Lodjong
Der große Weg des Erwachens

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: 978-3-940269-02-7

© 2009 Norbu Verlag

Norbu Verlag
im Dharmahaus Obermoschel e. V.
Wilhelmstr. 6
67823 Obermoschel
www.norbu-verlag.de

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
Cover-Zeichnung: Djamgön Kongtrül Lodrö Thaye von Ira Parshikova
Druck: Steinmeier GmbH & Co.KG, Deiningen

Gedruckt auf alterungsbeständigem, säurefreiem Papier
aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff

Lodjong

Der große Weg des Erwachens



Grundlagentexte zum buddhistischen Geistestraining

Zusammengestellt und übersetzt
von Sönam Lhündrup

NORBU VERLAG

Inhaltsübersicht

Vorwort 11
Danksagungen 15

TEIL 1

Geistestraining im frühen Buddhismus 17
(Zitate von Buddha Śākyamuni)

Sich um alle Lebewesen kümmern wie eine Mutter 19
Die Güte unserer Eltern erwidern 20
Alle Lebewesen waren bereits einmal unsere Eltern 21
Die große Bedeutung der Liebe 22
Die Praxis der vier unermesslichen Qualitäten 26

TEIL 2

Geistestraining im Mahāyāna-Buddhismus 29

Bodhicitta und das Bodhisattva-Gelübde 31
Einführung 31
Das Hervorbringen von Bodhicitta *(von Djamgön Kongtrül)* 38
Das Bodhisattva-Gelübde 39
Die Schulung im strebenden Bodhicitta 40
Die Schulung im angewandtem Bodhicitta 41
Die Praxis der vier Unermesslichen 42
Sich selbst und andere austauschen 43
Geistestraining durch Geben und Annehmen 45
Weitere Ausführungen zur Lodjong-Praxis 45
Das Bodhisattva-Gelübde *(nach Dharmakīrti-Selingpa)* 48

Das Entwickeln von Liebe und Mitgefühl 54
Einführung 54
Kontemplationen zu Liebe und Mitgefühl *(von Gampopa)* 56
A. Liebe entwickeln 56
B. Mitgefühl entwickeln 60
Das Vertiefen der vier Unermesslichen 64
Einführung 64
Die Praxis der vier Unermesslichen *(von Matschig Labdrön)* 68
Liebe 68
Mitgefühl 70
Freude 71
Gleichmut 73
Ergänzende Erklärungen zur Lodjong-Praxis 75
Vier Phasen der Lodjong-Praxis 75
Definition des Begriffes »Lodjong« 77
Einführung in die Praxis des Lodjong und des Tonglen *(von Gendün Rinpotsche)* 78
Die Werkzeuge des Lodjong 83

TEIL 3

Der Große Weg des Erwachens 85

Merksprüche zum Geistestraining in sieben Punkten *(Tschekawa Dordje)* 87

Kommentar zum Geistestraining in sieben Punkten *(Djamgön Kongtrül Lodrö Thaye)* 91
Der Ursprung der Überlieferung 93
Die Notwendigkeit dieser Praxis 95

Der Kommentar zum Wurzeltext 97
I. Die Grundlage: die vorbereitenden Übungen 98
II. Die Hauptpraxis: das Üben von Bodhicitta 100
III. Das Umwandeln von Schwierigkeiten in den Weg des Erwachens 109
IV. Die Quintessenz der Praxis für das ganze Leben 117
V. Maßstäbe für Fortschritte im Geistestraining 121
VI. Verpflichtungen des Geistestrainings 123
VII. Richtlinien für das Geistestraining 132
Zusätzliche Unterweisungen der Übertragungslinie 143

TEIL 4

Weitere Grundlagentexte 153

Meister Serlingpas Unterweisungen an Atīśa *(Wurzelverse)* 155
Erläuterungen zu Serlingpas Unterweisungen *(Kommentar)* 158
Acht Wurzelverse des Geistestrainings *(von Langri Thangpa)* 168
Erläuterungen zu den Acht Wurzelversen *(von Tschekawa Dordje)* 170
Das Geistestraining des Bodhisattvas Samantabhadra 188
Die 37 Praktiken der Bodhisattvas *(von Thogme Sangpo)* 201
Gliederung der 37 Praktiken 212

TEIL 5

Geschichte der Überlieferungslinie des Lodjong 215

Einführung 217
Diagramm der Lodjong-Übertragungslinie 221

Kurzbiografien einiger Meister des Geistestrainings 223
Buddha Śākyamuni 224
Nāgārjuna 259
Śāntideva 262
Maitrīyogin 265
Dharmakīrti *(Serlingpa)* 266
Dharmarakṣita 267
Atīśa Dipaṃkara 268
Dromtönpa 276
Potowa 279
Tschen-Ngawa 280
Pu Tschungwa 281
Langri Thangpa 282
Gampopa 285
Tschekawa Dordje 288
Khutön Tsöndrü 291
Ngog Legpe Scherab 291
Thogme Sangpo 292
Matschig Labdrön 296
Djamgön Kongtrül Lodrö Thaye 302

TEIL 6

Lodjong-Praxistexte 311
Einführung 313
Preisung an Atīśa 314
Gebet an die Meister der Lodjong-Linie 320
Lodjong-Praxissitzung 324
Lodjong-Wunschgebet 329
Den Lama aus der Ferne rufen 338

ANHANG

Quellenverzeichnis 353
Glossar 359
Index 399
Aussprache der Sanskrit-Namen und -Begriffe 413

Vorwort

Liebe und Mitgefühl sind Qualitäten, die ausnahmslos in allen spirituellen Traditionen eine hervorragende Rolle spielen. Wie wird man aber von einer etwas engherzigen Person zu einem Menschen mit einem offenen, lebendigen Herzen, der sich sowohl in gesunder Weise um sich selbst kümmert, als auch ohne innere Barrieren für andere da ist?

In diesem einführenden Buch zum buddhistischen Geistestraining möchten wir eine Auswahl von zentralen Unterweisungen vorstellen, die von großen Meistern, angefangen bei Buddha Śākyamuni selbst, zum Entwickeln eines erwachten Herzens (auf Sanskrit: *Bodhicitta*) überliefert sind. Es sind Texte, die uns in ihre Tiefe und ursprünglichen Kraft diese Qualität erfahrbar machen, und die uns einen eindrücklichen Geschmack davon geben, was es heißt, den Weg der Herzensgüte kompromisslos zu gehen. In höchst inspirierender Weise wird beschrieben, dass es möglich ist, anderen ebenso wie uns selbst vollkommen offen zu begegnen und uns, als Voraussetzung, ganz und gar von der irrtümlichen Annahme eines »Ich«, die so tief in uns verwurzelt ist, zu befreien. Dabei zeigen uns die im Anfangsteil aufgeführten Erklärungen Wege auf, wie wir uns ganz allmählich von dieser inneren Grundeinstellung der Ichbezogenheit lösen und zu einer offenen, von Liebe und Weisheit geprägten Geisteshaltung gelangen können. In späteren Abschnitten des Buches wenden sie sich den vielen konkreten Aspekten unseres Lebens zu und zeigen auf, wie sich unsere Übung auf alle Bereiche des Lebens ausdehnen lässt.

Die vorliegende Sammlung traditioneller Texte zu dieser Herzenspraxis, dem Mahāyāna-Geistestraining (auf Tibetisch: *Lodjong*), vereint die verschiedenen Neuübersetzungen aus dem Tibetischen, die in den letzten Jahren für den Unterricht in den Dreijahres-Retreats und in öffentlichen Kursen entstanden. Interessierte Leser werden hierin reiche Nahrung für einen Weg der inneren Transformation finden

und Praktizierende der Kagyü-Tradition haben hiermit eine komplette Zusammenstellung aller Texte, die sie benötigen, um sich ins Lodjong einzuarbeiten. Ein besonderes Element dieser Zusammenstellung ist, dass sie aufzeigt, wie die Wurzeln des Lodjong bereits in den Unterweisungen von Buddha Śākyamuni zu finden sind, wie sie in der ältesten buddhistischen Textsammlung, dem Pālikanon der »Tradition der Älteren« (*Theravāda*), aufgezeichnet wurden.

Der tibetische Begriff Lodjong wurde erst in der Mitte des elften Jahrhunderts geprägt, als der indische Meister Atīśa diese spezifischen Unterweisungen zur Praxis von Bodhicitta, dem Geist des Erwachens, nach Tibet brachte. Zwischen Buddha Śākyamuni und Atīśa liegen fünfzehn Jahrhunderte und in dieser Zeit wurden die grundlegenden Unterweisungen Śākyamunis von Generationen von Meistern weiter verfeinert und um viele praktische Hinweise bereichert. Insbesondere formte sich in dieser Zeit die Schule des Großen Fahrzeugs (*Mahāyāna*), die sich mit besonderer Intensität dem Hervorbringen von Bodhicitta widmete, als Kernstück des Trainings auf dem Weg zum vollkommenen Erwachen eines Buddhas. Nichtsdestoweniger wird beim Lesen von Texten wie des »Sūtras der Liebe« offenkundig, dass die Grundhaltung der späteren Lodjong-Lehren bereits in den frühesten buddhistischen Quellen verankert ist.

Ebenso wird in dieser Zusammenstellung deutlich, wie sehr auch die Praxis des Tschö, das »Durchtrennen« des Ichanhaftens, die von der tibetschen Meisterin Matschig Labdrön begründet wurde, in dieser Geisteshaltung wurzelt und, so gesehen, wie eine besondere Spielart der Lodjong-Praxis erscheint.

Der zentrale Text dieser Sammlung ist ein Kommentar des berühmten tibetischen Meisters Djamgön Kongtrül Lodrö Thaye, in dem alle wesentlichen Elemente des Geistestrainings erläutert werden. Er nimmt in der Lodjong-Übertragung der Kagyü-Linie des tibetischen Buddhismus einen wichtigen Platz ein und sein Titel – *Der Große Weg*

des Erwachens – wurde als Name für diese Textsammlung gewählt. Als Djamgön Kongtrül im 19. Jahrhundert in Tibet den Kommentar verfasste, konnte er davon ausgehen, dass die meisten seiner Leser vertraut waren mit den allgemeinen Unterweisungen zur Praxis der vier unermesslichen Qualitäten (Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut) und dem Entwickeln von Bodhicitta (dem »Geist des Erwachens«) auf der Basis der Bodhisattva-Gelübde. Deshalb streift er diese Grundlagen in dem vorliegenden Werk nur kurz. Lesern aber, die nicht im tibetischen Umfeld groß geworden sind, fehlen durch diese Kürze unerlässliche Grundlagen für das Verständnis des Kommentars. Um diese Lücke zu schließen, haben wir einige weitere Erläuterungen von Djamgön Kongtrül selbst sowie zusätzliche traditionelle Texte des Mahāyāna-Geistestrainings beigefügt.

