*Der kostbare Schmuck der Befreiung*

Djetsün Gampopa

# Der kostbare Schmuck der Befreiung

NORBU VERLAG

ISBN: 978-3-940269-00-3

5. Auflage 2026
© 2007 Norbu Verlag

Norbu Verlag in der Ekayana gGmbH
www.norbu-verlag.de

Herausgeber: Übersetzungskomitee Karmapa
Übersetzung aus dem Tibetischen ins Deutsche: Lama Sönam Lhundrup

1. Aufl. 1996 und 2. Aufl. 2000: Theseus-Verl., Berlin
Fünfte, überarbeitete Ausgabe, 2026

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise,
ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar.
Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Lektorat (3. Aufl.): Drubla Töndrub, Maren Buntz
Umschlaggestaltung und Satz: Gerd Pickshaus,
unter Verwendung eines Thangkas von Denzong Norbu und Irina Parshikova
Druck: Steinmeier GmbH & Co.KG, Deiningen

Gedruckt auf alterungsbeständigem, säurefreiem Papier aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff

༄༅། །དམ་ཆོས་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ཐར་པ་རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

*Titel des Originals:* „Dam-chos yid-bzhin nor-bu thar-pa rin-po-che'i rgyan"

# Das alle Wünsche erfüllende Juwel der edlen Lehre, der kostbare Schmuck der Befreiung

von Djetsün Gampopa

Eine Einführung in die Grundlagen
des buddhistischen Weges im Großen Fahrzeug

*bekannt unter dem Kurztitel:*

**Dhagpo Thargyän**

*Der „Schmuck der Befreiung" des Lehrers aus Dhagpo*



Namo Guru Punya Ratnaya.
*Verehrt sei Meister Sönam Rintschen (Gampopa).*

Diese Übersetzung wäre ohne den Segen, die Aufforderung und die Ermutigung unseres Lehrers Lama Gendün Rinpotsche undenkbar gewesen. Ihm sei an erster Stelle gedankt. Besonderer Dank geht auch an Jigme Tsewang Rinpotsche und Khenpo Tschödrak Tenpel Rinpotsche für ihre Erläuterungen.

Des Weiteren möchten wir von Herzen allen danken, die bei dieser Arbeit mitgeholfen haben, sei es beim Verständnis des Tibetischen oder durch Formulierungsvorschläge, beim Korrekturlesen und durch Hilfe bei der Gestaltung.

Das Buch erscheint nun im Norbu Verlag. „Norbu" bedeutet „Juwel" auf Tibetisch, was den Wunsch ausdrückt, den Lesern Juwelen des Dharma zur Verfügung zu stellen. Sämtliche Erlöse des Verlags kommen direkt der Übersetzungsarbeit weiterer Werke zugute. Wir danken dem Theseus Verlag für die angenehme Zusammenarbeit in den letzten Jahren an den bisherigen zwei Ausgaben.

Diese dritte Ausgabe wurde an einigen Stellen präzisiert, an die sich entwickelnde Terminologie angepasst und durch weitere Fußnoten angereichert. Dabei wurden auch Querverweise eingefügt, um ein vergleichendes Privatstudium zu erleichtern. Das Glossar wurde deutlich erweitert; entsprechende Begriffe sind im Text bei ihrem ersten Erscheinen oder an geeignetem Ort mit * markiert.

Um unnötige Unterschiede zu anderssprachigen Übersetzungen zu vermeiden (im Französischen vom *Comité de Traduction Padmakara* und im Englischen von *Khenpo Konchog Gyaltsen Rinpotsche* sowie von *Ken und Katia Holmes*), haben wir bereits bei der zweiten Ausgabe die Wortwahl und die Anmerkungen in einigen Punkten an diese Versionen angeglichen. Den jeweiligen Übersetzern sei herzlich für ihre Arbeit gedankt.

Wir hoffen mit dieser dritten, überarbeiteten Ausgabe einer verlässlichen und inspirierenden Übersetzung dieses wichtigen Werkes wieder ein Stück näher gekommen zu sein.

*Lama Lhundrup*
*Übersetzungskomitee Karmapa*

Dhagpo Kündröl Ling, Auvergne, im Frühjahr 2006

## *Geleitwort von Lama Gendün Rinpotsche*

Gampopa, dem Autor dieses Werkes, wurde in einem früheren Leben bereits von Buddha Shakyamuni vorausgesagt, dass er derjenige sein werde, der die *Mahamudra**-Lehren über die Natur des Geistes später verbreiten würde. Guru Rinpotsche, der die buddhistischen Lehren als einer der ersten nach Tibet brachte, prophezeite zudem, dass eine Ausstrahlung von ihm an einem Ort namens Dhagpo erscheinen würde. Diese Ausstrahlung würde als der „Arzt von Dhagpo" der wichtigste Halter und Verbreiter der Lehren der Linie mündlicher Übertragung (Kagyüpa) werden. Das war Gampopa.

In Erfüllung der Prophezeiungen erlangte der Mönchsarzt Gampopa aus Dhagpo vollkommene Verwirklichung und entwickelte eine unermessliche Aktivität zum Nutzen anderer. Die Überlieferungslinien seiner großen Schüler – unter ihnen auch der erste Karmapa – breiteten sich in alle Teile Tibets aus. Allerorten wurden Klöster der *Dhagpo Kagyü*-Linie gegründet, deren Hauptmerkmal es war und ist, dass dort sehr viel Meditation geübt wird. Von Gampopa selbst heißt es, dass er, dieser Arzt aus Dhagpo, für den Rest seines Lebens glücklich war, einfach glücklich – sein ganzes Leben lang.

Um zukünftigen Schülern den Zugang zum Weg der Befreiung zu erleichtern, schrieb Gampopa den *Schmuck der Befreiung*, in dem er die Grundlagen des Weges übersichtlich darstellt. Das Werk gehört zur Gattung der *Lam-rim*-Texte, die stufenweise in die Anschauung und die Praxis des großen Fahrzeugs *(Mahayana)* einführen. Kernaussage des *Schmuckes der Befreiung* ist, dass wir Befreiung nur erlangen können, wenn wir:

eine Geburt als Mensch erlangen,
einem authentischen Lehrer begegnen
und dessen Unterweisungen auch tatsächlich praktizieren.

In der Tradition buddhistischer Überlieferung hat jeder Schüler einen Lehrer. Verwirklichung ist nur mit Hilfe der Unterweisungen eines Lehrers möglich. Alle Überlieferungslinien führen ihren Ursprung auf die großen indischen Erwachten und schließlich auf Buddha Shakyamuni zurück. In Gampopas Tradition der *Dhagpo Kagyü* ist Verwirklichung allein aufgrund von Hingabe möglich, denn nur durch Hingabe sind wir offen für den unmittelbaren, alle Begriffe übersteigenden Segen des Meisters.

Die Kagyü-Linienväter Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa, Gampopa und Karmapa sind Beispiele für authentische Hingabe, die sie zu völliger Befreiung führte. Jeder Lehrer dieser Linie hat seinem Hauptschüler vorhergesagt, welcher Schüler der nächste Hauptlinienhalter sein würde. So sagte Tilopa zu Naropa, dass der zutiefst befähigte Übersetzer Marpa aus Tibet kommen werde, und Naropa prophezeite Marpa, dass er in Milarepa einen Yogin als Schüler haben werde, der in der Lage sein werde, die Gesamtheit seiner Überlieferung zu praktizieren und deren völlige Verwirklichung zu erlangen. Marpa wiederum sagte dann zu Milarepa, dass sein zukünftiger Schüler Gampopa die Kagyü-Linie in ganz Tibet verbreiten werde, und Milarepa wies Gampopa auf seinen zukünftigen Schüler, den ersten Karmapa Düsum Khyenpa, als Linienhalter mit unvergleichlicher, erwachter Aktivität hin. Keinem dieser Schüler jedoch blieb es erspart, durch harte Prüfungen hindurchzugehen. Sie alle haben große Schwierigkeiten auf sich genommen, um zum Herzen der Unterweisungen vorzudringen und diesen kostbaren Schatz anderen zur Verfügung zu stellen. Nur aufgrund ihres selbstlosen Einsatzes für eine so schwierige Aufgabe entstand solch großer Nutzen für alle Wesen und nur aufgrund ihres Einsatzes besteht jetzt überhaupt die Möglichkeit,

dass diese Lehren verbreitet werden können. So stehen sie uns heute noch in ganzer Kraft und ungebrochener Lebendigkeit zur Verfügung.

Selbst Guru Rinpotsche hatte nicht die Möglichkeit und Zeit, die große Aufgabe zu vollenden, die buddhistische Lehre in Tibet zu verwurzeln. Aber er sagte Ausstrahlungen von sich voraus, die – wie Gampopa – seine Aktivität in den folgenden Jahrhunderten fortsetzen würden. Nur durch die Kraft der Wunschgebete von Guru Rinpotsche und durch die starken Wünsche und Bemühungen seiner Schüler war es möglich, dass die edle Lehre in Tibet Fuß fassen konnte. Es war tatsächlich keine leichte Aufgabe.

Um die edle Lehre zu verankern, reichen gute Lehrer alleine nicht aus. Es muss auch entsprechend aufnahmebereite Schüler geben. Denn selbst wenn ein Lehrer sehr gut ist und hohe Verwirklichung erlangt hat, gibt es keine Möglichkeit, die Lehre zu übertragen, wenn keine passenden Schüler da sind. Damit die edle Lehre weiter besteht, braucht es beides: Lehrer und Schüler.

*Die „Vier Dharmas von Gampopa"*

Gampopa sprach in seiner Hingabe an Milarepa ein berühmt gewordenes Gebet, das von Praktizierenden als tägliche Anrufung benutzt wird, um den Segen der Lehrer und ihrer Linie zu empfangen:

„Bitte gewähre Deinen Segen,
dass der Geist von mir und allen Wesen dem Dharma folgt.
Gewähre Deinen Segen,
dass unser Dharma dem Weg folgt.
Gewähre Deinen Segen,
dass der Weg unsere Täuschung auflöst.
Gewähre Deinen Segen,
dass uns Täuschung als zeitloses Gewahrsein aufgeht."

*Gampopas Erläuterungen zu diesen vier Zeilen finden sich im Anhang.*

*Empfehlung von Gendün Rinpotsche:* Lesen Sie Dharmabücher langsam. Jeder Absatz verdient es, kontempliert zu werden. Dadurch beginnen die Zeilen, ihre besondere, transformierende Kraft zu entwickeln.

# *Einleitung*

*Gampopa* schrieb diese Zusammenstellung der wichtigsten Unterweisungen des großen Fahrzeugs *(Mahayana)* für alle, die ihn nicht mehr treffen konnten und die sich auf den Weg machen möchten, um den Geist des Erwachens in sich freizulegen und damit etwas Sinnvolles für sich selbst und alle anderen zu tun. Mit meisterhaftem Geschick schafft er eine nahtlose, gut nachvollziehbare Verbindung zwischen etwa 700 Zitaten, welche den Leser mit den Kernaussagen buddhistischer Sutren und anderer klassischer Texte der Überlieferung vertraut machen. Auf diese Weise stellt er uns ihre Inhalte in kondensierter, leicht überschaubarer Form zur Verfügung.

Der *Schmuck der Befreiung* war in Tibet eines der ersten Werke der *Lam-rim*-Gattung, einer Darstellung des Weges in aufeinander folgenden Stufen. Diese Darstellungsform erleichtert es, sich in der Vielfalt buddhistischer Unterweisungen zurechtzufinden. Sich mit dem *Schmuck der Befreiung* zu befassen wurde vielerorts in Tibet als minimale Voraussetzung für eine fruchtbare spirituelle Praxis betrachtet. Die Merkverse und wichtigsten Passagen wurden in den Schulen der Klöster auswendig gelernt, um bis zum Lebensende als Leitfaden im Gedächtnis bewahrt zu werden. Dem gleichen Zweck dient auch Gampopas *Kostbare Girlande für den höchsten Weg*, die er zur gleichen Zeit schrieb. Auch heute noch wird der *Schmuck der Befreiung* von allen tibetischen Traditionen als Grundlagenwerk für den stufenweisen Weg zum großen Erwachen sehr geschätzt.

Gampopa folgt in seinen Ausführungen den Erläuterungen, wie sie sich in den Lehrreden Buddhas und in den Werken von Nagarjuna, Asanga, Atisha, Shantideva und anderer Linienhalter des großen Fahrzeugs finden. In Tibet wie in Indien war es üblich, selbst für kurze Passagen eines neu verfassten buddhistischen Textes entsprechende Quellen aus kanonischen Werken anzuführen. Auf diese Weise wurde sichergestellt, dass die Lehren Buddhas im Laufe der Zeit nicht verfälscht wurden. Auch Gampopa folgt dieser Tradition und belegt seine Aussagen jeweils mit entsprechenden Zitaten.

Obwohl Gampopa ein Meister des Tantras, der subtilsten buddhistischen Unterweisungen, war, verzichtet er im vorliegenden Werk fast völlig darauf, aus dem Schatz tantrischer Überlieferung zu zitieren, weil tantrische Unterweisungen nur durch den Segen und den persönlichen Kontakt mit einem Meister des Vajra-Fahrzeugs *(Vajrayana)* verständlich werden.

In diesem Werk geht es um ein Grundlagenverständnis des inneren Weges. Hierbei gilt es zunächst, sich über das Leid im Kreislauf der Wiedergeburten klar zu werden, um dann Liebe und Mitgefühl zu entwickeln. Dadurch geben wir unserem Leben eine neue Richtung und legen die Basis für das Hervorbringen der tiefen Motivation eines *Bodhisattva**, der nicht nur an seine eigene Befreiung denkt, sondern das Erwachen aller Menschen und aller Lebewesen als höchstes Ziel vor Augen hat. Dies ist der Weg des großen Fahrzeugs, der seinerseits die Grundlage des diamantenen Fahrzeugs ist.

Um diese Neuausrichtung zu ermöglichen, gibt Gampopa einen Überblick über den Weg von den ersten kontemplativen Schritten bis hin zum Verwirklichen der völligen Befreiung und führt den Leser in den Unterschied zwischen relativer und absoluter Wirklichkeit ein. Ausführlichere Erläuterungen, wie sie der Situation des einzelnen Schülers angemessen sind, überlässt er den Lehrern der Übertragungslinie. Diese können dem Schüler helfen, die Hinweise Gampopas in konkrete, tägliche Praxis umzusetzen. Der direkte Kontakt mit Lehrern ist hierbei schriftlichen Erklärungen weit überlegen.

Der *Schmuck der Befreiung* enthält in kurzer Form die Essenz aller fünf Klassen buddhistischer Lehren: (1) die *Vinaya*-Lehren zu Lebensführung und wahrer Disziplin, (2) die Unterweisungen in *Logik* zum Auflösen irriger Anschauungen, (3) die *Abhidharma**-Unterweisungen mit genauen Beschreibungen der verschiedenen Geisteszustände, (4) die *Madhyamaka*-Lehren zum Mittleren Weg jenseits aller Extreme und (5) die *Prajnaparamita*-Lehren zum Hervorbringen der Befreienden Weisheit, die auch grundlegende Unterweisungen zur Meditationspraxis beinhalten.

*Erläuterung des Titels*

Der Titel „Das alle Wünsche erfüllende Juwel der edlen Lehre, der kostbare Schmuck der Befreiung" weist darauf hin, dass diese Unterweisungen in der *edlen Lehre*, den Lehren Buddhas, einem *Juwel* gleichen, weil sie völlig rein, beständig und von großer Strahlkraft sind. Sie sind zudem überaus *kostbar*, denn sie sind das Herz des Weges im großen Fahrzeug. Sie führen uns aus leidvoller Beschränkung hinaus zur *Befreiung* und besitzen wie ein *Schmuckstück* tiefe Schönheit. Wer diese Unterweisungen wirklich praktiziert, der findet in der Verwirklichung der Natur seines Geistes die *Erfüllung aller Wünsche*.

