



Buddha Shakyamuni



Guru Rinpoche

Zintri

Die Worte meines vollendeten Lehrers

BEGLEITBAND

Zintri

Die Worte meines vollendeten Lehrers

BEGLEITBAND

NGAWANG PALZANG



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2014 Editions Padmakara, Le Plantou
© 2017 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag, Freiburg
par arrangement avec Editions Padmakara, Le Plantou, France

Originaltitel:

Notes de Mémoire sur le Chemin de la Grande Perfection

Aus dem Französischen von Padmakara-Übersetzungen (Sabine von Minden).

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2017

Umschlagabbildung: © Foto Matthieu Ricard

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Hergestellt von mediengenossen.de

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 978-3-86781-165-1

INHALT

<i>Liste der Abbildungen</i>	15
<i>Vorwort von Alak Zenkar Rinpoche</i>	17
<i>Einführung der Übersetzer</i>	18
<i>Einleitung</i>	27

ERSTER TEIL

DIE GEWÖHNLICHEN ODER ÄUSSEREN VORBEREITENDEN ÜBUNGEN

1. KAPITEL

Wie schwer es ist, die Freiheiten und Vorteile vorzufinden	41
<i>I. Die richtige Art und Weise, den Unterweisungen zuzuhören</i>	42
1. Die Motivation	42
2. Das Verhalten	62
<i>II. Die eigentliche Belehrung</i>	67
1. Über das Wesen der Freiheiten nachdenken	73
2. Nachdenken über die zehn besonderen Vorteile bezogen auf den Dharma	77
3. Nachdenken über bildliche Vergleiche, die deutlich machen, wie schwer es ist, die Freiheiten und Vorteile zu finden	81

2. KAPITEL

Die Vergänglichkeit des Lebens	87
<i>I. Die Vergänglichkeit des Universums</i>	87
<i>II. Die Vergänglichkeit der Wesen im Universum</i>	90
<i>VI. Die Ungewissheit der Umstände des Todes</i>	91
<i>VII. Der siebte Teil dieses Kapitels in „Die Worte meines vollendeten Lehrers“ handelt vom Nachdenken über die Vergänglichkeit zwischen den Sitzungen</i>	94

3. KAPITEL	
Die Bedrängnis in Samsara	95
I. Die Bedrängnis in Samsara ganz allgemein	97
II. Die Leiden, durch die die Wesen in den sechs Daseinsbereichen gehen	98
4. KAPITEL	
Karma, das Gesetz von Ursache und Wirkung	100
I. Negatives Verhalten, das unterlassen werden muss	107
II. Heilsames Verhalten, das wir uns aneignen müssen	108
III. Die alles entscheidende Qualität der Taten	109
5. KAPITEL	
Der Lohn der Befreiung	117
6. KAPITEL	
Wie dem spirituellen Freund zu folgen ist	121
I. Den Lehrer prüfen	121
II. Dem Lehrer folgen	123
III. Die Verwirklichung und das Verhalten des Lehrers nachahmen	123

ZWEITER TEIL

DIE AUSSERGEWÖHNLICHEN ODER INNEREN VORBEREITENDEN ÜBUNGEN

1. KAPITEL	
Zufluchtnahme, die Ausgangsbasis aller Pfade	127
I. Die verschiedenen Arten, Zuflucht zu nehmen	129
II. Wie man Zuflucht nimmt	134
III. Regeln und der Lohn der Zufluchtnahme	168

2. KAPITEL

Den Erleuchtungsgeist erzeugen, Wurzel des Mahayana 173

I. Den Geist in den vier unermesslichen Qualitäten

– auch die vier Grenzenlosen genannt – üben 174

1. Unparteilichkeit 177

2. Liebe 186

3. Mitgefühl 189

4. Mitfreude 192

II. Bodhichitta, den Erleuchtungsgeist erwecken 193

III. Die Übung in den Richtlinien für Bodhichitta 206

3. KAPITEL

Meditation über den Lehrer als Vajrasattva und Rezitation seines Mantra, um alle Widrigkeiten, negativen Taten

und Trübungen zu bereinigen 272

I. Wie negative Taten durch Bekennen gereinigt werden 272

II. Wie man negative Taten bekennt 277

III. Die eigentliche Meditation 278

4. KAPITEL

Das Mandala-Opfer als Ansammlung von Verdienst und Weisheit 285

I. Die Notwendigkeit der beiden Ansammlungen 285

II. Das Mandala der Vervollkommnung 292

III. Das Opferungs-Mandala 292

5. KAPITEL

Die Kusali-Ansammlung, die die vier Dämonen

mit einem einzigen Streich vernichtet 296

(A) Der Körper als Opfergabe 297

(B) Der Sinn der Chöd-Praxis 298

(C) Die eigentliche Praxis des Opfern seines Körpers 301

6. KAPITEL

Guruyoga, höchste Methode, um die Weisheit der Verwirklichung zu erwecken	306
<i>I. Die Rolle des Meisters in den neun Fahrzeugen</i>	<i>306</i>
<i>II. Wie Guruyoga praktiziert wird</i>	<i>319</i>
1. Die Visualisierung des Verdienstfeldes	321
2. Die Opferung in sieben Teilen	323
3. Mit festem Vertrauen um die Siddhis der vier Vajras beten	330
4. Die vier Initiationen	333

D R I T T E R T E I L

DER DIREKTE PFAD DER BEWUSSTSEINSÜBERTRAGUNG

<i>I. Die fünf Arten der Bewusstseinsübertragung</i>	<i>338</i>
1. Die höchste Übertragung in den Dharmakaya unter dem Siegel der Sicht	338
2. Die mittlere Übertragung in den Sambhogakaya durch die Vereinigung der Erzeugungs-und Vollendungsphase	339
3. Die niedere Übertragung in den Nirmanakaya durch unermessliches Mitgefühl	339
4. Die gewöhnliche Übertragung mithilfe der drei Metaphern	340
5. Für einen Sterbenden ausgeführte Bewusstseinsübertragung	40
<i>II. Die Praxis der Übertragung mithilfe der drei Metaphern</i>	<i>341</i>
1. Training	341
2. Tatsächliche Anwendung	341
 <i>Nachträgliche Unterweisungen</i>	 <i>344</i>
<i>Gebete</i>	<i>346</i>
<i>Anmerkungen</i>	<i>352</i>
<i>Endnoten</i>	<i>353</i>

Liste der Abbildungen

- Buddha Shakyamuni (Holzschnitt Derge)
- Guru Rinpoche (Gemälde von Orgyen Lhundrup)
- Vimalamitra
- Kunkhyen Lonchen Rabjam
- Rigdzin Jigme Lingpa
- Jigme Gyalwai Nyugu
- Patrul Rinpoche
- Nyoshul Lungtog Tenpai Nyima
- Khenpo Ngawang Palzang (Terton Sogyal Trust)
- Gongpo Legden (Holzschnitt von Gomchen Ulekshe)
- Gongpo Maning Nagpo (Zeichnung von Konchok Lhadrepa)
- Ekajati (Zeichnung von Konchok Lhadrepa)
- Khyabjuk Rahula (Holzschnitt von Gomchen Ulekshe)
- Damchen Dorje Legpa (Holzschnitt von Gomchen Ulekshe)
- Tseringma (Sammlung Chöling)



