Mahāmudrā
Das Licht des Wahren Sinnes

Bibliographische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar

ISBN: 978-3-944885-00-1

© 2014 Norbu Verlag
2. Auflage 2017
www.norbu-verlag.de

Kurzbiografien der Kagyü-Meister: © Gerd Bausch 2013

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.

Umschlaggestaltung und Satz: Gerd Pickshaus
Lektorat: Kerstin Barthel
Coverfoto: Djamgön Kongtrül Lodrö Thaye, Thangka aus der Rumtek-Sammlung
(Dhagpo Kagyu Ling)
Cover hinten: Steinmandala in Bordo, Italien (Foto: Toni Wasinger)

Druck: Steinmeier GmbH & Co.KG, Deiningen

Gedruckt auf alterungsbeständigem, säurefreiem Papier
aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff

Mahāmudrā
Das Licht des wahren Sinnes

Erläuterungen
zu den vorbereitenden Übungen
und zur Hauptpraxis des Mahāmudrā

von Djamgön Kongtrül Lodrö Thaye

aus dem Tibetischen übersetzt von
Tilmann Borghardt (Lama Lhündrup)

ergänzt durch:

Die Lebensgeschichte von Djamgön Kongtrül Lodrö Thaye

von Gerd Pickshaus

und

Kurzbiografien der Karma-Kagyü-Linienhalter

von Gerd Bausch

NORBU VERLAG

Inhaltsübersicht

Vorwort 11

Das zentrale Anliegen dieses Werkes 12
Vertiefendes Geistestraining 14
Bemerkungen zur Übersetzung 16
Danksagungen 17
Widmung 18

Die buddhistische Überlieferung in Tibet 18

Die Wurzeln des Buddhismus in Tibet 18
Das Entstehen von Übertragungslinien in Tibet 20
Die Kagyü-Schule 22
Die Linie der Karma-Kagyü-Meister 28

Mahāmudrā – Das Licht des wahren Sinnes 33

Die vier allgemeinen vorbereitenden Übungen 35

Das Kostbare Menschendasein 36

Die acht hinderlichen Existenzformen 37
Die sechzehn hinderlichen Umstände 39
Die zehn Errungenschaften,
die einen Weg des Erwachens ermöglichen 40
Gründe, warum das Menschendasein kostbar ist 42
Weitere Ausführungen zur Schwierigkeit,
ein menschliches Leben zu erlangen 45

Die Meditation der Vergänglichkeit 49

Die Kontemplation, wie nichts bleibt und alles sich wandelt 49

Die Kontemplation, wie viele schon gestorben sind 50
Die Kontemplation,
wie viele Bedingungen zum Tod führen können 50
Die Kontemplation, wie es sein kann zu sterben 51
Die Kontemplation, was nach dem Tod geschieht 52

Die Folgen von Handlungen (Karma) 54

a) Handeln, das Verstrickung (Saṃsāra) bewirkt 54
b) Handeln, das Befreiung hervorbringt 62
Zusätzliche Ausführungen
zu den gesetzmäßigen Folgen von Handlungen 63

Die Nachteile des Daseinskreislaufes 66

Die Leiden der Lebewesen in den Bereichen höllischer Qual 66
Die Leiden der von Hunger gequälten Geister 67
Die Leiden der Tiere 68
Die Leiden der Götter 68
Die Leiden der Halbgötter 69
Die Leiden der Menschen 69
Die drei Formen von Leid,
die allen Daseinsbereichen gemeinsam sind 72

Herzensunterweisungen zu den allgemeinen Vorbereitungen 75

Die vier besonderen vorbereitenden Übungen 79

Zuflucht und Geist des Erwachens (Bodhicitta) 81

A. Zuflucht nehmen: Dem Leben eine klare Ausrichtung geben 81
B. Den Geist des Erwachens hervorbringen 99

Die Meditation auf Vajrasattva
zum Auflösen von Negativität und Schleiern 115

Die Visualisation zur Rezitation des Hundert-Silben-Mantras 115
Erläuterungen zum Bereinigen schädlicher Handlungen 120
Die vier Kräfte völliger Bereinigung 125
Der Nutzen der Rezitation der Hundert Silben 130

Das Maṇḍala-Opfer,
das Gewahrsein und positive Kraft vervollständigt 133

Vorbemerkungen 133
Das Errichten des Maṇḍalas der Verwirklichung 138
Das Ausführen der Opferungen 139
Warum es notwendig ist,
positive Kraft und Gewahrsein zu entwickeln 156
Die sechs befreienden Qualitäten *(pāramitā)* *158*
Der große Nutzen, positive Kraft und Gewahrsein zu entwickeln 162

Der Guru-Yoga,
der schnell in den Segen hineinfinden lässt 169

Die Meditation und Rezitation während des Guru-Yoga 169
Weitere Visualisationen zum Vertiefen der Hingabe 176
Die Bedeutung des Segens 177
Die Qualitäten von Lehrer und Schüler 178
Vier Gedanken, die wir uns beim Guru-Yoga einprägen sollten 187
Zusätzliche Unterweisungen zum Guru-Yoga 189
Der Weg der Hingabe 190

Unterweisungen zur Hauptpraxis 197

Einführung 199

Geistige Ruhe 204
Intuitive Einsicht 209
Mahāmudrā 213
Irrwege vermeiden 217
Schwierigkeiten überwinden 222
Abschließende Praxishinweise 225
Schlussworte 229

Biografien 231

Das Leben von Djamgön Kongtrül Lodrö Thaye 233

Einleitung 233
Die ersten Jahre (1813–1828) 237
Ausbildung im Nyingma-Kloster Schetschen (1828–1833) 243
Wechsel ins Karma-Kagyü-Kloster Palpung (1833–1836) 246
Tätigkeit als Sanskritlehrer des Karmapa Thegtschog Dordje (1836–1838) 252
Übertragungen, Lehrtätigkeit, spirituelle Krise, Einsiedelei (1839–1847) 254
Ausgedehnte Aktivitäten (1846–1857) 261
Frühere Leben – die Klärung seiner Identität 265
Djamyang Khyentse Wangpo 267
Die Rime-Bewegung 270
Tschogyur Detschen Lingpa 273
Kongtrül als Hüter der Termas – die Arbeit am Rintschen Terdsö 278
Reise zu Karmapa und Pilgerfahrten (1857–1858) 280
Die Einsiedelei wird als heiliger Platz enthüllt (1859) 280
Errichtung eines Drei-Jahres-Retreatzentrums in der Einsiedelei (1859–1861) 282
Die fünf Schätze: sein Hauptvermächtnis 283
Kriegszeiten (1861–1865) 284
Abschließen der Fünf Schätze (1866–1893) 286

Unruhen in Palpung (1873–1886) 290
Rückkehr nach Palpung und seine letzten Jahre (1886–1899) 293

Die Linienhalter der Karma-Kagyü-Tradition 298

Gelebte Weisheit 298
Der Ursprung der Mahāmudrā-Übertragung 301
Saraha 302
Nāgārjuna 306
Śavaripa 308
Tilopa (988–1069) 309
Nāropa (1016–1100) 313
Maitrīpa (ca. 1007–1085) 315
Marpa der Übersetzer (1012–1097) 319
Milarepa (1040–1123) 322
Gampopa (1079–1153) 327
Die Karmapas 332
Erster Karmapa Düsum Khyenpa (1110–1193) 333
Drogön Retschen (1148–1218) 336
Pomdragpa (1170–1249) 337
Zweiter Karmapa, Karma Pakśi (1204–1283) 338
Orgyenpa (1230–1312) 341
Dritter Karmapa Rangdjung Dordje (1284–1339) 342
Gyalwa Yungtön Dordje Pal (1296–1376) 345
Vierter Karmapa Rölpe Dordje (1340–1383) 345
Zweiter Shamarpa Katschö Wangpo (1350–1405) 347
Fünfter Karmapa Deschin Schegpa (1384–1415) 348
Ratnabhadra (Tib: Rintschen Sangpo) (15. Jahrhundert) 350
Sechster Karmapa Thongwa Dönden (1416–1453) 350
Bengar Djampel Sangpo (15.–16. Jahrhundert) 351
Erster Gyaltsab Rinpoche Päldjor Döndrub (1427–1489) 352
Siebter Karmapa Tschödrag Gyamtso (1454–1506) 352
Erster Sangye Nyenpa Taschi Päldjor (1457–1525) 353

Achter Karmapa Mikyö Dordje (1507–1554) 354
Fünfter Shamarpa Köntschog Yänlag (1525–1583) 356
Neunter Karmapa Wangtschug Dordje (1556–1603) 357
Sechster Shamarpa Tschökyi Wangtschug (1584–1635) 358
Zehnter Karmapa Tschöying Dordje (1604–1674) 359
Siebter Shamarpa Yesche Nyingpo (1631–1694) 362
Elfter Karmapa Yesche Dordje (1676–1702) 362
Achter Shamarpa Tschökyi Döndrub (1695–1732) 363
Zwölfter Karmapa Djangtschub Dordje (1702–1732) 363
Achter Situpa Tschökyi Djungne (1699–1774) 364
Dreizehnter Karmapa Düdül Dordje (1733–1797) 366
Zehnter Shamarpa Mipham Tschödrub Gyamtso (1742–1792) 367
Neunter Situpa Pema Nyindje Wangpo (1774–1853) 367
Vierzehnter Karmapa Thegtschog Dordje (1798–1868) 368
Djamgön Kongtrül Lodrö Thaye (1813–1899) 368
Fünfzehnter Karmapa Khakyab Dordje (1871–1922) 369
Zweiter Djamgön Kongtrül Khyentse Öser (1904–1953) 370
Elfter Situpa Pema Wangtschog (1886–1952) 370
Sechzehnter Karmapa Rangdjung Rigpe Dordje (1924–1981) 371

Anhang 377

Literaturverzeichnis 379

Mahāmudrā – Das Licht des wahren Sinnes 379
Das Leben von Djamgön Kongtrül Lodrö Thaye 379
Die Linienhalter der Karma-Kagyü-Tradition 380

Aussprache der Sanskrit-Namen und -Begriffe 385

Nachweis der Bilder 387

VORWORT

(von Lama Tilmann Borghardt)

Unter den verschiedenen Einführungen in die Mahāmudrā-Praxis gelten Djamgön Kongtrüls »Notizen«, wie er sie nennt, als *das* Standardwerk zum Ausführen der vorbereitenden Übungen des Mahāmudrā in der Kagyü-Tradition. Er schrieb diese Notizen ursprünglich für die Mönche, die er in mehrjährigen Retreats begleitete. Doch auch für heutige Großstadt-Yogis mit hohen Anforderungen im Alltag, die mit diesen Übungen arbeiten, bietet dieser Text die nötigen Informationen für die Praxis sowie vielfältige Inspiration. Man sollte allerdings einzelne drastisch anmutende Formulierungen wie etwa die Warnungen über die Auswirkungen schädlicher Handlungen oder die Aufforderung zu fast blind anmutendem Vertrauen im Kapitel über Guru-Yoga mit einem gewissen Verständnis für die damals übliche Pädagogik aufnehmen.