*Gampopas Leben und Auftrag*

Der Überlieferung zufolge war Gampopa als der Bodhisattva *Supuṣpacandra* (Tib.: *Metog Dadse)* bereits ein Schüler des vorherigen Buddhas *Kasyapa*. Von Buddha *Shakyamuni*, der im 5. Jh. vor unserer Zeitrechnung lebte, erhielt er dann als der Heiler *Candraprabha Kumara* (Jüngling des Mondlichtes) in seinem eigenen Haus in Rajagriha jene Unterweisung, die als das *König der tiefen Meditation*-Sutra bzw. *Mondlicht*-Sutra bekannt wurde. Im Anschluss an die Unterweisung fragte der Buddha, wer von den vielen Anwesenden sich verantwortlich erklären würde, in zukünftigen, schwierigeren Zeiten diese Lehren über die tiefe Meditation der essentiellen Gleichheit aller Phänomene weiterzugeben. Alle zögerten, da sich keiner der Aufgabe gewachsen fühlte. Candraprabha (Gampopa) war aufgrund der von ihm persönlich erbetenen Ausführungen und der Segensübertragung des Buddhas in tiefe Meditation eingetreten und rührte sich nicht. Alle blickten auf ihn. Als der Buddha ihn direkt ansprach, nahm er den Auftrag an, woraufhin sich die anwesenden fünfhundert Bodhisattvas bereit erklärten, ihm dabei zu helfen.

Buddha Shakyamuni machte daraufhin am Ende des *König der tiefen Meditation*-Sutra wie auch im *Weißer Lotus des großen Mitgefühls*-Sutra eine Prophezeiung über das zukünftige Erscheinen des Mönchsarztes (Gampopa) und seiner Bodhisattva-Freunde im nördlichen Lande des Schnees (Tibet) und über sein Wirken im Dienste der Lehren über die Natur des Geistes. Auch *Guru Rinpotsche*, der große indische Erwachte, der im achten Jahrhundert die edle Lehre unter schwierigsten Bedingungen nach Tibet gebracht hatte, prophezeite Gampopa als jemanden, der sein Werk fortsetzen würde.

Durch seine starke Motivation und durch die Kraft seiner Gebete, die er damals als Bodhisattva Candraprabha entwickelt hatte, wurde Gampopa im Jahre 1079 in Nyal, südlich von Lhasa, als der ältere von zwei Söhnen in der reichen Nyi-Familie geboren. Sein Vater, Nyiwa Lhardje, war Arzt und zugleich ein angesehener Herrscher der Region. Gampopa, von einfühlsamer Natur, wollte eigentlich Mönch werden. Doch auf Wunsch seines Vaters lernte er bei ihm die acht Zweige medizinischer Kunst und wurde ein guter Heiler. Auf seinen Reisen von Dorf zu Dorf bat er nie um Bezahlung für seine Behandlungen. Bereits in jungen Jahren war er zudem sehr versiert in den Lehrreden Buddhas und hatte

viele Übertragungen der *Nyingma*-Tradition erhalten. Er heiratete mit 22 Jahren und lebte sehr glücklich mit seiner Frau, die ihm zwei Kinder gebar. Doch bereits vier Jahre später starben während einer Epidemie zunächst sein Sohn, dann seine Tochter und kurz darauf auch noch seine Frau. Angesichts dieser harten Konfrontation mit Vergänglichkeit und Tod entschloss sich Gampopa am Totenbett seiner Frau, sein Leben nun ausschließlich der Dharmapraxis zu widmen. Er ließ alles hinter sich und bat um Ordination als Mönch in der *Kadampa*-Tradition*. Von Khenpo Lodän Scherab erhielt er dabei den Namen *Sönam Rintschen* (auf Sanskrit: *Punyaratna*, „Juwel spiritueller Verdienste").

Einer seiner damaligen Lehrer, Gesche *Tschen Ngawa,* war ein Schüler von *Dromtönpa*, einem der Hauptschüler des großen indischen Meisters *Atisha* (980–1052). Unter ihm und anderen bedeutenden Kadampa-Lehrern, wie den Gesches *Dja Yülwa* und *Nyugrumpa,* studierte Gampopa sechs Jahre lang die von ihm häufig zitierten Werke *Lampe des Weges zum Erwachen* von Atisha, den *Schmuck der Mahayana-Sutren* und den *Schmuck wahrer Erkenntnis* von Maitreya, die *Abhidharma-Schatzkammer* sowie viele andere Grundlagenwerke des Mahayana-Buddhismus. Außerdem wurde er in die Praxis der in der Kadampa-Tradition übermittelten Tantras und ins Vinaya eingeführt. Aufgrund seiner tiefen Entsagung meisterte er fast mühelos die tiefe Meditation ruhigen Verweilens *(Shamatha)* und konnte bis zu dreizehn Tage in Meditation bleiben, ohne sich zu bewegen und ohne zu essen. Doch er fand noch nicht die volle Einsicht in die Natur des Geistes.

Als er 32 Jahre alt war, hörte er beim Gang über den Markt, wie einige Bettler den Namen des in den Schneebergen lebenden tantrischen Yogins und *Mahamudra*-Meisters *Milarepa* (1040–1123[1]) nannten, eines Schülers des erwachten Übersetzers *Marpa* (1012–1096). Immense Sehnsucht nach Milarepa erwachte in Gampopa. Trotz der Einwände seiner Freunde nahm er Abschied von der Kadampa-Gemeinde und brach unverzüglich auf. Nach schwerer Reise gelang es ihm, Milarepa in den Bergen ausfindig zu machen. Dieser hatte seinen Schülern bereits das baldige Eintreffen seines zukünftigen wichtigsten Linienhalters vorausgesagt. Für Gampopa begann nun ein zehnjähriges Training in tiefer Meditation, davon die erste Zeit in unmittelbarer Nähe Milarepas. Von diesem erhielt er in Form der *Mahamudra*-Lehren die Essenz des *Samadhiraja*-Sutras, welches ihn der Buddha in seinem früheren Leben gelehrt hatte. Zusätzlich gab ihm Milarepa die vollständige Übertragung der höchsten tantrischen Überlieferungen und die dazugehörigen geheimen Unterweisungen der *Kagyü*-Linie mündlicher Übertragung, wodurch Gampopa zur allumfassenden Erkenntnis von *Mahamudra**, der Natur des Geistes, gelangte.

Gemäß dem Auftrag Milarepas ließ er sich dann auf dem Berg *Gampo Dar* in der Nähe des Ortes *Dhagpo* im südlichen Zentraltibet nieder. Dort versammelten sich rasch – trotz seines Wunsches, in Zurückgezogenheit zu praktizieren – viele Schüler um den „Meister aus Gampo" (Gampopa) oder den „Arzt aus Dhagpo", wie er von ihnen genannt wurde. Er blieb bis zu seinem Lebensende dort und gründete ein großes Kloster nach dem Vorbild der *Kadampa*-Linie, welches von Klausurzentren und Höhlen umgeben war, in denen viele Yogins und Mönche meditierten. Es heißt, dass die Zahl seiner Schüler und Schülerinnen, neben den vielen Laienanhängern, auf 51 600 Mönche und mehr als 500 Yogins nach dem Vorbild Milarepas anwuchs, von denen viele tiefe Verwirklichung erfuhren. Von Dhagpo aus breitete sich durch seine Schüler die Übertragungslinie der *Dhagpo Kagyü* in alle Gegenden Tibets aus.

1 Als Lebensdaten Milarepas kommen ebenfalls in Frage: 1052–1135; er soll 84 Jahre alt geworden sein.

Gampopa bereitete seine Schüler zunächst mit den Meditationen über das kostbare Menschendasein, Vergänglichkeit, Karma und die Nachteile des Daseinskreislaufes vor. Dann weckte er in ihnen die Bodhisattva-Motivation, das Wohl anderer über das eigene Wohl zu stellen, und ließ sie den so erweckten Geist des Erwachens durch das Geistestraining in Mitgefühl vertiefen. Danach gab er ihnen die vorbereitenden Übungen zur Mahamudra-Praxis sowie die Praxis des Guru-Yogas mit Erläuterungen zur Natur des Geistes und, je nach Fähigkeit, auch die tantrischen Übertragungen. Er legte größten Wert auf intensive Meditationspraxis, ergänzt durch das Studium der Schriften.

Gampopa vollzog seinen großen Übergang im Jahre 1153, im Alter von 74 Jahren. Seinen Schülern hinterließ er den *Schmuck der Befreiung* als Einführung in den Weg des großen Fahrzeugs. Meisterhaft sind darin, seinem Lehrstil entsprechend, die Sutra-Lehren der *Kadampas* dargestellt: die grundlegenden Meditationen auf dem stufenweisen Weg des Erwachens, das Geistestraining in Mitgefühl und die Praxis der sechs Paramitas. Diese verbindet er mit den profunden Lehren der Tantras und der *Mahamudra*-Tradition, welche in den Passagen über die Praxis befreiender Weisheit und das zeitlose Gewahrsein eines Buddhas zu Wort kommen. Das Anliegen des Werkes ist, aufzuzeigen, wie sich relative und letztendliche Wirklichkeit wechselseitig durchdringen. Der *Inhalt*, heißt es, ist Mahamudra und die *Art* der Darstellung ist Kadampa*. Zu seinem Lebensende schreibt Gampopa: „Menschen in der Zukunft, die mir vertrauen und die bedauern, mir nicht begegnet zu sein, empfehle ich, die *Kostbare Girlande für den höchsten Weg* und den *Kostbaren Schmuck der Befreiung* sowie meine anderen Schriften zu lesen. Das wird nicht anders sein, als mir selbst direkt zu begegnen.“

## *Eine Zusammenfassung der 21 Kapitel*

*– ein Überblick über den Weg –*

1. Jedem Wesen wohnt die Essenz von Mitgefühl und Weisheit inne – die *Buddhanatur.* Sie ermöglicht uns, überhaupt den Weg zur Befreiung gehen zu können.
2. Der Ausgangspunkt des Weges ist das *kostbare Menschendasein* mit den acht Freiheiten, zehn günstigen Bedingungen und drei Arten von Vertrauen. Erst wenn diese 21 günstigen Voraussetzungen zusammentreffen, können wir den Weg tatsächlich beschreiten.
3. Darüber hinaus brauchen wir einen *spirituellen Freund*, einen Lehrer, der die Lehren über den Weg zur Befreiung an uns weitergibt und uns hilft, die erlernten Methoden richtig anzuwenden. Er lehrt uns vier Methoden als Gegenmittel für die vier grundlegenden Hindernisse auf dem Weg des Erwachens. (Kap. 4–8)
4. Die erste Methode auf dem Weg ist das Meditieren über die alle Phänomene durchdringende *Vergänglichkeit* als Gegenmittel für unser Haften an den Erfahrungen und Aktivitäten dieses Lebens. Dies hilft uns, von dem Haften an unserer jetzigen Existenz frei zu werden.
5. Als zweite Methode meditieren wir zunächst über die *Nachteile des Daseinskreislaufes*, der durch die drei Arten von Leid charakterisiert ist. Dies stärkt die Motivation, einen Ausweg aus dem Daseinskreislauf für uns selbst und für andere zu suchen.
6. Die zweite Methode beinhaltet zudem das Meditieren über die *Folgen von Handlungen*. Dadurch lernen wir, zwischen heilsamen und schädlichen Handlungen zu unterscheiden. Diese beiden letztgenannten Meditationen sind das Gegenmittel für unser Haften an weltlichem Glück.
7. Die dritte Methode ist das Meditieren über die Güte sowie über das Leid der Lebewesen, wodurch *Liebe* und *Mitgefühl* in uns wachsen. Dies hilft, das Streben nach persönlichem Vorteil und persönlichem Frieden in einem vermeintlichen Nirwana aufzugeben, und weckt die Bereitschaft, sich ohne Einschränkungen für alle Wesen einzusetzen.
8. Vorbereitet durch die Stufen eins bis sieben entsteht der Wunsch nach tief greifender Änderung. Wir sehnen uns nach Befreiung und möchten unser Leben ganz darauf ausrichten. So werden als vierte Methode die Unterweisungen zum Hervorbringen der erwachten Geisteshaltung gegeben. Als Basis für die Praxis dieser Unterweisungen nehmen wir *Zuflucht* und die *Gelübde persönlicher Befreiung*, das heißt, wir verpflichten uns, schädliche Handlungen aufzugeben.
9. Liebe und Mitgefühl lassen uns noch ein Stück weiter gehen: der *Geist des Erwachens* entsteht in uns als der Wunsch, allen Wesen zu helfen und für ihr Erwachen zu wirken. Wir nehmen das Bodhisattva-Gelübde in seinen zwei Aspekten: Streben und Anwendung.
10. Wir verpflichten uns, den *strebenden Geist des Erwachens*, den Wunsch nach vollkommenem Erwachen, nie schwächer werden oder verschwinden zu lassen und ihn – falls dies doch geschehen sollte – unverzüglich wieder hervorzubringen und zu stärken.

11. Das Bodhisattva-Gelübde zu nehmen bedeutet, sich zu verpflichten, durch tägliche Praxis den Weg zum großen Erwachen zu gehen und so den *angewandten Geist des Erwachens* – die Praxis der sechs befreienden Qualitäten – zu kultivieren. (Kap. 12–17)

12. Die erste befreiende Qualität, *Freigebigkeit*, ist eine geistige Haltung frei von Anhaften, in der wir spontan alles geben, was anderen nutzt.

13. Die zweite befreiende Qualität ist *Disziplin* sowie reine Motivation: Indem wir die Gelübde wahren, hören wir auf, anderen zu schaden, und führen zudem so viele hilfreiche Handlungen wie möglich aus. Dies verstärkt eine positive, selbstlose Geisteshaltung.

14. Die dritte befreiende Qualität ist *Geduld,* was bedeutet, durch nichts aus der Ruhe gebracht zu werden. Wir entwickeln die Geduld des Gleichmutes, der Freude und der Annahme von uns selbst und von anderen durch Mitgefühl und Zuversicht.

15. Die vierte befreiende Qualität ist *freudige Ausdauer*, auch Enthusiasmus genannt. Freude an heilsamem Handeln ist die Energie, die uns hilft, Faulheit zu überwinden.

16. Die fünfte befreiende Qualität ist *meditative Stabilität:* ein ruhiger Geist, der auf Heilsames ausgerichtet ist und unabgelenkt darin verweilt.

17. Die sechste befreiende Qualität ist *Weisheit:* allumfassendes Verständnis der Wirklichkeit, frei von den Schleiern der Ichbezogenheit.

18. Diese Stufen zu praktizieren führt uns von unserem Ausgangspunkt als gewöhnliche, weltliche Wesen über die *fünf Pfade* zur umfassenden Befreiung.

19. Dabei beschreiten wir von dem Zeitpunkt an, wo wir zum ersten Mal die Natur des Geistes sehen, nacheinander die *zehn Stufen* der Verwirklichung auf dem Bodhisattva-Weg.

20. Die Frucht dieser Reise über Pfade und Stufen ist das vollkommene Erwachen, *Buddhaschaft:* sämtliche Schleier sind aufgelöst und alle Qualitäten entfaltet. Diese Qualitäten manifestieren sich als die drei Körper des Erwachens.

21. Buddhaschaft beinhaltet unbegrenzte *erwachte Aktivität* zum Wohle aller Lebewesen: Jenseits von Vorstellungen bewirken Körper, Rede und Geist eines Buddhas spontan alles, was zu Glück und vollkommener Befreiung führt.

## *Bemerkungen zur Übersetzung*

*(aus der 1. Auflage)*

Diese Übersetzung wurde auf Wunsch und unter Anleitung von Lama Gendün Rinpotsche erstellt. Ihr liegt der Reispapier-Blockdruck des Klosters von Gyalwa Karmapa in Rumtek, Sikkim, zugrunde. Viele haben dazu beigetragen, dass sie ihre jetzige Form gefunden hat. Besonderer Dank geht hierbei an Lama Yeshe Nyingpo, der zur Klärung vieler Fragen beigetragen hat.

Um eine schnelle Orientierung zu ermöglichen, wurden den Kapiteln ihre Unterpunkte jeweils als klein gedruckte Übersicht vorangestellt. Alles Kleingedruckte oder in Klammern Gesetzte ist nicht Teil des Originaltextes von Gampopa. Es handelt sich dabei um Ergänzungen, die das Verständnis erleichtern sollen. Auch wurden an einigen Stellen Überschriften sowie Angaben der zitierten Quellen eingefügt. Wir haben uns bemüht, den Text nicht durch zusätzliche Informationen zu überladen. Lehrer, bei denen er eingehend studiert werden kann, stehen inzwischen auch in Europa zur Verfügung.

Es war uns ein Anliegen, möglichst viele in der Fachliteratur gebräuchliche Sanskrit-Begriffe ins Deutsche zu übersetzen. Soweit möglich, wurden bei der Wahl der Begriffe das tibetische wie auch das zeitlose Sanskrit-Wort berücksichtigt. Auch die Namen der Sutren wurden nach bestem Wissen ins Deutsche übertragen, um etwas von der Kraft und dem Inhalt des jeweiligen Werkes und von der Vielseitigkeit buddhistischer Überlieferung zu vermitteln. Ein Verzeichnis der deutschen, tibetischen und Sanskrit-Namen der zitierten Texte findet sich im Anhang.