Vimalamitra

Vorwort

VON ALAK ZENKAR THUBTEN NYIMA RINPOCHE

Khenchen Ngagi Wangpo wurde in Thromtha, einer Region von Kham, als Reinkarnation des allwissenden Longchen Rabjam geboren. Er erhielt vom großen Khenpo Lungtok, Herzenssohn von Dzogchen Palge Tulku, mehrmals die Übermittlung von *Die Worte meines vollendeten Lehrers*, eine Anleitung für die vorbereitenden Übungen der *Herzessenz der weiten Dimension* des Dzogchen. Bei verschiedenen Gelegenheiten machte er auch Notizen zu den auf Patrul Rinpoche zurückgehenden mündlichen Unterweisungen von Khenpo Lungtok und zu den sich „nach der Erfahrung richtenden Unterweisungen“ seines eigenen Meisters. Das Ganze wurde von seinen Schülern zusammengetragen und ist unbearbeitet und unkorrigiert in Khenpo Ngagas gesammelten Werken enthalten.

Tsetrul Pema Wangyal Rinpoche hatte eine Reihe von Übersetzern aus verschiedenen Ländern zu einer englischen Übersetzung dieser Notizen auf Basis sowohl indischer wie tibetischer Ausgaben inspiriert. Ich möchte allen dafür meine große, von Herzen kommende Dankbarkeit ausdrücken.

Mein Wunsch ist, dieses Buch möge dazu dienen, die Samen der Befreiung im Geist einer großen Zahl von Lesern zu säen, den Keim von Bodhichitta in ihnen zum Wachsen zu bringen, und so ihr eigenes Wohl sowie das der anderen zu bewirken.

Einführung der Übersetzer

Seit der Veröffentlichung Mitte des 19. Jh. ist Patrul Rinpoche's *Kunzang Lama'i Shelung* – deutschen Lesern als *Die Worte meines vollendeten Lehrers* bekannt – als unentbehrliche Anleitung zu den vorbereitenden Übungen (*Ngöndro*) betrachtet worden. Und zwar nicht nur für die Anhänger der Longchen-Nyingtik-Tradition der Nyingma-Schule des tibetischen Buddhismus, für die der Text ursprünglich verfasst worden war, sondern auch für all jene, die ernsthaft die buddhistischen Lehren praktizieren möchten. Patrul Rinpoche's Text nimmt mit seinem direkten, oft humorvollen Stil und seinem Schatz an Anekdoten einen besonderen Platz in der kommentierenden tibetischen Literatur ein. Er versteht es, die Lehren für Anfänger unmittelbar zugänglich zu machen, und weist gleichzeitig erfahrene Praktizierende auf Hindernisse hin, die leicht zu einem Scheitern führen können.

Patrul Rinpoche hat mit seinem *Kunzang Lama'i Shelung* niedergeschrieben, was bis dahin lediglich in Form mündlicher Unterweisungen von Meister zu Schüler weitergegeben worden war, was jedoch nicht bedeutete, dass diese Tradition mit der Veröffentlichung seines Buches zu Ende ging. Auch für Schüler, die nun die Chance des Zugangs zu den Lehren in gedruckter Form hatten, blieb es immer noch genauso wichtig, direkte Übermittlung und Unterweisungen von ihren Lehrern zu erhalten. Diese mündliche Übermittlung (*lung*) gilt in der buddhistischen Tradition als eine wesentliche Voraussetzung zum Studium der Schriften und der dazugehörigen Kommentare sowie für das Praktizieren der Anleitungen für die Rituale. Durch die beim ursprünglichen Lehrer (in diesem Fall Rigdzin Jigme Lingpa) beginnende und dann die gesamte Linie hindurch erfolgende Übermittlung von Mund zu Ohr wird das Vermögen der Schüler enorm gefördert, die ihnen auf diese Weise überlieferten Worte zu verstehen und zu realisieren, und damit ihre Fähigkeit, sie nun ihrerseits an die folgende Generation von Schülern weiterzugeben. Gleichsam so, als ob die Schüler die Lehren direkt von dem, der sie verfasst hat, erhalten würden. Darüber hinaus ist die

buddhistische Lehre in ihrer Reichweite so immens, dass kein Text, wie umfassend und vollständig er auch sein mag, ihr jemals gerecht werden könnte. Jeder Schüler, der einen bestimmten Text studiert, ist auf mehr oder weniger ausführliche Kommentare dazu angewiesen, um ihn wirklich zu verstehen, und auch Patrul Rinpoches *Die Worte meines vollendeten Lehrers* bildet davon keine Ausnahme.

Im Sinn dieser mündlichen Übermittlung und der Erläuterung des Originaltextes haben, angefangen mit Patrul Rinpoche, alle Meister der Linie bis zum heutigen Tag ihren Schülern *Die Worte meines vollendeten Lehrers* bei vielen Gelegenheiten erklärt. Um eine solche Erläuterung handelt es sich bei diesem Buch, dem *Kunzang Lama'i Shelung Zintri*, die Khenpo Ngawang Palzang als junger Mann von einem Schüler Patrul Rinpoches, Lungtok Tenpai Nyima, erhalten und aufgeschrieben hat.

KHATOK KHENPO NGAWANG PALZANG (1879–1941)¹

Khenpo Ngawang Palzang, auch als Ösel Rinchen Nyingpo Pema Lendrel Tsel bekannt und allgemein Khenpo Ngakchung oder Ngaga genannt, ist ein bemerkenswertes Beispiel für eine besondere Art von Linienhalter unter den vielen unterschiedlichsten Persönlichkeiten der Halter und Übermittler der verschiedenen Traditionen des tibetischen Buddhismus. Obwohl alle gleich in ihrer Weisheit und ihrem Mitgefühl, unterscheiden sie sich sehr in der Gestalt, die sie annahmen, um die Lehren anderen auf wirksamste Art und Weise weiterzugeben. Manche Lamas waren anerkannte Tulkus, als Oberhaupt von großen Klöstern inthronisiert, mit beträchtlichem Einfluss auf die ihnen unterstellte große Mönchsgemeinde und die lokale Laienbevölkerung. Andere, wie Patrul Rinpoche oder Milarepa, wurden respektiert wegen ihres völligen Desinteresses an Reichtum, Ruhm und sozialer Stellung. Sie lehrten und inspirierten durch das Beispiel ihrer Bescheidenheit und ihres einfachen Lebensstils. Andere wiederum zogen es vor, sich viele Jahre lang einer akademischen Ausbildung zu unterziehen, um sich nach der Meisterung der Sutra- und Tantratexte als Khenpos zu qualifizieren. Die Khenpos waren gelehrte, für die Erziehung der Tulkus und Mönche in den Klöstern verantwortliche

Professoren und gleichzeitig makellose Halter des Vinaya, die diese Überlieferung weiterführten, indem sie Tausende von Mönchen ordinierten und ihre Schulung überwachten. Was jedoch nicht immer hieß, dass sie sich nur auf ihre Pflichten gegenüber den Klöstern beschränkten. Viele von ihnen verbrachten Jahre meditierend in Klausur, um die Texte, die sie lehrten, zu innerer spiritueller Verwirklichung werden zu lassen. Und auch wenn sie nicht als Inkarnationen anerkannt wurden, will das nicht notwendigerweise bedeuten, dass sie in früheren Leben nicht „jemand“ gewesen wären.