In der vorliegenden Ausgabe wurden zur Inspiration anschauliche Kurzbiografien von allen zentralen Karma-Kagyü-Linienhaltern sowie eine ausführliche Lebensgeschichte des Autors Djamgön Kongtrül selbst beigefügt. Zudem begleiten zahlreiche Illustrationen die Unterweisungen zu allen vier Teilen der vorbereitenden Übungen – Zuflucht, Vajrasattva (Diamantgeist), Maṇḍala-Gaben und Guru-Yoga – und erleichtern das Visualisieren.

Frühere, bereits seit längerem vergriffene Ausgaben dieses Werkes beschränkten sich auf die vorbereitenden Übungen. Der tibetische Kommentar umfasst in seinem Schlussteil jedoch auch die Instruktionen zur Hauptpraxis, dem Entwickeln von Geistesruhe, Ein-

sicht und Mahāmudrā. Bisher gab es diese nur als eine für eine begrenzte Leserschaft zugelassene Fassung auf Englisch, und ihre Übersetzung ist nun im vorliegenden Buch erstmals der allgemeinen Öffentlichkeit zugänglich. So gibt uns dieses Werk in kompakter Form einen praxisbezogenen Überblick über den gesamten Mahāmudrā-Weg, von den allgemeinen vorbereitenden Übungen bis zu den Kernpunkten der eigentlichen Mahāmudrā-Praxis. Es kann somit einen Leitfaden für den eigenen Übungsweg darstellen, auf den wir, neben dem Austausch mit einem Lehrer und dessen Anweisungen, immer wieder zurückgreifen können.

Das zentrale Anliegen dieses Werkes

Ein waches, natürliches und liebevolles Gewahrsein zu entwickeln ist das zentrale Anliegen der hier vorliegenden Unterweisungen. Als Wegweiser für den Weg des Erwachens fasst der tibetische Meister Djamgön Kongtrül Lodrö Thaye (1813–1901) in knapper, einfacher Form eine Fülle von Erfahrungen und Ratschlägen der buddhistischen Tradition zusammen. Dabei richtet er sich an Praktizierende des Mahāmudrā-Weges, denen es darum geht, den eigenen Geist gründlich zu erforschen, in einen tiefen Prozess des Erkennens einzutreten und sich mit der Natur des Geistes in allen Aspekten vertraut zu machen. Nach und nach entwickelt der Übende die Fähigkeit, die allmählich immer stärker anwachsende Erkenntnis in allen Lebensbereichen anzuwenden.

Kongtrüls Erläuterungen entsprechen der Kagyü-Linie des Buddhismus in Tibet, unterscheiden sich aber im Kern nicht von den Unterweisungen anderer tibetischer Traditionen. Um aus den beschriebenen Übungen den ihnen innewohnenden Nutzen ziehen zu können, ist es unerlässlich, zusätzliche Erklärungen von kompetenten Lehrern dieser Linie zu erhalten und die bei der Praxis auftauchenden Erfahrungen mit ihnen zu besprechen. Nicht nur braucht

es unmittelbare, persönliche Führung bei den Erfahrungen, die mit diesen Übungen gemacht werden, sondern der Kommentar selbst sollte Schülern ausführlich durch ergänzende Erläuterungen nahegebracht werden. Auch reichhaltige Fußnoten können die persönliche Unterweisung nicht ersetzen. Besonders der Guru-Yoga bedarf einer eingehenden Klärung mit einem erfahrenen Lehrer, weil hier Fehlhaltungen in der Praxis entstehen können, wenn man die eigentliche Bedeutung der Meditation auf einen Meister aus mangelnder Kenntnis nicht erfasst und die hier recht knappen Erläuterungen missversteht.[1]

Die erläuterten Übungen gehören größtenteils zum *Vajrayāna*, auch »Diamantweg« oder »Fahrzeug des unzerstörbaren Geistes« genannt, der auf den klassischen Unterweisungen der buddhistischen Überlieferung aufbaut, aber die zusätzlichen Methoden des Visualisierens und der Mantra-Rezitation nutzt. Bevor diese Methoden des Vajrayāna angewendet werden, ist es daher hilfreich, sich mit den grundlegenden Lehren Buddhas vertraut zu machen.

Die ersten Kapitel dieses Buches dienen einer solchen *allgemeinen Vorbereitung*. Sie führen ein in zugleich klärende wie aufrüttelnde, aber auch ermunternde Kontemplationen über grundlegenden Aspekte unserer gegenwärtigen Existenz: Über die kostbare Chance, dieses Menschenleben zum Erwachen nutzen zu können, über die Vergänglichkeit aller Dinge, über die Auswirkungen von Handlungen und über das allgegenwärtige Leid im Kreislauf wiederkehrender Verstrickungen *(saṃsāra)*.

Anschließend wird in den Erläuterungen zu den *besonderen Vorbereitungen* zunächst beschrieben, wie wir unser Leben durch die Zufluchtnahme eindeutig auf das Erwachen ausrichten und den Geist des Erwachens *(bodhicitta)* in uns hervorrufen können. Daran schließen sich die Unterweisungen zur Reinigungspraxis auf Buddha Vajrasattva an, die Instruktionen für das Darbringen von Maṇḍalas als Übung

1 Als weiterführende Literatur speziell zu diesem Teil ist hier zu empfehlen: Alexander Berzin: »*Zwischen Freiheit und Unterwerfung*. Chancen und Gefahren spiritueller Lehrer-Schüler-Beziehungen«. Theseus Verlag, 2002.

in vollständiger Freigebigkeit und Nicht-Identifikation sowie die Anleitung dafür, wie man im Rahmen des Guru-Yoga sich vertrauensvoll der Inspiration und dem Segenstrom der Meister der Linie öffnen kann, was ein Verweilen in geistiger Ruhe und ein durchdringendes Erkennen ermöglicht.

Kongtrül beschränkt sich bei jedem Thema auf das Wesentliche. Sein Hauptanliegen in diesem *Licht des wahren Sinnes* ist es, mit Ratschlägen aus der mündlichen Übertragung und aus Referenztexten die Anleitungen im *Ozean des wahren Sinnes*[2], dem bekannten Mahāmudrā-Handbuch des Neunten Karmapa Wangtschug Dordje (1556–1603), zu ergänzen. Des Weiteren bezieht er sich auf den viel benutzten Praxistext des Neunten Karmapa für die vorbereitenden Übungen, genannt *Das Gefährt, das uns schrittweise den Weg der Edlen führt*.[3]

Vertiefendes Geistestraining

Kongtrül wie auch der Neunte Karmapa bauen in ihren Erklärungen auf dem *Kostbarem Schmuck der Befreiung* von Gampopa (1079–1153) auf.[4] Für jemanden, der tiefer in diese Praxis einsteigen möchte, empfiehlt es sich, diese drei Texte zu lesen und als ein zusammengehöriges Ganzes zu betrachten. Gampopa war der Hauptlehrer des Ersten Karmapa, und der 14. Karmapa war einer der Hauptlehrer von Djamgön Kongtrül. Sie alle setzten jeweils das Werk ihrer Vorgänger fort.

2 Der Basistext »Mahāmudrā – Ozean des Wahren Sinnes« (Tib: *nges don rgya mtsho*) ist via MV-Buchhandel (www.mv-buchshop.de) über das Internet zu erhalten.

3 Erhältlich im Norbu Verlag als: »Mahāmudrā-Vorbereitungen (Ngöndro), Das Gefährt, das uns den Weg der Edlen führt« vom 9. Karmapa Wangtschug Dordje.