Manfred Seegers vom Karmapa International Buddhist Institute und Christian Bruyat von der Padmakara-Übersetzungsgruppe waren uns mit vielen Anregungen zur Übersetzung äußerst hilfreich. Ihnen und ihren Lehrern, darunter Khenpo Tschödrak Tenpel Rinpotsche und Tulku Pema Wangyal Rinpotsche, sei dafür herzlich gedankt. Unser Dank geht auch an Herrn Professor Herbert v. Guenther für seine bereits 1959 erschienene, ausführlich annotierte englische Erstübersetzung dieses Werkes, in der sich ausführliche Quellenangaben sowie Erläuterungen vieler tibetischer Begriffe finden.

Wir haben den Text so klar und zutreffend wie möglich übersetzt. Doch eine in allen Punkten kompetente Übersetzung dieses Werkes würde voraussetzen, sich eingehend mit den 140 von Gampopa zitierten Werken befasst zu haben, sich ein profundes Verständnis aller Passagen zu erarbeiten und über die Möglichkeiten zu verfügen, dieses Verständnis in ähnlich präziser Form wie Gampopa auszudrücken. Hierzu sind nicht nur Textverständnis und Sprachgefühl, sondern auch tiefe Einsicht und Verwirklichung erforderlich. So gesehen ist die vorliegende Übersetzung sicherlich nur ein mit Mängeln behafteter Versuch. Möge dieses Buch dennoch vielen Menschen helfen, den Weg zu gehen und etwas von dem Segen von Gampopas Übertragung zu empfangen!

# Inhaltsübersicht


Geleitwort von Lama Gendün Rinpotsche 7
Einleitung 9
Eine Zusammenfassung der 21 Kapitel 13
Bemerkungen zur Übersetzung 15

## Der kostbare Schmuck der Befreiung

Einführung 21

### Teil Eins – Die Ursache des Erwachens

**Kapitel 1 Die Buddhanatur 23**

Alle Lebewesen haben die Buddhanatur 23
Die fünf Potentiale des Erwachens 25
1. Das abgetrennte Potential 25
2. Das ungewisse Potential 25
3. Das Potential der Hörer 26
4. Das Potential der Alleinverwirklicher 26
5. Das Potential der Praktizierenden des großen Fahrzeugs 27
Abschließende Betrachtung 29

### Teil Zwei – Die Basis des Erwachens

**Kapitel 2 Das kostbare Menschendasein 31**

Körper: Die Freiheiten und günstigen Bedingungen 31
1. Die acht Freiheiten 31
2. Die zehn günstigen Bedingungen 33
Geist: Die drei Arten von Vertrauen 37
3. Überzeugtes Vertrauen 37
4. Strebendes Vertrauen 38
5. Inspiriertes Vertrauen 38

### Teil Drei – Die Bedingung des Erwachens

**Kapitel 3 Der spirituelle Freund 41**

1. Warum benötigen wir einen spirituellen Freund? 41
2. Die Einteilung der verschiedenen Arten spiritueller Freunde 44
3. Die Merkmale der vier verschiedenen Arten von Lehrern 45
4. Die Methode, einem spirituellen Freund zu folgen 47
5. Der Nutzen, sich auf einen spirituellen Freund zu stützen 49

### Teil Vier – Die Methoden, um das Erwachen zu erlangen

Die Unterweisungen des spirituellen Freundes 50

**Kapitel 4 Die Meditation der Vergänglichkeit alles Bedingten 52**

1. Die Einteilung verschiedener Aspekte von Vergänglichkeit 53
2. Das Vorgehen bei der Meditation 53
3. Der Nutzen, über Vergänglichkeit zu meditieren 61

**Kapitel 5 Die Meditation der Nachteile des Daseinskreislaufes 62**

Beispiele für die drei Arten von Leid 62
Ihr Wesen 63
Ihre Merkmale 63
1. Das Leid der Bedingtheit 63
2. Das Leid des Wandels 63
3. Das Leid des Leidens 64
Abschließende Betrachtung 76

**Kapitel 6 Die Meditation der Folgen von Handlungen 78**

1. Die Einteilung verschiedener Arten von Handlungen 79
2. Die Merkmale ihrer Ursache-Wirkungsbeziehungen 80
2 a. Nichtheilsame Handlungen 80
2 b. Heilsame Handlungen 86
2 c. Handlungen mit feststehender Auswirkung 87
3. Die Zugehörigkeit von Handlungen 90
4. Das genau entsprechende Ergebnis von Handlungen 90
5. Kleine Handlungen mit großen Folgen 91
6. Die Unabwendbarkeit von Karma 91

**Kapitel 7 Die Meditation der Liebe und des Mitgefühls 93**

A. Das Entwickeln von Liebe 94
B. Das Entwickeln von Mitgefühl 98

Der Geist des Erwachens 102

Einführung zu den Kapiteln über den Geist des Erwachens [8–19] 102

**Kapitel 8**

I. Die Basis des Geistes des Erwachens 102
**Die Zufluchtnahme** 104
1. Die Einteilung 105
2. Die Basis der Zufluchtnahme 105
3. Die Quelle 105
4. Die Dauer 108
5. Die Motivation 108
6. Die Zeremonie 109
7. Die Funktion 110
8. Die Übungsunterweisungen 111
9. Der Nutzen 112
**Gelübde persönlicher Befreiung** 112

**Kapitel 9 Das Hervorbringen des Geistes des Erwachens 116**

II. Das Wesen des Geistes des Erwachens 116
III. Die Einteilung 116
IV. Die Ausrichtung des Geistes des Erwachens 121
V. Die Ursachen für das Hervorbringen des Geistes des Erwachens 121
VI. Die Quelle für das Empfangen der Gelübde 122
VII. Die Zeremonie für das Nehmen der Bodhisattva-Gelübde 124

*Shantidevas Tradition* 124

Die Vorbereitung der Zeremonie in sechs Teilen 124
Der Hauptteil der Zeremonie 134
Der Abschluss der Zeremonie 135

*Dharmakirtis Tradition* 135

1. Das Hervorbringen des strebenden Geistes des Erwachens 135
2. Die Gelübde des angewandten Geistes des Erwachens 138

VIII. Der Nutzen, den Geist des Erwachens hervorzubringen 140
IX. Die Konsequenzen, den Geist des Erwachens zu verwerfen 142
X. Die Gründe für den Verlust des Gelübdes 143
XI. Das Wiederherstellen eines verlorenen Gelübdes 144

**Kapitel 10 Die Übung im strebenden Geist des Erwachens 145**

XII. Die Übungsunterweisungen 145
1. Kein Lebewesen im Geist ausschließen 145
2. Sich an die Vorzüge des Geistes des Erwachens erinnern 146
3. Das Erwerben der beiden Ansammlungen 147
4. Den Geist des Erwachens anwachsen lassen 147
5. Den Geist des Erwachens nicht vergessen 148

**Kapitel 11 Die Übung im angewandten Geist des Erwachens 151**

Die dreifache Übung 151
Die sechs befreienden Qualitäten im Überblick 152

**Kapitel 12 Die befreiende Qualität der Freigebigkeit 155**

1. Das Bedenken der Nachteile und Vorzüge 155
2. Das Wesen von Freigebigkeit 157
3. Einteilung 157
4. Ihre jeweiligen Merkmale 157
4a. Die Gabe materieller Dinge 157
4b. Die Gabe der Furchtlosigkeit 160
4c. Die Gabe der edlen Lehre 160
5. Das Ausweiten der Freigebigkeit 162
6. Das Reinigen der Freigebigkeit 163
7. Die Frucht der Freigebigkeit 164

**Kapitel 13 Die befreiende Qualität der Disziplin 165**

1. Das Bedenken der Nachteile und Vorzüge 165
2. Das Wesen von Disziplin 167
3. Einteilung 167
4. Ihre jeweiligen Merkmale 167
4a. Die Disziplin durch Gelübde 167
4b. Die Disziplin des Ausführens heilsamer Handlungen 170
4c. Die Disziplin, die das Wohl der Wesen bewirkt 170
5. Das Ausweiten der Disziplin 173
6. Das Reinigen der Disziplin 173
7. Die Frucht der Disziplin 173

**Kapitel 14 Die befreiende Qualität der Geduld 175**

1. Das Bedenken der Nachteile und Vorzüge 175
2. Das Wesen von Geduld 177

3. Einteilung 177
4. Ihre jeweiligen Merkmale 177
4a. Die Geduld des Gleichmütigbleibens bei Leid, das uns andere zufügen 177
4b. Die Geduld im Annehmen von Leid 180
4c. Die Geduld des Strebens nach Gewissheit über den Dharma 181
5. Das Ausweiten der Geduld 182
6. Das Reinigen der Geduld 182
7. Die Frucht der Geduld 182

**Kapitel 15 Die befreiende Qualität freudiger Ausdauer 183**

1. Das Bedenken der Nachteile und Vorzüge 183
2. Das Wesen von freudiger Ausdauer – sowie Faulheit 184
3. Einteilung 186
4. Ihre jeweiligen Merkmale 186
4a. Rüstungsgleiche freudige Ausdauer 186
4b. Angewandte freudige Ausdauer 187
4c. Unersättliche freudige Ausdauer 188
5. Das Ausweiten freudiger Ausdauer 188
6. Das Reinigen freudiger Ausdauer 189
7. Die Frucht freudiger Ausdauer 189

**Kapitel 16 Die befreiende Qualität meditativer Stabilität 190**

1. Das Bedenken der Nachteile und Vorzüge 190
2. Das Wesen von meditativer Stabilität 191
3. Einteilung 200
4. Ihre jeweiligen Merkmale 200
4a. Spürbar glücklich machende meditative Stabilität 200
4b. Qualitäten hervorbringende meditative Stabilität 201
4c. Das Wohl der Wesen bewirkende meditative Stabilität 201
5. Das Ausweiten meditativer Stabilität 202
6. Das Reinigen meditativer Stabilität 202
7. Die Frucht meditativer Stabilität 202

**Kapitel 17 Die befreiende Qualität der Weisheit 203**

1. Das Bedenken der Nachteile und Vorzüge 203
2. Das Wesen von Weisheit 205
3. Einteilung 205
4. Ihre jeweiligen Merkmale 206
5. Was in Bezug auf Weisheit zu verstehen ist 206
5a. Die Widerlegung des Glaubens an Existenz 207
5b. Die Widerlegung des Glaubens an Nichtexistenz 213
5c. Die Erläuterung des Fehlers, an Nichtexistenz zu glauben 214
5d. Die Erläuterung des Fehlers, an Existenz und Nichtexistenz zugleich zu glauben 215
5e. Die Erläuterung des Weges zur Befreiung 215
5f. Die Erläuterung des Wesens der Befreiung: Das Wesen Nirwanas 216
6. Was in Bezug auf Weisheit zu üben ist 218
Das Lob der höchsten Weisheit 222
Alle Dharmapraxis ist im Letztendlichen enthalten 223
Warum wird ein stufenweiser Weg gelehrt? 226
7. Die Frucht der Weisheit 227

**Kapitel 18 Die Erläuterung des Weges anhand von Pfaden 228**

1. Der Pfad der Ansammlung 228
2. Der Pfad der Verbindung 229
3. Der Pfad des Sehens 229
4. Der Pfad der Meditation 230
5. Der Pfad der Vollendung 231

**Kapitel 19 Die Erläuterung des Weges anhand von Stufen 233**

Die Anfängerstufe 233
Die Stufe hingebungsvoller Praxis 233
Die zehn Stufen der Bodhisattvas 234
Die erste Bodhisattvastufe heißt: Höchste Freude 235
Die zweite Bodhisattvastufe heißt: Makellos 237
Die dritte Bodhisattvastufe heißt: Erhellend 238
Die vierte Bodhisattvastufe heißt: Lichtausstrahlend 239
Die fünfte Bodhisattvastufe heißt: Äußerst schwierige Übung 240
Die sechste Bodhisattvastufe heißt: Offenbar werden 241
Die siebte Bodhisattvastufe heißt: Weit gegangen 242
Die achte Bodhisattvastufe heißt: Unerschütterlich 243
Die neunte Bodhisattvastufe heißt: Vortreffliche Intelligenz 245
Die zehnte Bodhisattvastufe heißt: Dharmawolken 246
Die höchste Stufe ist: Buddhaschaft 248

Teil Fünf – Die Frucht des Erwachens

**Kapitel 20 Vollkommene Buddhaschaft 249**

1. Das Wesen der Buddhaschaft 249
2. Die Bedeutung des Begriffes „vollkommenes Erwachen“ 254
3. Die Einteilung in die drei Körper eines Buddhas 254
4. Die Erläuterung der drei Körper 255
5. Die Begründung für die Anzahl der Körper 256
6. Die Merkmale der drei Körper 256
7. Die Besonderheiten der drei Körper 259

Teil Sechs – Die Aktivität der Erwachten

**Kapitel 21 Erwachtes Wirken frei von Vorstellungen zum Wohle aller Lebewesen 261**

Wie Indra 261
Wie die Göttertrommel 262
Wie Wolken 263
Wie Brahma 263
Wie die Sonne 264
Wie das wunscherfüllende Juwel 264

**Anhang**

Eine Zusammenfassung der Vier Dharmas 267
Glossar 268
Zitierte Werke 287
Literaturhinweise 292
Index 297

# Das alle Wünsche erfüllende Juwel der edlen Lehre, der kostbare „Schmuck der Befreiung“

Verehrt sei der jung gewordene Edle Manjushri[2].
Ich verneige mich vor den Buddhas, den Bodhisattvas
und ihren edlen Unterweisungen
sowie vor deren Quelle, meinen Lehrern.

Auf die Güte Meister Milarepas[3] bauend,
schreibe ich zum Wohl von mir und anderen
diese kostbaren, edlen Lehren nieder,
die wie ein wunscherfüllendes Juwel sind.

## *Einführung*

Allgemein betrachtet, lassen sich alle Phänomene entweder dem Daseinskreislauf oder dem Freisein von Leid zuordnen.

Das eigentliche Wesen von dem, was Daseinskreislauf *(Samsara)* genannt wird, ist Leerheit*. Seine Erscheinungsweise ist Täuschung und seine charakteristische Eigenschaft ist, sich als Leid zu manifestieren.

Das eigentliche Wesen von dem, was Freisein von Leid *(Nirwana)* genannt wird, ist [ebenfalls] Leerheit. Seine Erscheinungsweise ist das völlige Sich-Erschöpft- und Aufgelöst-Haben von Täuschung und seine charakteristische Eigenschaft ist Freisein von allem Leid.

Wer unterliegt dieser Täuschung im Daseinskreislauf? Alle Lebewesen der drei Daseinsbereiche* täuschen sich.

Worüber täuschen sie sich? Ihre Täuschung bezieht sich auf die Leerheit.

Was ist die Ursache ihrer Täuschung? Sie täuschen sich aufgrund großer Unwissenheit.

Wie zeigt sich die Täuschung? Sie manifestiert sich in Form von Erfahrungen und Aktivitäten der sechs Arten von Lebewesen.

Was sind Beispiele für Täuschung? Täuschung ist wie Schlaf und Traum.[4]

---

2 Der Bodhisattva Manjushri („Der mit der sanften Stimme“) gilt als Verkörperung höchster Weisheit. „Jung geworden“ bezieht sich auf ein Vorleben, als *Manjushri Kumarabhuta* der König *Amba* war. Seine Erscheinung wurde durch die Praxis so frisch wie die eines Sechzehnjährigen. In dieser stets jung bleibenden Gestalt, heißt es, wirkt Manjushri seither zum Wohl der Wesen.

3 Milarepa war einer der berühmtesten Yogins Tibets und der Hauptlehrer von Gampopa.

4 Im *Schlaf* sind wir nicht bei vollem Gewahrsein; es mangelt an klarem Unterscheidungsvermögen. Deshalb kommt es zu *Träumen*, in denen wir an die vermeintliche Wirklichkeit unserer Projektionen glauben und uns zu emotionalen Reaktionen hinreißen lassen: Angst, Freude, Begierde, Hass usw. Beim Aufwachen erlangen wir wieder das volle Bewusstsein und erkennen, dass es doch nur ein Traum war. Genauso sind Lebewesen in Samsara ständig im Schlaf der Unwissenheit und glauben dem Gaukelspiel ihrer Projektionen. Sie sind sich

Wie lange dauert die Täuschung schon? Der Daseinskreislauf ist schon seit anfangsloser Zeit Täuschung.