Zu diesen zusätzlichen, von allen tibetischen Meistern geschätzten Texten gehören »Serlingpas Unterweisungen an Atīśa«, die »Acht Verse des Geistestrainings« von Langri Thangpa, die »37 Praktiken eines Bodhisattva« von Thogme Sangpo und das »Geistestraining des Bodhisattvas Samantabhadra«. Hierbei lassen uns *Serlingpas Unterweisungen* etwas von der Kraft dieser Übertragung aus ihren ersten Anfängen erahnen; sie sind ein eindrucksvolles Zeugnis aus der Geburtsstunde des Lodjong in Tibet. Die *Acht Verse* geben eine kurze, aber vollständige Zusammenfassung des Lodjong, die auswendig gelernt werden kann, um sich stets an die Essenz der Lehren zu erinnern. Die berühmten *37 Bodhisattva-Praktiken* zeigen ihrerseits Lodjong als Teil des umfassenden Trainings eines Bodhisattvas, und *Samantabhadras Geistestraining* schließlich ergründet die Motivation eines Bodhisattva in ihrer tiefsten, allumfassendsten Dimension.

Auf ausführliche eigene Erklärungen wurde verzichtet, da sich die ausgewählten Texte wechselseitig erläutern und es für die eigene Praxis ohnehin notwendig ist, die Lektüre durch Seminare mit direkten Praxisanleitungen zu ergänzen. Doch wurden die zusammengestellten Texte

durch kurze Erläuterungen miteinander verbunden, sodass deutlicher wird, in welchem Zusammenhang sie zueinander stehen und wie sie sich in der Praxis des Geistestrainings ergänzen. Auch wurden sie um Fußnoten ergänzt, sowie um ein ausführliches Glossar und zumeist kurze Biografien wichtiger Lodjong-Meister. Diese Biografien vermitteln einen Einblick in den Reichtum der Übertragungslinie und verbinden uns mit den inspirierenden Lebensbeispielen früherer Meister. Sie sind keine Übersetzungen, sondern Zusammenstellungen aus vielen verschiedenen Quellen, die für den Leser ansonsten schwer zugänglich wären.

Um dem Leser schließlich einen Eindruck davon zu vermitteln, wie Lodjong im Rahmen einer Meditationssitzung praktiziert wird, wurde der vollständige Lodjong-Praxistext eingefügt, so wie er in den Dreijahres-Retreatzentren der Karma-Kagyü-Linie seit Djamgön Kongtrül Lodrö Thaye praktiziert wird. Dieser Praxistext ist recht umfassend und dem Übenden des Geistestrainings sei empfohlen, zunächst nur einzelne Passagen zu praktizieren, um sich nach und nach mit ihnen vertraut zu machen.

Den abschließenden Praxistext *Den Lama aus der Ferne rufen*, der von Djamgön Kongtrül selbst verfasst wurde, empfahl Gendün Rinpotsche, der vom 16. Gyalwa Karmapa als Retreatmeister nach Frankreich geschickt wurde, als begleitende Praxis zum Lodjong. Er ist eine zusätzliche Hilfe, in den Spiegel des eigenen Geistes zu schauen und tiefe Hingabe zu entwickeln.

Bei der Arbeit an den Texten wurde erneut, wie auch schon bei früheren Übersetzungen, deutlich, dass es kein leichtes Unterfangen ist, den Sinn des Tibetischen treffend in unsere Sprache zu übersetzen. Doch wir hoffen, uns einer verlässlichen und inspirierenden Fassung dieser wichtigen Werke weiter angenähert zu haben. Eventuell verbleibende Fehler bitten wir zu entschuldigen und danken im Voraus für Korrekturvorschläge für die kommenden Auflagen.

Bitte beachten: Um die Fußnoten knapp zu halten, wurden alle ausführlichen Erklärungen im Glossar untergebracht. Bitte schauen Sie dort, wenn Ihnen ein Begriff nicht vertraut ist.

Danksagungen

An erster Stelle sei allen Meistern der Lodjong-Übertragungslinie zutiefst gedankt! Es ist ihr Verdienst, dass uns diese Unterweisungen auch heute noch in ihrer ganzen Frische erreichen. Als ein Glied in dieser Kette, die sich durch die Jahrhunderte zieht, gab uns Gendün Rinpotsche die ausführlichen Erklärungen zu dieser Praxis und war uns zugleich ein lebendes Beispiel dafür, wie sie umzusetzen sind. Sein Segen und seine Ermutigung ermöglichten diese Übersetzungen. Wie ließe sich unser Dank besser ausdrücken als darin, sein Geschenk an andere weiterzugeben? Besonderer Dank geht auch an Khenpo Tschödrag Tenpel Rinpotsche für seine Erläuterungen zu Passagen im Kommentar von Djamgön Kongtrül und seine Unterweisungen zum Geistestraining von Samantabhadra.

Viele Praktizierende halfen mit bei der Übersetzung des zentralen Kommentars von Djamgön Kongtrül, dazu gehören Tsültrim Rabjam, Gelek Tharchin (Dirk), Karin Haensel, Heiko Michel, Marko Walther, Sherab Künsang und Annette Baader. Sönam Lhündrup übersetzte alle Texte aus dem Tibetischen beziehungsweise aus dem Englischen, was die Pāli-Texte angeht, und verfasste die allgemeinen Einführungen, die Erläuterungen zum »Sūtra der Liebe« und die ergänzenden Erläuterungen zum Lodjong sowie die Biografien von Buddha Śākyamuni und Gampopa. Gerd Pickshaus schrieb die Biografie von Djamgön Kongtrül und kümmerte sich zudem in ausdauernder Feinarbeit um Gestaltung und Druck. Die restlichen Biografien sind Michael Donges, Viktor Römer und Moritz Dill zu verdanken, die das Material zu den

einzelnen Meistern gesichtet und zusammengestellt haben. Für die Hilfe bei der Umschrift der Sanskrit-Begriffe sei Roman Klauser und Dr. Matthias Ahlborn gedankt. Die Endredaktion besorgte Sönam Lhündrup, unterstützt von Kerstin Barthel, die alle Texte ausführlich lektorierte und mit vielen Hinweisen bei den Einführungen half. Nicht sichtbar wird die wichtige Hintergrundarbeit von Lama Tenzin Namgyal, der alle tibetischen Texte eintippte und überprüfte, sowie die Arbeit der englischen Übersetzer Ken Mc Leod, Lama Anila Rinchen Palmo und Thubten Jinpa, die den Weg für ein Verständnis dieser Texte bahnten. Ihnen allen sei herzlich gedankt!

Das Buch erscheint im Norbu Verlag, der 2004 gegründet wurde. »Norbu« bedeutet auf Tibetisch »Juwel«, was unseren Wunsch ausdrückt, den Lesern die Juwelen des Dharma zur Verfügung zu stellen. Dies gilt für den Inhalt wie auch für die äußere Gestaltung. Sämtliche Erlöse unseres Verlages kommen direkt der Übersetzung weiterer buddhistischer Werke zugute. Wir danken allen Unterstützern, ohne die der Verlag seine Arbeit nicht hätte aufnehmen können!

Mit den besten Wünschen,
die Mitarbeiter des Karmapa Übersetzungskomitees
Dhagpo Kündröl Ling, Auvergne, im Oktober 2009



TEIL 1

Geistestraining im frühen Buddhismus

Zitate von Buddha Śākyamuni

So mancher Praktizierende des Lodjong-Geistestrainings, wie es im nördlichen Buddhismus, der Tradition des »Großen Fahrzeugs« (*Mahāyāna*) und speziell in Tibet gelehrt wird, ist sich nicht bewusst, wie viel dieses Geistestraining gemeinsam hat mit dem südlichen Buddhismus, heute vertreten durch die »Tradition der Älteren« (*Theravāda*). Deswegen beginnt die vorliegende Sammlung mit kurzen Unterweisungen von Buddha Śākyamuni. Sie können als die gemeinsamen Wurzeln des Geistestrainings beider Traditionen betrachtet werden. Die ausgewählten Texte gehören zu den ältesten buddhistischen Schriften; sie sind im Pālikanon zu finden, der Sammlung der Lehren des Buddhas, die in der damals in Śrī Laṅkā üblichen Sprache Pāli niedergeschrieben wurde. Seit dem ersten vorchristlichen Jahrhundert bildet der Pālikanon die schriftliche Basis des südlichen Buddhismus, während der nördliche Buddhismus sich auf Sanskrit-Texte stützte, die dann ins Tibetische und Chinesische übersetzt wurden.[1]

Sich um alle Lebewesen kümmern wie eine Mutter

In der *Sammlung der Kürzeren Lehrreden* finden wir im *Sutta Nipāta* I.8, Vers 149, der nach Aussagen von Buddhismus-Forschern vermutlich ältesten Schrift des Pālikanons, den folgenden Ausspruch von Buddha Śākyamuni:

»So wie eine Mutter ihren eigenen Sohn,
ihr einziges Kind, mit ihrem Leben schützt,
genauso sollten wir rückhaltlos

1 Zum *nördlichen Buddhismus* gehören die buddhistischen Schulen in Lhadak, Tibet, Mongolei, Bhutan, China, Japan und Vietnam; zum *südlichen Buddhismus* gehören die meisten Praktizierenden in Śrī Laṅkā, Burma, Thailand, Laos und Kambodscha. Insgesamt sind dies heute etwa 400 Millionen buddhistische Praktizierende.

unseren Geist für alle Lebewesen öffnen.«[2]

Diese Unterweisung ist der Grundstein und zugleich die Zusammenfassung des von allen Buddhisten praktizierten Geistestrainings: sich rückhaltlos um das Wohl anderer zu kümmern. Damit es uns leichter fällt, eine solche Geisteshaltung zu entwickeln, lehrt der Buddha zwei zusätzliche Kontemplationen, in denen wir uns zunächst die Güte unserer Eltern bewusst machen und dann daran denken, wie wir mit allen Lebewesen durch unzählige frühere Leben innigst verbunden sind.