4 Ebenfalls erhältlich im Norbu Verlag als: Gampopa: »Der kostbare Schmuck der Befreiung«.

Kongtrül schrieb außerdem einen Kommentar zum Geistestraining, genannt *Lodjong – Der Große Pfad des Erwachens*, der als Quelle der Inspiration ebenfalls sehr zu empfehlen ist.[5] Wir finden darin viele konkrete Hinweise zum Umsetzen der erleuchteten Geisteshaltung im Alltag, worauf Kongtrül im vorliegenden Buch nur kurz im fünften und im letzten Kapitel eingeht. Er zeigt dort auf, dass eine authentische spirituelle Praxis sich nicht aufs Sitzkissen beschränken darf, sondern zu einer spürbaren Wandlung unserer Einstellung und zu deutlich verändertem Handeln in unserem alltäglichen Leben führen muss. So raten die Mahāmudrā-Meister dazu, die Praxis der vorbereitenden Übungen, der Geistesruhe und Intuitiven Einsicht, wie sie im Mahāmudrā gelehrt werden, durch ein stetiges Geistestraining in allen Situationen des Alltags zu ergänzen. Welche Anforderungen an Praktizierende auf diesem Weg gestellt werden, formuliert Trungpa Rinpoche auf prägnante Weise:

> »Das Strukturmuster für die fortschreitende Entwicklung der Praktizierenden … sieht so aus, dass wir zuerst äußerste Anstrengung an den Tag legen, um die eigene Neurose [Verstrickung] aufzudecken. Diese auf ein Ziel ausgerichtete Achtsamkeit vermittelt ein Gefühl für unsere tatsächliche menschliche Natur. Die zweite Stufe ist durch Güte gekennzeichnet. Güte ermöglicht es, die eigenen Energien auszudehnen und mit den übrigen fühlenden Lebewesen zu teilen. Schließlich entwickeln wir Furchtlosigkeit und ein Gefühl von Freude, das von einer grenzenlosen Hingabe an die Überlieferungslinie und den eigenen Wurzelguru erfüllt ist … Zu dieser Stufe gehören die vorbereitenden Übungen des Vajrayāna.«[6]

5 Enthalten im Sammelband »Lodjong – Der große Weg des Erwachens« Grundlagentexte des Mahāyāna-Geistestrainings, Norbu Verlag 2009

6 Zitat aus dem Geleitwort zur Erstübersetzung des vorliegenden Werkes. Siehe Fußnote 7

Bemerkungen zur Übersetzung

Kongtrüls Erläuterungen zu den vorbereitenden Übungen wurden 1977 von Judith Hanson aus dem Tibetischen übersetzt und 1979 von Sylvia Luetjohann ins Deutsche übertragen.[7] Ihre bemerkenswerten Arbeiten haben viele Jahre den Praktizierenden als Leitfaden gedient, sind aber seit langer Zeit nicht mehr erhältlich. Beim Durcharbeiten des tibetischen Textes zwischen 2001 und 2004 in einer kleinen Gruppe von Teilnehmern der in Kündröl Ling, Le Bost, durchgeführten Dreijahres-Retreats entstand der Wunsch, den Text direkt aus dem Tibetischen ins Deutsche zu übertragen und auch den kurzen zweiten Teil dieses Werkes, der Erklärungen zur eigentlichen Praxis des Mahāmudrā enthält, zur Verfügung zu stellen. Dies erscheint jetzt sinnvoll, da unterdessen drei weitere Jahrzehnte der Erklärungen und Praxis den Boden für ein korrektes Verständnis des Mahāmudrā bereitet haben.

Djamgön Kongtrüls Erklärungen haben passagenweise den Stil von »Notizen«, wie er es selbst schreibt. Wir haben uns bemüht, den fließenden Stil zu erhalten, doch war es für eine leichtere Orientierung unumgänglich, Überschriften und Nummerierungen einzufügen.

Noch ein kleiner Hinweis: Die Bemerkungen in runden Klammern (…) sind Synonyme in anderen Sprachen oder Ergänzungen, die sich im tibetischen Text selbst finden. Die Bemerkungen in eckigen Klammern […] sind Einfügungen des Übersetzers zum besseren Verständnis des Textes. Alle Fußnoten, die nicht anders kenntlich gemacht wurden, stammen ebenfalls vom Übersetzer Tilmann (Lhündrup) Borghardt, in Zusammenarbeit mit Kerstin Barthel und Gerd Pickshaus.

7 Englischer Titel: »Torch of Certainty«, Shambala Publications 1977, neu: 2000; deutsche Ausgabe: »Licht der Gewissheit«, Kamphausen Verlag 1983.

Danksagungen

An dieser Stelle möchten wir zunächst Lama Gendün Rinpoche[8] unsere Dankbarkeit ausdrücken, der uns im Rahmen der dreijährigen Zurückziehungen in Dhagpo Kündröl Ling (Frankreich) Satz für Satz in diesen Text eingeführt und geduldig alle Fragen zur Praxis geklärt hat. Später konnten noch offenstehende Fragen zur Übersetzung mit Khenpo Chödrak Tenpel Rinpoche geklärt werden – auch ihm sei dafür herzlich gedankt! Weiterhin sind wir den beiden Erst-Übersetzerinnen Judith Hanson und Sylvia Luetjohann und ihren Lehrern Kalu Rinpoche, Tsengyur Rinpoche und Deschung Rinpoche zu Dank verpflichtet, sowie dem Übersetzer Lobsang P. Lhalungpa, der sie beraten hat. Die hier vorliegende Übersetzung setzt ihre Anstrengungen fort und übernimmt zudem in den Fußnoten einige hilfreiche Informationen. Tiefer Dank geht auch an die Retreatleiterin Lama Chönyi und an die Absolventen der Dreijahres-Retreats, die in fünf Generationen mit diesem Text gearbeitet und die Übersetzung dabei fortlaufend verbessert haben. In der Schlussphase haben besonders Gelek Dirk Frettlöh, Marco Walther und Christian Paar mitgeholfen. Ein ganz besonderer Dank geht an Frank Müller-Witte, der den bisher unveröffentlichten Schlussteil im Vergleich mit dem Tibetischen unter die Lupe nahm und viele wertvolle Verbesserungen beisteuerte. Marco Walther kümmerte sich freundlicherweise um die korrekte Umschrift der Sanskrit-Begriffe. Ein ganz herzlicher Dank geht auch an Kerstin Barthel, die alle Teile des Buches (bis auf die Kurzbiografien der Kagyü-Meister) unermüdlich und mit viel Engagement lektorierte, Marianne Krobath für ihr gründliches Korrektorat und Gerd Pickshaus, der in liebevoller Feinarbeit das Buch gestaltete.

Schließlich ist Andrea Petruschke mit ihrem unvoreingenommenen Blick und ihrem „Anfängergeist“ noch auf manche Passagen und Formulierungen gestoßen, für die weitere Erläuterungen bzw. Änderungen nötig waren. Auch ihr gilt ein herzlicher Dank.

8 Rinpoche, gesprochen: Rinpotsche.

Irina Parshikova, Norbu Denzong und Gerd Pickshaus steuerten die erläuternden Zeichnungen bei. Ihnen sei herzlich dafür gedankt.

Widmung

Die Übersetzung ist den Lehrern gewidmet, die diese Unterweisungen aus Asien in den westlichen Kulturraum gebracht haben und uns durch ihr inspirierendes Beispiel zu einer engagierten Praxis auf dem Weg des Erwachens ermutigt haben. Einer von ihnen war Kalu Rinpoche – er betonte wie alle anderen Meister dieser Übertragungslinie, dass für eine solche Praxis bestimmte Voraussetzungen notwendig sind:

> »Der Praxis der vier besonderen vorbereitenden Übungen müssen die zeremonielle Erlaubnis zum Gebrauch der Texte (Tib: *rlung*), eine Ermächtigung des Vajrayāna (Tib: *dbang*) und die Erläuterungen eines Lamas (Tib: *khrid*) vorausgehen. Diese werden der Praxis ihre Form geben und zu ihrem Erfolg beitragen.«[9]

DIE BUDDHISTISCHE ÜBERLIEFERUNG IN TIBET

(Einführung von Tilmann Borghardt)

Die Wurzeln des Buddhismus in Tibet

Die verschiedenen großen und kleinen Schulen innerhalb des tibetischen Buddhismus unterscheiden sich im Wesentlichen durch unterschiedliche Linien der Überlieferung, in denen Lehrer in ihren

9 Kalu Rinpoche, zitiert nach »Licht der Gewissheit«, Seite 5

Erklärungen den Akzent auf verschiedene, ihnen besonders wichtig und inspirierend erscheinende Aspekte der Lehre gelegt haben. Dies hat zum Entstehen der einzelnen Linien mit ihren charakteristischen Merkmalen geführt. Alle diese Linien lassen sich ohne Unterbrechung als Abfolge persönlicher Übertragungen von Lehrer zu Schüler bis zu den großen buddhistischen Meistern Indiens des 8. bis 12. Jahrhunderts zurückverfolgen. Von dort gehen sie noch weiter zurück bis zum historischen Buddha Śākyamuni, der im 5. vorchristlichen Jahrhundert lebte.

Der Buddha selbst lehrte nur mündlich. Seine Unterweisungen wurden über viele Generationen hin auswendig gelernt und bewahrt, aber nicht aufgeschrieben. Dazu kam es offenbar erst vier Jahrhunderte später. Es wird diskutiert, ob all die Sūtras und Tantras, auf denen der tibetische Buddhismus aufbaut, tatsächlich vom historischen Buddha stammen oder nicht. Diese Frage ist für den Praktizierenden jedoch nicht so erheblich, wie es oft scheint, da diese Texte inhaltlich untereinander und mit den grundlegenden Lehren des Buddha übereinstimmen. Sie beschreiben dasselbe erleuchtete Gewahrsein und dienen alle demselben Ziel, den Weg des Erwachens aufzuzeigen. Eine pragmatische, eklektische Einstellung, die sich aller Hilfen bedient, ist hier durchaus von Nutzen, da diese Lehren den Geist in allen Details und Schichten ausleuchten und eine wahre Schatzkammer an inneren Landkarten, erhellenden Leuchtfeuern und erprobten Werkzeugen und Sicherungsseilen für den Weg darstellen.