Was für einen Nachteil hat Täuschung? Man erfährt ausschließlich Leid.

Wann wird sich diese Täuschung in zeitloses Gewahrsein wandeln? Dies geschieht mit dem Erlangen des unübertrefflichen Erwachens.

Denkst du jedoch, diese Täuschung würde sich von selbst auflösen, so höre: Der Daseinskreislauf ist bekannt dafür, endlos zu sein! Weil der Daseinskreislauf tatsächlich Täuschung und großes Leid von langer Dauer ist und nicht von selbst endet, sollten wir uns von jetzt an mit allen Mitteln um das unübertreffliche Erwachen bemühen. Was es für eine solche Anstrengung braucht, fasst der folgende *Merkvers* zusammen:

> Intelligente Leute sollten die sechs Begriffe kennen,
> mittels derer allgemein das unübertreffliche Erwachen erläutert wird:
> Ursache, Basis, Bedingung,
> Methoden, Frucht und Aktivität.

Wir sollten also wissen,

- was die Ursache für unübertreffliches Erwachen ist,
- welches Individuum die Basis für ihre Verwirklichung besitzt,
- welche Bedingung uns zu ihrer Verwirklichung anspornt,
- welche Methoden zu ihrer Verwirklichung führen,
- was für eine Frucht verwirklicht wird und
- was die Aktivität ist, die der Verwirklichung folgt.

Dies wird nacheinander erklärt:

- Die Ursache des Erwachens ist unsere Buddhanatur*, die Essenz der zur Freude Gegangenen [TEIL EINS].
- Die Basis ist das höchst kostbare Menschendasein [TEIL ZWEI].
- Die Bedingung des Erwachens ist der spirituelle Freund [TEIL DREI].
- Die Methoden sind seine mündlichen Unterweisungen [TEIL VIER].
- Die Frucht des Erwachens zeigt sich als die Körper vollkommener Buddhaschaft [TEIL FÜNF].
- Die Aktivität der Erwachten ist ihr von Vorstellungen freies Wirken zum Wohle aller Lebewesen [TEIL SECHS].

Dies ist nur ein erster Überblick über die Struktur der Erläuterungen in diesem Werk. Jeder dieser Punkte wird im Folgenden ausführlich erläutert.

---

nicht bewusst, dass alles nur in ihrem Geist abläuft. Dieses Nichterkennen der illusorischen Natur der Dinge ist Täuschung; s. hierzu auch SN 22–95 und MN 54 im Palikanon*.

# Teil Eins – Die Ursache des Erwachens

## *1*

## *Die Buddhanatur*

Alle Lebewesen haben die Buddhanatur
Die fünf Potentiale des Erwachens
1. das abgetrennte Potential
2. das ungewisse Potential
3. das Potential der Hörer
4. das Potential der Alleinverwirklicher
5. das Potential der Praktizierenden des großen Fahrzeugs
Abschließende Betrachtung

### *Alle Lebewesen haben die Buddhanatur*

Es heißt: „Die Ursache des Erwachens ist die Buddhanatur."

Wenn wir sehen, wie nötig es ist, sich aus dem Daseinskreislauf, der von seiner Natur her Täuschung ist, zu befreien und höchstes Erwachen zu erlangen, dann fragen wir uns vielleicht: „Können gewöhnliche Wesen wie wir dies überhaupt durch eigenes Bemühen erlangen?" Nun, wenn wir uns bemühen, warum sollten wir das Erwachen nicht erlangen? Schließlich besitzen wir und alle Wesen die Ursache für das vollkommene Erwachen: die Essenz der Sogegangenen.[5] So heißt es im Sutra *König der tiefen Meditation:*[6]

„Die Essenz der zur Freude Gegangenen
durchdringt vollständig alle Lebewesen."

Und im *Kleinen Nirwana*-Sutra finden wir:

„Alle Lebewesen haben die Essenz der Sogegangenen."

Das *Große Nirwana*-Sutra erläutert zudem:

„Wie Milch bereits die Butter enthält,
so sind alle Wesen durchdrungen von der Essenz der Sogegangenen."

Und der *Schmuck der Mahayana-Sutren* erklärt:

„Ihr Sosein* ist bei allen Wesen unterschiedslos gleich,
doch wer das Sosein freigelegt hat,

5 Gampopa benutzt für *Buddhanatur* oft die beiden traditionellen Synonyme: Essenz der Sogegangenen *(Tathagatagarbha)* und Essenz der zur Freude Gegangenen *(Sugatagarbha)*.

6 Der Text beginnt mit einem Zitat aus dem *Samadhiraja*-Sutra, das Gampopa in einem Vorleben direkt von Buddha *Shakyamuni* gehört hat und als dessen Beauftragter er angesehen wird.

ist ein Sogegangener. Aus diesem Grund
besitzen alle Lebewesen ihr Wesen."

Drei Gründe werden angeführt, warum Lebewesen die Buddhanatur* [d. h. die Möglichkeit, Buddhaschaft zu erlangen] haben:

- weil Wesen von der Leerheit*, dem Wahrheitskörper, durchdrungen sind,
- weil die Natur der Dinge, das Sosein, frei von Unterschieden ist und
- weil alle Lebewesen das Potential des Erwachens besitzen.

So heißt es in *Höchste Kontinuität:*

„Weil der Buddhakörper [vor Qualitäten] strahlt,[7]
weil das Sosein keine Unterschiede aufweist und
weil sie das Potential des Erwachens besitzen,
haben alle Wesen für immer die Buddhanatur."

Die erste Begründung besagt, dass alle Lebewesen vom Wahrheitskörper, der Leerheit, durchdrungen sind. Da Buddhaschaft identisch mit dem Wahrheitskörper ist und der Wahrheitskörper identisch ist mit Leerheit und da Leerheit alle Lebewesen durchdringt, tragen alle Lebewesen die Buddhanatur in sich.[8]

Die zweite Begründung besagt, dass die Natur der Dinge, das Sosein, frei von Unterschieden ist. Damit ist gemeint, dass zwischen dem Sosein eines Buddhas und dem Sosein gewöhnlicher Lebewesen keinerlei Unterschied besteht, wie z. B. besser und schlechter, größer und kleiner, höher und niedriger. Deshalb tragen alle Lebewesen die Buddhanatur in sich.[9]

Die dritte Begründung besagt, dass alle Wesen das Potential des Erwachens besitzen. Damit ist gemeint, dass sie alle eins der fünf Potentiale des Erwachens besitzen. Diese fasst der folgende *Merkvers* zusammen:

Abgetrenntes und ungewisses Potential,
Hörer*- und Alleinverwirklicher*-Potential
sowie das Potential des großen Fahrzeugs –
diese fünf erfassen alle mit dem Potential des Erwachens.

7 Der Buddhakörper, d. h. die Qualitäten der Buddhanatur, ist bzw. sind in jedem gegenwärtig, auch wenn sie noch verhüllt sind.

8 Nochmals mit anderen Worten: Vollkommenes Erwachen, Buddhaschaft, ist identisch mit dem vollständigen Verwirklichen der letztendlichen, einzig verlässlichen Wahrheit, die auch Wahrheitskörper (Skt.: *Dharmakaya*) genannt wird. Und die Verwirklichung des Wahrheitskörpers besteht in der umfassenden Erkenntnis der Leerheit, der Abwesenheit eines Selbst, dem Nichtvorhandensein eines Wesenskerns. Diese Abwesenheit eines Selbst wiederum kennzeichnet den Geistesstrom eines jeden Lebewesen; sie ist die wahre Natur ihres Geistes und ‚durchdringt' sie von daher. Deshalb haben alle Lebewesen die Buddhanatur, d. h. die Möglichkeit, Buddhaschaft zu erlangen, denn sie brauchen nur in den eigenen Geist zu schauen und werden dieselbe Wahrheit erkennen wie alle Buddhas.

9 Die wahre Natur des Geistes wird auch Soheit genannt: Geist, so wie er ist, frei von aller Täuschung, unbeeinflusst von Haften und Ablehnen – zeitloses Gewahrsein. Zwischen der Natur des Geistes eines Buddhas und des Geistes von gewöhnlichen Lebewesen besteht keinerlei Unterschied; alle haben dieselbe Art von Geist und alle können dieses zeitlose Gewahrsein, die Soheit, verwirklichen. So lässt sich auch sagen: alle Lebewesen tragen die Buddhanatur in sich.

## *Die fünf Potentiale des Erwachens*

### *1. Das abgetrennte Potential*

Alle Wesen mit abgetrenntem (oder brachliegendem) Potential besitzen nach dem großen Meister *Asanga* sechs Merkmale: Sie haben keine Skrupel vor anderen, es fehlt ihnen an Scham vor sich selbst, an Mitgefühl usw. Er sagt:

„Sie sehen die Nachteile des Daseinskreislaufes,
fühlen aber nicht die geringste Betroffenheit.
Sie hören von den Qualitäten der Buddhas,
haben aber nicht das geringste Vertrauen.
Sie haben keine Skrupel vor anderen*,
empfinden keine Scham vor sich selbst*,
haben keinerlei Mitgefühl und
verüben ständig schädliche Handlungen,
ohne darüber die geringste Reue zu empfinden.
Buddhaschaft wird nicht denen beschert sein,
die diese sechs Mängel in sich vereinigen."

Im *Schmuck der Mahayana-Sutren* schreibt Asanga zudem:

„Einige von ihnen tun tatsächlich nur Übles,
andere vernichten alles Gute
und einige besitzen keinerlei positive Eigenschaften,
die förderlich für die Befreiung wären.
Weil sie nur in geringem Maß Heilsames tun,
sind sie abgeschnitten von der Ursache des Erwachens."[10]

Von jenen mit den genannten Merkmalen heißt es, dass sie zu denen mit „abgetrenntem" Potential gehören, was bedeutet, dass sie eine außerordentlich lange Zeit im Daseinskreislauf verbringen werden. Doch selbst für sie gilt nicht, dass sie nie das Erwachen erreichen können. Wenn sie sich bemühen, werden auch sie das Erwachen erlangen. Im Sutra *Weißer Lotus des großen Mitgefühls* finden wir hierzu:

„Ananda, würde jemand, dem [bislang] die Voraussetzungen für die Befreiung von Leid (Nirwana) fehlen, an die Buddhas denken und dabei auch nur eine einzige Blume gen Himmel werfen, so würde er als Frucht dieser Handlung Befreiung von Leid erlangen. Ich sage dir, er würde auf die Befreiung von Leid zugehen und schlussendlich Nirwana erlangen."

### *2. Das ungewisse Potential*

Jene mit ungewissem Potential sind von äußeren Umständen abhängig: Besitzt ihr spiritueller Lehrer das Potential der Hörer oder sind sie mit einem Hörer befreundet und begegnen den Lehrreden Buddhas, wie sie dem Fahrzeug der Hörer entsprechen, dann fassen sie Vertrauen in den Weg der Hörer – sie schließen sich dieser Familie an und wer-

10 *Abgeschnitten* bedeutet hier, dass sie keinen Zugang zu den Qualitäten ihrer Buddhanatur haben und ihre ‚Talente', vollkommen Erwachte zu werden, nicht im Geringsten nutzen. In dem Moment aber, wo sie sich auf das Erwachen ausrichten, ist die Trennung aufgehoben.

den so wirkliche Hörer. Dementsprechend werden sie, wenn sie Alleinverwirklichern oder Praktizierenden des großen Fahrzeugs begegnen, dem Weg der Alleinverwirklicher oder des großen Fahrzeugs folgen.

### *3. Das Potential der Hörer*

Diejenigen, die zur Familie der Hörer* gehören, fürchten den Daseinskreislauf *(Samsara)*, glauben an Befreiung von Leid *(Nirwana)* und haben geringes Mitgefühl. So heißt es in folgendem Zitat:

„Sie bekommen Angst, wenn sie die Leiden des Daseinskreislaufes sehen
und haben wahres Vertrauen in die Befreiung von Leid,
aber sie zeigen nur ein geringes Interesse am Wohl der Wesen.
Diese drei Eigenschaften kennzeichnen das Potential der Hörer."

### *4. Das Potential der Alleinverwirklicher*

Diejenigen, die zu dieser Familie gehören, haben die gleichen drei Eigenschaften wie die Familie der Hörer. Außerdem sind Alleinverwirklicher* sehr stolz, halten ihre Lehrer geheim und leben am liebsten in Zurückgezogenheit. Von ihnen heißt es:

„Der Welt abgeneigt, streben sie freudig nach Befreiung,
ihr Mitgefühl ist gering und ihr Stolz enorm.
Ihre Lehrer sind geheim und sie ziehen es vor, allein zu bleiben.
Weise sollten daran das Potential der Alleinverwirklicher erkennen."

*Was für einen Zustand erlangen Hörer und Alleinverwirklicher?*

Wenn Hörer und Alleinverwirklicher gemäß den Methoden ihres jeweiligen Fahrzeugs praktizieren, werden sie auch die Frucht ihres Weges erlangen. Aber dies ist noch nicht das wahre Nirwana [eines Buddhas]. Was für einen Zustand sie dann erlangt haben? Sie sind auf einer Geistesstufe, wo noch subtile Muster der Unwissenheit aktiv sind. Aufgrund ihrer nicht durch Ausflüsse* getrübten Handlungen besitzen sie einen geistigen Körper und da sie nun ungetrübte [wörtl.: von Ausflüssen freie] tiefe Meditation erfahren, sind sie überzeugt, dies sei Nirwana, und verweilen darin.

Wenn dies nun nicht das wahre Nirwana ist, war es dann richtig vom Buddha, dem siegreichen Erwachten, diese beiden Wege überhaupt zu lehren? Ja, durchaus. Ein Beispiel kann uns dies veranschaulichen: Kaufleute aus unserem Erdteil machen sich auf, um von jenseits des Ozeans kostbare Juwelen zu holen. Unterwegs, in einer schier endlosen Einöde, fühlen sie sich völlig ermüdet und verzagen. Sie denken: „Wir werden es nicht schaffen, die Edelsteine zu holen", und wollen bereits umkehren. Doch da lässt ihnen ihr Anführer mit magischen Kräften eine große Stadt erscheinen und lädt sie ein, sich darin auszuruhen und Kräfte zu sammeln. Genauso ist es mit kleinmütigen Wesen, die in Angst geraten und verzagen, wenn sie vom zeitlosen Gewahrsein eines Buddha hören. Sie denken: „Buddhaschaft zu verwirklichen ist zu beschwerlich; ich bin dazu nicht fähig …", und sie begeben sich entweder erst gar nicht auf den Weg oder kehren wieder um. Deshalb wurden die Wege der Hörer und Alleinverwirklicher gelehrt. So können sich diese Wesen auf

den Stufen der Hörer und Alleinverwirklicher etwas ausruhen und Kraft schöpfen. Im Sutra *Weißer Lotus der edlen Lehre* heißt es dazu:

„Obwohl in dieser Weise alle Hörer denken,
sie hätten die letzte Befreiung erreicht, sagt ihnen der Siegreiche:
Dies ist nur eine Rast und noch nicht Nirwana!"

Wenn sich diese Wesen auf den Stufen der Hörer oder Alleinverwirklicher ausgeruht haben, so sehen die Sogegangenen dies und ermutigen sie, das vollkommene Erwachen zu verwirklichen. Wie sie das machen? Mit Hilfe ihres Buddhakörpers, ihrer erwachten Worte und ihres erwachten Geistes: Licht strahlt von ihren Herzen, berührt den Geistkörper der Hörer und Alleinverwirklicher und dies genügt, um sie aus ihrer ungetrübten [wörtl.: von Ausflüssen* freien] tiefen Meditation zu wecken. Dann zeigen sich die Buddhas ihnen in körperlicher Form und sprechen [wie sich im selben Sutra findet]:

„Mönche, allein hierdurch ist eure Aufgabe noch nicht erfüllt,
ihr habt noch nicht getan, was zu tun ist.
Euer Nirwana ist nicht das Nirwana!
Ihr Mönche, nähert euch dem Sogegangenen,
hört auf ihn und erlangt so Verwirklichung!"

So werden sie ermutigt. Dies lehren auch die Verse im Sutra *Weißer Lotus der edlen Lehre:*

„Mönche, deshalb sage ich euch heute:
Dies ist noch nicht das Nirwana.
Um das zeitlose Gewahrsein der Allwissenden zu erlangen,
bringt wahre, kraftvolle Ausdauer hervor.
Dann werdet ihr das allwissende, zeitlose Gewahrsein verwirklichen."