Im Fall von Khenpo Ngakchung handelte es sich bei diesem „jemand“ um einen aus einer Reihe verwirklichter Wesen aus Indien und Tibet, Gelehrte, Yogis, Übersetzer, Dharmakönige und Schatzentdecker. Der Bedeutendste unter ihnen war Vimalamitra, der große indische Meister, der zusammen mit Guru Rinpoche die Nyingtik-Lehren in Tibet eingeführt hatte, und der, als er nach Indien zurückging, versprach, alle hundert Jahre eine Emanation nach Tibet zu senden. Khenpo Ngakchung war außerdem in einem vorherigen Leben der indische Meister Sthiramati gewesen, Vasubandhus bedeutendster Abhidharma-Schüler, was ihm dann später beim Studium dieser schwierigen Materie zugutekam.

Sein Lehrer, Nyoshul Lungtok Tenpai Nyima (1829–1901 oder 1902), eine Inkarnation des großen Abtes Shantarakshita, verbrachte achtundzwanzig Jahre mit Patrul Rinpoche, von dem er die gesamten Nyingtik-Lehren erhielt, sie dann unter seiner Führung praktizierte und die volle Verwirklichung des Dzogchen erlangte. Als ihm Patrul Rinpoche dann eines Tages sagte, es sei nun an der Zeit, zurückzugehen, brachte er es nicht über sich, von ihm Abschied zu nehmen. Doch Patrul Rinpoche tröstete ihn mit den Worten, er werde bald Kunkhyen Longchenpa begegnen. Diese Voraussage erfüllte sich später, als er nach einer Reihe von bedeutsamen Träumen mit einem kleinen Jungen bekannt gemacht wurde, dem zukünftigen Khenpo Ngakchung.

Khenpo Ngakchung war ein ungewöhnliches Kind. Schon von klein auf zeigte er Wunderkräfte und hatte Visionen von Gottheiten. Ab seinem zehnten Lebensjahr begleitete er Lungtok Tenpai Nyima, diente ihm, hörte seinen Belehrungen zu und praktizierte sie in seiner freien Zeit. Schon

bevor er die vorbereitenden Übungen beendet hatte, hatte er meditative Erfahrungen, die normalerweise mit Dzogchen in Zusammenhang stehen. Während der Praxis des Mandala erschien ihm in einer Vision Longchenpa und führte ihn in die Natur des Geistes ein. Doch Lungtok Tenpai Nyima zeigte sich von diesen Erfahrungen nicht weiter beeindruckt und bestand darauf, dass Ngawang Palzang, um eine stabile Verwirklichung zu erlangen und den Wesen wirklich nützen zu können, den Weg in seiner Gesamtheit und in der vorgeschriebenen Reihenfolge absolvierte. Im Alter von einundzwanzig Jahren hatte Ngawang Palzang alle Stadien der Praxis abgeschlossen – die vorbereitenden Übungen, Sadhana-Rezitationen, Yogas und die beiden Aspekte des Dzogchen, Trekchö und Thögal. Er wurde von seinem Lehrer als sein Dharma-Erbe anerkannt und in das Dzogchen-Kloster geschickt, um an der dortigen Shri Singha Shedra (Universität) zu studieren. Dort begegnete er Mipham Rinpoche, der ihm die *Einführung in die Gelehrsamkeit*, deren Niederschrift er soeben beendet hatte, anvertraute. Zwei Jahre später, nach dem Tod von Lungtok Tenpai Nyima, schloss Ngawang Palzang mehrere Klausuren ab, alle mit außerordentlichen Anzeichen der Meisterung. Er studierte und praktizierte, erhielt weitere Lehren und Initiationen von anderen großen Lehrern, insbesondere von Kathog Situ, Chökyi Gyatso (1880–1925) und begann nun selbst zu lehren. Im Alter von dreißig wurde er dazu berufen, an der neu eröffneten Shedra des Kathog-Klosters zu lehren, zuerst als Assistent von Khenpo Kunpel, dem Verfasser eines wichtigen Kommentares zu Patrul Rinpoches Lehren über das *Bodhicharyavatara*, und später als Khenpo, wozu ihn eine Vision von Patrul Rinpoche ermutigte, in der dieser die Bedeutung der monastischen Erziehung und Gelübde betonte. Er hielt diese Stellung dreizehn Jahre lang inne, lehrte, erteilte Initiationen und ordinierte Tausende von Mönchen.

Die sich nach der Erfahrung richtenden Unterweisungen (*myong khrid*), die Lungtok Tenpai Nyima von Patrul Rinpoche erhalten und an Khenpo Ngagchung weitergegeben hatte, wurden im Kathok-Kloster zur Tradition der Nyingtik-Praxis, und Lungtok Tenpai Nyimas Schüler waren es, die das Nyoshul-Kloster in Derge errichteten, dessen erster Abt Khenpo Ngawang Palzang wurde. Nach den Jahren in Kathog reiste Khenpo Ngawang Palzang durch das östliche Tibet, richtete Klöster

und Shedras ein, gab Belehrungen, praktizierte in Klausur und verfasste seine Schriften, die dreizehn Bände umfassen und Kommentare zu Madhyamaka-Abhandlungen von Chandrakirti und Aryadeva enthalten, Texte über die Praxis von Sadhanas, Kommentare zum Vajrayana und Schriften über Dzogchen. Außerdem verbreitete er die von Shenga Rinpoche erhaltenen Lehren über Nagarjunas grundlegende Madhyamaka-Schriften.

Die Visionen, meditativen Erfahrungen, Ereignisse und Wunder in Khenpo Ngakchungs Leben scheinen wie Legenden aus einer fernen Zeit, und doch liegen sie kaum weniger als siebzig Jahre zurück und auch von seinen Schülern sind ein oder zwei noch am Leben.