Die Güte unserer Eltern erwidern

Buddha Śākyamuni spricht an mehreren Stellen im Pālikanon über die große Güte unserer Eltern, die darin besteht, uns dieses kostbare Leben gegeben und uns großgezogen zu haben. In der *Sammlung der Angereihten Lehrreden* (2.34) sagt er:

»Ihr Praktizierende, es gibt zwei, denen wir ihre Güte schwerlich vergelten können. Welchen zwei? Unserem Vater und unserer Mutter. Selbst wenn wir auf einer Schulter die Mutter und auf der anderen den Vater tragen könnten und dies für hundert Jahre, wobei wir ihnen die Glieder salben und kneten, sie baden und massieren, auch wenn sie dabei sogar ihre Notdurft verrichten – wir hätten immer noch nicht genug für sie getan, wir hätten ihre Güte noch nicht vergolten. Selbst wenn wir unseren Eltern die Herrschaft über die weite Erde, die überreich an den sieben Schätzen ist, übertragen könnten – ihr Praktizierende, wir hätten

2 Alle Zitate aus dem Pālikanon sind eigene Übersetzungen auf der Basis der verschiedenen englischen und deutschen Übersetzungen von Thanissaro Bhikkhu, Bhikkhu Bodhi, Kai Zumwinkel, Eugen Neumann, Akincano Mark Weber und anderen.

> immer noch nicht genug für sie getan, wir hätten ihre Güte noch nicht vergolten. Warum? Weil Eltern unermesslich viel für ihre Kinder tun: Sie sind ihre Erhalter und Ernährer und zeigen ihnen diese Welt.
>
> Wer aber seine Eltern anspornt, Vertrauen zu fassen, falls sie kein Vertrauen in den Weg des Erwachens haben, wer sie zu heilsamem Verhalten anspornt, falls sie schädlich handeln, wer sie zur Freigebigkeit anspornt, falls sie geizig sind, wer sie anspornt, wahres Wissen zu erwerben, falls sie unwissend sind, wer seine Eltern in all dem bestärkt und festigt, dieser, ihr Praktizierende, hat wahrlich genug für seine Eltern getan, er hat ihnen ihre Güte vergolten, ja mehr als vergolten.«

Die Liebe von Eltern, die sich hingebungsvoll um ihr Kind kümmern, wird oft nicht genug geschätzt. Doch wenn wir genau hinschauen, erkennen wir, dass die Güte derjenigen, die uns aufgezogen haben, so groß ist, dass wir sie kaum aufwiegen können, es sei denn, wir bringen sie mit dem Besten in Verbindung, was es gibt: dem Weg des Erwachens.

Alle Lebewesen waren bereits einmal unsere Eltern

In der *Sammlung der Gruppierten Lehrreden* (15.14–19) weitet der Buddha in der »Lehrrede über die Mütter« zudem unseren Blick dafür, dass wir nicht nur Eltern in diesem Leben haben:

> »Von Unwissenheit beeinträchtigt und durch Verlangen gefesselt, wandern Lebewesen schon seit anfangslosen Zeiten im Daseinskreislauf von einem Leben zum nächsten und werden immer wieder geboren. Es ist nicht leicht, auch nur ein einziges Lebewesen zu finden, das nicht bereits in der Vergangenheit deine

> Mutter war. Es ist nicht leicht, auch nur ein einziges Lebewesen zu finden, das nicht bereits in der Vergangenheit dein Vater war. Es ist nicht leicht, auch nur ein einziges Lebewesen zu finden, das nicht bereits in der Vergangenheit dein Bruder …, deine Schwester …, dein Sohn …, deine Tochter war. […] Schon lange erfahren sie Leid, Schmerzen und Verlust und füllen die Leichenäcker – genug, um nicht mehr vom [karmisch] Bedingten verzaubert zu sein und das Verlangen für alles Bedingte aufzugeben.«[3]

Dementsprechend waren also alle Lebewesen, mit kaum einer Ausnahme, bereits unsere Eltern, Geschwister und Kinder – und es gilt, ihnen allen mit Liebe zu begegnen und ihre Güte zu erwidern, indem wir ihnen das Erwachen ermöglichen.

Die große Bedeutung der Liebe

Liebe und Mitgefühl sind in der buddhistischen Lehre nahezu als Synonyme zu betrachten, denn es handelt sich um dieselbe Geisteshaltung. Sie wurden von Buddha Śākyamuni als die zentralen Qualitäten eines Praktizierenden angesehen. So lesen wir in der *Sammlung der Angereihten Lehrreden* (I.11):

> »Wenn ein Mönch auch nur für einen Augenblick Liebe im Herzen entfaltet, kultiviert und achtsam darin verweilt, so ist er wirklich das, was wir einen ›Mönch‹ nennen: seine Vertiefung ist nicht leer, er weilt in der Nachfolge seines Meisters und folgt dessen Unterweisungen. Er verzehrt die Almosenspeise seines

3 Weitere Zitate zum Thema »Eltern und Kinder« finden sich im Pālikanon an folgenden Stellen: *Aṅguttara Nikāya* II.34, III.31, III.45, IV.4, IV.63; *Digha Nikāya* 31; *Saṃyutta Nikāya* 7.14, 15.14; *Sutta Nipāta* I.8 Vers 149, II.4. Vers 262; *Itivuttakam* 74.

> Landes nicht vergebens. Was ließe sich da erst von denen sagen, die häufig Liebe im Herzen entfalten, kultivieren und achtsam darin verweilen!«

Unter den vielen Unterweisungen des Buddhas über Liebe und Herzensgüte wurde in der Tradition des südlichen Buddhismus das »Sūtra der Liebe« (Pāli: *Metta Sutta*) besonders berühmt. Es ist das bis heute wohl meist rezitierte Sūtra dieser Tradition. Dort beschreibt der Buddha die Eigenschaften und die Geisteshaltung, um die sich ein ernsthafter Praktizierender bemühen sollte. Rückblickend entdecken wir in diesem »Sūtra der Liebe« (Skr.: *maitrī*, Pāli: *metta*) einige der wichtigsten Schlüsselunterweisungen, die, wie wir später sehen werden, ebenfalls die Grundlage des Mahāyāna-Geistestrainings (Lodjong) im nördlichen Buddhismus bilden. Es ist offenkundig, dass die Grundhaltung der späteren Lodjong-Lehren bereits in den frühesten buddhistischen Quellen verankert ist.

Der Buddha lehrte das »Sūtra der Liebe« einer Gruppe von Mönchen, die mehrere Monate zurückgezogen in einem Wald meditieren wollten und unerklärliche Schwierigkeiten hatten. Es scheint, dass die Baumgeister nicht sehr angetan davon waren, dass sich Mönche bei ihnen im Wald aufhielten. Offenbar fühlten sie sich durch die Anwesenheit der ehrwürdigen Mönche im Wald genötigt, von den Bäumen herunter zu kommen und respektvoll bei ihnen auf dem Boden zu bleiben. Die aufgestörten Baumgeister bereiteten den Mönchen allerlei Schwierigkeiten; diese merkten nur, dass ihnen nichts gelang, und baten den Buddha um Hilfe. Dieser erkannte, dass die unsichtbaren Wesen unzufrieden waren und riet den Mönchen, Herzensliebe zu üben und ihnen ihre liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken. Dieses Sūtra wurde als das *Karaṇīya Metta Sutta*, die »Unterweisung zum Üben von Liebe«, berühmt. Sie findet

sich im Pālikanon in der *Sammlung der Kürzeren Lehrreden* (Verse 1.8 f.). Die Kernpassage lautet:

»Bist du geschickt darin, dein eigenes Wohl zu bewirken,
und möchtest wahren Frieden erlangen,
dann nutze deine Fähigkeiten, sei ehrlich und aufrecht,
leicht zu unterweisen, sanft und von geringem Stolz.
Sei zufrieden, leicht zu unterstützen,
habe nur wenig Pflichten und lebe einfach.
Sei besonnen und umsichtig,
liebenswürdig, umwirb keine Wohltäter,
und unterlasse selbst die geringste Handlung,
die von den Weisen gerügt würde.

Möge es allen Lebewesen wohl ergehen
und mögen sie in Sicherheit sein.
Mögen alle Lebewesen glücklich sein!

Was immer es für Lebewesen geben mag,
alle ohne Ausnahme, seien sie schwach oder stark,
groß, gedrungen, von mittlerem Wuchs oder klein,
winzig oder mächtig, sichtbar oder unsichtbar,
in der Nähe oder in der Ferne lebend,
bereits geboren oder nach Geburt suchend,
mögen alle diese fühlenden Wesen glücklich sein!

Möge niemand irgendwo seine Gefährten
betrügen oder verachten.
Mögen niemand dem anderen Schaden
wünschen, aus Abneigung und Hass.

Wie eine Mutter, die ihr Leben geben würde,
um ihren Sohn, ihr einziges Kind, zu schützen,
genauso sei du erfüllt von Gedanken
grenzenloser Liebe für alle Lebewesen.

Nähre einen allumfassenden Geist der Liebe
für alle, in allen Universen,
wo immer sie auch seien, oberhalb und
unterhalb, überall um uns herum.
Bringe uneingeschränkte Liebe hervor, frei
von Feindseligkeit und Hass.

Ob du stehst, gehst, sitzt oder liegst,
wann immer du bewusst bist,
entwickle diese Achtsamkeit mit aller Kraft.
Das ist, was wir ›Verweilen im Reinen‹[4] nennen.

Hältst du nicht mehr an verkehrten Ansichten fest,
bist voller Tugend, sowie voller Einsicht in die Wahrheit
und hast das Verlangen nach Sinnesvergnügen überwunden,
dann wirst du nie wieder in einen Mutterleib zurückkehren.«

Der Buddha empfahl den Mönchen, in ihren Wald zurückzugehen und diese Verse immer wieder zu rezitieren. Dies taten sie und all ihre Hindernisse lösten sich tatsächlich auf. Die Baumgeister waren glücklich, ent-

4 »Verweilen im Reinen« bezieht sich auf die Praxis der vier unermesslichen Qualitäten: Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. Diese werden auf Sanskrit die vier *Brahmavihāras* genannt, wobei das Wort *brahma* ›rein‹ bedeutet. *Vihāra* bedeutet »Ort des Verweilens«. Werden diese »vier Formen, im Reinen zu verweilen« (die vier Unermesslichen), ohne Erkenntnis des Nicht-Selbst praktiziert, führen sie zur Wiedergeburt in den Götterbereichen, mit Weisheit des Nicht-Selbst führen sie hingegen zur Befreiung.

wickelten ebenfalls liebende Güte, der Geist der Praktizierenden fand in tiefe Meditation und sie erfuhren Verwirklichung.