Wie kommt es zu dieser Vielzahl sehr unterschiedlicher Texte, die dem Buddha zugeschrieben werden? Eine plausible Erklärung besagt, dass er bereits zu Lebzeiten Menschen simultan auf verschiedenen Niveaus erreichte und auch auf verschiedenen Ebenen lehrte. In der Menschenwelt, heißt es, lehrte er in körperlicher Form, während er in subtileren Seinsbereichen in Lichtkörpern lehrte, wobei er zusätzlich seine Unterweisungen situationsbezogen an die unterschiedlichen Aspirationen und Fähigkeiten seiner Zuhörer anpasste. Zudem heißt es in der Tradition des in Tibet, China und Japan verbreiteten

Mahāyāna-Buddhismus, dieser Buddha-Geist habe auch nach dem Tod des physischen Buddhas nie aufgehört zu lehren. Dabei ist nicht wirklich klar, ob es sich um eine Fortsetzung der Lehraktivität von Buddha Śākyamuni handelt, was von manchen Buddhisten speziell für die Mahāyāna-Sūtras für möglich gehalten wird.

Möglich ist auch, dass sich die allen Lebewesen innewohnende Buddha-Natur, unsere grundlegende erwachte Dimension, spontan in Form von Visionen manifestiert. Sie ist von Natur aus dynamisch und besitzt die Fähigkeit, sich auszudrücken und zu manifestieren. So betrachtet sind auch alle Lehrer, Texte, Unterweisungen – kurz alles, was uns auf dem Weg zum Erwachen inspiriert, Manifestationen dieser eigenen grundlegenden Geistesdimension, die wir mit allen Lebewesen teilen. Sie kommen aus dem Bereich der Nichtdualiät, in der Begriffe wie innen und außen, persönlich oder unpersönlich keine Gültigkeit mehr haben. In diesem nondualen Erleben scheint auch direkte Kommunikation auf geistigem Weg möglich zu sein.

Letztere Form der Inspiration scheint insbesondere für die tantrischen Übertragungen zu gelten, die allesamt nicht in einem stofflichen Körper gegeben wurden, sondern, wie es heißt, in Körpern aus Licht, die erwachten Schülern in Visionen erschienen. Auf diese Weise konnte sich die Lehre immer wieder erneuern, und speziell der tantrische Buddhismus blieb so ein sehr dynamischer Weg, der den Schülern über die Jahrhunderte eine Vielzahl zusätzlicher Methoden zur Verfügung stellte.

Das Entstehen von Übertragungslinien in Tibet

Die zentrale Überlieferungslinie einer Schule besteht aus der Abfolge ihrer wichtigsten Lehrer, welche die mündlichen und schriftlich niedergelegten Lehren jeweils ihren Nachfolgern weitergegeben haben. Diese großen Lehrer haben bei der Übertragung bewusst Akzente gesetzt, die in der Folge den unterschiedlichen Schulen ihre

besonderen Merkmale verliehen haben. Jeder Schüler wird vom Stil seines Lehrers und seiner Schule geprägt und unterrichtet später als Lehrer seine eigenen Schüler auf ähnliche Weise. So entstanden in der Kagyü-Tradition mehrere große und viele kleinere Überlieferungslinien, die zwar alles Wesentliche gemeinsam haben, jedoch auch ihre jeweiligen Spezialitäten und besonderen Stile. Alle tibetischen Linien haben ihre historische Verbindung mit den buddhistischen Meistern in Indien, und es bestehen auch viele Querverbindungen untereinander, da sie im Laufe der Jahrhunderte immer wieder ihre Übertragungen miteinander ausgetauscht haben.

Die vier großen buddhistischen Schulen Tibets heißen Nyingma, Kagyü, Sakya und Gelug. Die *Nyingma*-Schule oder »Alte Tradition« geht auf die beiden indischen Meister Guru Rinpoche (Padmasambhava[10]) und Śāntarakṣita zurück. Diese wurden im 8. Jahrhundert vom tibetischen König Trisong Detsen eingeladen, den Dharma nach Tibet zu bringen. Sie starteten dort die erste Übersetzungswelle des buddhistischen Schriftwerks aus dem Sanskrit ins Tibetische. Im 9./10. Jahrhundert brachte dann der tyrannische König Langdarma fast alle Mönche und viele Laienpraktizierende um und ließ viele Texte vernichten.

Vor allem aus diesem Grund kam es im 11. Jahrhundert zu einer zweiten Übersetzungswelle, welche die »Neuen Traditionen« – Kagyü, Sakya und Gelug – hervorbrachte. Die *Kagyü*-Schule oder »Linie mündlicher Übertragung« geht auf den indischen Yogi Tilopa zurück und wurde von dem Übersetzer Marpa (1012–1097) nach Tibet gebracht. Die *Sakya*-Schule geht auf den indischen Yogi Virūpa zurück und wurde von Köntschog Gyalpo aus Khön (1034–1102) begründet. Die *Gelug*-Schule wurde von Tsongkhapa (1357–1419) begründet und nahm sich vor allem der Lehren der Kadampa-Linie des indischen Meisters Atiśa (982–1054) an, als deren direkte Fortsetzung sie betrachtet wird.

10 Der »Lotusgeborene« – Sanskrit-Name von Guru Rinpoche

Dieser Reichtum an Übertragungen wurde in Tibet durch die geographische Abgeschlossenheit vieler Regionen begünstigt – in den jeweiligen Klöstern entwickelte sich eine jeweils für diesen Ort charakteristische Art und Weise buddhistischer Übertragung. Die Hauptpfeiler einer solchen Übertragungslinie bilden die von ihren Meistern schriftlich niedergelegten Lehren, aber auch die besonders in den ersten Generationen sorgfältig gehüteten mündlichen Unterweisungen, die nur an wenige ausgewählte, besonders reife Schüler weitergegeben wurden. Zusätzlich zu dieser nach Möglichkeit immer gleichen Übertragung der essentiellen Unterweisungen haben Lehrer die Möglichkeit, aus der eigenen Erfahrung stammende, an die jeweilige Situation angepasste Erklärungen zu geben. Es geht dabei darum, Verwirklichung – die innere Erfahrung des Erwachens – in den Schülern zu wecken. So wird auch heutzutage die seit Jahrhunderten gleichbleibende Übertragung zusammen mit spontanen Erläuterungen weitergegeben, die für die von den Lebensumständen und der Geisteskultur des 21. Jahrhunderts geprägten Übenden der heutigen Zeit passend sind und Brücken in ein wirkliches Verständnis schlagen. Die einzelnen Schulen haben dabei ihre typischen Stile und Merkmale bis in unsere Zeit weitgehend erhalten.

Im deutschsprachigen Raum haben wir seit etwa 1975 Zugang zu dieser Vielfalt von Linien, Vorgehensweisen und Belehrungen. Als Orientierungshilfe sei im Folgenden ein kurzer Überblick zur Karma-Kagyü-Schule gegeben, zu der auch Djamgön Kongtrül Rinpoche gehörte.

Die Kagyü-Schule

Das *Licht des wahren Sinnes* führt den Leser in die Mahāmudrā-Praxis ein, die das Herzstück, die »Spezialität« der Karma-Kagyü-Schule ist, wie das Dzogchen für die Nyingma-Schule und das Lamdre für die Sakyapas. Wie alle buddhistischen Linien betrachten die

Kagyüpas Buddha Śākyamuni als ihren ersten Lehrer, doch die Ausdifferenzierung zu einer Praxis, die dann den Namen »Mahāmudrā« trug, fand erst ab dem dritten nachchristlichen Jahrhundert statt, inspiriert durch große Meister in Nordindien wie Saraha und Nāgārjuna. Der erste Lehrer, der die Lehren der heutigen Kagyü-Linie in einer Person vereinte, war der große indische Yogi Tilopa. Er erhielt zusätzlich zu den Unterweisungen aus der Mahāmudrā-Linie Sarahas und zu den vielen Visionen, in denen ihn Buddha Vajradhara im Mahāmudrā und den Tantras unterrichtete, vier weitere Ströme mündlicher Unterweisungen (Tib: *bka babs bzhi*), die bis heute in der Kagyü-Linie praktiziert werden. Auf diese vier Ströme geht der Name der Kagyü-Linie[11] zurück:

– Die erste Übertragung erhielt Tilopa, so heißt es, von Nāgārjuna. Sie beinhaltet zwei Tantras[12], Sangwa Düpa (Skt: *guhyasamāja*) und Dordje Dän-schi (Skt: *catuśpīṭha*), sowie die Praxis des Illusionskörpers (Tib: *rgyu lus;* Skt: *māyākāya*) zum Aufrechthalten des Gewahrseins bei den Aktivitäten zwischen den Meditationssitzungen. Offenbar sowohl von ihm wie von der Meisterin Sukhasiddhi erhielt er die Anweisungen zur Praxis im Zwischenzustand (Tib: *bar do;* Skt: *antarabhāva)* und die Übertragung des

11 Hierbei ist Ka-gyü (Tib: *bka' brgyud*) kurz für Ka-schi gyü-pa (Tib: *bka' bzhi brgyud pa*). Der volle Name lautet: *theg pa gsum gyi snying don bka babs kyi chos bzhi'i gdams ngag bar ma chad pa'i brgyud pa*, was bedeutet: »Die ungebrochene (bar ma chad pa'i) Linie (brgyud pa) der mündlichen Erläuterungen (gdams ngag) zu den vier Gruppen überlieferter Instruktionen (bka babs kyi chos bzhi'i) zur essentiellen Bedeutung (snying don) der drei Fahrzeuge (theg pa gsum gyi)«.

12 Ein *Tantra* ist eine Praxis der Meditation auf einen Buddha-Aspekt innerhalb des Vajrayāna. Buddhistische Tantras tauchen in der Überlieferung etwa ab dem 2. Jh. n. Chr. auf. Die Erklärungen zu einem Tantra begannen für gewöhnlich mit einer Vision, in der ein Praktizierender Instruktionen direkt von einem Buddha in Lichtgestalt erhielt. Die Instruktionen wurden zunächst vom Empfänger selbst umgesetzt, bevor sie einzelnen Schülern weiter vermittelt wurden. In späteren Jahrhunderten wurden die Instruktionen dann aufgeschrieben, strukturiert und um weitere Erklärungen ergänzt.