Die spirituelle Erneuerung in Osttibet, mit der er aufs Engste verbunden war, ist umso bemerkenswerter durch die Tatsache, dass diese Region keineswegs immer ein Hort des Friedens war, sondern von Unruhen und Aufständen heimgesucht wurde. Heute hat sich seine Aktivität zum Wohl der Wesen auf den Westen verbreitet, wo Buddhisten die Nyingtik-Lehren praktizieren unter Anleitung von Meistern, deren Linie über seine Schüler Nyoshul Shedrup Tenpai Nyima, Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö und Chatral Rinpoche auf ihn zurückgeht. Dies, und die Tatsache, dass der *Zintri* nun auch in westlichen Sprachen vorliegt, hat Khenpo Ngakchung vielleicht in einem Traum vorausgesehen, in dem er sah, wie ein riesiger Stupa von einem nach Westen ins Meer fließenden Fluss hinweggerissen wurde, dazu ertönte eine Stimme aus dem Himmel, die sagte, Millionen von Wesen würden davon profitieren. Als er den Traum seinem Meister erzählte, erklärte Lungtok Tenpai Nyima ihm, dieser Traum würde die Vernichtung des Dharma im Osten und seine Verbreitung im Westen bedeuten.

DER TEXT

Während Patrul Rinpoches *Die Worte meines vollendeten Lehrers* vor allem eine Quelle der Inspiration ist, gibt Khenpo Ngakchungs Text als Grundlage für die Praxis den theoretischen Hintergrund dazu. Um ein Beispiel dafür zu nennen: Patrul Rinpoche ermahnt uns im Kapitel über die Zuflucht, Vertrauen in die Drei Juwelen zu haben, und Khenpo

Ngakchung gibt im entsprechenden Kapitel des *Zintri* eine detaillierte, lange Beschreibung der Drei Juwelen. Im Kapitel über Bodhichitta führt er in die Madhyamaka-Philosophie ein, die die Basis transzendenter Weisheit ist und deren Verständnis wesentlich ist für alle, die versuchen, Dzogchen zu praktizieren. Patrul Rinpoches Beharren auf der Aufrichtigkeit des Bekennens im Kapitel über Vajrasattva wird vervollständigt von Khenpo Ngakchungs Beschreibung, warum negatives Verhalten den Fortschritt auf dem Weg behindert, und von einer nützlichen Liste negativer Taten, die wir bekennen sollten. In den Kapiteln über die Vergänglichkeit und über das Mandala-Opfer erweitert der *Zintri* Patrul Rinpoches Beschreibung der buddhistischen Kosmologie um eine verblüffende Vision des Universums, die uns unser Verständnis von Raum und Zeit überdenken lässt. Und im Kapitel über Guru-Yoga wird die Rolle des Lehrers in den verschiedenen Fahrzeugen verglichen und gezeigt, weshalb der Meister in der Praxis des Dzogchen einen solch großen Stellenwert hat.

Khenpo Ngakchung bezieht die Stufen der Praxis generell auf die Lehre des Buddha von den vier edlen Wahrheiten, die Praxis des Dzogchen setzt er in Beziehung zu einem interessanten Überblick über die neun Fahrzeuge (*yanas*). Auf diese Weise geht er Kapitel für Kapitel durch die Gesamtheit von *Die Worte meines vollendeten Lehrers*, gibt Hintergrundinformation dazu und stellt jedes Thema in einen größeren Zusammenhang.

Doch ist der *Zintri* keineswegs ein Buch der trockenen Theorie. Gelegentlich blitzt der charakteristische Witz von Patrul Rinpoches Linie auf, Khenpo Ngakchung nimmt kein Blatt vor den Mund, wenn er über unechte Lehrer und blasierte Praktizierende spricht. Außerdem enthält es eine Menge durch und durch praktische Ratschläge. Das erste Kapitel enthält einen Abschnitt darüber, wie man den Tag in Meditationssitzungen und die Zeit innerhalb der Sitzung einteilt. Dies wird auf jede der vorbereitenden Übungen erweitert und so erhält man einen detaillierten Zeitplan für die Praxis vom Moment des Hinsetzens auf das Meditationskissen bis zum Abschluss der Praxis. Besonders hilfreich ist die Art und Weise, wie im Kapitel über Bodhichitta Schritt für Schritt das Geistetraining in Liebe und Mitgefühl erklärt wird.

Wenn Anfängern dieser Text manchmal etwas komprimiert und schwierig erscheinen mag, sollten sie nicht vergessen, dass er gleichzeitig Anweisungen für erfahrene Praktizierende wie auch für Neulinge auf dem buddhistischen Weg enthält. Als Folge davon können einzelne Passagen, die auf die Erzeugungs- und Vollendungsphase oder die Praxis des Dzogchen Bezug nehmen, nur von denen richtig verstanden werden, die die entsprechenden Unterweisungen erhalten und etwas Erfahrung in der Praxis gewonnen haben. Belehrungen dieser Art, an ein so unterschiedliches Publikum gerichtet, sind nichts Ungewöhnliches. Sie enthalten alle Unterweisungen, die völlige Anfänger benötigen, und zeigen, welche Verbindung zwischen den entsprechenden Übungen und der Hauptpraxis besteht. Für die schon weiter auf dem Weg Fortgeschrittenen sind sie eine Erinnerungsstütze. Denn die vorbereitenden Übungen sind keineswegs nur eine Art Grundkurs, der, sobald man sich für die Hauptpraxis qualifiziert hat, ein für alle Mal erledigt ist. Sie bilden vielmehr die Basis für fortgeschrittenere Übungen und viele der großen Meister haben sie nicht nur einmal, sondern mehrere Male abgeschlossen.

Nachdem jedes Segment einhunderttausend Mal wiederholt wurde, geht man weiterhin jeden Tag, wenn auch nur kurz, durch die gesamte Praxis der vorbereitenden Übungen und verstärkt auf diese Weise die Grundlage für jede weitere Praxis. Weil die vorbereitenden Übungen auf jeder Stufe des Weges eine neue Dimension gewinnen, sind sie alles andere als eine lästige Pflicht, die man rasch hinter sich bringen sollte, um mit der richtigen Praxis anfangen zu können. Die aus Letzterer kommenden Einsichten geben den vorbereitenden Übungen neue Tiefe, und durch die vorbereitenden Übungen festigt sich die Grundlage mehr und mehr, was unentbehrlich ist, um Fehler zu vermeiden, die wir auf dem Weg machen können. Praktizierende, die meinen, sie könnten die vorbereitenden Übungen, einmal abgeschlossen, als erledigt betrachten, laufen Gefahr, allen Arten von Schwierigkeiten zu begegnen.

DANKSAGUNG

Die Padmakara-Übersetzer danken ihren Lehrern Pema Wangyal Rinpoche und Jigme Khyentse Rinpoche sowie Khenpo Pema Sherab und vor allem Alag Zenkar Rinpoche für die Großzügigkeit, mit der sie uns ihre Zeit und ihr Wissen für die Beantwortung unserer Fragen zur Verfügung gestellt haben.

Die Übersetzung aus dem Englischen ins Französische erfolgte anfänglich von Kim Anh Lim und wurde später von Christian Bruyat völlig neu überarbeitet. Die deutsche Übersetzung stammt von Sabine von Minden und erfolgte zur ersten Hälfte aus der englischen Ausgabe (*A Guide to the Words of my Perfect Teacher*, Shambala, 2004) und zur zweiten Hälfte aus der französischen Ausgabe (*Notes de Memoire sur le Chemin de la Grande Perfection*, Editions Padmakara, 2014).