Die Praxis der vier unermesslichen Qualitäten

Der Buddha spricht an einer Vielzahl von Stellen im Pālikanon über die Gruppe der vier unermesslichen Qualitäten: Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut.[5] Diese werden »grenzenlos« oder »unermesslich« genannt, weil sie sämtliche Lebewesen, ohne eine einzige Ausnahme, einbeziehen und weil uns die Praxis dieser vier unermesslichen Qualitäten in Bereiche führt, wo sich die Ichbezogenheit auflöst und die Liebe mit keinerlei Maß mehr gemessen werden kann. Die Praxis der vier unermesslichen Qualitäten ist allen buddhistischen Schulen gemeinsam und hier sei aus der Vielfalt der Quellen nur die am häufigsten benutzte Praxisunterweisung zitiert. Der bereits kundige Lodjong-Praktizierende erahnt, wie sich aus solchen Unterweisungen nicht nur die allgemeine Lodjong-Geisteshaltung entwickelt hat, sondern auch ganz konkret ihre zentrale Meditationspraxis des Gebens und Annehmens (*Tonglen*). Buddha Śākyamuni wendet sich an die ihn umgebenden Mönche, Nonnen und Laienpraktizierenden in der *Sammlung der Mittleren Lehrreden* (43.31) und sagt:

> »Hört, Freunde. Ein Praktizierender verweilt, indem er die erste Himmelsrichtung mit einem Herzen durchdringt, das erfüllt ist von Liebe. Ebenso durchdringt er die zweite Himmelsrichtung,

5 Diese Stellen finden sich in Digha Nikāya: 13 (179), 19 (352), 25 (455), 26 (474); Majjhima Nikāya: 7.13–17, 40.8–13, 43.31–37 (von Śāriputra), 52.8–11 (von Ānanda), 62.18–21, 99.24–27; Aṅguttara Nikāya: 3.66, 4.125, 4.190; 5.27, 5.161; 6.13, 8.63, 10.20, 10.208, 11.17; Saṃyutta Nikāya: 42.8, 46.53–54; Khuddaka Nikāya: Theragata 6.2.

die dritte Himmelsrichtung und die vierte Himmelsrichtung. Auch den Raum über sich und unter sich durchdringt er, seine Liebe strömt in alle Richtungen, überall hin, zu allen Lebewesen ebenso wie zu sich selbst. Er durchdringt alle Himmelsrichtungen und verweilt auf diese Weise, indem er die gesamte Welt, den Kosmos, mit einem Herzen durchdringt, das von Liebe erfüllt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen.

Er verweilt, indem er die erste Himmelsrichtung mit einem Herzen durchdringt, das erfüllt ist von Mitgefühl. Ebenso durchdringt er die zweite Himmelsrichtung, die dritte Himmelsrichtung und die vierte Himmelsrichtung. Auch den Raum über sich und unter sich durchdringt er, sein Mitgefühl strömt in alle Richtungen, überall hin, zu allen Lebewesen ebenso wie zu sich selbst. So verweilt er, indem er die gesamte Welt, den Kosmos, mit einem Herzen durchdringt, das von Mitgefühl erfüllt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen.

Er verweilt, indem er die erste Himmelsrichtung mit einem Herzen durchdringt, das erfüllt ist von Freude. Ebenso durchdringt er die zweite Himmelsrichtung, die dritte Himmelsrichtung und die vierte Himmelsrichtung. Auch den Raum über sich und unter sich durchdringt er, seine Freude strömt in alle Richtungen, überall hin, zu allen Lebewesen ebenso wie zu sich selbst. So verweilt er, indem er die gesamte Welt, den Kosmos, mit einem Herzen durchdringt, das von Freude erfüllt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen.

Er verweilt, indem er die erste Himmelsrichtung mit einem Herzen durchdringt, das erfüllt ist von Gleichmut. Ebenso durchdringt

er die zweite Himmelsrichtung, die dritte Himmelsrichtung und die vierte Himmelsrichtung. Auch den Raum über sich und unter sich durchdringt er, sein Gleichmut strömt in alle Richtungen, überall hin, zu allen Lebewesen ebenso wie zu sich selbst. So verweilt er, indem er die gesamte Welt, den Kosmos, mit einem Herzen durchdringt, das von Gleichmut erfüllt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen.

Dies wird unermessliche oder grenzenlose Herzensbefreiung genannt.«



TEIL 2

Geistestraining im Mahāyāna-Buddhismus

Bodhicitta und das Bodhisattva-Gelübde

Einführung

Im nördlichen Buddhismus, dem Mahāyāna oder »Großen Fahrzeug«, folgen die Praktizierenden dem Vorbild der großen Bodhisattvas, wie z. B. Avalokiteśvara oder Mañjuśrī, die sich verpflichten, immer wieder Geburt anzunehmen, bis alle Lebewesen befreit sind. Damit ist keine zwangsweise Wiedergeburt gemeint, aufgrund von Verlangen und Karma, sondern eine freiwillige Wiedergeburt aufgrund von Bodhicitta, der Einheit von grenzenlosem Mitgefühl und tiefer Weisheit. In dieser Verpflichtung, immer wieder zum Wohl der Lebewesen Geburt anzunehmen, liegt ein wesentlicher Unterschied zur südlichen Schule des Buddhismus. Alle buddhistischen Praktizierenden widmen sich dem Entwickeln der vier unermesslichen Qualitäten Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut, die den Zugang zur tiefsten Seinserkenntnis, zur Weisheit ermöglichen, aber Mahāyāna-Praktizierende entscheiden sich dafür, diese Praxis so lange fortzusetzen, bis tatsächlich alle fühlenden Wesen aus dem Daseinskreislauf befreit sind. Das heißt, sie bereiten sich darauf vor, immer wieder im Daseinskreislauf Geburt anzunehmen, das damit verbundene Leid zu erfahren und jedes Mal erneut die vier unermesslichen Qualitäten in sich wachzurufen und zum Wohl aller Lebewesen zu wirken.

Die Geisteshaltung, sich rückhaltlos für alle Lebewesen einzusetzen und sogar das eigene Leben herzugeben, ist auch im südlichen Buddhismus bekannt. Sie wird im Pālikanon besonders deutlich in den

vielen Erzählungen aus den früheren Leben des Buddhas (den *Jātakas*). In diesen früheren Leben war der zukünftige Buddha noch ein Bodhisattva, d. h. jemand, der die völlige Buddhaschaft anstrebt, um den Weg der Befreiung dann in einer Zeit zu lehren, in der solche Unterweisungen nicht vorhanden sind (so wird der Begriff *Bodhisattva* im südlichen Buddhismus benutzt). In vielen Leben übte der damalige Bodhisattva die Geisteshaltung grenzenlosen Mitgefühls gepaart mit tiefer Weisheit und bereitete sich so auf seine große Aufgabe als Buddha vor. Bei einigen dieser Erzählungen aus über 500 Leben scheint es sich um Ausschmückungen zu handeln, die später in den Pālikanon eingefügt wurden. Doch aus jeder einzelnen Geschichte geht überdeutlich hervor, dass jemand, der Buddhaschaft anstrebt, sich ohne irgendwelche Vorbehalte dem Wohle sämtlicher Lebewesen widmet. Diese Geschichten über den selbstlosen Bodhisattva, der dann in unserem Zeitalter der Buddha Śākyamuni wurde, sind im südlichen Buddhismus äußerst populär und werden dort zum Beispiel den Kindern erzählt, um sie zu mitfühlendem Verhalten anzuspornen. Auch findet man häufig Szenen aus diesen früheren Leben des Buddhas als Fresken an den Tempelwänden. Eine der berühmtesten Geschichten beschreibt, wie sich der Bodhisattva aus Mitgefühl einer Tigerin zum Fraß vorwirft, damit sie ihre verhungernden Jungen ernähren kann. Eine Vielzahl weiterer solcher Beispiele lassen die vollkommen selbstlose Haltung des Praktizierenden auf dem Weg zur Buddhaschaft deutlich werden. Dies ist die gemeinsame Grundhaltung des Geistestrainings im südlichen wie im nördlichen Buddhismus, nur macht der südliche Buddhismus (heute vertreten durch die Theravāda-Schule) hier die berechtigte Einschränkung, dass dieses Training in letzter Konsequenz nur für diejenigen gilt, die tatsächlich vollkommene Buddhaschaft anstreben. Für Praktizierende, die schnellstmöglich die persönliche Befreiung anstreben und nicht vorhaben, immer wieder in diese Welt zurückzukommen, sei dies nicht erforderlich. Sie überlassen es den zukünftigen Buddhas, den Weg der Befreiung aufzuzeigen, wenn

die heutigen Lehren verloren gegangen sind. Der nördliche Buddhismus hingegen ermutigt jeden Praktizierenden ohne Unterschied, das allerhöchste Ziel vollkommener Buddhaschaft anzustreben und sich dementsprechend ein Leben ums andere in der Geisteshaltung und dem Verhalten der großen Bodhisattvas zu üben – also genauso wie Buddha Śākyamuni, der so in seinen früheren Leben übte.

Dies ist die zentrale Einstellung im Großen Fahrzeug und somit auch des Lodjong. Seine Essenz ist das Hervorbringen von Bodhicitta, dem Geist des Erwachens. Der relative, auf diese Welt bezogene Aspekt des Bodhicitta ist der aus Mitgefühl geborene Wunsch, allen Lebewesen zu helfen, das vollkommene Erwachen zu erlangen, und sein letztendlicher Aspekt ist die Weisheit, welche die leere, nicht substantielle Natur aller Dinge erkennt. Stets geht es im Mahāyāna darum, diese beiden Aspekte des Bodhicitta zu entwickeln.