So ermutigt, bringen die Hörer und Alleinverwirklicher die auf das große Erwachen gerichtete Geisteshaltung *(Bodhicitta)* hervor, üben sich unzählbare Zeitalter in der Lebensweise der Mutigen des Erwachens *(Bodhisattvas*)* und erlangen die wahre Vollkommenheit, die Buddhaschaft. Im Sutra *Reise nach Lanka* findet sich dies in der gleichen Weise erklärt wie im Sutra *Weißer Lotus der edlen Lehre:*

„Diese Hörer haben nicht das wahre Nirwana erlangt.
Wenn sie sich aber in der Praxis der Bodhisattvas üben,
werden sie alle zu Buddhas."

## *5. Das Potential der Praktizierenden des großen Fahrzeugs*

Wie verhält es sich nun mit dem Potential des großen Fahrzeugs *(Mahayana)*? Der *Merkvers* hierzu lautet:

Einteilung, Natur und Synonyme,
Begründung seiner Überlegenheit,
Erscheinungsformen und Merkmale –
anhand dieser sechs wird das Potential des großen Fahrzeugs erläutert.

*5a. Seine Einteilung*

Dieses Potential hat zwei Aspekte: das natürlicherweise vorhandene Potential und das in korrekter Weise erlangte Potential.

*5b. Natur*

Die Natur dieser beiden Potentiale wird wie folgt erläutert: Das natürlicherweise vorhandene Potential ist die in uns vorhandene Fähigkeit, alle Qualitäten der Buddhas hervorzubringen, die wir seit anfangsloser Zeit aufgrund der Natur der Dinge besitzen. Und das in korrekter Weise erlangte Potential ist die durch frühere Übung in heilsamen Handlungen erworbene Fähigkeit, alle Qualitäten der Buddhas hervorzubringen. Beide Potentiale zusammen bilden die günstige Voraussetzung für Buddhaschaft.

*5c. Synonyme*

Synonyme für den Begriff „Potential" sind: Familie, Same, elementare Natur (Veranlagung) und eigentliches Wesen.[11]

*5d. Die Begründung der Überlegenheit dieses Potentials*

Die Potentiale von Hörern und Alleinverwirklichern werden als geringer eingestuft, weil bei ihrer völligen Entfaltung nur die Schleier emotionaler Verblendung völlig gereinigt werden. Das Potential des großen Fahrzeugs ist als höher einzustufen, weil seine völlige Entfaltung zur vollständigen Reinigung beider Arten von Schleiern* führt. Deshalb ist das Potential des großen Fahrzeugs allen anderen Potentialen auf unübertreffliche Weise überlegen.[12]

*5e. Die Erscheinungsformen des Potentials*

Das Potential ist entweder erwacht oder nicht erwacht:

> Bei erwachtem Potential „wurde die Frucht in korrekter Weise hervorgebracht" und die Anzeichen sind sichtbar.
>
> Bei nicht erwachtem [latentem] Potential hingegen „wurde die Frucht noch nicht in korrekter Weise hervorgebracht" und von daher sind auch keine entsprechenden Anzeichen sichtbar.

Was für Bedingungen braucht es, damit das Potential erwacht? Es erwacht, sobald wir von hinderlichen Bedingungen frei sind und günstigen Bedingungen begegnen. Ist das Gegenteil der Fall, erwacht das Potential nicht.

---

11 Bei den folgenden Absätzen ist es hilfreich, diese und weitere Bedeutungsnuancen von Potential wie *Neigung*, *Motivation* und *Weg* im Geist zu behalten, da kein Wort die gesamte Bedeutung trifft.

12 Eigentlich geht es hier um *Motivation:* Aufgrund ihrer Veranlagung streben Hörer und Alleinverwirklicher ein geringeres Ziel als die Buddhaschaft an. Sie sind sich ihrer größeren Möglichkeiten nicht bewusst und sind nicht motiviert, Buddhas zu werden. Die höhere Motivation und damit ein größeres „Potential", anderen zu helfen, besteht darin, vollkommene Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen anzustreben. Hat diese Motivation ihr Ziel erreicht, ist das Potential, das im Grunde bei uns allen identisch ist, völlig ausgeschöpft, alle Schleier sind gereinigt, der „Same" der Buddhanatur ist aufgegangen und unser „eigentliches Wesen" ist verwirklicht.

Dabei gibt es vier hinderliche Bedingungen:

– in unfreien Umständen geboren zu werden,
– keine ausreichende Neigung [zu heilsamem Tun] entwickelt zu haben,
– [in Sichtweise und Handeln] einem verkehrten Weg zu folgen und
– durch Schleier verdunkelt zu sein.

Es gibt zwei günstige Bedingungen [durch die das Potential erwacht]: Die äußere, von anderen abhängige Bedingung ist, dass die edle Lehre unterrichtet wird, und die innere Bedingung ist, die richtige Geisteshaltung zu haben, d. h. den Geist vertrauensvoll dem Heilsamem zuzuwenden und dergleichen.

*5 f. Die Merkmale dieses Potentials*

Es gibt Anzeichen, die darauf hinweisen, dass jemand zur Familie der Bodhisattvas gehört. Hierzu lesen wir im *Zehn Dharma*-Sutra:

„Das Potential höher gesinnter Bodhisattvas
ist an seinen Merkmalen zu erkennen,
so, wie sich von Rauch auf Feuer
und von Wasservögeln auf Wasser schließen lässt."

Welche Merkmale sind das? Ohne sich auf „Gegenmittel" [d. h. auf Praxismethoden] zu stützen, sind Bodhisattvas von Natur aus sanft in ihrem Verhalten und in ihrer Rede. Ihre Geisteshaltung ist nur selten unaufrichtig, sie empfinden Liebe für die Wesen und haben eine reine Einstellung. Dementsprechend heißt es im *Zehn Dharma*-Sutra:

„Weder streitsüchtig noch harsch,
List und Unaufrichtigkeit völlig hinter sich lassend
und allen Wesen auf reine Weise zugetan –
das ist ein Bodhisattva."

Zudem entwickeln sie stets, bevor sie eine Handlung ausführen, Mitgefühl für alle Wesen und empfinden strebende Hingabe für die Qualitäten des großen Fahrzeugs. Mit nicht nachlassender Geduld nehmen sie Schwierigkeiten auf sich und praktizieren auf reine Weise die Wurzeln des Heilsamen*, die ihrem Wesen nach die befreienden Qualitäten *(Paramitas)* sind. Im *Schmuck der Mahayana-Sutren* steht hierzu:

„Das ihren Handlungen vorausgehende Mitgefühl,
ihr Streben und Geduld
sowie ihre Praxis des wahrhaft Heilsamen –
diese Merkmale ihres Potentials solltet ihr kennen."

## *Abschließende Betrachtung*

Von diesen fünf Gruppen besitzen also diejenigen mit dem Potential des großen Fahrzeugs die unmittelbare Voraussetzung oder Ursache für Buddhaschaft. Aber auch diejenigen mit dem Potential der Hörer oder Alleinverwirklicher werden schließlich Buddhaschaft erlangen, denn sie besitzen die langfristig wirksam werdende Ursache. Von denjenigen mit ungewissem Potential haben einige die unmittelbaren und andere die langfristigen Voraussetzungen. Und selbst solche mit abgetrenntem (brachliegendem) Potential sind nicht vom Erlangen

des Erwachens ausgeschlossen – wenn sie auch als sehr weit davon entfernt betrachtet werden –, denn selbst sie besitzen die Voraussetzung dafür, auch wenn diese nur äußerst langfristig Wirkung zeigen wird.

Da demnach alle Lebewesen eines dieser Potentiale besitzen, tragen alle die Essenz vollkommenen Erwachens in sich. Mit Hilfe dieser dreifachen Begründung wurde also gezeigt, dass alle Wesen die Buddhanatur besitzen.

Hierzu noch einige *Beispiele:* In Silbererz ist Silber, in Sesamsamen ist Sesamöl und in Milch ist Butter bereits vorhanden. Ebenso wie es möglich ist, Silber aus Silbererz, Öl aus Sesam und Butter aus Milch zu gewinnen, so liegt in allen Lebewesen die Möglichkeit, Buddhaschaft zu verwirklichen.

* * *

*Im alle Wünsche erfüllenden Juwel der edlen Lehre,*
*dem kostbaren Schmuck der Befreiung,*
*war dies das erste Kapitel,*
*welches von der Ursache handelt.*

## 2

# *Das kostbare Menschendasein*

Körper: Die Freiheiten und günstigen Bedingungen
1. die acht Freiheiten
2. die zehn günstigen Bedingungen
Warum ist das Menschendasein kostbar?
Geist: Die drei Arten von Vertrauen
3. überzeugtes Vertrauen
4. strebendes Vertrauen
5. inspiriertes Vertrauen
Die Anzeichen von Vertrauen
Der Nutzen von Vertrauen

Wir fragen uns vielleicht: „Wenn doch alle Lebewesen die Buddhanatur besitzen, ist es dann auch den übrigen fünf Arten von Lebewesen, wie zum Beispiel den Höllenwesen oder hungrigen Geistern, möglich, Buddhaschaft zu verwirklichen?“ Nein, es ist ihnen nicht möglich, denn die Basis des Erwachens ist das „kostbare Menschendasein“. Damit ist gemeint, dass unser Körper die Freiheiten und günstigen Bedingungen besitzt und dass der Geist von den drei Arten von Vertrauen erfüllt ist. Nur dann verfügt jemand über die vortreffliche Basis, die ihm ermöglicht, das vollkommene Erwachen zu verwirklichen. Der *Merkvers* hierzu lautet:

Freiheiten und günstige Bedingungen,
Überzeugung, Streben und Inspiration,
zwei betreffen den Körper und drei den Geist –
diese fünf Punkte fassen die vortreffliche Basis zusammen.

## *Körper: Die Freiheiten und günstigen Bedingungen*

### *1. Die acht Freiheiten*

Die Freiheiten zu besitzen bedeutet, von den acht hinderlichen Existenzformen frei zu sein. Diese werden im *Kleinen Manual achtsamer Meditation* aufgezählt:

„Ein Dasein in den Höllenbereichen, als hungriger Geist oder als Tier,
als unzivilisierter Mensch oder als langlebiger Gott,

mit falschen Ansichten, in Zeiten ohne Buddhas
sowie mit schwerer geistiger Behinderung –
dies sind die acht hinderlichen Existenzformen."

*Warum sind diese acht Existenzformen ein Hindernis?*

1. Die Höllenbereiche sind ihrem Wesen nach unaufhörliche Qual.
2. Hungrige Geister erleben von Natur aus unsägliches geistiges Leid.
3. Tiere haben einen äußerst dumpfen Geist.

   Zudem bietet der Geistesstrom der Lebewesen dieser drei Bereiche nicht die geeigneten Voraussetzungen, weil sie aus Mangel an Scham [vor sich selbst] und Skrupel [vor andern] keine Möglichkeit haben, die edle Lehre zu praktizieren.
4. Was die Götterbereiche angeht, so verweilen die langlebigen Götter [in den tiefen Versenkungen der Bereiche der Form und der Formlosigkeit] in einem Zustand ohne unterscheidende Wahrnehmung[13], denn die dafür nötigen Bewusstseinsvorgänge sind nicht aktiv – und so haben auch sie keine Möglichkeit, die edle Lehre zu üben. Und obwohl die Götter im Begierdebereich verglichen mit uns Menschen äußerst lange leben, haben auch sie kaum die Möglichkeit, den Dharma zu praktizieren, denn ihr Haften an weltlichem Glück hindert sie daran, sich um wahrhaft Heilsames zu bemühen. So sind also alle Arten göttlicher Existenzen als hinderliche Existenzformen zu betrachten.

Im Vergleich zu den Götterbereichen sind unsere menschlichen Leiden durchaus ein Vorteil, denn sie sind verhältnismäßig gering [wenn wir sie mit den niederen Bereichen vergleichen] und wecken in uns den Überdruss am Kreislauf unfreiwilliger Existenzen, mildern unseren Stolz und lassen uns Mitgefühl für andere fühlende Wesen entwickeln. Dadurch vermeiden wir schädliche Handlungen und freuen uns an heilsamen. In *Eintritt in die Bodhisattva-Praxis* heißt es:

„Darüber hinaus hat Leid die Qualitäten,
dass es durch Überdruss unseren Hochmut vertreibt,
Mitgefühl für alle im Existenzkreislauf erzeugt
und uns schädliche Handlungen vermeiden
sowie Freude an heilsamen haben lässt."

Wie erklärt wurde, besitzen die genannten vier Existenzformen nicht die besonderen Freiheiten [die für den Weg des Erwachens notwendig sind]. Dies trifft aber auch für manche Menschen zu:

5. So ist es für so genannte „Unzivilisierte"* sehr schwierig, authentischen Lehrern zu begegnen.
6. Menschen, die falsche Anschauungen* hegen, sehen nicht, dass heilsame Handlungen die Voraussetzung für eine glückliche Wiedergeburt und für Befreiung sind.
7. Für Menschen, die in eine Welt ohne vollkommen Erwachte geboren werden, gibt es keine Unterweisungen darüber, was zu tun und was zu lassen ist.

13 *Wesen ohne unterscheidende Wahrnehmung* sind streng genommen erst die Wesen der vierten Versenkungsstufe im Bereich der Form und die Wesen im Bereich der Formlosigkeit. Doch auch bereits in den drei ersten Versenkungsstufen ist die unterscheidende Wahrnehmung soweit eingeschränkt, dass es nicht zu einem ausreichenden Reflektieren über den Dharma kommt.

8. Ungünstig ist es auch, geistig schwer behindert zu sein, denn dann kann man die Unterweisungen darüber, was heilsam und was schädlich ist, nicht verstehen.

Von diesen acht hinderlichen Bedingungen frei zu sein nennt man, die „vortrefflichen Freiheiten" zu besitzen.

## *2. Die zehn günstigen Bedingungen*

Fünf der zehn günstigen Bedingungen, die auch „Reichtümer" genannt werden, wurden von uns selbst erworben und fünf finden wir dank anderer vor. Die fünf günstigen Bedingungen, *die von uns selbst erworben wurden*, sind:

„Mensch sein,
in einem zentralen Land geboren,
mit allen Sinnen intakt,
frei von den extremen Vergehen
und mit Vertrauen in die richtigen Objekte."

- „Mensch" zu sein bedeutet, die gleichen Bedingungen wie alle Menschen zu erfahren und männliche bzw. weibliche Geschlechtsorgane zu haben.
- In einem „zentralen Land" geboren zu sein bedeutet, in einem Land zu leben, in dem es verwirklichte Menschen gibt, denen wir folgen können.
- Alle Sinne „intakt" zu haben bedeutet, weder geistig schwer behindert noch stumm [oder taub] zu sein. Dadurch sind wir in der glücklichen Lage, heilsame Handlungen ausführen zu können.
- Frei von den „extremen Vergehen" zu sein bedeutet, in diesem Leben keines der Vergehen* mit unmittelbarer Konsequenz begangen zu haben.
- „Vertrauen in die richtigen Objekte" zu haben bedeutet, voller Vertrauen zu sein, dass die von Buddha gewährten Unterweisungen – die edle Lehre der Selbstdisziplin – die Quelle alles Guten darstellen.

Die fünf günstigen Bedingungen, *die wir dank anderer vorfinden,* sind:

Ein Buddha ist in dieser Welt erschienen,
er hat den edlen Dharma gelehrt,
die Dharmalehren sind erhalten,
die erhaltenen Lehren werden praktiziert
und es gibt Wesen, die andere liebevoll [bei der Praxis] unterstützen.

Diese zehn günstigen Bedingungen zu besitzen – die von uns selbst und die von anderen abhängigen – nennt man „mit den vortrefflichen günstigen Bedingungen ausgestattet sein".

### *Warum ist das Menschendasein kostbar?*

Ein kostbares Menschendasein ist das Zusammentreffen dieser beiden Arten günstiger Voraussetzungen. Warum wird es „kostbar" genannt? Weil es vergleichbar ist mit einem kostbaren, wunscherfüllenden Edelstein: schwer zu erlangen und von großem Nutzen. Was mit „schwer zu erlangen" gemeint ist, erläutern die folgenden Zitate. *Korb der Bodhisattva-Lehrreden:*

„Schwierig ist es, ein Mensch zu werden,
schwierig ist es, als Mensch am Leben zu bleiben,
schwierig ist es, die edle Lehre zu erhalten
und selten ist es, dass ein Buddha erscheint."

Und im Sutra *Weißer Lotus des großen Mitgefühls* heißt es:

„Menschliche Geburt ist selten,
selten sind die vortrefflichen Freiheiten,
selten erscheint ein Buddha in der Welt,
wirkliches Interesse an Heilsamem ist äußerst selten
und wie selten sind erst reine Gebete!"