Bezüglich der buddhistischen Terminologie in diesem Buch wird auf das ausführliche Glossar in „Die Worte meines vollendeten Lehrers. Patrul Rinpoche“ (Arbor Verlag, 2012) verwiesen.



Kunkhyen Longchen Rabjam (1308–63)

Einleitung

Verehrung dem Meister, dessen Mitgefühl frei von Konzepten ist.

Sammle deine Gedanken

Und höre mit allerbesten Gesinnung zu.

Wer zerstreut ist, wird den Segen Vajrasattvas

und der anderen Buddhas der drei Zeiten nicht erhalten.

Wie es in diesem Zitat aus dem *Vajra Gipfel* heißt, sollten wir, wenn wir den erhabenen Dharma hören, erklären oder praktizieren, am Anfang unseren Geist nach innen wenden und unsere Gedanken überprüfen.

Menschliche Wesen können nur drei Arten von Gedanken haben, nämlich negative in Verbindung mit Gier, Hass und Konfusion; positive des Vertrauens, der Entschlossenheit, sich zu befreien, und des Erleuchtungsgeistes; und neutrale, indifferente Gedanken. Wenn ihr negative Gedanken habt, solltet ihr beschämt sein und sie auf der Stelle aufgeben, so wie es ein Sprichwort sagt: Säubere die Lampe, solange sie warm ist, gib dem Schwein mit dem Stock eins auf die Schnauze.²

Unterlasst also negative Gedanken, ändert neutrale Gedanken in positive, und hört zu, lehrt und praktiziert mit ausgesprochen positiven Gedanken. Wenn ihr nämlich nur euer äußerliches Verhalten und das, was ihr sagt, ändert, seid ihr Heuchler, wie es in der *Sammlung der überlegten Worte* heißt:

Es ist weder durch die langen Haare noch durch den Stab ...³

Und der Buddha sagte:

Gewinnt Herrschaft über euren Geist!

Dies ist die Lehre des Buddha.

Er sagte nicht, seine Lehre bestehe darin, sein Äußeres und seine Worte zu ändern.

In den Sutras heißt es dazu:

*Wenn der Geist rein ist, wird der Körper rein,
aber den Körper zu reinigen, reinigt nicht den Geist.*

Weil sich die Leute auf der Suche nach spirituellem Schutz und Beistand für Verstorbene an die klösterliche Gemeinschaft wenden, sollten Mönche und Nonnen zuerst ihren Geist von dem heilen, was ihn krank macht. Und was die Krankheit des Geistes, nämlich Karma und negative Emotionen, heilt, ist der Dharma. Das Wort „Dharma“ hat zehn verschiedene Bedeutungen, hier handelt es sich um den Dharma, der erhaben genannt wird. Er wird folgendermaßen definiert: Ebenso wie Medikamente Krankheiten heilen, transformiert der Dharma den Geist, indem er ihn vom falschen Weg und von dem, was schädlich ist, abwendet. In diesem Sinne haben „Dharma“, „heilen“ und „transformieren“ die gleiche Bedeutung. Ihr solltet Vertrauen in das Heilmittel des Dharma haben. Wenn ihr einmal erkannt habt, dass er euch vor allen Ängsten in Samsara und den niederen Bereichen schützt, die Quelle des Wohls und Glücks in diesem und im künftigen Leben ist, und dass die Lehren des geheiligten Dharma euch nie, weder in diesem Leben noch in den kommenden oder im Zwischenzustand, im Stich lassen, müsst ihr mit festem Vertrauen darauf bauen.

*Tag und Nacht wende das kostbare Rad des Vertrauens
auf dem Pfad der Tugend an.*

Und

*Vertrauen kommt vor allem anderen.
Gleich einer Mutter gebiert es alles:
Vertrauen ist die Wurzel des Dharma.*

Wer war es, der den geheiligten Dharma gelehrt hat? Es war der kostbare Buddha, der unübertroffene Lehrer, der unvergleichliche König der Shakyas, der Löwe der Shakyas, der als Dharmakaya Samantabhadra ist, als Sambhogakaya der große Vajradhara und in seiner Nirmanakaya-Form Shakyamuni, der Beschützer der Wesen.

Ebenso wie er als Lehrer mit nichts zu vergleichen ist, war es auch sein Streben nach Erleuchtung, als er als Brahmanen-Minister „Tropfen des Ozeans“⁴ geboren wurde, und unvergleichlich ist auch seine Lehre.

*Unter den unvorstellbaren und wunderbaren Lehren der Buddhas,
wird die allerhöchste drei Mal erscheinen.*

So steht es in den *Sieben Kapiteln* geschrieben.

Das geheime Mantrayana erschien vor mehr als zehn Millionen Kalpa, als es während des Kalpa „Vollständige Reihe“ von dem Buddha „Schon einmal gekommener König“ gelehrt wurde. Im künftigen Kalpa „Form der Blume“, wenn Buddha Manjushri lehren wird, wird das Geheime Mantrayana in großem Maßstab verbreitet. Heute, da die Lehre von Buddha Shakyamuni noch erhalten ist, wird das Geheime Mantrayana in aller Ausführlichkeit gelehrt. Nur in diesen drei Kalpas sind die Wesen fähig, die Lehre des Geheimen Mantrayana aufzunehmen.

Was ist dann mit dem folgenden Auszug aus Manjushris *Magisches Netz der Illusionen* gemeint?

*Die Buddhas der Vergangenheit haben es gelehrt,
Und auch die Buddhas der Zukunft werden es lehren.*

Es bedeutet, dass das Geheime Mantrayana zwar gelehrt wird, jedoch nicht in großem Maßstab.

Buddha Shakyamunis Bereich der Aktivität, die tausend millionenfaltige Saha-Welt, die Welt ohne Angst, heißt nicht etwa so, weil sie so positiv wäre, eher wegen ihres großen Übels. Die Wesen in ihr haben nämlich keine Angst vor Gier, Hass und Unwissenheit.

Buddha Shakyamuni, dieser unvergleichbare Lehrer, lehrte den höchsten Schutz, den kostbaren geheiligten Dharma, der aus 84 000 einzelnen Teilen besteht. Zusammengenommen bilden sie die drei Körbe oder Pitakas. Die drei Körbe werden bezeichnet als „Der kostbare Dharma der Überlieferung und Verwirklichung des Siegreichen“, und zwar deshalb, weil, so wie wir Griffe benutzen, um einen Tontopf oder Ledersack zu tragen⁵, Worte benutzt werden, um zum Dharma der Verwirklichung zu gelangen. Der Inhalt der drei Körbe ist der Weg der dreifachen Schulung des Dharma der Verwirklichung.

Weshalb diese Schulung überlegen genannt wird? Weil es in nicht buddhistischen Traditionen ebenfalls Meditationen und asketische Übungen gibt, in denen man z. B. Hunde oder Ochsen imitiert, jedoch nicht die Möglichkeit, Befreiung und Allwissenheit⁶ zu erlangen, während Buddhisten auf dem Pfad des Buddha der überlegenen dreifachen Schulung den Zustand der Befreiung und Allwissenheit erreichen.