Der Sanskrit-Ausdruck *bodhi* bedeutet Erwachen und *citta* bedeutet Herz oder Geist, was zusammen *Herzensgeist des Erwachens* ergibt. Damit ist die Geisteshaltung eines Praktizierenden gemeint, der sich auf das vollkommene Erwachen und das Wohl aller Lebewesen ausrichtet. Genauso definiert es Meister Asaṅga in seinem *Schmuck wahrer Erkenntnis*[6]*:*

> »Das Hervorbringen von Bodhicitta besteht in dem Wunsch nach wahrem, vollkommenen Erwachen zum Wohle anderer.«

Die Worte *bodhi* und *citta* tauchen an vielen Stellen des Pālikanons, den Schriften des frühen Buddhismus, auf. So beschreibt Buddha Śākyamuni in vielen Variationen[7] den Herzensgeist (*citta*) eines in rechter Weise Praktizierenden als »entfaltet, gefügig, durchwirkt, aufgeschlossen, gezähmt, behütet, geschützt, gezügelt, recht gerichtet, geklärt, unver-

6 Zitiert nach Gampopa im *Kostbaren Schmuck*, neuntes Kapitel.

7 Diese Zitate stammen aus der Angereihten Sammlung (*Aṅguttara Nikāya*) I.3–11.

schmutzt, geschmeidig, aus sich heraus leuchtend, liebevoll«, und er stellt klar, dass man seinen Geist auf dem Weg zum Erwachen (*bodhi*) so kultivieren muss, dass diese Eigenschaften in ihm entstehen. Doch obwohl *bodhi* und *citta* sehr geläufige Begriffe sind, werden sie von ihm im Pālikanon nicht in einem Wort zusammengeführt. Es lag natürlich nahe, all diese Qualitäten in einem einzigen Begriff, dem »Herzensgeist des Erwachens« (*bodhicitta*) zusammenzufassen. Wann genau diese Wortprägung stattgefunden hat, ist nicht klar, doch ist der Begriff bereits in frühen Schriften des Mahāyāna zu finden.[8]

Dieser Herzensgeist des Erwachens entsteht allmählich in unserem Geistesstrom als Frucht intensiver Praxis. Dabei werden von Asaṅga im *Schmuck der Mahāyāna-Sūtras* vier Stufen unterschieden:[9]

- Wir beginnen mit der »engagierten Geisteshaltung« der Praktizierenden, die zwar noch keine tiefe Erkenntnis der Natur des Geistes entwickelt haben, aber zutiefst motiviert sind, allen Lebewesen zu helfen, das Erwachen zu erlangen.
- Mit dem Eintritt in tiefe Erkenntnis kommt es zur »außerordentlich motivierten Geisteshaltung«, wo die Praktizierenden außerordentlich motiviert sind, allen Lebewesen den Zugang zu der von ihnen erfahrenen Dimension der Freiheit zu ermöglichen.
- Ab der achten Stufe der Verwirklichung nennt man das Bodhicitta die »voll herangereifte Geisteshaltung« der großen Bodhisattvas.
- Auf der Ebene der Buddhaschaft wird das Bodhicitta schließlich zu der »von allen Schleiern befreiten Geisteshaltung«.

---

8 Hinweise auf diese Geisteshaltung finden sich z. B. im Sūtra »Prajñāpāramitā in 8000 Zeilen«, das vermutlich bereits im 1. Jhdt. v. Chr. niedergeschrieben wurde, also zeitgleich mit dem Pālikanon des Südlichen Buddhismus.

9 Zitiert nach Gampopa im *Kostbaren Schmuck*, neuntes Kapitel.

Bodhicitta hat, wie es Gampopa im neunten Kapitel des *Schmuckes der Befreiung* zusammenfasst, zwei Aspekte: das letztendliche und das relative Bodhicitta:

- Mit letztendlichem Bodhicitta ist die Erkenntnis der Leerheit gemeint, die Dimension frei von jeglichem Ichanhaften, deren natürlicher Ausdruck Mitgefühl ist. Es ist das Aufgehen im zeitlosen Gewahrsein, das klar und unbewegt ist, völlige Einfachheit, völliges Freisein von Projektionen und falschen Annahmen über die Wirklichkeit.
- Das relative Bodhicitta ist das aus Mitgefühl gegebene Versprechen, all die zahllosen Lebewesen aus dem Daseinskreislauf herauszuführen.

Dieses Versprechen, das relative Bodhicitta, hat laut Meister Śāntideva in *Eintritt in die Bodhisattva-Praxis* einen Aspekt des Strebens und einen Aspekt der Anwendung. Dabei ist das strebende Bodhicitta wie der Wunsch, uns an einen bestimmten Ort zu begeben, was in unserem Zusammenhang der Absicht entspricht, vollkommene Buddhaschaft zu erlangen. Das angewandte Bodhicitta ist dann das tatsächliche Gehen an diesen Ort, was der eigentlichen Praxis entspricht, die zur Buddhaschaft führt.

Meister Dharmakīrti ergänzt[10]: Strebendes Bodhicitta ist unser Versprechen hinsichtlich der Frucht: »Zum Nutzen der Lebewesen werde ich vollkommene Buddhaschaft verwirklichen« und angewandtes Bodhicitta ist unser Versprechen hinsichtlich der Ursache: »Deshalb werde ich mich in den sechs befreienden Qualitäten[11] schulen, den Ursachen für das Verwirklichen der Buddhaschaft.«

Beim Hervorbringen des relativen Bodhicitta entwickeln wir zunächst das Streben, die Frucht der Buddhaschaft zum Nutzen aller Lebewesen

10 Ebenfalls zitiert nach Gampopa im *Kostbaren Schmuck*, neuntes Kapitel.

11 Die sechs befreienden Qualitäten (*Pāramitās*) sind Freigebigkeit, heilsames Verhalten, Geduld, freudige Ausdauer, meditative Stabilität und Weisheit.

zu erlangen, was uns motiviert, den Weg einzuschlagen. Auf dem Weg selbst üben wir dann das angewandte Bodhicitta, das durch die Praxis der befreienden Qualitäten die Ursachen dafür schafft, tatsächlich Buddhaschaft zu verwirklichen. Hierbei beinhaltet Buddhaschaft nicht nur allumfassende Erkenntnis, sondern auch unaufhörliche Aktivität zum Wohle aller Lebewesen in allen Daseinsbereichen.

Der Ausgangspunkt des Entwickelns von Bodhicitta und die Basis aller buddhistischen Lehren ist die Erkenntnis, dass der Geist eines Buddhas nicht grundlegend verschieden ist vom Geist anderer Lebewesen. Von daher ist es prinzipiell allen Lebewesen möglich ist, das Erwachen und auch vollkommene Buddhaschaft zu verwirklichen.[12] Der »Erwachte« (*Buddha*) lehrte den Weg der Befreiung, damit alle anderen ihre Täuschung beenden und in denselben erwachten Geisteszustand finden können wie er selbst.

Diese Erkenntnis, dass die fundamentale Natur des Geistes bei allen Menschen, Tieren und auch den unsichtbaren Lebewesen dieselbe ist, durchdringt die gesamte buddhistische Lehre. Oberflächlich betrachtet hat zwar jeder von uns »sein eigenes Karma« und dementsprechend eine eigene Erlebniswelt, aber die grundlegende Funktionsweise des Geistes ist identisch. Das heißt, wir gleichen uns in unserer Verwirrung, aber auch in der Möglichkeit zu erwachen. Wir können erwachen, einfach aufgrund der Tatsache, dass wir einen Geist besitzen, der nicht grundlegend anders als der Geist des Buddhas ist. Dies wird

12 Hierbei ist mit »Erwachen« oder »Verwirklichung« die tiefe Schau des Soseins aller Dinge gemeint. Das ist die Erkenntnis des Nicht-Selbst oder der »Leerheit«, die die Grundfesten unserer Ichbezogenheit erschüttert. Dies wird im südlichen Buddhismus »Stromeintritt« genannt, man spricht auch vom »Pfad des Sehens« und im nördlichen Buddhismus vom Eintritt in die erste von zehn Bodhisattva-Stufen. Das Ende des Weges ist dann das »*vollkommene Erwachen*« oder »Buddhaschaft«, wo diese Erkenntnis alle Bereiche des Geistesstromes durchdrungen hat und zugleich alle Qualitäten, die einen befähigen, anderen Lebewesen zu helfen, in vollem Umfang vorhanden sind.

unser Buddha-Potential oder unsere »Buddhanatur« (Skt.: *Tathāgata-garbha*) genannt.[13]

Die Buddhanatur ist genauso existent oder auch nicht-existent wie der Geist selbst; der Begriff beschreibt einfach die grundlegenden Qualitäten des erwachten Geistes wie Liebe, Mitgefühl und Weisheit, die potentiell in jedem von uns vorhanden sind und durch das Auflösen der Ichbezogenheit freigelegt werden. Zu sagen, »ein jeder von uns hat die Buddhanatur«, beschreibt die Entdeckung, dass die Qualitäten, die sich auf dem Weg zeigen, keineswegs mit dem Willen erzeugt werden und nicht durch Umstände bedingt sind. Das Erwachen eines Buddhas wird nicht durch Anstrengung erzeugt, sondern zeigt sich aufgrund des Wegfallens aller ichbezogenen Fixierungen und aller verkehrten Annahmen über die Wirklichkeit. Die spontane Präsenz von Mitgefühl, Weisheit und vielen weiteren Qualitäten im Geist aller Erwachten zeigt uns, dass es sich um natürlicherweise vorhandene Eigenschaften des Geistes handelt, die sich – wie nach einem Naturgesetz – immer zeigen, wenn es kein Ichanhaften gibt und der Geist somit völlig entspannt ist.

Ichbezogenheit, emotionale Verwirrung, karmisch bedingtes Leid und dergleichen »Schleier« sind also nur die Oberfläche dessen, was wir ein Lebewesen nennen, während seine wahre Natur, diese Buddhanatur, vollkommen frei davon ist. Das Beseitigen all dieser Schleier, die bei uns und anderen die klare, unverhüllte Wahrnehmung der Wirklichkeit trüben, ist das zentrale Anliegen des Weges zum Erwachen und damit auch des Bodhisattva-Gelübdes.

Um diese Grundlagen des Lodjong-Geistestrainings noch besser zu verstehen, folgen nun Erklärungen zur Praxis des Bodhicitta von Djamgön Kongtrül Lodrö Thaye und eine kurze Beschreibung der Zeremonie des Bodhisattva-Gelübdes in der Tradition von Meister

13 Siehe hierzu das erste Kapitel in Gampopas *Kostbarer Schmuck*.

Dharmakīrti (Serlingpa), denn Lodjong-Praxis ist eigentlich nur die konsequente Umsetzung des Bodhisattva-Gelübdes.