Im Sutra *in der Form eines Baumes* heißt es weiterhin:

„Die acht hinderlichen Existenzformen zu vermeiden ist schwierig.
Das Menschendasein zu erlangen ist schwierig.
Die vortrefflichen Freiheiten rein anzutreffen ist schwierig.
Das Erscheinen von Buddhas in der Welt ist selten.
Vollkommene Sinnesfähigkeiten zu besitzen ist selten.
Die Lehre eines Erwachten zu Gehör zu bekommen ist selten.
Mit verwirklichten Menschen zusammen sein zu können ist selten.
Vollendete spirituelle Freunde zu finden ist schwierig.
Sich in vollkommener Weise den Unterweisungen
entsprechend zu verhalten ist schwierig.
Einen reinen Lebenserwerb[14] zu finden ist schwierig.
In der Menschenwelt in Einklang mit der Lehre zu leben
und ernsthaft die Unterweisungen zu praktizieren ist schwierig."

Auch *Eintritt in die Bodhisattva-Praxis* macht uns darauf aufmerksam:

„Die Freiheiten und günstigen Bedingungen
sind sehr schwer zu finden."

Wie lässt sich mit einem Beispiel beschreiben, wie schwierig dies ist? Für wen ist es schwierig? Und warum ist es schwierig? Zunächst das Beispiel aus *Eintritt in die Bodhisattva-Praxis:*

„Der Siegreiche hat deshalb erklärt: ‚So selten wie es ist, dass eine Meeresschildkröte ihren Hals durch ein im riesigen Ozean umher treibendes hölzernes Joch steckt, genauso rar ist es, das Menschsein zu erlangen'."

Dieses Beispiel von Buddha findet sich in der *Völlig reinen Unterweisung:*

14 Als *reiner Lebenserwerb* gelten alle Berufe, bei denen wir anderen Wesen keinen Schaden zufügen müssen, sondern ihnen helfen.

„Angenommen, diese große Erde wäre völlig mit Wasser bedeckt und jemand würfe ein Joch mit einem einzigen Loch in der Mitte in dieses Meer und der Wind triebe es in alle vier Richtungen, hierhin und dorthin, so könnte wohl in tausend Jahren eine blinde Meeresschildkröte[15] nicht [ihren Hals durch dieses Joch stecken] usw."

Für wen ist das kostbare Menschendasein schwer zu erlangen? Für alle, die in den drei niederen Daseinsbereichen geboren worden sind.

Warum ist es schwierig zu erlangen? Weil die mit den Freiheiten und günstigen Bedingungen versehene Existenz durch das Ansammeln verdienstvoller Handlungen erlangt wird. Dazu sind die Wesen der drei niederen Daseinsbereiche nicht fähig, weil sie nicht wissen, wie die für eine solche Wiedergeburt notwendige positive Kraft aufgebaut wird und weil sie ihr Leben ausschließlich mit nichtheilsamem Tun verbringen. Wesen der drei niederen Bereiche können bessere Wiedergeburten nur dann erlangen, wenn in ihrem Karma die negativen Handlungen nicht überwiegen und sie die Folgen der angesammelten schädlichen Handlungen erst in späteren Leben zu erfahren haben.

Warum das Menschendasein von „äußerst großem Nutzen" ist, wird in *Eintritt in die Bodhisattva-Praxis* erläutert. So heißt es dort:

„Mit dem Menschenkörper verwirklichen wir das Ziel fähiger Menschen."

Mensch oder Person – tibetisch *Kyebu* – heißt *Purusha* auf Sanskrit, was ursprünglich bedeutet, „mächtig, fähig oder begabt" zu sein. Weil der mit den Freiheiten und günstigen Bedingungen ausgestattete menschliche Körper fähig ist, höhere Wiedergeburt und das wahrhaft Erstrebenswerte [d. h. Befreiung] zu verwirklichen, wird er „fähiger Mensch", *Purusha*, genannt. Ihren Fähigkeiten entsprechend – groß, mittel und gering – werden drei Arten von Menschen unterschieden: hervorragend, mittelmäßig und gering Begabte. Dazu lesen wir in der *Lampe des Weges zum Erwachen:*

„Drei Arten von fähigen Menschen sind bekannt:
gering, mittelmäßig und hervorragend Begabte."

Ein Mensch geringer Begabung ist fähig, den Fall in die niederen Daseinsbereiche zu vermeiden und menschliche oder göttliche Existenz zu erlangen. So heißt es im selben Text:

„Wer, auf welche Weise auch immer,
bloß auf Glück im Daseinskreislauf
und auf sein eigenes Wohl bedacht ist –
der wird ein Mensch geringerer Art genannt."

Ein Mensch mittlerer Begabung ist fähig, sich aus dem Daseinskreislauf zu befreien und so einen Zustand des Friedens und des Glücks zu erlangen. Hierzu lesen wir:

„Wer den Freuden der Welt den Rücken kehrt,
sich aller schädlichen Handlungen enthält,

15 Buddha *Shakyamuni* gibt dieses Gleichnis in MN (*Majjhimanikaya*) 129 und im *Samyuttanikaya*. Dort heißt es auf Pali *kaan.o kacchapo*, was viele Lexikographen als „einäugige Meeresschildkröte" übersetzen und was sich auch in allen chinesischen Texten findet. Das *Copenhagen Pali Dictionary* gibt für *kaan.a* allerdings „blind" und das tibetische *zhar-ba* bedeutet einäugig, halbblind wie auch völlig blind. Ursprünglich war evtl. gemeint, dass sie nur über eines ihrer beiden Augen verfügt und dadurch sehr unbeholfen ist. (Informationen von Bhikkhu Pasadika [Prof. Bangert])

aber nur um persönlichen Frieden besorgt ist –
der wird ein Mensch mit mittelmäßigen Anlagen genannt."

Ein hervorragend Begabter ist fähig, zum Nutzen der Wesen Buddhaschaft zu erlangen. Über ihn wird gesagt:

„Wer sich aufgrund der Erkenntnis des eigenen Leides
zutiefst wünscht, das Leid aller anderen
vollständig zu beenden –
der ist ein Mensch der höchsten Art."

Meister *Candragomin* erklärt zum äußerst großen Nutzen der menschlichen Geburt:

„Wenn jemand, der diese menschliche Geburt erlangt,
Heilsames sät und Samen setzt, die zur Befreiung
aus dem Ozean der Wiedergeburten und zum höchsten Erwachen führen,
werden seine Qualitäten die eines wunscherfüllenden Juwels weit übertreffen!
Wer könnte ihn an der Ernte hindern?
Diesen Pfad finden nur Menschen mit kraftvollem Geist,
denn nicht einmal Götter, Nagas* und Halbgötter,
Garudas*, Vidyadharas*, Kinnaras* und Uragas* können ihn gehen." [16]

Diese menschliche Existenz mit ihren Freiheiten und günstigen Bedingungen ermöglicht es uns, Nichtheilsames aufzugeben und Heilsames zu vollbringen. Sie befähigt uns, den Ozean Samsaras [d. h. den Kreislauf unfreiwilliger Existenzen] zu überqueren, auf dem Weg des Erwachens voranzukommen und vollkommene Buddhaschaft zu erlangen. Deshalb ist das menschliche Dasein allen anderen Lebensformen wie Göttern, *Nagas* usw. überlegen und übertrifft selbst das kostbare wunscherfüllende Juwel. So wird also dieser mit allen Vorzügen ausgestattete Menschenkörper „kostbar" genannt, weil er schwer zu erlangen und überaus nützlich ist.

Doch obwohl so schwer zu erlangen und von solch großem Nutzen, ist der menschliche Körper sehr leicht zu zerstören, denn niemand kann der Lebensspanne etwas hinzufügen oder die Lebenskraft erneuern. Viele Umstände können den Tod herbeiführen und der Strom der Zeit bleibt nicht einen einzigen Moment stehen. In *Eintritt in die Bodhisattva-Praxis* lesen wir hierzu folgende Gedanken:

„Es ist unvernünftig, sich zu sagen:
‚Ich werde wohl nicht gerade heute sterben'
und es sich gemütlich zu machen,
denn der Tag, an dem ich zu nichts werde,
wird unausweichlich kommen!"

*Beispiele*

Weil dieser menschliche Körper so außerordentlich schwer zu erlangen, so außerordentlich leicht zu zerstören und so immens nützlich ist, können wir ihn als ein Boot betrachten, mit dem wir alles tun sollten, um dem Meer unfreiwilliger Existenzen zu entkommen. [So steht in *Eintritt in die Bodhisattva-Praxis:*]

16 Die aufgezählten Wesen sind sehr machtvoll, haben aber trotz ihrer Macht nicht alle Bedingungen zur Praxis der edlen Lehre in ihrer Existenz vereinigt.

„Rette dich mit Hilfe des menschlichen Bootes
über den großen Strom des Leidens.
Dieses Boot wird später schwer zu finden sein.
Sei kein Dummkopf und schlaf jetzt nicht!“

Wir können uns den Körper auch als Pferd vorstellen, auf dem wir die gefährlichen Pfade samsarischen Elends schnell hinter uns lassen. Es heißt:

„Besteige das Pferd des reinen Menschenkörpers
und entfliehe den gefährlichen Pfaden des Daseinkreislaufes!“

Ebenso können wir uns den Körper auch als einen Diener vorstellen, den wir zu heilsamen Taten antreiben, denn, so heißt es:

„Unser Menschenkörper ist dazu da,
uns zu dienen und zu weiter nichts!“

### *Geist: Die drei Arten von Vertrauen*

Um entsprechend zu handeln [und dieses Menschendasein wirklich als Boot, Pferd und Diener zu nutzen], braucht es Vertrauen. Ohne Vertrauen werden keine Qualitäten in uns entstehen, wie es auch das *Zehn Dharma*-Sutra lehrt:

„In Menschen ohne Vertrauen
wachsen keine Qualitäten,
genauso wenig, wie verbrannte Samen
grüne Schösslinge treiben.“

Und das *Blumengirlanden*-Sutra sagt:

„Weltliche Menschen mit geringem Vertrauen
können das Erwachen der Buddhas nicht verstehen.“

Entwickle deshalb Vertrauen. So finden wir im Sutra *Großes Schauspiel des Erhabenen:*

„Der Buddha sprach: ‚Ananda, gehe ganz im Vertrauen auf!
Das ist es, worum dich der Sogegangene bittet.‘“

Was verstehen wir unter Vertrauen? Bei genauerer Betrachtung gibt es drei Arten des Vertrauens: überzeugtes Vertrauen, strebendes Vertrauen und inspiriertes Vertrauen.

#### *3. Überzeugtes Vertrauen*

Überzeugtes Vertrauen entsteht, wenn wir den Zusammenhang zwischen Handlungen und ihren Folgen sowie die Wahrheit vom Leid und die Wahrheit vom Ursprung allen Leides verstehen.

Dies beinhaltet die Überzeugung, dass aus heilsamem Handeln das Glück des Begierdebereiches und aus nichtheilsamem Handeln die Leiden des Begierdebereiches erwachsen,

sowie die Überzeugung, dass die Handlungen mit feststehender Auswirkung [s. S. 87 f.] zum Glück der beiden höheren Bereiche führen.

Zugleich sind wir von der Wahrheit vom Ursprung allen Leides überzeugt, da wir erkennen, dass Handeln unter dem Einfluss von emotionaler Verblendung* zu Leid führt. Wir haben zudem tiefes Vertrauen in die damit verknüpfte Wahrheit vom Leid, da wir erkennen, dass es unweigerlich Leid mit sich bringt, in diese getrübten [wörtl.: von Ausflüssen* geprägten] fünf Aggregate* hineingeboren zu werden.

### *4. Strebendes Vertrauen*

Strebendes Vertrauen[17] findet sich bei jenen, welche die außergewöhnlichen Qualitäten des unübertrefflichen Erwachens erkannt haben und sich, um sie zu verwirklichen, mit großer Hingabe auf dem Pfad üben.

### *5. Inspiriertes Vertrauen*

Inspiriertes Vertrauen[18] entsteht in Hinblick auf die drei Zufluchtsjuwelen [Buddha, Dharma, Sangha]. Es ist ein froher, inspirierter Geist voller Hingabe und Respekt für den Buddha als das Juwel, das uns den Weg zeigt, für die edle Lehre als das Juwel, das den Weg darstellt, und für die edle Gemeinschaft als das Juwel der Helfer bei der Praxis des Weges. Im *Abhidharma* heißt es:[19]

„Was ist Vertrauen?
Wahre Überzeugung, Streben und Inspiration
im Hinblick auf Handlungen und ihre Folgen,
die [vier edlen] Wahrheiten* und die Zufluchtsjuwelen."

#### *Die Anzeichen von Vertrauen*

In der *Juwelenkette* steht:

„Wer weder aus Begehren, Hass, Angst
oder Dummheit die edle Lehre aufgibt,
der wird ‚vertrauensvoll' genannt
und ist ein vortreffliches Gefäß für das wahrhaft Gute[20]."

Die edle Lehre nicht aus *Begehren* aufzugeben bedeutet, sie nicht aus Verlangen zu widerrufen. Verspricht uns beispielsweise jemand: „Ich werde dir in Hülle und Fülle Essen, Reichtümer, wunderbare Frauen [oder Männer], ein Königreich und Ähnliches schenken, wenn du bloß diese Lehren aufgibst!" – dann geben wir die edle Lehre nicht auf.

17 Alternativübersetzung: „sich (nach Verwirklichung) sehnender Glaube" (M. Colsman)

18 *Inspiriertes Vertrauen* oder auch beeindrucktes, freudig-offenes Vertrauen ist ein spontanes, den Intellekt übersteigendes Gefühl von hingebungsvollem Respekt und Freude, wenn wir etwas sehr Beeindruckendem begegnen, wie zum Beispiel einem voll verwirklichten Lehrer oder seinen Unterweisungen. (Jigme Rinpotsche)

19 Gampopa kombiniert in dieser Passage zwei Definitionen. Der erste Teil findet sich in der *Abhidharma-Schatzkammer*, der zweite Teil im *Abhidharma-Kompendium*. (H. v. Guenther)

20 Das *wahrhaft Gute* ist hier die Erkenntnis der höchsten Wahrheit.

Die edle Lehre nicht aus *Hass* aufzugeben bedeutet, sie nicht aufgrund von Ärger oder Wut aufzugeben. Hat uns beispielsweise jemand früher großen Schaden zugefügt und fügt uns nun erneut großes Leid zu – dann geben wir die edle Lehre nicht auf [d. h. wir zahlen es ihm nicht heim].

Die edle Lehre nicht aus *Angst* aufzugeben bedeutet, ihr nicht aus Furcht zu entsagen. Droht uns beispielsweise jemand: „Wenn du diese Lehren nicht aufgibst, werde ich dreihundert Soldaten befehlen, täglich fünf Unzen Fleisch von deinem Körper abzuschneiden!" – dann geben wir die edle Lehre dennoch nicht auf.

Die edle Lehre nicht aus *Dummheit* aufzugeben bedeutet, sie nicht aus Unwissenheit fallenzulassen. Kommt beispielsweise jemand und sagt: „Was über Handlungen und ihre Folgen gelehrt wird, ist nicht wahr; auch was über die drei Juwelen gesagt wird, ist alles unwahr. Warum praktizierst du überhaupt diese Lehren? Gib sie doch auf!" – dann geben wir die edle Lehre nicht auf.

Wer diesen vier Situationen gewachsen ist, hat Vertrauen. Er ist ein vortreffliches Gefäß zur Verwirklichung des wahrhaft Guten.

### *Der Nutzen von Vertrauen*

Hat jemand solches Vertrauen, dann entsteht daraus unermesslicher Nutzen:

Er entwickelt die Geisteshaltung edler Menschen,
und alle hinderlichen Bedingungen werden abgeschüttelt.

Seine geistigen Fähigkeiten werden kraftvoll und klar,
und seine ethische Disziplin wird keinen Schaden nehmen.

Er überwindet die Emotionen und
entzieht sich der Einflusssphäre von Gegenkräften.

Der Weg zur Freiheit wird gewonnen und
große spirituelle Verdienste werden erworben.

Er begegnet vielen Buddhas
und erhält ihren Segen.

Diese und noch weitere, unfassbare Qualitäten entstehen. In der Dharani *Lampe der kostbaren Juwelen* heißt es:

„Wenn Vertrauen in die Siegreichen und ihre Lehre,
Vertrauen in das Wirken der Bodhisattvas
sowie Vertrauen in das unübertreffliche Erwachen vorhanden sind,
dann entsteht die edle Geisteshaltung großer Wesen."