Weder im Sutrayana noch im Mantrayana finden sich Lehren, die nicht im Tripitaka und der dreifachen Schulung enthalten wären. In den drei Pitakas – Vinaya, Sutra, Abhidharma – ist der Gegenstand der Lehre des Kleinen Fahrzeugs die dreifache Schulung in Disziplin, Konzentration und Weisheit.

Auf dem Bodhisattva-Pfad gehören die Regeln, die die Hauptvergehen erklären, zum Vinaya-Pitaka. Hier ist das Hauptthema die Schulung in Disziplin. Im Sutra-Pitaka sind die Sutras enthalten, die die Methoden zur Entwicklung der Konzentration lehren, Hauptthema ist hier die Schulung in Konzentration, die Meditation darüber, wie schwierig es ist, die Freiheiten und Vorteile zu finden usw. Die Erklärung der sechzehn oder zwanzig Kategorien der Leerheit gehört zum Abhidharma-Pitaka. Hier ist die Schulung in Weisheit das Hauptthema. Die Beschreibung der Samayas des Geheimen Mantrayana gehört zum Vinaya-Pitaka mit dem Hauptthema der Disziplin. Die Erläuterung der allgemeinen Erzeugungs- und Vollendungsphase gehört zum Sutra-Pitaka, mit der Übung in meditativer Versenkung, und die Erläuterung des Dzogchen gehört zum Abhidharma-Pitaka, mit dem Hauptthema der Schulung in Weisheit.

Wer ist der Halter der kostbaren Lehre der Übermittlung und Verwirklichung des Siegreichen? Es ist der unvergleichliche Führer auf dem Weg, der kostbare Sangha. Anders gesagt, Halter der Lehre sind ausschließlich die Mitglieder des Sangha und nicht etwa Götter, Dämonen oder die Herrscher des Universums⁷.

Den Dharma zu halten meint, den Dharma der Übermittlung zu hören und zu lehren und den Dharma der Realisierung durch die Praxis und innere Erfahrung zu besitzen.

Da ihr euch zweifellos zum Sangha zählt, schaut nicht wie Hunde nach unten, sondern wie Vögel nach oben.⁸ Wenn ihr nach unten schaut und euch wie gewöhnliche Menschen verhaltet, wird man euch korrupte, verdorbene Mönche oder Nonnen heißen, d. h., Mönche oder Nonnen, deren Disziplin beklagenswert, deren Konzentration schwach ist und die ohne Weisheit sind. Richtet stattdessen euren Blick nach oben und folgt den Drei Juwelen.

Was den Weg zur Befreiung und Allwissenheit weist, ist der vom Buddha gelehrt Dharma der Übermittlung und der Realisierung. Die uns auf dem Weg begleiten, sind der edle Manjushri und die spirituellen Freunde mit reinem Verhalten. Da ihr Mitglieder des Sangha seid, müsst ihr Halter des Dharma der Übermittlung und Realisierung sein und dürft ihn nicht entehren. Sangha heißt „nach Heilsamem streben“ und bezieht sich allein auf diejenigen, die nach dem Pfad der überlegenen dreifachen Schulung streben, und nicht auf solche, die Gefallen finden an unheilsamen Taten, Geschäften, Streitereien oder Gewalt.

Der Ausdruck „Führer“ bezeichnet jemanden, der, nachdem er die Lehren des Weges zur Befreiung erhalten hat, zur Befreiung gelangt ist, und danach den gewöhnlichen Wesen den Weg zur Befreiung und Allwissenheit zeigt, indem er sie begleitet, so als würde er sie bei der Hand nehmen.

Gewöhnliche Menschen haben als Führer die Herrscher ihres Landes, negative Taten als Weg und als Gefährten Geschäftemacher, Diebe, Jäger, Freunde, die lügen, und solche, die ihnen jede verbleibende Tugend verderben. Deshalb solltet ihr euch sagen: Solchen Wegen werde ich niemals folgen, denn ich weiß nun, was heilsam und was schädlich ist.

Dies also sind die Drei Juwelen: der unvergleichliche Lehrer, der kostbare Buddha, die unvergleichliche Zuflucht, der kostbare, geheiligte Dharma, und der unvergleichliche Führer, der kostbare Sangha. Mit anderen Worten, die drei Seltenen und Erhabenen. In dieser Welt sind Kostbarkeiten wie Gold, Silber oder wunscherfüllende Edelsteine vergleichsweise gar nicht so selten und rar. Alte Leute mit viel Verdienst können manchmal einen kostbaren wunscherfüllenden Edelstein finden – und König Indrabhuti soll ebenfalls einen gefunden haben –, der zwar für dieses Leben eine Quelle von Nahrung, Kleidung, Unterkunft und Besitz sein mag, aber nicht die Ängste und Leiden dieses Lebens und künftiger Leben beseitigt. Die Drei Juwelen beseitigen alle Ängste und Leiden und bringen alles Wohl und Glück in diesem und im kommenden Leben. Weil die Drei Juwelen also sehr rar sind in dieser Welt, werden sie selten und erhaben genannt und nicht etwa: im Überfluss vorhanden. Es sollte euch klar sein, dass die Drei Juwelen alles umfassen, sodass ihr, wenn immer ihr den geheiligten Dharma hört, erklärt oder praktiziert, euch nie aus dem Bereich ihrer Aktivität begeben. Unter den Drei Juwelen ist es der Buddha, der uns den Weg zur Befreiung und Allwissenheit zeigt, doch wie er uns sagt:

*Ich habe euch die Methoden gezeigt, die zur Befreiung führen,
aber die Befreiung hängt von euch selbst ab, bemüht euch also.⁹*

Der Dharma ist es, der uns beschützt, weil selbst der Buddha das nicht kann. Als Devadatta in Verzweiflung nach dem Fuß des Buddha griff und aufschrie: „Gautama, ich verbrenne, das Feuer verzehrt mich“, konnte der Buddha nicht viel mehr für ihn tun, als ihn den Dharma mit folgenden Worten zu lehren:

*Devadatta, wiederhole aus tiefem Herzen:
Ich nehme Zuflucht zum Buddha,
ich nehme Zuflucht zum Dharma,
ich nehme Zuflucht zum Sangha.*

Wir sollten uns den Buddha nämlich nicht wie eine Schleuder vorstellen, die uns gleich einem Kieselstein zur Ebene der Befreiung hinaufschleudert. Niemand kann das tun, ihr müsst den Dharma selber praktizieren.

Die Mitglieder des Sangha sind die Halter des Dharma, der 84 000 Elemente beinhaltet, die in zwölf Kategorien von Lehren zusammengefasst werden können, die alle in den drei Pitakas enthalten sind. Sie bilden den kostbaren Dharma unter seinen beiden Aspekten – den der Übermittlung und den der Realisierung.