Doch obwohl das Bodhisattva-Gelübde so essentiell für die Lodjong-Praxis ist, ziehen viele Menschen großen Nutzen aus den Lodjong-Unterweisungen, auch ohne die Bodhisattva-Geisteshaltung schon tief in ihrem Wesen verankert zu haben. Das Lodjong-Geistestraining ist im Grunde für alle geeignet; jedem nutzt es auf seine Weise.

Das Hervorbringen von Bodhicitta

(von Djamgön Kongtrül)

Djamgön Kongtrül Lodrö Thaye erklärt im *Licht des Wahren Sinnes* die Bodhicitta-Praxis folgendermaßen:[14]

»Ob man dem Dharma wirklich als Weg folgt, hängt davon ab, ob man im eigenen Wesensstrom den Geist des Erwachens (*Bodhicitta*) hervorruft oder nicht – und dies gilt auch, wenn wir uns schon auf den Dharma ausgerichtet haben. [...] Demgemäß sagt ein Sūtra:

> ›Wer die wahre, vollkommene Buddhaschaft anstrebt, braucht sich nicht in vielen Dharmas zu üben. Er sollte sich in einem üben. Worin? Im Geist des Erwachens.‹

14 Dieses und die folgenden Zitate stammen aus dem Bodhicitta-Kapitel von Djamgön Kongtrüls *Mahāmudrā, Licht des Wahren Sinnes*; Kürzungen sind durch eckige Klammern angezeigt [...].

Es gibt zwei Arten von Bodhicitta: den relativen sowie den letztendlichen Geist des Erwachens. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Essenz des relativen Bodhicitta Mitgefühl ist. Die Essenz des letztendlichen Bodhicitta hingegen ist die Weisheit der Erkenntnis des natürlichen Zustandes. Diese beiden entstehen aber in Abhängigkeit voneinander, wobei einer auf dem anderen aufbaut, wie es auch Padampa Sangye ausdrückt:

> ›Wird kein Mitgefühl hervorgebracht, entsteht keine Erkenntnis.
> Ein Fisch gedeiht im Wasser und nicht auf dem Trockenen.‹«
> [...]

Das Bodhisattva-Gelübde

»Damit von jemandem gesagt werden kann, er habe Bodhicitta hervorgebracht, muss zuerst das relative Bodhicitta definitiv hervorgerufen werden – und dafür braucht es ein Mittel. Dieses Mittel ist eine Zeremonie, mit deren Hilfe wir die beiden Aspekte des relativen Bodhicitta – Streben und Anwendung – hervorbringen.

Ein besonders befähigter Praktizierender kann sie hervorbringen, in dem er die Worte, mit denen das Bodhisattvagelübde genommen wird, dreimal aufrichtig vor den Stützen der Praxis[15] rezitiert. Gewöhnliche Leute aber sollten die Gelübde von einem spirituellen Lehrer erhalten, der selber die Gelübde ungebrochen hält.

Für uns alle gilt, dass wir mehrmals täglich unsere Übertretungen des Gelübdes bekennen und es anschließend erneut nehmen sollten. Dabei denken wir: ›Zum Wohle aller Lebewesen sollte ich die Stufe allwissender Buddhaschaft erlangen.‹ Hierüber immer wieder zu

15 *Praxisstützen* sind hier entweder ein Altar mit einer Repräsentation des Buddhas oder die Visualisation des Buddhas.

meditieren, ist der strebende Geist des Erwachens. Dies ist vergleichbar mit dem Wunsch, an einen bestimmten Ort zu gehen.

Daran schließt sich folgender Gedanke an: ›… Und zu diesem Zweck werde ich die mündlichen Anweisungen zur Natur des Geistes (*Mahāmudrā*), dem Yoga des Zugleich-Entstehenden, in der Meditation umsetzen.‹ Dies ist der angewandte Geist des Erwachens, das Versprechen, von nun an heilsam zu handeln. Das ist, was jetzt zu tun ist. Dieser Entschluss geht der sich anschließenden Praxis voraus. Da man nun dem Weg folgt, entspricht dies dem eigentlichen Gehen.« […]

Die Schulung im strebenden Bodhicitta

»Für die Schulung im strebenden Geist des Erwachens ist es wichtig, von dem Moment an, wo wir das Bodhisattva-Gelübde genommen haben, die beiden Fehler zu vermeiden, die das Gelübde an der Wurzel zerstören: Lebewesen aus unserm Geist auszuschließen und eine Geisteshaltung zu entwickeln, die nicht mit der Bodhisattva-Haltung im Einklang ist.

Schließt man Lebewesen aus dem Geist aus, spielt es keine Rolle, ob es sich um viele oder wenige handelt. Jemanden aus dem Geist zu verstoßen [d. h. sich innerlich von ihm abzuwenden], besteht beispielsweise darin, motiviert von Hass und Neid aufgrund eines Streites zu denken: ›Ich werde dir nie helfen, auch wenn ich es könnte‹, sowie andere zu hassen oder auf sie eifersüchtig zu sein, mit allem, was daraus folgt.

Eine Geisteshaltung, die nicht im Einklang mit der Bodhisattvahaltung ist, zeigt sich in Gedanken wie: ›So jemand wie ich wird weder sich selbst noch anderen nutzen. Es ist besser, ich bleibe ein weltlicher Mensch‹, oder: ›Es ist so schwer, die vollkommene Buddhaschaft zu erlangen. Deshalb ist es gleich, ob ich den Geist des Erwachens entwickle oder nicht‹, oder man denkt von sich: ›Ich bin unfähig, das Wohl der Wesen zu bewirken‹, und entwickelt dann wie Hörer und Alleinerwachte eine auf das eigene Wohl bedachte Geisteshaltung, oder man

meint, der Nutzen des Bodhicitta sei nicht besonders groß, und wird unachtsam mit seinen Gelübden.

Wenn nicht innerhalb von zwei Stunden das Gegenmittel angewendet wird, bewirken diese beiden Vergehen, dass das Bodhisattva-Gelübde gebrochen ist. Sei deshalb von Anfang an ständig darauf bedacht, dass diese Geisteshaltungen gar nicht erst entstehen. Sollten sie dennoch entstehen, ohne dass du es verhindern kannst, so bekenne dies sofort und erneuere das Gelübde.

Um es zusammenzufassen: Lass die vortreffliche Motivation – den Wunsch, selbst Feinde und Dämonen, die dir unaufhörlich Probleme machen, auf die Stufe der Buddhaschaft zu führen – niemals an Kraft verlieren. […] Führe alle dir möglichen wirklich nützlichen Handlungen aus. Auch wenn du dazu jetzt noch nicht fähig sein magst, so lass doch nie von dem Wunsch ab, anderen Wesen in Zukunft doch noch helfen zu können. […]

Alles ist darin enthalten, Gewinn und Erfolg den anderen zu schenken und Verlust und Niederlagen auf sich selbst zu nehmen. Da die Motivation beim Bodhisattva-Gelübde das Wichtigste ist, bemühe dich, stets bei allen Aktivitäten auf diese Weise mit dem Körper und der Rede innerlich die erwachte Geisteshaltung zu wahren. Übe dich im beständigen Vermehren der beiden Ansammlungen, die den Geist des Erwachens mehr und mehr anwachsen lassen.«

Die Schulung im angewandtem Bodhicitta

»Wenn wir uns eine gute Ernte wünschen, so reichen die Samen allein nicht aus. Wir müssen zudem viel Mühe aufbringen, den Boden zu bearbeiten. Genauso reicht auch der bloße Gedanke: ›Ich möchte gern die Buddhaschaft erlangen‹, nicht aus, sondern es ist nötig, die vielen großen und kleinen Handlungen und Praktiken eines Bodhisattvas auszuführen, welche uns auch immer möglich sind. Dies beinhaltet die

Praxis der sechs befreienden Qualitäten: freigebig zu sein, Disziplin zu wahren, Geduld zu entwickeln, die Praxis mit freudiger Ausdauer anzugehen und sich auf korrekte Weise in meditativer Stabilität und Weisheit zu üben.

Kurz: ›Es gibt keinen Aspekt dieser Hauptpraxis, in dem sich die Nachkommen der Siegreichen nicht üben würden.‹ Praktiziere also alle Arten heilsamer Handlungen, ohne die eine oder andere vorzuziehen, und entwickle Freude über das Heilsame, das andere bewirken.«

Die Praxis der vier Unermesslichen

– »Praktiziere zudem stets die vier Unermesslichen:
– Liebe ist der Wunsch, alle Wesen in die Begegnung mit dem ihnen noch unbekannten, neuen Glück zu führen und sie in heilsamen Handlungen, der Ursache des Glücks, anzuleiten.
– Mitgefühl ist der Wunsch, sie von ihrem gegenwärtigen Leid zu befreien und sie zu bewegen, in Zukunft nichtheilsame Handlungen, die Ursache des Leides, zu unterlassen.
– Freude ist das sich Erfreuen am gegenwärtigen körperlichen und geistigen Glück anderer.
– Gleichmut ist, sämtliche Lebewesen, die alle wie unsere Mütter sind, ohne Unterschied als gleichwertig und gleich wichtig zu betrachten. Dies beinhaltet, allen gegenüber dieselbe Haltung zu haben und weder an einigen zu haften noch andere abzulehnen, denn sämtliche Wesen sind uns gleich nah oder fern.
– In dieser Weise über die zahllosen Lebewesen zu meditieren, die den Weltenraum bis an seine Grenzen füllen, ohne in Freund, Feind und neutral zu unterscheiden – das wird die ›vier Unermesslichen‹ genannt. Sie sind das Herz des Dharmas und sollten von dem Moment an, wo wir mit der Praxis des großen Fahrzeugs beginnen, zum Zentrum unserer Übung werden. Hierbei sollten wir Liebe und die

anderen Unermesslichen in unserem Geistesstrom hervorbringen, indem wir – den Erläuterungen der Kadampa-Tradition folgend – den siebenfachen Kausalzusammenhang [im Verwirklichen der Buddhaschaft] kontemplieren:

- Ich möchte unbedingt, mit allen Mitteln, Buddhaschaft erlangen.
- Als Ursache der Buddhaschaft braucht es Bodhicitta.
- Als dessen Ursache braucht es Mitgefühl.
- Als dessen Ursache braucht es Liebe.
- Als deren Ursache muss ich mir der hilfreichen Handlungen anderer bewusst werden und mich daran erinnern.
- Dafür braucht es den Wunsch, diese Güte zu erwidern.
- Und als Ursache dafür braucht es das Verständnis, dass sämtliche Wesen meine ehemaligen Väter und Mütter sind.