Das und noch mehr wird zum Nutzen von Vertrauen gesagt. Ist Vertrauen vorhanden, dann kommen die Buddhas, die vollkommen Siegreichen, herbei und lehren die edle Lehre. Hierzu steht im *Korb der Bodhisattva-Lehrreden:*

„Ein Bodhisattva, der in solchem Vertrauen weilt,
wird von den siegreichen Buddhas als geeignetes Gefäß
für die Lehren der Buddhas erkannt

und sie kommen herbei, um ihn auf vollkommene Weise
den Bodhisattva-Weg zu lehren."

Die Basis für das Verwirklichen des unübertrefflichen Erwachens ist also jemand, der dieses „kostbare Menschendasein" besitzt: den Körper mit den beiden Arten günstiger Voraussetzungen und den Geist mit den drei Arten von Vertrauen.

* * *

*Im alle Wünsche erfüllenden Juwel der edlen Lehre,*
*dem kostbaren Schmuck der Befreiung,*
*war dies das zweite Kapitel,*
*welches von der Basis des Erwachens handelt.*

## *3*

# *Der spirituelle Freund*

1. Warum benötigen wir einen spirituellen Freund?
   – Begründung durch maßgebliche Texte
   – Begründung durch logische Überlegungen
   – Begründung durch Beispiele
2. Die Einteilung der verschiedenen Arten spiritueller Freunde
3. Die Merkmale der verschiedenen Arten von Lehrern
4. Die Methode, ihnen zu folgen
5. Der Nutzen, sich auf sie zu stützen

Es heißt: „Die Bedingung [um Erwachen zu erlangen] ist der spirituelle Freund." Dies bedeutet, dass es ohne Ermutigung durch einen spirituellen Freund[21], der als zusätzliche Bedingung notwendig ist, äußerst schwierig sein wird, den Weg zum großen Erwachen zu gehen, selbst wenn wir die ausgezeichnete Basis [d. h. das kostbare Menschendasein] besitzen. Der Grund dafür ist, dass wir aus früheren Leben sehr an schädliche Handlungen gewöhnt sind und es mit starken Mustern zu tun haben. Deswegen [um trotz dieser Tendenzen den Weg zu finden] sollten wir uns auf einen spirituellen Freund stützen. Der *Merkvers* hierzu lautet:

> Begründung, Einteilung,
> Beschreibung ihrer jeweiligen Merkmale,
> die Methode, ihnen zu folgen, und der Nutzen –
> in diesen fünf Punkten ist das Sich-Stützen
> auf spirituelle Freunde zusammengefasst.

## *1. Warum benötigen wir einen spirituellen Freund?*

Warum wir spirituelle Freunde benötigen, wird auf dreifache Weise begründet: durch maßgebliche Texte, durch logische Überlegungen und durch Beispiele.

*Begründung durch maßgebliche Texte*

In *Befreiende Weisheit, Zusammenfassung in Versen* heißt es:

---

21 *Spirituelle Freunde* sind die spirituellen Lehrer oder Meister auf dem Weg des großen Fahrzeugs *(Mahayana)*. Diese Bodhisattvas sind „Freunde" im wahrsten Sinne des Wortes, da sie uns den Weg zur Befreiung und zum Erwachen zeigen.

„Gute Schüler mit Respekt für Lehrer
sollten sich immer auf fähige Meister stützen. Warum?
Weil durch sie die Qualitäten wahrer Befähigung hervorkommen."

Und in *Befreiende Weisheit in 8000 Versen* finden wir:

„Ein Bodhisattva-Mahasattva*,
der das unübertreffliche, perfekte Erwachen –
wirklich vollkommene Buddhaschaft – wünscht,
sollte von Anfang an spirituelle Freunde aufsuchen,
sich auf sie verlassen und ihnen respektvoll folgen."

*Begründung durch logische Überlegungen*

Für jemanden, der allumfassendes Verständnis erlangen möchte, ist es unumgänglich, sich auf spirituelle Freunde zu stützen, denn niemand weiß aus sich selbst heraus, wie die Ansammlungen[22] erworben und die Schleier gereinigt werden können. So lässt sich verstehen, warum wir Lehrer brauchen.

Das Beispiel hierfür sind die Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft [die allesamt Lehrer hatten] – und die Alleinverwirklicher* sind das entsprechende Gegenbeispiel. Wie ist das zu verstehen? Um das vollkommene, höchste Erwachen zu verwirklichen, müssen wir die aus positiver Kraft (Verdiensten) und zeitlosem Gewahrsein bestehenden Ansammlungen vollständig erwerben. Um die dafür geeigneten Methoden zu erlernen, sind wir auf spirituelle Freunde angewiesen. Außerdem müssen sämtliche Schleier – emotionale wie auch Erkenntnisschleier – vollständig beseitigt werden. Und das richtige Vorgehen dabei erfahren wir wiederum nur bei wahren spirituellen Freunden.

*Begründung durch Beispiele*

Spirituelle Freunde sind wie wegkundige Führer auf unbekannter Wegstrecke, wie Eskorten bei Reisen durch gefährliches Gebiet und wie Fährmänner, die beim Überqueren eines breiten Flusses helfen.

*1. Der wegkundige Führer*

Wenn wir auf unbekannten Wegstrecken keinen erfahrenen Führer haben, besteht die Gefahr, dass wir uns verirren, einen Umweg machen oder an einem falschen Ort landen. Reisen wir hingegen unter Führung eines Wegkundigen, werden wir nicht irregehen, keine Umwege machen und nicht am falschen Ort landen, sondern ohne einen einzigen überflüssigen Schritt direkt ans Ziel gelangen.

Ebenso ergeht es uns, wenn wir uns auf den Weg zum unübertrefflichen Erwachen begeben und die Stufen zur vollkommenen Buddhaschaft beschreiten. Wenn wir dabei keinen spirituellen Lehrer des großen Fahrzeugs als wegkundigen Führer haben, besteht die Gefahr, dass wir uns in die Wege Andersdenkender verirren, welche nicht zur Befreiung führen, einen Umweg auf dem Weg der Hörer machen oder auf dem Weg der Alleinverwirklicher stranden. Begleitet von einem wegkundigen spirituellen Lehrer, werden wir uns nicht verirren und auch keine großen oder kleinen Umwege machen, sondern die Stadt der Allbewusstheit* erreichen. So steht es auch in dem Text *Shrisambhavas völlige Befreiung:*

22 *Ansammlungen* von positiver Kraft (Verdiensten) und zeitlosem Gewahrsein*

„Der spirituelle Freund gleicht einem kundigen Führer,
denn er führt uns auf dem Weg der befreienden Qualitäten *(Paramitas)*."

*2. Die Eskorte*

Es gibt gefürchtete Gegenden, in denen Gefahr durch Wegelagerer, Raubtiere und Ähnliches droht. Wenn wir uns ungeschützt auf solche Wege wagen, gefährden wir Körper, Leben und Besitz. Begleitet uns hingegen eine starke Eskorte, kann kein Unglück passieren.

Genauso ist es auch, wenn wir auf dem Weg zum großen Erwachen positive Kraft und Gewahrsein ansammeln, uns aber ohne die schützende Begleitung eines Lehrers auf den Weg zur Stadt der Allbewusstheit machen. Dann werden die inneren Wegelagerer unserer Vorstellungen und Emotionen sowie die äußeren Wegelagerer wie Versuchungen und irreführende Kräfte jeder Art uns bald um den Schatz unserer Verdienste bringen und uns des Lebens in den glücklicheren Seinsbereichen berauben.[23] Darum heißt es [in *Eintritt in die Bodhisattva-Praxis*]:

„Diese Bande räuberischer Geistesgifte wird,
sobald sie eine Gelegenheit dazu hat,
dir alles Gute rauben und dich sogar um das Leben
in den glücklicheren Seinsbereichen bringen."

Wenn wir uns nie vom spirituellen Freund trennen, der wie eine Eskorte ist, werden wir weder den Schatz unserer Verdienste verlieren, noch unseres Lebens in den glücklicheren Daseinsbereichen beraubt werden, sondern werden in die Stadt der Allbewusstheit gelangen. Dies findet sich wiederum in *Shrisambhavas völliger Befreiung:*

„Die spirituellen Freunde beschützen
alle Verdienste der Bodhisattvas."

Und in der *Völligen Befreiung der Laienpraktizierenden Acala* heißt es:

„Die spirituellen Freunde sind wie eine Eskorte,
die uns sicher zur Stadt der Allbewusstheit geleitet."

*3. Der Fährmann*

Wenn wir beim Überqueren eines großen Flusses an Bord eines Bootes ohne Steuermann sind, werden wir das andere Ufer nicht erreichen, sondern kentern oder von der Strömung mitgerissen werden. Haben wir hingegen einen Fährmann, so werden wir dank seines Geschicks und seiner Mühe ans andere Ufer gelangen.

Genauso ist es, wenn wir den Ozean der Wiedergeburten überqueren wollen. Haben wir keinen spirituellen Freund als Fährmann, werden wir, selbst wenn wir bereits an Bord des Bootes der edlen Lehre sind, in Samsara versinken und von seinen Fluten mitgerissen werden. Wir lesen:

23 Emotionale Verblendung *beraubt uns des Lebens in den glücklicheren Seinsbereichen*, weil sie uns erstens um allen Frieden und alles Glück in diesem Leben bringt. Zweitens, weil wir aufgrund starker Emotionen in Situationen kommen können, die unserem Leben hier ein abruptes Ende setzen. Drittens, weil wir durch schädliche Handlungen ein Karma erzeugen, das weitere Geburten in den höheren Bereichen erschwert.

„So wie ein Boot ohne Steuermann
nicht ans andere Ufer gelangt,
gibt es ohne Lehrer kein Ende bedingter Existenz,
selbst wenn alle [sonstigen] Qualitäten[24] vollständig vorhanden sind."

Wenn wir uns hingegen auf einen Lehrer als Fährmann verlassen, werden wir den trockenen Boden des jenseitigen Ufers des Ozeans leidvoller Wiedergeburten erreichen. Im Sutra *in der Form eines Baumes* steht dazu:

„Weil der Lehrer uns über den breiten Strom des Leidens bringt,
gleicht er einem Fährmann."

Aus diesen Gründen sollten wir uns der Hilfe spiritueller Freunde anvertrauen, denn sie sind wie wegkundige Führer, Eskorten und Fährmänner.

## *2. Die Einteilung der verschiedenen Arten spiritueller Freunde*

Es gibt vier Arten von spirituellen Freunden:

- gewöhnliche [d. h. noch nicht verwirklichte] Lehrer,
- Bodhisattvas auf einer der Stufen des Erwachens,
- Buddhas in Form von Ausstrahlungskörpern* und
- Buddhas in Form von Freudenkörpern.

Welcher Art von Lehrer wir begegnen, hängt von unserer eigenen Entwicklungsstufe ab. Da es uns als Anfängern nicht möglich ist, einem Buddha oder einem verwirklichten Bodhisattva zu folgen[25], stützen wir uns zunächst auf einen gewöhnlichen geistigen Lehrer oder eine Lehrerin. Wenn der größte Teil der karmisch bedingten Schleier gereinigt ist, werden wir fähig, verwirklichten Meistern oder Meisterinnen zu folgen, die sich auf den [zehn] hohen Stufen des Erwachens befinden.

Sind wir über den großen Pfad der Ansammlung[26] hinausgelangt, werden wir fähig, spirituellen Freunden zu folgen, die als Ausstrahlungskörper eines Buddhas erscheinen. Haben wir selbst die Bodhisattvastufen erlangt, können wir Unterweisungen auch von spirituellen Freunden in Form subtiler Freudenkörper erhalten.

Welche dieser vier Arten von Lehrern erweist uns die größte Güte?

Nun, zu Anfang, wenn wir noch im dunklen Haus emotionaler Verstrickung leben, werden wir nicht einmal das Gesicht höherer spiritueller Lehrer, denen wir folgen könnten, erblicken. Zunächst werden wir einem gewöhnlichen spirituellen Lehrer begegnen und die leuchtende Lampe seiner Unterweisungen wird uns den Weg erhellen, woraufhin wir auch höheren Lehrern begegnen können. So ist von ihnen allen der gewöhnliche Lehrer derjenige, der uns die größte Güte erweist.

---

24 Die *sonstigen Qualitäten* sind all die Fähigkeiten, über die wir verfügen mögen, wie Mitgefühl, Intelligenz, Mut und dergleichen. Es fehlt aber zur Befreiung aus Samsara die eine entscheidende Qualität: die Kenntnis des Weges, der aus aller Ichbezogenheit herausführt.

25 Es ist uns *nicht möglich, ihnen zu folgen*, weil wir zum einen ihre Qualitäten gar nicht erkennen und zum anderen nicht genug Vertrauen und Verständnis für ihren Rat aufbringen. Auch haben wir einfach noch nicht genügend positive Kraft aufgebaut, ihnen begegnen zu können.

26 Zu den *Pfaden* und *Stufen* siehe S. 228 ff. bzw. S. 233 ff.

## *3. Die Merkmale der vier verschiedenen Arten von Lehrern*

*Buddhas [in Form von Ausstrahlungskörpern und Freudenkörpern]*

Vollkommen Erwachte haben beide Arten von Schleiern restlos abgelegt. Das ist vollkommenes Freisein.

Zudem haben sie die beiden Aspekte höchster Erkenntnis[27] vollkommen hervorgebracht. Das ist vollkommenes zeitloses Gewahrsein.

*Bodhisattvas*

Spirituelle Freunde, die sich als Bodhisattvas auf einer der Stufen des Erwachens befinden, haben – angefangen von der ersten bis zur zehnten Bodhisattvastufe – ein Maß an Freisein und Gewahrsein verwirklicht, das ihrer jeweiligen geistigen Entfaltung entspricht.

Die Bodhisattvas ab der achten Stufe besitzen zudem zehn Kräfte, mit denen sie andere anziehen und ihnen helfen können. Dies sind: die Macht über die Lebensdauer, über den Geist, über materielle Güter, über Karma und über Geburt sowie die Kräfte der inneren Ausrichtung, der Wunschgebete, des Wunderwirkens, des zeitlosen Gewahrseins und der edlen Lehre.

*Die zehn Kräfte der hohen Bodhisattvas*

1. Macht über die *Lebensdauer* ist ihre Fähigkeit, so lange in der Welt bleiben zu können, wie sie es wünschen.
2. Macht über den *Geist* bedeutet, ganz nach Belieben in ausgeglichene tiefe Meditation *(Samadhi)* eintreten zu können.
3. Macht über *materielle Güter* ist die Fähigkeit, eine unermessliche Fülle kostbarer Güter über die Wesen herabregnen zu lassen.[28]
4. Macht über *Karma* ist ihre Fähigkeit zu beeinflussen, unter welchen Umständen Karma erfahren wird, d. h. in welcher Weltensphäre, auf welcher Stufe, als was für ein Lebewesen und an welchem Ort Geburt angenommen wird. Entsprechend werden die Lebensumstände dann auf andere Weise erfahren.[29]
5. Macht über *Geburt* ist ihre Fähigkeit, im Begierdebereich Geburt anzunehmen, ohne dass ihre meditative Stabilität im Geringsten gemindert würde und auch ohne nach der Geburt von den Nachteilen einer solchen Existenz beeinträchtigt zu werden.
6. Die Kraft *innerer Ausrichtung*[30] ist ihre Fähigkeit, je nach Wunsch zum Beispiel Erde in Wasser zu verwandeln und dergleichen mehr.

---

27 Die *beiden Aspekte höchster Erkenntnis* sind das Gewahrsein, wie Phänomene wirklich sind, und das Gewahrsein, wie sie auf relativer Ebene erscheinen.

28 *Macht über materielle Güter* ist die Fähigkeit der Verwirklichten, materiellen Gegenständen Segen zu verleihen. Auch bezieht es sich auf die Tatsache, dass es bei authentischer Dharmapraxis nie am materiell Notwendigen mangelt. (Jigme Rinpotsche)

29 *Macht über Karma:* Alle Formen von Kontakt mit hohen Bodhisattvas (sei es durch Anblick, Hören, Berühren, Kosten gesegneter Pillen usw.) sowie auch deren Gebete beeinflussen unser Karma günstig, so dass wir die bestmögliche Entwicklung erfahren. (Jigme Rinpotsche)

30 Die *Kraft innerer Ausrichtung* beinhaltet die Kraft zur Transformation von Materie. Sie kann auch als „Kraft des Strebens" übersetzt werden oder als die auf Erkenntnis und Vertrauen beruhende „Kraft des Erzeugens von Vorstellungen".