Will man den Dharma in Fahrzeuge unterteilen, so gibt es das sogenannte weltliche oder Fahrzeug der Götter und Menschen und das transzendente Fahrzeug, oder Fahrzeug der vollständigen Befreiung.

Das weltliche Fahrzeug wird deshalb so genannt, weil es uns von der Existenz in den drei niederen Bereichen in die drei höheren Bereiche der Götter und Menschen bringt.

Das transzendente Fahrzeug umfasst zwei Fahrzeuge, das Kleine Fahrzeug oder Hinayana, das so genannt wird, weil es zu Nirvana führt, dem Zustand der Shravakas und Pratyekabuddhas, und das Große Fahrzeug oder Mahayana, so genannt, weil es uns zur vollkommenen Buddhaschaft bringt, jenseits der zwei Extreme.

Die Texte, die diese stufenweisen Wege aufzeigen, sind die Lehren des Buddha selbst¹⁰ und die Shastras seiner Schüler, die im immens weitläufigen buddhistischen Kanon in einer großen Zahl von Kommentaren und den vielfältigen Kernunterweisungen zu finden sind. Die Materie ist also unübersehbar und in dieser Zeit des Niedergangs, da die Lebensspanne kurz ist, ist es nicht möglich, alles zu studieren, geschweige denn, zu praktizieren. Wie Saraha sagt:

*Trinkt vom kühlenden, besänftigenden Nektar
der Unterweisungen des Meisters bis zur Sättigung,
oder verendet vor Erschöpfung in der jammervollen Wüste
des Durstes nach weiteren Lehren in Millionen von Schriften.*

Fasst man die drei Fahrzeuge zu einem einzigen Stufenweg zusammen, dann umfasst das weltliche Fahrzeug die Stufen für Wesen mit geringeren

Fähigkeiten, das kleine Fahrzeug der Shravakas und Pratyekabuddhas den Weg für Wesen mit durchschnittlichen Fähigkeiten und das große Fahrzeug die Stufen des Weges für Wesen mit großen Fähigkeiten. Dazu kommen die niederen, mittleren und höheren Stufenwege der Neuen Tradition, die Sakya-Lehren über die Drei Erscheinungen und die Drei Ströme, und die Dzogchen-Lehren der Nyingma-Tradition über das Verweilen in der Natur des Geistes – wozu man auf die Kernunterweisungen eines Meisters angewiesen ist.

Der Weg des Großen Fahrzeugs oder Mahayana kann in drei unterteilt werden: in den langen Weg des Fahrzeugs der Merkmale, den kurzen Weg des Vajrayana und den raschen Weg des Dzogchen – der Strahlenden Großen Vollkommenheit. Welchen sollten wir nun wählen? Auf dem langen Weg erreicht man Buddhaschaft nach einem Kalpa – das dauert zu lange. Auch der kurze Weg des Vajrayana kann in einen langen, einen kurzen und einen raschen Weg unterteilt werden. Auf dem langen Weg der drei äußeren Tantras – Kriya, Upa, Yoga – erlangt man Buddhaschaft nach fünf, sieben oder sechzehn menschlichen Leben, was ebenfalls zu lange ist. Auf dem kurzen Weg des Mahayoga und Anuyoga ist es möglich, den Zustand des Einsseins in einem Körper in einem Leben zu erreichen. Doch wenn ihr in der Erzeugungsphase nicht einmal eine Gottheit von der Größe eines Fingers klar visualisieren könnt und in der Vollendungsphase nicht einmal einen Atemzyklus meistert, wird es kaum möglich sein, die Frucht der Praxis zu erlangen. Durch die strahlende Große Vollkommenheit jedoch kann man den Zustand der Einheit innerhalb von Jahren oder Monaten erlangen. Hierfür müsst ihr den Kernunterweisungen des Lehrers folgen, denn ohne sie wisst ihr nicht, wie zu praktizieren ist. Aus diesem Grund sagt Saraha:

Die Kernunterweisungen des Meisters sind wie Nektar.

Nimm sie in deinem Geist auf, und du brauchst nichts Weiteres.

Die Tantras der Großen Vollkommenheit belaufen sich auf 6 400 000, unterteilt in drei Sektionen: Geist, Raum, Kernunterweisungen. Die Gruppe der Kernunterweisungen besteht aus vier Zyklen, dem äußeren,

dem inneren, dem geheimen und dem unübertroffenen allergeheimsten Zyklus. Im *Großen Ornament des ursprünglichen Zustands* steht:

Der äußere Zyklus, vergleichbar dem Körper, lehrt ausführlich die konventionelle Bedeutung.

Was die Bestimmung des auf ursprünglicher Reinheit basierenden Trekchö angeht, so sind der äußere und innere Zyklus mehr oder weniger gleich. Was die Bestimmung des auf spontaner Gegenwärtigkeit basierenden Thögal angeht, so enthält der äußere Zyklus sehr ausführliche Erläuterungen des Grundes – der natürlichen Seinsweise –, erklärt aber weder, wie der Weg praktiziert wird, noch die Visionen, die im Zwischenzustand erscheinen, oder wie man als höchste Frucht Befreiung erlangt.

Der innere Zyklus, vergleichbar mit den Augen, lehrt mittels Zeichen.

Im inneren Zyklus wird der Weg lediglich durch Einführung mittels Analogien, Bedeutungen und Zeichen erklärt. Es wird weder die natürliche Seinsweise erklärt noch wie man letztendlich Befreiung findet.

Der geheime Zyklus ist wie das Herz, die Lehren werden erinnert.

Der geheime Zyklus lehrt die besonderen Meditationen des Weges, erklärt aber nicht die natürliche Seinsweise, noch wie letztendlich Befreiung erlangt wird.

Der unübertroffene allergeheimste Zyklus ist hingegen nach dem *Großen Ornament des ursprünglichen Zustands*:

*Wie jemand, dessen Körper und Sinnesorgane
in allen Punkten perfekt ist,*

denn er gibt weitreichende Erklärungen über die ursprüngliche Seinsweise, über den Weg der Sicht, der Meditation und des Verhaltens und darüber, wie die Frucht, d. h. Befreiung, erlangt wird.

Dieser unübertroffene allergeheimste Zyklus hat siebzehn Tantras, plus das Tantra der zornvollen Schutzgottheit Ekajati, was zusammen achtzehn

macht. Zum Kern ihrer Bedeutung verdichtet, ergeben sich daraus zwei Zyklen: der weiträumige Zyklus der Pandits und der tiefgründige der Kusalis.¹¹ Ersterer schließt Longchenpas *Sieben Schätze* mit ein und im Letzteren finden sich Padmasambhavas Khandro Nyingtik und Vimalamitras Sangwa Nyingtik, die zwei Mütter genannt, zusammen mit den die zwei Töchter genannten Khandro Yangtik und Lama Yangtik sowie der Quintessenz aus beiden, Zabmo Yangtik.¹²

Das Wesentliche aus allem ist zusammengefasst in der *Herzessenz der weiten Dimension der Großen Vollkommenheit*, die in Grund, Pfad und Frucht eingeteilt ist.