Bewusstseins in einen anderen Körper (Tib: *grong 'jug;* Skt: *parakāyapraveśa)*, was damals die Praxis der Bewusstseinsübertragung (Tib: *'pho ba*) ins nonduale Gewahrsein zum Zeitpunkt des Todes beinhaltete.

– Die zweite Übertragung erhielt er von Kṛṣṇācaryā (Nakpopa) und Kambala. Sie beinhaltet das Tantra Gyuma Tschenmo (Skt: *mahāmāyā*) und die Praxis der Aufrechterhaltung des Bewusstseins und der Meditation im Traum (Tib: *rmi lam;* Skt: *svapna*).
– Die dritte Übertragung erhielt er von Lawapa. Sie beinhaltet das Demtschog-Tantra (Skt: *cakrasaṃvara*) und die Meditationspraxis der Luminosität (Tib: *'od gsal;* Skt: *prabhāsvara*) für das Eintreten in nichtbegriffliches, nonduales Gewahrsein tagsüber wie auch in der Tiefschlafphase.[13] (Die Luminosität erhielt er offenbar auch von Nāgārjuna.)
– Die vierte Übertragung erhielt er von der Meisterin Ḍākinī Subhaginī (Kalpa Sangmo) sowie von Cāryapa. Sie beinhaltet das Gyepa-Dordje-Tantra (Skt: *hevajra*) und die Praxis der Inneren Hitze (Tib: *gtum mo;* Skt: *caṇḍālī*) zum Vertiefen des Gewahrseins in der Meditation.

Diese vier Ströme von Unterweisungen, die Tilopa von seinen Lehrern erhielt, bieten eine Zusammenfassung essentieller Instruktionen zu beiden Phasen tantrischer Meditation – der Erzeugungsphase (Tib: *bskyed rim;* Skt: *utpannakrama*) mit Visualisationen und Mantra-Rezitation sowie der Vollendungsphase (Tib: *rdzogs rim*; Skt:

13 Bei der Praxis der Luminosität, häufig auch mit »klares Licht« übersetzt, geht es darum, bei tiefster Entspannung tagsüber [so]wie auch nachts in der Tiefschlafphase in der Natur des Geistes zu verweilen. Dabei ist das Gewahrsein, frei von allem Denken, seiner selbst gewahr, ohne irgendeinen ›Schatten‹, der durch mangelnde Bewusstheit entstehen würde. Das Gewahrsein erlebt eine helle, strahlende, leuchtende Qualität, wobei es aber keine Lichtquelle gibt. Licht, Luminosität oder Leuchtkraft wird hier vielmehr als die am nächsten liegende Metapher gebraucht, um das helle, unverschleierte Gewahrsein zu beschreiben. Die Praxis ist eine Vorbereitung auf den Tod, wo es möglich ist, genau diese Qualität des Bewusstseins zu erfahren und darin Befreiung zu erlangen.

sampannakrama), die ins nichtbegriffliche Erleben führt, wo sich alle Vorstellungen aufgelöst haben. Die Instruktionen stammen aus verschiedenen tantrischen Zyklen, die alle zur Tantra-Klasse der »Unübertrefflichen Tantras« (Tib: *rnal byor bla med rgyud;* Skt: *mahānuttaratantra*) gehören, wo sich die Praktizierenden bei der Meditation unmittelbar als Buddha in Form der jeweiligen Meditationsgottheit (*yidam*) visualisieren.

Die vier Übertragungen beinhalten alle drei Aspekte dieser Tantrastufe – Vater-, Mutter- und Nonduales Tantra – und ergänzen mit ihren vielfältigen Methoden die Übertragung von Mahāmudrā, das eigentlich eine formlose, einfache und direkte Praxis in der Natur des Geistes ist. Zusätzlich zu diesen vier Strömen mündlicher Übertragung, die Tilopa von seinen Lehrern in menschlicher Form erhielt, hatte er viele Visionen von Buddhas, speziell von Buddha Vajradhara (*Dordje Tschang*). In diesen Visionen erlebte er immer wieder dieselbe blaue Gestalt eines Buddhas, der mit ihm sprach und von dem er, so heißt es, ausführliche Praxisanweisungen und Übertragungen erhielt, die er anschließend in vollem Ausmaß verwirklichte.

Für Tilopa waren diese Erfahrungen offenbar so stark, klar und inspirierend, dass er kein Bedürfnis nach zusätzlichen menschlichen Lehrern verspürte. Doch damit alles ›Hand und Fuß‹ hatte und seine Lehren von seinen Zeitgenossen zweifelsfrei angenommen werden konnten[14], ließ er sich die Übertragungen auch von den oben erwähnten Lehrern geben. Zusätzlich zu diesem visionären Buddha in Lichtgestalt steht Vajradhara auch symbolisch für die Natur des Erwachens selbst, für die Erleuchtung, die allen Buddhas gemeinsam ist. Aus diesem doppelten Grund wird er als der eigentliche Ursprung der Kagyü-Linie verstanden – und die Schüler der Kagyü-Linie visualisieren ihren eigenen Meister in Form von Vajradhara als Symbol dafür, dass der Lehrer den erwachten Geist aller Buddhas re-

14 Die Übertragung von Lehrer zu Schüler war eine Garantie dafür, dass es sich bei den Instruktionen wirklich um die Lehren Buddhas handelte und nicht um eigene Erfindungen. Deshalb heißt es auch vielerorten: »Ein authentischer Lama hat eine Linie«.

präsentiert, welcher der *eigentliche* Guru ist, und nicht seine menschliche Form aus Fleisch und Blut.

Tilopas Schüler Nāropa, einer der größten Gelehrten Indiens, wurde ebenfalls ein großer Yogi. Er systematisierte die von seinem Lehrer erhaltenen Meditationspraktiken als die »Sechs Yogas« (oder besser: »Sechs Doktrinen«), die bis heute einen der zentralen Pfeiler der Kagyü-Überlieferung bilden. Sie zu praktizieren setzt eine tiefgehende, mehrjährige Vorbereitung voraus und ist eigentlich nur in längerer Zurückgezogenheit möglich, da nicht nur der Tag, sondern auch die Nacht zu intensiver Praxis genutzt werden.

Den gesamten Schatz seiner Übertragungen gab Nāropa an den außerordentlich befähigten tibetischen Übersetzer Marpa weiter. Zusätzlich schickte er Marpa auch zu mehreren anderen großen Verwirklichten, wie dem großen Mahāmudrā-Meister Maitrīpa, der ihn in eine Form der Mahāmudrā-Praxis ohne begleitende tantrische Übungen einführte. So erhielt Marpa eine in allen Punkten umfassende Übertragung und konnte sein Verständnis mit den größten Meistern des damaligen Indien vertiefen. Marpa reiste dreimal nach Indien und verbrachte dort insgesamt 21 Jahre damit, die oben erwähnten vier Überlieferungsströme zu studieren und zu praktizieren.

Nāropas zeitweilige Ehefrau oder Schwester, Niguma, hatte einen großen tibetischen Yogi namens Khyungpo Naldjor (1002–1064) als Schüler. Dieser erhielt ebenfalls Übertragungen von Marpas Mahāmudrā-Lehrer Maitrīpa. Die von ihm begründete Linie ist als die *Schangpa-Kagyü*-Tradition bekannt, deren großer Lehrer unserer Zeit Kalu Rinpoche war.

Unter Marpas Schülern wurde der große Yogi Milarepa zum hauptsächlichen Erben seines spirituellen Vermächtnisses. Dieser gab die Lehren an den Arzt und Mönch Gampopa[15] weiter, der zudem die Lehren des Kadampa-Geistestrainings in die Linie einbrachte. Gampopa, der sich in der Provinz Dagpo ansiedelte, hatte sehr viele

15 Der tibetische Meister Gampopa war unter Tibetern als *Dagpo Rinpoche bekannt* oder auch als *Dagpo Lhardje*, der »Arzt aus Dagpo«, da er aus der Gegend von Dagpo stammte.

Schüler, von denen vier zu Begründern der *vier früheren Kagyü-Schulen* (Tib: *bka' brgyud che bzhi*) wurden, bekannt als die *Dagpo-Kagyü:*

1. *Pagdru* (Tib: *phag gru*)-Kagyü, begründet von Pamo Drupa Dordje Gyalpo (1110–1170)
2. *Barom* (Tib: *'ba' rom*)-Kagyü, begründet von Darma Wangtschug aus Barom (1127–1200)
3. *Tsalpa* (Tib: *tshal pa*)-Kagyü begründet von »Lama Schang«, Yudrug Tsöndrü Yungdrung Drakpa aus Schang Tsal (1123–1193)[16]
4. *Karma* (Tib: *karma*)-Kagyü, auch Kamtsang-Kagyü genannt, begründet vom Ersten Karmapa Düsum Khyenpa aus Kham (1110–1193)

Sie heißen frühere Schulen, weil sie auf direkte Schüler Gampopas zurückgehen. Die Tsalpa-Kagyü besteht heute nicht mehr. Weiterhin gab es die acht späteren Kagyü-Schulen (Tib: bka' brgyud chung brgyad)[17], die alle auf die Schüler von Pamo Drupa zurückgehen, also eine Generation später entstanden:

– *Taglung* (Tib: *stag lung*)-Kagyü begründet von Taschi Pälden aus Taglung Thangpa (1142–1210)
– *Drukpa* (Tib: *'brug pa*)-Kagyü, begründet von Lingdje Repa Pema Dordje (1128–1288) und (Drukchen Rinpoche) Tsangpa Gyare Yeshe Dordje (1161–1211)[18]

16 *Schang Tsalpa Tsöndrü Drakpa* hat möglicherweise Gampopa getroffen, war aber kein direkter Schüler von Gampopa, sondern von *Tsültrim Nyingpo* aus Gampo (1116–1169), dem nahen Schüler und Nachfolger von Gampopa als Abt im Kloster von Dagpo.

