller Verwirrung und nicht wissend, was zu tun und was zu lassen ist,
fällt ihr endlos tiefer und tiefer in immer niedrigere Bereiche. Sagt euch
deshalb, daß jetzt die Zeit gekommen ist, sich anzustrengen. Meditiert
immer wieder darüber, und wendet die drei erhabenen Methoden an:

DIE GEWÖHNLICHEN ODER ÄUSSEREN VORBEREITENDEN ÜBUNGEN

Fangt mit dem Erleuchtungsgedanken an, praktiziert ohne dualistische Vorstellungen, und widmet zum Schluß das Verdienst.

Nehmt euch Geshe Chengawa zum Vorbild. Dieser praktizierte immerzu und schlief nie. Geshe Tönpa sagte deshalb eines Tages zu ihm: „Mein Sohn, du solltest dich ausruhen. Du machst dich sonst krank.“

Chengawa erwiderte: „Ja, ich sollte mich ausruhen. Aber wenn ich sehe, wie schwer es ist, die Freiheiten und Vorteile zu erlangen, dann habe ich keine Zeit dazu.“ Er rezitierte neunhundertmillionenmal das Mantra von Miyowa und schlief während seines ganzen Lebens nie. Meditiert solange, bis auch ihr zu einer derartigen Überzeugung gelangt.

*Ich habe die Freiheiten erlangt, bin aber arm an Dharma, der ihre
Essenz ist.*

*Ich habe den Weg des Dharma betreten, vergeude aber meine Zeit mit
anderen Dingen.*

*Segne mich und andere ähnlich törichte Wesen,
auf daß wir das Wesentliche aus den Freiheiten und Vorteilen beziehen.*



Padampa Sangye (11–12. Jh.)

Der berühmte indische Siddha, der die Lehren in Indien, China und Tibet verbreitete. Zusammen mit seiner Schülerin Machig Labdrön führte er die Linien der Chöd-Lehren in Tibet ein.

Gerne informieren wir Sie über unsere weiteren Veröffentlichungen. Schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet unter:

www.arbor-verlag.de

Hier finden Sie umfangreiche Leseproben, aktuelle Informationen zu unseren Büchern und Veranstaltungen, Links und unseren Buchshop.

Arbor Verlag • D-79348 Freiamt
Tel: 0761. 401 409 30 • info@arbor-verlag.de