Der Weg des Dzogchen – der Großen Vollkommenheit – hat eine Seite der zur Reife bringenden Ermächtigungen und eine andere der zur Befreiung führenden Unterweisungen. Wenn man die zur Reife bringenden Ermächtigungen erhalten hat, kann man die Unterweisungen über die vorbereitenden Übungen und über die Hauptpraxis erhalten. Die Unterweisungen über die Hauptpraxis beinhalten die Unterweisungen über die allgemeine Praxis der Erzeugungs- und Vollendungsphase sowie über die außergewöhnliche Praxis von Trekchö, auf der ursprünglichen Reinheit beruhend – dem Weg für träge Menschen, Befreiung ohne Anstrengung zu erreichen –, und von Thögal, auf spontaner Gegenwärtigkeit beruhend –, der Weg, durch den ausdauernde Menschen Befreiung finden können.

Die Worte meines vollendeten Lehrers handeln von den Unterweisungen über die vorbereitenden Übungen in zwei Teilen, die gewöhnlichen vorbereitenden Übungen und die außergewöhnlichen.

Die gewöhnlichen oder äußeren vorbereitenden Übungen

Die vorbereitenden Übungen tragen ihren Namen aus folgendem Grund: Um die Unterweisungen für die Hauptpraxis zu erhalten, müssen wir zuerst die Erde unseres Geistes pflügen, indem wir ihn mit den vorbereitenden Übungen trainieren. Nachdem wir uns auf diese Weise mit den gewöhnlichen oder äußeren vorbereitenden Übungen präpariert haben, können wir anfangen, das Getreide anzupflanzen, und alles Weitere tun, bis zum schließlichen Mahlen des Korns, d. h. dem Praktizieren der außergewöhnlichen Vorbereitungen, angefangen mit der Zuflucht. Wenn das Getreide dann essbar ist, erhalten wir die Unterweisungen für die Hauptpraxis. Diese sind 1. die ausführlichen Unterweisungen, die angepasst an den Fortschritt der Schüler gegeben werden, und 2. die allgemeinen Unterweisungen, die sich an ein breiteres Publikum richten. Was Erstere angeht, so gibt es nach Vimalamitras ausführlichen *Perlmutter-Buchstaben*-Unterweisungen¹³ zweierlei Arten von Unterweisungen: Schritt für Schritt gegebene Unterweisungen und solche, die in ihrer Gesamtheit in systematischer Reihenfolge erteilt werden. Der Dharma-König Longchenpa, der seinem Meister Kumaraja sechs Jahre folgte, ist ein Beispiel für die Schritt für Schritt gegebenen Unterweisungen. Zu dem Zeitpunkt, an dem sein Meister die Unterweisungen abgeschlossen hatte, erlangte der Schüler die Frucht des Weges – der Große Allwissende erlangte die Ebene der Erschöpfung der Phänomene in ursprünglicher Reinheit und die Ebene des Höhepunkts des Gewahrseins in der spontanen Gegenwärtigkeit. Diesem Vorbild sollten wir folgen.

In seinem *Ozean der Befreiung*, der die Samayas beschreibt, spricht Longchenpa diese Abschiedsworte als eine Art von Vermächtnis:

Später sollten meine Schüler ihrem Meister lange folgen, und lange Zeit sollten sie seine Unterweisungen erhalten.

Das Gegenteil der Unterweisungen, die sich nach dem Fortschritt des Schülers richten, sind die eine Woche oder einen Monat dauernden Unterweisungen für ein allgemeines Publikum. Hier geht der Lehrer wie ein Rennpferd durch die Unterweisungen und meint, die Lehren damit gegeben zu haben, während die Schüler der Meinung sind, die Lehren tatsächlich erhalten zu haben. Nach dem Sprichwort: Die Zunge herausreißen, bevor der Kopf fertig gekocht ist. Die Beine ausstrecken, bevor das Bett angewärmt ist.¹⁴

Der Lehrer hat nicht die Zeit, sich um seine Schüler zu kümmern, und die Schüler haben keine Zeit, in Gegenwart ihres Lehrers zu studieren. Ohne die vorbereitenden Übungen ordentlich zu praktizieren¹⁵, reden sie voller Ehrgeiz nur von der Hauptpraxis, und man fühlt sich an den Spruch erinnert: Wenn man den Kopf hochbindet, fällt der übrige Körper zusammen.¹⁶

Heutzutage rühmen sich die Leute, Dharmapraktizierende zu sein, doch was sie sagen und was sie tun, passt nicht zusammen. Der äußere Schein und die innere Einstellung stimmen nicht überein und ihr Geist und der geheiligte Dharma gehen getrennte Wege. Sie sitzen in Meditationshaltung und schauen bewegungslos vor sich hin, aber dieses scheinbare Praktizieren wird kein Fünkchen Fortschritt in ihrem Inneren bewirken.

Hier beschäftigen wir uns mit den mündlichen, in systematischer Reihenfolge in ihrer Gesamtheit gegebenen und die Schüler zur Reife bringenden Unterweisungen. Sie sind dreigeteilt: die gewöhnlichen oder äußeren vorbereitenden Übungen, die außergewöhnlichen oder inneren vorbereitenden Übungen und als Teil der Hauptpraxis der rasche Pfad der Übertragung.

Weshalb werden die gewöhnlichen oder allgemeinen Vorbereitungen allgemein¹⁷ genannt? In den Schriften wird es damit erklärt, dass das, worüber in diesen Vorbereitungen meditiert wird, für alle drei Fahrzeuge gilt. In den Kernunterweisungen wird es damit erklärt, dass sie für alle

drei Typen von Wesen gelten. Und was ist es, was die außergewöhnlichen, nicht allgemeinen oder inneren Vorbereitungen außergewöhnlich macht? In den Schriften heißt es, dass sie im Hinblick auf das weltliche Fahrzeug und das Fahrzeug der Shravakas und Pratyekabuddhas außergewöhnlich sind. Die Kernunterweisungen erklären es damit, dass sie außergewöhnlich sind im Hinblick auf Wesen mit mittlerer und geringer Eignung. Weil das, worüber die Wesen mit großer Eignung meditieren, außergewöhnlich ist, spricht man über außergewöhnliche vorbereitende Übungen.

Was die Übertragung angeht, so heißt es: Wer nicht genug Übung hat, kann durch Bewusstseinsübertragung empfangen werden. Jene, die keine Zeit für die Hauptpraxis haben, und jene, die sie zwar erhalten, aber keine Zeichen des Fortschritts in den meditativen Übungen hinsichtlich Geburt, Tod und Zwischenzustand¹⁸ und noch keine Stabilität auf dem Weg erreicht haben, setzen ihre Übung dank der Übertragung fort.

Dieser rasche Pfad der Übertragung ist Teil der Hauptpraxis der Vollendungsphase und gehört zu den sechs Yogas.



Rigdzin Jigme Lingpa (1730–98)