17 Die vier früheren und acht späteren Kagyü-Schulen sind auch als die vier großen und die acht kleinen Überlieferungslinien der Kagyü-Tradition bekannt.

18 Manchmal wird auch präziser unterteilt in die Lingre-Kagyü-Linie, die auf Lingdje Repa zurückgeht, die dann zwar als Drukpa-Kagyü fortgeführt wurde, aber offiziell erst mit dem Ersten Druktschen Rinpoche beginnt.

- *Tropu* (Tib: *khro phu*)-Kagyü begründet von (Drogön Rinpoche) Gyaltsha Rintschen Gön aus Tropu (1118–1195)
- *Drikung* (Tib: *'bri gung*)-Kagyü, begründet von »Drikung Kyobpa« Djigten (Sumgön) Gönpo Rintschen Päl (1143–1217)
- *Yelpa* (Tib: *yel pa*)-Kagyü begründet von Yesche Tsek aus Yel (1134–1194)
- *Yabsang* (Tib: *g.ya' bzang*)-Kagyü begründet von Kalden Yesche Senge aus Zarawa
- *Schugseb* (Tib: *shug gseb*)-Kagyü begründet von Yergom Tsültrim Senge (1144–1204)
- *Martsang* (Tib: *smar tshang*)-Kagyü begründet von Scherab Yesche aus Martsang.

Von diesen bestehen heute noch die ersten vier als eigenständige Schulen.

Diese Schulen entstanden, weil die Hauptschüler Gampopas unabhängig voneinander in weit entfernten Landesteilen unterrichteten. Sie entwickelten in der Folgezeit leicht verschiedene Stile und jede hat ihre eigene Überlieferungslinie, aber alle gehen auf Gampopa bzw. Pamo Drupa zurück.

Die Linie der Karma-Kagyü-Meister

Die in diesem Werk beschriebenen Übungen entstammen dem Schatz der Karma-Kagyü-Schule. Ihre Übertragungslinie wird der »Goldene Rosenkranz« genannt und besteht aus über 40 Lehrern:

Tilopa	988–1069
Nāropa	1016–1100
Marpa	1012–1097
Milarepa	1052–1135

Gampopa	1079–1153
1. Karmapa, Düsum Khyenpa	1110–1193
Dromgön Retschen Sangye Drag	1148–1218
Pomdrag Sönam Dordje	1170–1249
[Götsangpa][19]	[1189–1258]
2. Karmapa, Drubtschen Karma Pakschi	1204–1283
Drubtop Orgyenpa (Rintschen Pal)	1230–1312
3. Karmapa, Rangdjung Dordje	1284–1339
Gyalwa Yungtön (Dordje Pal)	1296–1376
4. Karmapa, Rölpe Dordje	1340–1383
2. Shamarpa, Katschö Wangpo	1350–1405
5. Karmapa, Deschin Schegpa	1384–1415
Rintschen Sangpo	15. Jh.
6. Karmapa, Thongwa Dönden	1416–1453
Bengar Djampel Sangpo	15. Jh.
1. Gyaltsab, Päldjor Döndrub	1427–1489
7. Karmapa, Tschödrag Gyamtso	1454–1506
1. Sangye Nyenpa (Denma Drubtschen, Taschi Päldjor)	1457–1525[20]
8. Karmapa, Mikyö Dordje	1507–1554
5. Shamarpa, Köntschog Yänlag	1526–1583
9. Karmapa, Wangtschug Dordje	1556–1603
6. Shamarpa, Tschökyi Wangtschug	1584–1629
10. Karmapa, Tschöying Dordje	1604–1674
7. Shamarpa, Yesche Nyingpo	1631–1694
11. Karmapa, Yesche Dordje	1676–1702
8. Shamarpa, Tschökyi Döndrub	1695–1735

19 Der Meister *Götsangpa* wird in den meisten Linienstammbäumen nicht aufgeführt, war aber von eminenter Bedeutung.

20 Der 2. Wurzellama von Mikyö Dordje neben Sangye Nyenpa war der Dritte Situpa (gest. 1541), der ebenfalls den zusätzlichen Namen Taschi Päldjor trug, was immer wieder zu Verwechslung mit Sangye Nyenpa führt. Der Dritte Situ war ein bedeutender Meister, wird aber nicht als Teil des »Goldenen Rosenkranzes« aufgeführt, da dort immer nur ein Meister pro Generation erwähnt wird.

12. Karmapa, Djangtschub Dordje	1703–1732
8. Situpa, Tschökyi Djungne (Tenpe Nyindje)	1700–1774
13. Karmapa, Düdül Dordje	1733–1797
10. Shamarpa, Mipham Tschödrub Gyamtso	1742–1792
9. Situpa, Pema Nyindje Wangpo	1774–1853
14. Karmapa, Thegtschog Dordje	1798–1868
1. Djamgön Kongtrül, Lodrö Thaye	1813–1901
15. Karmapa, Khakyab Dordje	1871–1922
11. Situpa, Pema Wangtschog	1886–1952
2. Djamgön Kongtrül, Khyentse Öser	1904–1953
16. Karmapa, Rangdjung Rigpe Dordje	1923–1981
gefolgt von dessen heute noch lebenden Schülern	

Die zentrale Achse dieser Linie der Mahāmudrā-Meister in Tibet sind die Inkarnationen der Karmapas, die als das spirituelle Oberhaupt aller Kagyü-Linien angesehen werden. Der Erste Karmapa Düsum Khyenpa, einer der Hauptschüler Gampopas, war der erste Meister in der Geschichte Tibets, der den Ort, die Familie und den Zeitpunkt seiner Wiedergeburt genau vorausgesagt hat. Seither wechseln sich seine nachfolgenden Inkarnationen in bisher ungebrochener Reihenfolge mit den anderen Linienhaltern ab. Diese anderen Linienhalter müssen nicht unbedingt anerkannte Inkarnationen früherer Linienhalter sein: Es kann sich bei ihnen auch um weniger bekannte, aber völlig verwirklichte Meister der Mahāmudrā-Tradition handeln. Es heißt, der Gyalwa Karmapa bestimme selbst, welcher Lehrer seiner nächsten Inkarnation die Hauptübertragung geben soll.

Die Linie sieht, so wie oben dargestellt, sehr linear aus. In Wirklichkeit ist sie das Rückgrat eines weitreichenden Geflechts von Querverbindungen. Jeder dieser Lehrer hatte viele Schüler, darunter meistens auch zahlreiche hohe Verwirklichte. Und die meisten Schüler hatten mehrere Lehrer, bei denen sie verschiedene Aspekte ihrer Praxis vertiefen konnten. Zudem wurden Übertragungen mit anderen Linien ausgetauscht. So erhielt zum Beispiel der dritte Karmapa die voll-

ständige Dzogchen-Übertragung der Nyingma-Linie und fungierte als einer ihrer Linienhalter. Seither bildet diese Nyingma-Übertragung einen integralen Bestandteil auch der Kagyü-Linie. Diese vielen Querverbindungen werden nur in größeren Linienstammbäumen berücksichtigt.

Speziell für die Praxis des Guru-Yoga ist es hilfreich, das Leben dieser Meister ein wenig zu kennen, weil sie so etwas greifbarer für uns werden und wir dadurch leichter Hingabe entwickeln können. Viele der ausführlichen Biografien sind jedoch noch nicht aus dem Tibetischen übersetzt worden – eine orientierende Übersicht der Lebenswege dieser Meister, zusammengestellt von Gerd Bausch, findet sich im Anschluss an den Haupttext und der Biografie von Djamgön Kongtrül, gefolgt von einer kleinen Bibliographie mit Angaben zu weiteren Büchern auf Englisch und auf Deutsch.

Viel Freude bei der Lektüre
und beste Wünsche für die Praxis,
Lama Tilmann Lhündrup

Mahāmudrā

Das Licht des wahren Sinnes

Erläuterungen
zu den vorbereitenden Übungen
und zur Hauptpraxis des Mahāmudrā

von Djamgön Kongtrül Lodrö Thaye

Eröffnende Segensbitte des Autors[21]

Vor Marpa, Milarepa und Gampopa,
den drei Vorvätern von Hunderten großer Verwirklichter,
vor der Linie mündlicher Übertragung[22],
die vom segensreichen Düsum Khyenpa[23] ausgeht,
und vor Vajradhara, dem Halter dieser Kette
wunscherfüllender Juwelen,
sowie vor dem machtvollen Pema Nyindje[24]
verneige ich mich zutiefst.

Erhabene, vollkommene Buddhas,
nehmt Euch meiner und sämtlicher Lebewesen
in diesem und in allen weiteren Leben an[25]
und segnet uns mit der Verwirklichung
des Seins, wie es ist[26].

21 Diese, wie auch viele andere Überschriften wurden in der Übersetzung zum leichteren Verständnis eingefügt – sie sind nicht Teil des tibetischen Originals, das kaum Untertitel hat.

22 Die *Linie der mündlichen Übertragung* ist hier die Kagyü-Linie, eine der vier großen tibetischen Linien (Nyingma, Kagyü, Sakya und Gelug).

23 *Düsum Khyenpa* war der Erste Karmapa, ein Schüler des Gampopa.

24 Der Neunte Situ Rinpoche *Pema Nyindje* war der wichtigste Wurzellama von *Djamgön Kongtrül Lodrö Thaye*, dem Autor dieses Textes, und wird deshalb von ihm besonders erwähnt.

25 Kongtrül bittet für alle Lebewesen darum, dass sie in zukünftigen Leben dem Dharma begegnen und als Schüler angenommen werden.

26 *Sein, wie es ist* übersetzt das Tibetische *gnas lugs* (Skt: *tathātva*), was bedeutet: »Wie die Dinge sind«.