Wer dies versteht, beginnt das Kultivieren von Liebe damit, zunächst die Güte der eigenen Mutter zu kontemplieren. Dann dehnen wir diese Kontemplation in ähnlicher Weise mehr und mehr auf alle Lebewesen aus und schließen darin alle ein, die leben und atmen.« [...]

Sich selbst und andere austauschen

»Wenn du nur an dein eigenes Wohl denkst, statt die Motivation zum Wohle anderer hervorzurufen, so missachtest du den zentralen Punkt [des Bodhisattva-Gelübdes]. Du solltest die Geisteshaltung kultivieren, in der wir uns selbst und andere als gleichwertig betrachten und austauschen. Das ist das Allerwichtigste.

Dabei bedenken wir, dass wir und alle Lebewesen gleich sind in unserem Wunsch, glücklich zu sein. Auch gleichen wir uns in dem Wunsch, nicht zu leiden. Und weiterhin sind wir einander darin gleich, dass unser wahres Wesen keinerlei Eigennatur aufweist.

Da wir selbst jedoch nur eine Person, die Lebewesen aber sehr viele sind, sind diese nicht nur gleich wichtig, sondern viel wichtiger als wir selbst. Deswegen darf der Wunsch: ›Wenn ich Buddhaschaft erlangt habe, möchte ich alle Wesen zur Buddhaschaft führen‹, kein bloßes Gedankenspiel bleiben, sondern wir sollten zutiefst dazu entschlossen sein.

Um diese Haltung zu vertiefen, nimm dich selbst nicht wichtig und halte andere Lebewesen, um wen es sich auch handeln mag, für viel wichtiger als dich selbst. Auch wenn du dann selbst [in deinem Wirken] für das Glück anderer härtestem Leid begegnest, so solltest du dich voller Freude im Wunsch wie auch in der Praxis einzig dem Wohl anderer widmen.

In dem Moment, wo wir heilsam handeln, auch wenn es nur wenig ist, bewirkt dies in der Tat unseren eigenen Nutzen. Andere zu solchem Handeln zu veranlassen, damit wir, der Veranlassende, daraus einen Vorteil ziehen, ist aber eine Denkweise, die in eine Sackgasse führt. Stattdessen sollten wir in sämtlichen Situationen – im Gehen, Bewegen, Liegen oder Sitzen und selbstverständlich auch in der Dharmapraxis – ausschließlich mit der Motivation handeln, anderen zu nutzen.[16]

Wenn dich körperliche Krankheiten oder psychisches Leid plagen, dich z. B. Klatsch oder verletzende Worte treffen und die Emotionen zunehmen, dann denke obendrein an all das Unangenehme, das Lebewesen widerfährt, verschmilz es in dein gegenwärtiges Leid und nimm es auf dich. Wenn du leidest, erkenne es als dein Karma von früher und sei nicht unglücklich, sondern nimm das Leid anderer auf dich. In Zeiten, wenn du glücklich bist und es dir gut geht, nutze deinen Besitz und Einfluss für gute Zwecke und sitze nicht selbstzufrieden herum. Sporne Körper

16 Es ist eine Falle, sich zu fragen, ob durch unsere Dharmapraxis Nutzen für uns selbst oder andere entsteht. Den Geist weit wie der Himmel, sollten wir unsere Motivation nicht auf einzelne Wesen begrenzen. (Khenpo Tschödrak Rinpotsche)

und Rede zu heilsamen Handlungen an und mache Wunschgebete für das Glück und Wohlergehen aller Wesen.

Kurz: Lass dich bei keiner Handlung in eigennützige Bestrebungen verwickeln. Aller Dharma muss als Gegenmittel für das Ichanhaften wirken.«

Geistestraining durch Geben und Annehmen

»Beim Einatmen stell dir vor, dass alles Leid, alle Negativität und Schleier sämtlicher Wesen als schwarzer Strom durch deine Nasenlöcher eintritt und ins Herz verschmilzt. Alles Glück und alles von dir seit anfangsloser Zeit angesammelte Heilsame geht dann beim Ausatmen durch die Nasenlöcher als ein leuchtend weißer Strom hinaus, den du gleichermaßen jedem einzelnen Wesen schenkst. Stelle dir vor, dass alle dadurch Buddhaschaft erlangen, und meditiere voller Freude. Sprich dabei jederzeit folgende Wünsche:

›Wenn ich glücklich bin, widme ich alles Heilsame. Mögen Wohlergehen und Freude den Himmelsraum füllen. Wenn ich leide, möge darin das Leid aller Wesen zur Reife kommen und der Ozean des Leidens austrocknen.‹

Auch im Sterben, wenn du keine andere Praxis mehr ausführen kannst, verbinde das Ein- und Ausatmen, solange es geht, mit der Abfolge des Gebens und Annehmens.«

Weitere Ausführungen zur Lodjong-Praxis

»Wenn du körperlich krank bist oder psychisch leidest, Kritik und Streit erlebst oder allerlei Unangenehmes wie Verlust und Niederlagen hinnehmen musst, dann hege keinen Groll auf andere. Denke daran, dass du nur deshalb so fühlst, weil du dich selbst für so wichtig hältst, und dass dies nun auf dich zurückkommt.

Feinde und Freunde, sowie auch Lebewesen, denen wir eher gleichgültig gegenüberstehen, sind allesamt eine Stütze für das Geistestraining. Sie sind unsere Helfer im Reinigen von Negativität und Schleiern, weshalb wir sie alle als überaus gütig betrachten sollten. Sage oder tue nichts mit der Hoffnung, dass andere dadurch glauben werden, du hättest kein Ichanhaften mehr. Handle in jeder Form von Aktivität vollkommen rein und transparent, in Übereinstimmung mit dem Vinaya, den Dharma-Anweisungen zu diszipliniertem Verhalten.

Sprich nicht über die Fehler anderer. Wenn Du Fehler bei anderen siehst, erkenne, dass dies deine eigenen unreinen [d. h. von Ichbezogenheit gefärbten] Projektionen sind. Höre ebenfalls damit auf, menschliche Schwächen bloßzustellen, verletzende Worte zu sagen oder heftige Mantras gegen nichtmenschliche Wesen zu rezitieren und dergleichen. Versuche nicht, schwierige Aufgaben, die eigentlich deine wären, auf andere abzuwälzen oder das, wofür du selbst geradezustehen hast, anderen aufzubürden und dergleichen.

Weiterhin ist es nicht angebracht, sich beispielsweise über die Niederlagen von denen zu freuen, die nicht auf unserer Seite sind, oder den Tod eines Gegners für gut zu halten, oder darüber nachzudenken, wie wir aus der Krankheit von jemandem profitieren und dadurch an Ansehen gewinnen können.

Übe dich stattdessen im Geist des Erwachens, ohne dies in irgendeiner Weise abhängig zu machen vom Gesundheitszustand, von möglicher Kritik und ähnlichen Schwierigkeiten. Übe dich mit ganzem Herzen in Mitgefühl für all jene, bei denen es dir besonders schwer fällt, wie Feinden und allen, die dir Hindernisse bereiten.

Höre auf, den Dharma aus mangelnder Gewissheit nur gelegentlich zu praktizieren [sondern entwickle Stabilität]. Da Dharmapraxis zu deinem eigenen Wohl ist, prahle anderen gegenüber nicht mit den Schwierigkeiten, die du deswegen durchstehst. Statt es anderen zurückzuzahlen, wenn sie deine Fehler bloßlegen, herablassend sprechen, dich

schlagen, zornig anfahren und dergleichen, praktiziere immer und ausschließlich Mitgefühl.

Zeige nicht wegen jeder Kleinigkeit Stimmungsschwankungen. Wenn du nicht die geringsten Schwierigkeiten erträgst und anderen nicht einmal ein wenig nutzt, dann verfehlst du den entscheidenden Punkt der erwachten Geisteshaltung. Deshalb widme dich mit großer Ausdauer und Entschlossenheit dem Austauschen von dir selbst gegen andere, denn diese Methode ist sehr hilfreich und von besonders großer Kraft.

Bereits das bloße Hervorbringen des Geistes des Erwachens reinigt zahllose schädliche Handlungen und lässt heilsame Handlungen grenzenlos zunehmen. Die positive Kraft, d. h. die Verdienste, von einem einzigen Moment des Geistes des Erwachens sind größer, als jedem Buddha einzeln mit Juwelen gefüllte reine Gefilde darzubringen, die so zahlreich wie die Sandkörner des Ganges sind – und es gibt noch weitere solche Beispiele. Doch es ist nicht nötig, weiter über den unermesslichen Nutzen des Geistes des Erwachens zu sprechen, aus dem einfachen Grund, weil er das Herz des gesamten Dharma ist.

Da die sechs befreienden Qualitäten, ebenso wie alle anderen Aktivitäten der Bodhisattvas, einzig dem Mitgefühl entspringen, zähle nicht auf, wie viele Monate oder Tage du schon meditiert hast, und sprich nicht darüber, welch Mitgefühl du für ein einzelnes leidendes Wesen empfindest, sondern übe dich unaufhörlich und allumfassend weiter in dem großen Mitgefühl, das frei von Vorlieben und Bevorzugung den Lebewesen gegenüber ist.

Sämtliche Verpflichtungen eines Bodhisattvas sind in den folgenden beiden Formen der Disziplin enthalten:

(1) die *Disziplin des Ausführens heilsamer Handlungen,* bei der wir uns selbst in jeder Art von heilsamen Handlungen üben, um den eigenen Geistesstrom zur Reife zu bringen, sowie

(2) die *Disziplin, die das Wohl der Wesen bewirkt,* bei der wir andere dazu inspirieren, die ihnen jeweils angemessenen heilsamen Handlungen auszuführen, um so alle Lebewesen zur Reife zu bringen.