7. Die Kraft der *Wunschgebete** ist, dass sich ihre Gebete tatsächlich so verwirklichen, wie sie es sich wünschen und wie es zum höchsten Wohl von ihnen selbst und anderen beiträgt.
8. Die Kraft des *Wunderwirkens* ist ihre Fähigkeit, zahllose Wunder in Form illusorischer Handlungen zu vollbringen, um in Lebewesen Sehnsucht [nach Befreiung] zu wecken.
9. Die Kraft des *zeitlosen Gewahrseins* ist ihre vollständige, ins Letzte gehende Kenntnis der Dharmas, des Sinnes [aller Lehren] und der wahren Bedeutung der Worte, sowie ihre Herzenskraft[31].
10. Die Kraft der *edlen Lehre* ist ihre Fähigkeit, allen Wesen ihrer Auffassungsgabe gemäß die Lehren der Sutren und anderer Schriften zu erläutern. Durch passend gewählte Worte, Ausdrücke und Darlegungsweisen erreichen sie mit einer einzigen Unterweisung alle Wesen in ihrer jeweiligen Sprache und in Einklang mit ihrer Geistesverfassung und schenken ihnen so wahre innere Zufriedenheit.

*Gewöhnliche spirituelle Lehrer*

Spirituelle Freunde in Form gewöhnlicher Menschen besitzen entweder acht, vier oder zwei Qualitäten. Zur ersten Gruppe [mit acht Qualitäten] heißt es in *Stufen der Bodhisattvas:*

„Bodhisattvas sind in jeglicher Hinsicht vollkommene spirituelle Freunde, wenn sie acht Merkmale besitzen. Welche acht sind das?
Sie wahren die Selbstdisziplin der Bodhisattvas,
kennen die Schriften des Bodhisattva-Weges eingehend,
besitzen spirituelle Erkenntnis,
sind mitfühlend und liebevoll,
sind furchtlos,
haben Geduld,
sind völlig unermüdlich im Geist
und verstehen es, mit Worten umzugehen."

Zur zweiten Gruppe [mit vier Qualitäten] heißt es im *Schmuck der Mahayana-Sutren:*

„Sie haben ein weites Wissen,
beseitigen Zweifel,
sind vertrauenswürdig
und lehren die zwei Aspekte des Seins.
Solche Bodhisattvas
sind wahrhaft vorzügliche Lehrer."

- Weil sie viel studiert haben, lehren sie mit weitem Verständnis.
- Durch große Weisheit beseitigen sie die Zweifel anderer.
- Weil ihr Handeln das von edlen Menschen ist, sind es ihre Worte wert, sich an sie zu halten.
- Sie lehren die Natur und die Merkmale beider Aspekte des Seins, d. h. der emotionalen Verwirrung wie auch der völligen Reinheit.

31 *Herzenskraft* steht für innere Stärke, die einen angstlos macht, und beinhaltet hier das Geschick, die Furchtlosigkeit und die Ausdauer, die benötigt werden, Weisheit so zu vermitteln, dass sie von allen verstanden wird.

Zur dritten Gruppe gewöhnlicher spiritueller Lehrer [mit zwei Qualitäten] steht in *Eintritt in die Bodhisattva-Praxis:*

„Spirituelle Freunde sind stets
bewandert in der Bedeutung des großen Fahrzeugs
und geben die höchste Disziplin der Bodhisattvas
selbst auf Kosten ihres Lebens nicht auf."

Sie haben also:

– die Bedeutung des großen Fahrzeugs tief erfasst und
– wahren die Bodhisattva-Gelübde.[32]

## *4. Die Methode, einem spirituellen Freund zu folgen*

Wenn wir einen solchen fähigen Lehrer gefunden haben, gibt es drei geschickte Arten, wie wir uns auf ihn stützen, und zwar indem wir:

– ihm Verehrung darbringen und zu Diensten sind,
– ihm mit Hingabe und Respekt folgen und
– uns aufrichtig in der Praxis bemühen.

*Verehrung darbringen und ihm zu Diensten sein*

Zu seiner Begrüßung legen wir die Hände aneinander oder verbeugen uns. Wir erheben uns rasch [bei seinem Eintreten], verneigen uns [wenn er vorbeigeht] und umschreiten ihn [bzw. bleiben beim Gehen respektvoll hinter ihm zu seiner Linken]. Wir sprechen hingebungsvoll und zur angemessenen Zeit und schauen ihn – ohne je genug zu bekommen – immer wieder an. Wir pflegen ähnlich respektvolle Verhaltensweisen, wie sie der Kaufmannssohn *Sudhana* voller Achtung seinen Lehrern bezeugte. Dies beschreibt das Sutra *in der Form eines Baumes:*

„Sei unersättlich im Anschauen der geistigen Lehrer.
Warum? Weil solche Lehrer selten zu sehen sind,
weil es selten ist, dass sie [in dieser Welt] erscheinen,
und weil es selten ist, ihnen zu begegnen."

Ferner sind wir dem Lehrer zu Diensten, indem wir ihn in Übereinstimmung mit der edlen Lehre mit Nahrung, Kleidung, Bettzeug, Sitzgelegenheit, Arzneien und anderen wichtigen Dingen versorgen, ohne auf unseren Körper und unser Leben zu achten [d. h. ohne irgendwelche Mühen zu scheuen]. Erweise ihm deine Verehrung genauso, wie der Edle *Sadaprarudita*[33] seinem Lehrer diente. In *Shrisambhavas völliger Befreiung* heißt es hierzu:

32 Zur Qualität des Lehrers bemerkt Meister Sakya Pandita: „Selbst wenn jemand viele Schüler hat, so ist das keine Garantie, dass er gut ist." (aus: „A Spacious Path to Freedom", S. 20)

33 *Sadaprarudita*, der „Immer Weinende" (Tib.: *Tagtu ngugu*), war ein armer Mann, der sich sehnlichst wünschte, die Prajnaparamita-Lehren der Befreienden Weisheit zu erhalten. Unter ständigem, sehnsuchtsvollen Weinen fand er den Weg zu seinem Lehrer. Sein Wunsch, diesem eine Gabe darzubringen, war so stark, dass er bereits das Messer ansetzte, um sich ein Bein abzuschneiden, denn dies war das einzige, was er verkaufen konnte, um ein Geschenk zu erstehen. Glücklicherweise ergab sich eine andere Lösung, denn eine Kaufmannstochter half ihm. Nach Jahren hingebungsvollen Wartens erhielt er schließlich die Unterweisungen, fand völlige Befreiung und gilt seither als Beispiel tiefer, völlig authentischer Hingabe.

„Indem du dem spirituellen Freund dienst,
erlangst du das Erwachen der Buddhas."

*Dem Lehrer mit Hingabe und Respekt folgen*

Wir sollten den Lehrer als Buddha betrachten und seine Anweisungen nicht missachten, wie auch immer diese lauten mögen, sowie Hingabe, Respekt und freudiges Vertrauen entwickeln, genauso, wie sich der große Gelehrte *Naropa* seinem Lehrer [*Tilopa*] gegenüber verhielt.[34]

So heißt es im Text *Mutter der Siegreichen:*

„Bemühe dich aufrichtig,
respektvolle Hingabe zu deinem spirituellen Freund zu entwickeln.
Gib alles hin und bringe ihm völlige Offenheit entgegen."

Ferner sollten wir uns von allen Zweifeln und verkehrten Vorstellungen über das Verhalten des Lehrers freimachen, denn er ist geschickt in Mitteln. Stattdessen sollten wir ihm noch tieferen Respekt entgegenbringen, so wie es in *König Analas völlige Befreiung* beschrieben wird.[35]

*Sich aufrichtig in der Praxis bemühen*

Wir hören den Dharma-Unterweisungen des Lehrers zu, kontemplieren das Gehörte und üben uns darin. Wenn wir uns in diesen drei Formen der Praxis aufrichtig bemühen, so erfreut das den spirituellen Freund am meisten. Hierzu lesen wir im *Schmuck der Mahayana-Sutren:*

„Die Lehren so zu praktizieren, wie sie gelehrt wurden,
das bereitet ihm wahre Freude."

Ist der Lehrer erfreut, wird vollkommenes Erwachen erlangt. Dies findet sich in *Shrisambhavas völliger Befreiung:*

„Indem wir den spirituellen Freund erfreuen,
wird das Erwachen aller Buddhas erlangt."

Wenn wir einen Lehrer um Unterweisung in der edlen Lehre bitten, so sollten wir bei den drei Stufen einer solchen Bitte – Vorbereitung, Hauptteil und Abschluss – Folgendes bedenken: Die Vorbereitung besteht darin, die Bitte motiviert vom Geist des Erwachens auszusprechen. Im Hauptteil [beim Erhalten der Unterweisungen] betrachten wir uns selbst als krank, die Unterweisungen als Medizin, den spirituellen Freund als Arzt, und

34 Hierzu sagt Gampopa anderen Ortes: „Wenn es einem Meister an Verwirklichung mangelt, hilft es nichts, wenn der Schüler voller Hingabe und Verehrung ist – so wie eine mangelhafte Form nie einen schönen Abdruck hervorbringen wird, auch wenn der Ton ausgezeichnet ist. Aber wenn der Schüler keine Hingabe und Verehrung hat, dann hilft es auch nichts, wenn der Meister verwirklicht ist – das ist wie eine Kuh mit Milch, deren Kalb nicht saugen kann." (aus: Karma Chakme, *A Spacious Path to Freedom*, S. 19)

35 Der Pilger *Sudhana* war auf seiner Suche nach spirituellen Freunden an König *Anala* verwiesen worden. Dort angekommen, sah er, dass der König täglich Tausende von Menschen strafte, indem er ihnen die Hände abhackte oder sie gar hinrichtete – ein riesiges Blutbad. Entsetzt und voller Zweifel an diesem hohen Bodhisattva wollte er sich schon abwenden. Doch dann wurde ihm gezeigt, dass es sich dabei nur um ein magisches Schauspiel zum Abschrecken von Übeltätern handelte – ein von König Anala angewendetes geschicktes Mittel, um seine Untertanen auf den Weg der Tugend zu bringen.

das spätere eifrige Umsetzen der Unterweisungen entspricht dann dem Heilungsprozess. Der Abschluss besteht darin, [in Hinblick auf die Unterweisungen] die drei Fehler zu vermeiden, wie ein umgestülptes, undichtes oder Gift enthaltendes Gefäß zu sein.[36]

## *5. Der Nutzen, sich auf einen spirituellen Freund zu stützen*

Welcher Nutzen hieraus entsteht, findet sich wiederum in *Shrisambhavas völliger Befreiung:*

„Sohn aus edler Familie!
Bodhisattvas, die von einem spirituellen Freund
wirklich gehalten werden,
fallen nicht in niedere Daseinsbereiche.
Bodhisattvas, die von einem spirituellen Freund
gut beschützt werden,
fallen nicht in die Hände von schlechten Freunden.
Bodhisattvas, die von einem spirituellen Freund
gut behütet werden,
werden davor bewahrt, sich vom großen Fahrzeug abzuwenden.
Bodhisattvas, die von einem spirituellen Freund
wirklich gestützt werden, lassen die Geistesstufe
gewöhnlicher Menschen vollkommen hinter sich."

Und in *Mutter der Siegreichen* heißt es:

„Ein Bodhisattva-Mahasattva*,
der von seinem spirituellen Freund vollkommen unterstützt wird,
erlangt schnell unübertreffliche, vollkommene Buddhaschaft."

* * *

*Im alle Wünsche erfüllenden Juwel der edlen Lehre,*
*dem kostbaren Schmuck der Befreiung,*
*war dies das dritte Kapitel, welches davon handelt,*
*wie wir einem spirituellen Freund folgen.*

36 Ein *umgestülptes* Gefäß entspricht einem verschlossenen Geist, der nichts aufnehmen kann. Ein *undichtes* Gefäß ist ein unaufmerksamer, vergesslicher Geist, der nichts behält. Ein *Gift enthaltendes* Gefäß ist ein egoistisch motivierter, durch starke Emotionen verdunkelter Geist, in dem alle Unterweisungen verderben.

# Teil Vier – Die Methoden, um das Erwachen zu erlangen

## Die Unterweisungen des spirituellen Freundes

Es heißt:

> „Die Methoden [um das Erwachen zu erlangen] sind seine Unterweisungen."

Angesichts all dessen, was bereits erklärt wurde, könnten wir uns fragen, woran es liegt, dass wir bisher noch nicht die Buddhaschaft erlangt haben. Wir besitzen doch die *Ursache* dafür, die Buddhanatur, und haben im Strom des anfangslosen Kreislaufes der Wiedergeburten nun auch die *Basis* erlangt, dieses so kostbare, alle Möglichkeiten beinhaltende Menschendasein. Und auch die *Bedingung*, einen spirituellen Freund, haben wir getroffen. Nun, wenn wir noch nicht erwacht sind, so liegt es daran, dass wir alle unter dem negativen Einfluss der vier Kräfte sind, die das Verwirklichen der Buddhaschaft verhindern. Welches sind diese vier Hindernisse?

*Die vier Faktoren, die das Erwachen verhindern*, sind:

- das Haften an den Erfahrungen dieses Lebens,
- das Haften an weltlichem Glück in Samsara,
- das Haften am friedlichen Glück des Nirwana und
- die Unkenntnis der zur Buddhaschaft führenden Methoden.

Wir überwinden diese vier Hindernisse, indem wir die Unterweisungen des spirituellen Freundes anhören und sie in die Praxis umsetzen. Woraus seine Unterweisungen bestehen, fasst der folgende *Merkvers* zusammen:

> Die Meditation der Vergänglichkeit und der Nachteile des Daseinskreislaufes
> begleitet vom Bedenken der Konsequenzen unserer Handlungen,
> das Sich-Üben in Liebe und Mitgefühl
> und das Hervorbringen des Geistes des Erwachens *(Bodhicitta)* –
> diese vier Aspekte umfassen sämtliche Unterweisungen.

Die Unterweisungen beinhalten also Instruktionen zum tiefen Bedenken der Vergänglichkeit, Anweisungen zur Meditation über die Nachteile Samsaras mit dem gleichzeitigen Bedenken der Zusammenhänge zwischen Handlungen und ihren Folgen sowie Anleitungen für das Entwickeln von Liebe und Mitgefühl und zum Entfalten des höchsten Geistes des Erwachens.

> Hierbei wirkt die Meditation über Vergänglichkeit als Gegenmittel für das Haften an den Erfahrungen und Aktivitäten dieses Lebens.
>
> Die Meditation über die Nachteile Samsaras und über die Beziehungen zwischen Ursache und Wirkung von Handlungen wirkt als Gegenmittel für das Haften an weltlichem Glück in *Samsara.*

Die Meditation über Liebe und Mitgefühl wirkt als Gegenmittel für das Haften am friedlichen Glück des *Nirwana.*

Und die Unterweisungen zum Hervorbringen des höchsten Geistes des Erwachens wirken als Gegenmittel für die Unkenntnis der zur Buddhaschaft führenden Methoden.

Hierin sind sämtliche Dharma-Unterweisungen enthalten, angefangen von der Zufluchtnahme* bis hin zur Meditation über die Bedeutung der beiden Arten des Nichtvorhandenseins eines Selbst[37] sowie sämtliche Praktiken der fünf Pfade und zehn Stufen mitsamt allen Unterweisungen über das Hervorbringen des Geistes des Erwachens.

Einige dieser Unterweisungen sind die Basis für das Hervorbringen des Geistes des Erwachens, andere beziehen sich auf die Ausrichtung des Geistes des Erwachens oder auf die Zeremonie zum Hervorrufen dieser Geisteshaltung. Oder es sind Unterweisungen für die weitere Übung im Geist des Erwachens, über seine Qualitäten, seinen Nutzen sowie über seine Frucht. Es gibt keine Unterweisung im großen Fahrzeug, die nicht Anteil am Hervorbringen des Geistes des Erwachens hätte.

Die Quelle all dieser Unterweisungen ist der spirituelle Freund – von ihm hängt alles ab. Dies wird auch im Sutra *in der Form eines Baumes* ausgedrückt:

„Der spirituelle Freund ist die Quelle
aller Unterweisungen im Heilsamen."

Und:

„Allbewusstheit* ist abhängig vom spirituellen Freund."

37 Die *beiden Arten des Nichtvorhandenseins eines Selbst* sind die Leerheit oder das Nichtselbst der Person und die Leerheit aller Phänomene.

Ende der Leseprobe.