Die vier allgemeinen vorbereitenden Übungen

Wir alle haben eine menschliche Existenz erlangt, deren eigentlicher Sinn es ist, in das Tor des *Dharma*, d. h. ins Erwachen einzutreten. Dafür ist es nötig, dass wir unseren Geist tatsächlich dem Dharma, dem Erwachen, zuwenden. Und damit sich unser Geist wirklich aufs Erwachen ausrichtet, ist es notwendig, die Qualitäten der drei Juwelen[27] – Buddha, Dharma und Saṅgha – zu kennen, um dadurch zu einem überzeugten Vertrauen[28] zu finden.

Dieses Vertrauen kann in uns allerdings nicht Fuß fassen, wenn wir uns nicht des [jederzeit möglichen] Todes und der Unbeständigkeit aller Dinge gewahr werden. Aus diesem Grund müssen wir als Erstes die Vergänglichkeit kontemplieren. Um nun aber ein Gewahrsein der Vergänglichkeit zu entwickeln [das uns entsprechend anspornt],

27 Die *drei Juwelen*, wörtlich: die drei »Seltenen und Vortrefflichen«, sind (1) *Buddha* als das Ziel vollkommenen Erwachens, (2) *Dharma* als der Weg des Erwachens, sowie die den Weg erläuternden Unterweisungen, und (3) Saṅgha als die Gemeinschaft der Helfer, die uns auf dem Weg des Erwachens führen.

28 *Überzeugtes Vertrauen* beruht auf persönlicher Erfahrung. Es ist die gewachsene Überzeugung, dass das Erwachen möglich ist und dass es einen gangbaren Weg in dieses Erwachen gibt.

braucht es zunächst ein Verständnis davon, wie schwierig es ist, die Freiheiten und Errungenschaften eines solchen kostbaren Menschendaseins zu erlangen. Ihre Kontemplation stellt somit die Wurzel der vier allgemeinen vorbereitenden Übungen dar.

1 Das Kostbare Menschendasein

»Zuerst«[29], d. h. zu Beginn der Praxissitzung, bedenke Folgendes: Ich wurde nicht in eine der acht hinderlichen Existenzformen hineingeboren und besitze daher die acht Freiheiten und zehn Errungenschaften[30] eines kostbaren Menschendaseins[31], das noch wertvoller ist als ein wunscherfüllendes Juwel. Kontempliere dann, wie im Folgenden erklärt, die Gründe, warum dieses Menschendasein schwer zu finden ist:

29 Kongtrül nimmt hier und auch weiter unten immer wieder Bezug auf den vom Neunten Karmapa verfassten Praxistext der vorbereitenden Übungen (das *Mahāmudrā-Ngöndro*), wo es an dieser Stelle heißt: »*Zuerst* meditiere ich über diese kostbaren Freiheiten und Errungenschaften …«

30 *Errungenschaften* (Tib: *'byor pa*) werden in anderen Texten auch als »günstige Bedingungen« oder »Reichtümer« übersetzt.

31 Das tibetische *mi lus* bedeutet eigentlich Menschenkörper. Es wird hier jedoch als Menschendasein übersetzt, da sich die Erklärungen nicht nur auf den Körper, sondern auch auf den Geist beziehen. Dies wird weiter unten deutlich, wenn die acht hinderlichen Umstände besprochen werden, die den Geist vom Weg des Erwachens trennen, und im Anschluss drei Arten des Vertrauens vorgestellt werden als integraler Bestandteil des kostbaren Menschendaseins (siehe Kapitel 2 des »Kostbaren Schmuckes der Befreiung« von Gampopa).

Die acht hinderlichen Existenzformen

(1) Die Lebewesen, die in Bereichen höllischer Qual[32] geboren werden, erfahren ohne die geringste Unterbrechung Leiden durch Hitze und Kälte.
(2) Die hungrigen Geister erleiden ständige Qualen durch Hunger und Durst.
(3) Tiere haben aufgrund von geistigen Einschränkungen kein hinreichendes Gewahrsein entfaltet und verstehen deshalb [den Weg des Erwachens] nicht.
(4) Menschen, die in einem der vielen Länder leben, wo der Weg des Erwachens (Dharma) nicht zugänglich ist, sind kulturell benachteiligt[33], denn sie können den Dharma nicht hören oder studieren.
(5) Die langlebigen Götter in dem Daseinsbereich, der durch Begierde geprägt ist, haften an Sinnesfreuden und die Götter in den Daseinsbereichen der Form und Formlosigkeit haften an meditativer Versenkung. Da sie deshalb alle mit anderem [als mit dem Erwachen] beschäftigt sind, tauchen Gedanken an den Weg des Erwachens bei ihnen nicht auf.
(6) Andere Lebewesen wiederum sind unter dem Einfluss falscher Sichtweisen: Sie folgen etwas anderem als den Lehren des Erwachens (Dharma)[34] oder verspüren keine Freude an einem wirklichen Weg des Erwachens.

32 Die folgenden Erläuterungen beziehen sich auf eine Stelle in dem indischen Abhidharma-Referenzwerk »Kleines Manual achtsamer Meditation« *(smṛti-upasthāna),* zitiert vom 9. Karmapa auf S. 20 in »Mahāmudrā – Ozean des Wahren Sinnes«. Da heißt es: »Ein Dasein in den Höllenbereichen, als hungriger Geist und als Tier, als kulturell benachteiligter Mensch und langlebiger Gott, mit falschen Ansichten, in leeren Zeitaltern ohne Buddhas, sowie mit schwerer geistiger Behinderung (oder taubstumm) – dies sind die hinderlichen Umstände.«

33 *Kulturell benachteiligt* oder »unter barbarischen Verhältnissen aufwachsend« (Tib: *kla klo*) sind all jene Menschen, die keinen Zugang zu wahrer spiritueller Anleitung haben und daher den Weg des Erwachens nicht kennenlernen können.

34 *Sie folgen etwas anderem als dem Dharma* bezieht sich auf sogenannte *Tīrthika,* ein Sammelbegriff für Praktizierende geistiger Wege, die aus

(7) Jene, die in sogenannten ›dunklen‹ Zeitaltern leben, in denen keine Erwachten erscheinen, bekommen nicht einmal Worte wie Buddha, Dharma, Saṅgha [oder andere Hinweise auf ein mögliches Erwachen] zu hören; sie erfahren nichts von der Möglichkeit zu erwachen und ihre Welt ist wie leer, denn kein Dharma ist in ihr zu finden.
(8) Auch für geistig schwer behinderte Menschen und für taubstumm Geborene ist es kaum möglich, ihren Geist auf den Dharma auszurichten.[35]

Alle, die zu diesen acht Gruppen gehören, sind nicht in der glücklichen Lage, einen Weg des Erwachens gehen zu können. Aufgrund ihres früheren Handelns erfahren sie viel Leid und sind nicht frei genug für einen solchen Weg. Wir selbst hingegen sind frei von diesen acht Hindernissen, da unser Geistesstrom in diesem Leben in keine dieser acht ungeeigneten Daseinsformen hineingeboren wurde. Wir haben eine Existenz erlangt, in der wir den Dharma, den Weg des Erwachens, praktizieren können.

Doch um einen Weg des Erwachens wirklich umfassend praktizieren zu können, sollten wir zudem unbelastet sein von sechzehn weiteren hinderlichen Umständen:

buddhistischer Sicht nicht zum Erwachen führen.

35 Diese Einschränkung gilt für alle, die nicht kommunizieren können. Eingeschränkte Kommunikations- und Wahrnehmungsfähigkeiten sind aber kein unüberwindbares Hindernis, wenn wir tiefes Vertrauen besitzen (siehe »Mahāmudrā – Ozean des Wahren Sinnes«, S. 23). Djamgön Kongtrül erwähnt zusätzlich in einer Fußnote zum tibetischen Text, dass für das zentraltibetische Wort *lkugs pa* (geistig schwer behindert) im Osttibetischen das entsprechende Wort *glen pa* benutzt wird.

Die sechzehn hinderlichen Umstände

a) Acht Umstände, die zeitweilig einen Weg des Erwachens verhindern:

- Unser Geist ist aufgewühlt, weil die fünf Geistesgifte[36] gerade sehr stark sind und heftig in uns wirken.
- Wir sind unter dem Einfluss schlechter Gefährten.
- Wir hegen verkehrte Anschauungen und Verhaltensweisen.
- Große Faulheit hindert uns.
- Eine Flut von Hindernissen taucht auf, weil sich die Folgen früherer schädlicher Handlungen zeigen.
- Wir sind wie ein Knecht oder Sklave in die Abhängigkeit von anderen geraten.
- Wir handeln nicht in Übereinstimmung mit dem Weg des Erwachens (Dharma), weil wir ihm aus anderen Beweggründen folgen, wie Nahrungs- und Kleiderspenden zu erhalten oder Schutz vor dem Tod [durch Widersacher] zu finden.
- Wir sind auf Gewinn und Anerkennung aus und täuschen die Dharmapraxis nur vor.

b) Acht Umstände, die den Geist längerfristig vom Weg des Erwachens trennen:

- Wir haften stark an unserem Körper, Besitz und dergleichen.
- Wir haben einen außerordentlich groben Charakter, wodurch unser gesamtes Verhalten negativ wird.
- Wir haben keine Angst vor den Leiden in Saṃsāra und in den niederen Daseinsbereichen, wie ausführlich sie uns auch beschrieben werden.

36 Die *fünf Geistesgifte* sind mangelndes Gewahrsein, Begierde, Hass, Eifersucht und Stolz.

- Wir haben kein Vertrauen in den Nutzen und die Qualitäten der Befreiung, so genau sie uns auch erklärt werden.
- Wir haben eine starke Neigung, Freude an nichtheilsamem Handeln zu finden.
- Wir haben keinerlei Interesse am Dharma, so wie ein Hund, dem man Gras anbietet.
- Wir halten die grundlegenden Verpflichtungen der erwachten Geisteshaltung nicht ein und haben unsere Gelübde übertreten.
- Wir haben unsere Vajra-Bande *(samaya)* mit den Meistern und Praxisgefährten beschädigt.