Beide Formen sollten, je nachdem, was gerade möglich ist, praktiziert werden. Es heißt, dies nicht zu tun, sei ein Verstoß gegen die Bodhisattva-haltung. Wenn die Umstände es ermöglichen, kultiviere selbst die ›Wurzeln des Heilsamen‹ und ermutige andere dazu. Nur einen dieser beiden Aspekte für ausreichend zu halten, ist Ausdruck von Anhaften und wird zwangsläufig zu einem dumpfen, unklaren Geisteszustand führen, der Belastungen nicht standhält. Dies ist einfach die Folge mangelnden Studiums der Worte des Buddha und der Lebensbeispiele erwachter Meister.«

(Ende der Zitate von Djamgön Kongtrül Lodrö Thaye)

Das Bodhisattva-Gelübde

(nach Dharmakīrti-Serlingpa)

Meister Dharmakīrtis Linie der Bodhisattva-Gelübde stammt von *Maitreya*, der diese an Asaṅga gab. Die Zeremonie besteht in dieser Tradition aus zwei Abschnitten: dem Hervorbringen des strebenden und des angewandten Bodhicitta. Zunächst bringt der Schüler seine Bitte vor

und erhält als Vorbereitung Erläuterungen zum Bodhisattva-Gelübde, genauso wie es Gampopa[17] erklärt:

> »Schüler, die in sich den Geist des Erwachens hervorbringen möchten, sollten einen qualifizierten spirituellen Freund (Lehrer) aufsuchen und ihn ehrerbietig grüßen. Der spirituelle Freund wird solchen Schülern Erklärungen geben, die in sich Überdruss am Daseinskreislauf entstehen lassen, Mitgefühl für die Lebewesen hervorrufen, den Wunsch nach Buddhaschaft wecken und Vertrauen in die drei Juwelen sowie respektvolle Hingabe zum Lehrer hervorbringen.«

So spricht der Schüler seine formelle Bitte aus und bringt symbolische Opfergaben dar, die Ausdruck seines tiefen Wunsches sind, die Gelübde zu empfangen. Daraufhin nimmt er Zuflucht in die Buddhas und Bodhisattvas. Im Hauptteil der Zeremonie gibt der Lehrer ihm dann folgende Unterweisung:

> »Überall, so weit wie sich der Himmelsraum erstreckt, finden sich Lebewesen. Und überall, wo Lebewesen sind, da ist emotionale Verblendung. Wo es emotionale Verblendung gibt, da gibt es negatives Karma, und wo es negatives Karma gibt, da gibt es Leid. All diese leidenden Wesen waren tatsächlich einmal deine Eltern und haben dir als Vater und Mutter nur Güte erwiesen. Diese, deine gütigen Eltern, versinken im großen Meer des Daseinskreislaufes und werden von unermesslichem Leid gequält, ohne dass sie eine schützende Zuflucht finden würden. Welch

17 Die folgende Beschreibung folgt den Erklärungen zum Bodhisattva-Gelübde in der Tradition von Dharmakīrti, wie sie von *Gampopa* im 9. Kapitel vom *Kostbaren Schmuck* gegeben werden. Es sind fast wörtliche Zitate, nur leicht gekürzt.

Elend! Welche Verblendung! Wenn sie doch nur glücklich würden! Wie ist es nur möglich, sie von Leid zu befreien? Mit diesen Gedanken richte den Geist ganz auf Liebe und Mitgefühl aus und sage dir: ›Im Moment bin ich unfähig, etwas für ihr Wohl zu tun. Um ihnen wirklich beistehen zu können, sollte ich die reine, vollkommene Buddhaschaft verwirklichen, wo alle Fehler bereinigt und alle Qualitäten vollendet sind – einschließlich der Fähigkeit, den zahllosen Wesen zu helfen.‹ Lass dich ganz von dieser Geisteshaltung durchdringen.«

Dann spricht der Schüler dem Meister nach:

»Ihr Buddhas und Bodhisattvas in den Universen der zehn Richtungen, bitte schenkt mir Euer Gehör. Meister, bitte höre mich an. Ich, mit dem Namen ..., bringe die Kraft sämtlicher Wurzeln des Heilsamen aus früheren Leben dar, alle Verdienste, die aus Freigebigkeit, ethischem Wohlverhalten und spiritueller Praxis entstanden, die ich selbst ausführte, zu denen ich andere veranlasste oder an deren Ausführung ich mich freute.

Genau wie alle bisherigen vollendeten, siegreichen Buddhas, alle Sogegangenen, alle großen Feindbezwinger und all die Bodhisattva-Mahāsattvas, die freudig auf den reinen Stufen weilen, als Erstes den reinen und vollendeten Geist des unübertrefflichen, großen Erwachens erweckten, genauso bringe auch ich, mit dem Namen ..., den Geist des Erwachens hervor.

Ich werde von jetzt an, bis das Herz des großen Erwachens verwirklicht ist, die Wesen, die noch nicht hinübergelangt sind, hinüberbringen, diejenigen, die noch nicht befreit sind, befreien, denen, die noch nicht den Atem gefunden haben, den Atem

verleihen, und alle, die noch nicht völlig jenseits von Leid sind, völlig jenseits des Leides bringen. Deshalb erwecke ich für alle Zeiten den reinen, vollendeten Geist des unübertrefflichen großen Erwachens.«

Wenn der Schüler dies dreimal nachgesprochen hat, hat er die Gelübde empfangen. Gampopa erklärt hierzu Folgendes:

»*Wesen, die noch nicht hinübergelangt sind,* bezieht sich hier auf die Höllenwesen, hungrigen Geister und Tiere, denn diese haben den Ozean des Leidens der niederen Bereiche noch nicht überquert. Sie *hinüberzubringen* bedeutet, sie auf den Weg zu höherer Wiedergeburt als Götter oder Menschen zu führen und sie so aus dem Leid niederer Wiedergeburten zu befreien.

Mit denjenigen, *die noch nicht befreit sind*, sind die Götter und Menschen gemeint, denn diese sind mit den Ketten emotionaler Verblendung gefesselt und noch nicht befreit. Sie zu *befreien* bedeutet, sie auf den Weg des wirklich Heilsamen zu bringen, wodurch sie sich von den Fesseln emotionaler Verblendung befreien und die Stufen der Befreiung erlangen können.

Diejenigen, die noch nicht den Atem gefunden haben, sind die Hörer und Alleinerwachten, denn diese haben noch nicht den Atem (die Herzensstärke) des großen Fahrzeugs gefunden. Ihnen *den Atem zu verleihen* bedeutet, in ihnen das höchste Bodhicitta zu wecken und ihnen dadurch den Atem von Anschauung und Verhalten des großen Fahrzeugs zu verleihen, wodurch sie die Verwirklichung der zehn Bodhisattvastufen erlangen werden.

Alle, die noch nicht völlig jenseits von Leid sind, bezieht sich auf die Bodhisattvas, die das nirgends verweilende Nirvāṇa noch nicht erreicht haben.

Sie *völlig jenseits des Leides zu bringen* bedeutet, sie auf dem stufenweisen Weg zu führen, bis sie die völlige Befreiung von Leid, die Buddhaschaft verwirklichen.

Deshalb bedeutet schließlich, das Erreichen der Buddhaschaft zu geloben, weil es zur Verwirklichung dieser Ziele notwendig ist.

Nachdem wir so das strebende Bodhicitta hervorgebracht haben, lassen wir in uns große Freude und Begeisterung entstehen über diese Einstellung, die großen Nutzen bewirkt, und erhalten Unterweisungen zur weiteren Übung.

Jene, die so Bodhicitta, den Geist des Erwachens, hervorgerufen haben, werden ›Mutige‹ oder ›Helden‹ des Erwachens (Sanskrit: *Bodhisattvas*) genannt. Sie tragen den Wunsch nach dem Erwachen zum Nutzen der Lebewesen in sich und streben danach, sobald das vollkommene Erwachen erreicht ist, alle Wesen zur Befreiung zu führen. Dieses Streben ist also sowohl auf das Erwachen als auch auf die Lebewesen ausgerichtet und beinhaltet Mut und Herzensstärke im Hinblick auf diese Ziele.«

Im zweiten Teil der Zeremonie empfangen wir in der Zeremonie nach Dharmakīrti die Gelübde des angewandten Bodhicitta. Nach einer kurzen vorbereitenden Phase fragt der Meister den Schüler, der die Geisteshaltung hervorgebracht hat, die für das Empfangen der Gelübde erforderlich ist:

»Sohn [bzw. Tochter] aus guter Familie namens …, möchtest du von mir, dem Bodhisattva namens …, die Grundlagen der Übung und der ethischen Disziplin aller Bodhisattvas der Vergangenheit erhalten?

Möchtest du die Grundlagen der Übung und der ethischen Disziplin aller Bodhisattvas der Zukunft und die Grundlagen der

Übung und der ethischen Disziplin aller Bodhisattvas, die zurzeit in den Universen der zehn Richtungen weilen, erhalten?

Möchtest du die Grundlagen der Übung und ethischen Disziplin, in der sich die bisherigen Bodhisattvas schulten, in der sich zukünftige Bodhisattvas schulen werden und in der sich gegenwärtig die Bodhisattvas in den Universen der zehn Richtungen schulen, erhalten?

Wünschst du dir die Disziplin durch Gelübde, die dich ganz dem ethischen Verhalten[18] der Bodhisattvas verpflichtet, die Disziplin des Ausführens heilsamer Handlungen, die Disziplin, die das Wohl aller Lebewesen bewirkt?«

Das fragt er dreimal. Der Schüler antwortet jeweils: »Ja, darum bitte ich.« Damit hat er das Bodhisattva-Gelübde vollständig erhalten.

Zum Abschluss bittet der Schüler um fürsorgliche Betreuung [durch den Lehrer und die Buddhas], der Lehrer erläutert den Nutzen, in die Schau des zeitlosen Gewahrseins einzutreten, er bittet die Schüler, nicht unüberlegt oder auf unangemessene Weise über die Gelübde zu sprechen, er erklärt den Übungsweg in knapper Form, der Schüler bringt eine Dankesgabe für die erwiesene Güte dar, und Lehrer und Schüler widmen gemeinsam alles Heilsame.

Dies beendet die Erläuterungen zum Gelübde des angewandten Bodhicitta, so wie es in der Tradition von Meister Dharmakīrti gegeben wird.

---

18 *Ethisches Verhalten* ist hier das Unterlassen sämtlicher schädlicher Handlungen – die Grundlage, um anderen tatsächlich helfen zu können, was dann die anderen beiden Formen der Disziplin beinhalten.

Ende der Leseprobe.