Aufgrund dieser zusätzlichen sechzehn hinderlichen Umstände kann sich der Dharma ebenfalls nicht in unserem Geistesstrom zeigen. Sie bewirken zudem [wenn sie nicht aufgelöst werden] eine Wiedergeburt in den niederen Daseinsbereichen. Sei deshalb froh, dass dein Geist von früher her nicht von diesen Geisteshaltungen verschleiert ist, und übe dich in den Methoden, die verhindern, dass sie in Zukunft auftreten.

Die zehn Errungenschaften, die einen Weg des Erwachens ermöglichen

a) Die fünf von uns selbst abhängigen Errungenschaften:

- Wir vermeiden die acht hinderlichen Existenzformen und erlangen ein kostbares Leben als Mensch.[37]

37 Die Erläuterungen in diesem Abschnitt entsprechen einem Wurzelvers, der vermutlich von Nāgārjuna stammt und sich in ähnlicher Form im »Ozean des wahren Sinnes« und im »Kostbaren Schmuck der Befreiung« findet: »Als Mensch in einem zentralen Land geboren sein, aller Sinne mächtig, frei von extrem negativen Handlungen und mit Vertrauen in die Zuflucht.«

– Wir werden in einem »zentralen Land« geboren, d. h. dort, wo der Einfluss des Dharma präsent ist und sich die Lehren des Erwachens verbreiten.
– Unsere fünf Sinnestore, wie Augen usw., sind intakt und so können wir alles aufnehmen, was es zu lernen gibt.
– Da wir keine verkehrten Anschauungen angenommen haben und den Lehren der Erwachten [zu heilsamem Verhalten usw.] folgen, haben wir keine extrem negativen Handlungen verübt [die den Weg des Erwachens unmöglich machen würden].
– Überzeugt von den [Qualitäten der] drei Juwelen – Buddha, Dharma, Saṅgha – haben wir Vertrauen in die Zuflucht, d. h. wir spüren eine völlig klare Ausrichtung auf das Erwachen.

Diese fünf günstigen Bedingungen sind von uns selbst abhängig.[38]

b) Die fünf von anderen abhängigen Errungenschaften:

– Obwohl viele Weltenbereiche entstehen und vergehen, ohne dass sich ein Buddha manifestiert, erschien in unserem Zeitalter Buddha Śākyamuni.[39]
– Weise Menschen wie die Pratyekabuddhas (Buddhas-für-sich)[40] mögen zwar erscheinen, aber sie lehren nicht den Dharma. Doch in unserem Zeitalter lehrte der Siegreiche die tiefgründigen und

38 Sie sind von uns selbst abhängig, da sie auf Handlungen aus unseren früheren Leben beruhen.

39 Auch die Erläuterungen in diesem Abschnitt entsprechen einem Wurzelvers, der vermutlich von Nāgārjuna stammt und sich in ähnlicher Form im »Ozean des wahren Sinnes« und im »Kostbaren Schmuck der Befreiung« findet: »Ein Buddha ist in dieser Welt erschienen, er hat den Dharma gelehrt, seine Lehren sind erhalten, sie werden praktiziert und es gibt Unterstützer, die sich liebevoll um andere kümmern.«

40 *Pratyekabuddhas* werden zwar in den Texten erwähnt, aber es gibt sie offenbar schon seit der Zeit des Buddha nicht mehr. Diese »Buddhas-für-sich« waren Erwachte, die völlig zurückgezogen lebten und nicht unterrichteten. Eine alternative frühere Übersetzung ist »Alleinverwirklicher«.

zugleich weiten Lehren aller hoch verwirklichten Meister und Buddhas.
- Die von ihm gegebenen Lehren gingen zudem nicht verloren, sondern sind bis heute erhalten.
- Außerdem gibt es viele Praktizierende dieser Lehren [die diese weiter erhalten und zur Verfügung stellen].
- Es gibt Menschen, die sich um jene kümmern, die mit Entsagung den Dharma praktizieren, sei es motiviert von Krankheit, Alter und dergleichen. Als Gönner versorgen sie aus Mitgefühl und Liebe die Dharmapraktizierenden mit Nahrung, Kleidung und allem Nötigen, so dass es ihnen an nichts mangelt.

Diese fünf zusammen mit den vorherigen fünf ergeben zehn Errungenschaften, die wir ebenfalls besitzen.

Gründe, warum das Menschendasein kostbar ist

Ein Menschendasein ist schwer zu erlangen[41]

Fast alle Lebewesen haben eine ausgeprägte Neigung zu schädlichem [ich-bezogenem] Handeln.[42] Nur äußerst wenige handeln heilsam, und selbst für sie ist es ausgesprochen schwierig, ein wirklich heilsames Verhalten zu pflegen, das sie dann ein menschliches Dasein erlangen ließe. Aus diesem Grund ist die Zahl der Lebewesen im Götter-

41 Die Erklärungen zu den Gründen für die Kostbarkeit des Menschendaseins beziehen sich auf ein Zitat aus Śāntidevas »Eintritt in die Bodhisattva-Aktivität«, das Teil des Rezitationstextes der vorbereitenden Übungen des 9. Karmapa ist: »Die kostbaren Freiheiten und Errungenschaften sind schwierig zu erlangen und leicht zu zerstören. Darum nutze sie jetzt sinnvoll.«

42 Schädliches Handeln erklärt Kongtrül (S. 54ff) als »Handeln, das Verstrickung *(saṃsāra)* bewirkt«. Diese Verstrickung beruht letztlich auf der Annahme, es gäbe ein festes Ich und ein davon abgegrenztes Anderes, mit daraus resultierender Identifikation. Identifikation führt unweigerlich zu Anspannung im Geist und zu angespanntem, leidbringendem Handeln.

und Menschenbereich so verschwindend gering, wohingegen die Lebewesen in den drei niederen Daseinsbereichen so zahlreich sind wie die Staubpartikel auf der Erde.

Lebensbedingungen als Mensch zu finden, die förderlich für den Weg des Erwachens sind, erscheint angesichts dieser Schwierigkeiten kaum möglich. Wie zahlreich zum Beispiel die Tiere sind, merken wir schon, wenn wir versuchen, all die Insekten zu zählen, die sich unter einer einzigen Steinplatte befinden. Hingegen ist es uns durchaus möglich, die Menschen einer ganzen Region zu zählen. Doch nur wenige dieser Menschen sind Dharmapraktizierende und unter ihnen sind jene, die den Weg des Erwachens richtig praktizieren, so selten wie Sterne bei Tag.

Ein Menschendasein ist leicht zu verlieren

Darüber hinaus ist dieser Körper, der unsere Stütze [für den Weg des Erwachens] ist, vielen unvorhersehbaren Gefahren ausgesetzt. Dazu zählen Einwirkungen durch Feuer, Wasser und Gifte [in verdorbener Nahrung oder gefährlichen Arzneien], Bedrohung durch Waffen, Unwetter, Blitze, Lawinen, Sturz in Abgründe sowie plötzliche Erkrankungen wie Schlaganfall und vieles mehr. Es gibt äußerst viele Umstände, die den Tod bewirken können, aber nur wenige Bedingungen, die das Leben unterstützen. Leben und Tod trennt nichts weiter voneinander als ein kurzes Röcheln zwischen dem Aus- und dem Einatmen. So lässt sich die Aussage [im Praxistext] verstehen, dass dieses Leben noch leichter zu zerstören sei als eine Luftblase auf dem Wasser. Bedenke deshalb:

»Ich habe jetzt ein solch kostbares Menschendasein erlangt, wie ich es in Zukunft wohl kaum wieder finden werde, und sollte es auf keinen Fall nutzlos vergeuden.

Wenn ich als ein Tier geboren worden wäre, wüsste ich nicht einmal, wie man ein einziges Mantra Om Mani Peme Hung (Skt: oṃ maṇi padme hūṃ) spricht – ganz zu schweigen davon, dass ich

nicht die geringste Ahnung davon hätte, welche Methoden ins Erwachen führen. Zudem würde ich zwangsläufig [durch mein unachtsames Handeln] viele Ursachen für weitere Geburten in den niederen Daseinsbereichen schaffen.«

Das Menschendasein hat einen tiefen Sinn

Kontempliere weiter: »Dank dieses Menschenlebens bin ich obendrein in der Lage, das vollkommene Erwachen eines Buddhas zu verwirklichen. Das ist sein eigentlicher, tiefer Sinn. Doch bisher habe ich dieses Leben im Streben nach nutzlosen Dingen vergeudet.

Angespornt von der Aussicht auf ein mögliches Glück sind sogar weltliche Leute fähig, sich enorm anzustrengen, obwohl es ihnen dabei nur um kurzfristige Ziele geht! Ich aber verfüge selbst beim Verwirklichen des eigentlichen, langfristigen Ziels aller Leben nicht einmal über ein kleines bisschen freudige Kraft und Ausdauer bei Schwierigkeiten. Schnell verlässt mich meine Energie, ich bin zerstreut und lasse mich von Māra (den Gegenkräften des Erwachens)[43] an der Nase herumführen.«

Kontempliere deshalb immer wieder über den folgenden Gedanken: »Jetzt, vom heutigen Tag an, werde ich mich ausschließlich dem edlen Dharma widmen, denn nichts anderes macht wirklich Sinn.«

43 *Māra* ist die symbolische Personifikation all der inneren und äußeren Kräfte, die Praktizierende vom Weg des Erwachens abbringen. In legendären Darstellungen zeigen sich diese Kräfte als Angriffe durch teuflische Dämonen, verführerische Gestalten, furchtbare Unwetter, Erdbeben und dergleichen.