Lojong

Der buddhistische Weg
zu Mitgefühl und Weisheit

Lojong

Der buddhistische Weg zu Mitgefühl und Weisheit

Ein Kommentar zu
Ja Chekawa Yeshe Dorjes
Geistestraining in Sieben Punkten

verfasst von
Shamar Rinpoche

ins Englische übersetzt und herausgegeben von
Lara Braitstein

Deutsche Übersetzung: Tina Draszczyk

NORBU VERLAG

Bibliografische 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.

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

Titel der englischen Ausgabe: The Path to Awakening
erschienen bei Motilal Banarsidass, Neu-Delhi
© 2009 by Lara Braitstein

© 2023 Norbu Verlag

ISBN 978-3-944885-32-2

Umschlaggestaltung und Satz: Gerd Pickshaus
Kleines Foto (Atisha), Cover © Jigme Rinpoche
mit freundlicher Genehmigung des »Karmapa Documentary Project«
Foto, Umschlagklappe: © Ginger Neumann
Foto S. 48 © Jigme Rinpoche
mit freundlicher Genehmigung des »Karmapa Documentary Project«
S. 36 und 80 © Derek Hanger

Druck: Steinmeier GmbH & Co.KG, Deiningen

Gedruckt auf alterungsbeständigem, säurefreiem Papier
aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff

Dieses Buch ist dem Frieden in unserer Welt
und dem Wohlergehen
des buddhistischen Königreichs
Bhutan gewidmet,
jenem Land, das mir die Möglichkeit gab,
in dieser Welt zu lehren.

Shamar Rinpoche

Inhalt

Einleitung der Herausgeberin der englischen Ausgabe 11
Zur deutschen Ausgabe 14

DIE LEHREN DES BUDDHA, EINE EINLEITUNG 15

DER WURZELTEXT 21

Einleitung 21
Vorwort zum Wurzeltext 25
Der Wurzeltext in Tibetisch 27
Der Wurzeltext in deutscher Übersetzung 31

DER WURZELTEXT MIT ERKLÄRUNGEN 37

Hinweis auf den Ursprung der Übertragung 37
Die Großartigkeit der Praxis 43

1.

LERNE DIE VORBEREITUNGEN 49

Die kostbare Existenz als Mensch 50
Vergänglichkeit 51
Karma 52
Die Nachteile von Samsara 54
Der Buddha 57
Der Dharma 58
Der Sangha 58
Die allgemeine Shine-Praxis 60
Abschließende Gedanken zu den Vorbereitungen 76

2.

SCHULE DICH IN DEN ZWEI ARTEN VON BODHICITTA 81

Die Schlüsselunterweisungen für absolutes Bodhicitta 81
Die Schlüsselunterweisungen zur Schulung in der Einheit von relativem und absolutem Bodhicitta 94
Die Praxis des Tonglen 97

3.

WANDLE SCHWIERIGKEITEN IN DEN PFAD DES ERWACHENS UM 104

Die allgemeinen Schlüsselunterweisungen 104
Die besonderen Schlüsselunterweisungen 106

4.
BRINGE DAS GEISTESTRAINING IN DIESEM LEBEN ZUR ANWENDUNG 120

5.
DER MASSSTAB FÜR DIE ÜBUNG DES GEISTES 127

6.
DIE VERPFLICHTUNGEN DES GEISTESTRAININGS 133

7.
RATSCHLÄGE ZUM GEISTESTRAINING 140

Abschluss des Geistestrainings in Sieben Punkten 152
Die als Ermutigung anderer verfassten Worte des Autors über seine eigene Gewissheit 152
Abschließende Bemerkungen 154

ANHANG 157

Glossar 159
Bibliografie 163
Hinweis zur Transliteration 164

Einleitung der Herausgeberin der englischen Ausgabe

Atisha (982–1054 n. Chr.) zählt zu den seltenen Gestalten der tibetischen Geschichte, über die es keinerlei Kontroversen gibt. Als allgemein anerkannter Meister wird er für seinen umfassenden Beitrag zur Wiederbelebung des Buddhismus in Tibet am Anfang der tibetischen Renaissance (950–1200 n. Chr.) sehr verehrt. Bis heute nimmt sein Beitrag in allen Schulen des tibetischen Buddhismus einen wesentlichen Stellenwert ein. Zu den nachhaltigsten Aspekten seines Vermächtnisses zählt, dass er das sogenannte *Lojong* oder Geistestraining in das religiöse Leben Tibets eingeführte. Diese *Lojong*-Lehren führen beim Praktizierenden, durch Schulung in Mitgefühl und dem Entwickeln von Weisheit, zu einer tiefgreifenden geistigen Entwicklung. Diese sowohl praktischen als auch tiefgründigen Lehren haben – trotz der gravierenden Veränderungen des kulturellen Umfelds im Verlauf des vergangenen Jahrtausends – weder an Beliebtheit noch an Bedeutung verloren.

In Tibet hat – dem intellektuellen Interesse seiner buddhistischen Gelehrten entsprechend – seit Atishas Zeit eine außergewöhnliche Verbreitung der tibetischen *Lojong*-Literatur stattgefunden, die in prägnanten Aphorismen, Gedichten und Prosa-Kommentaren ihren Ausdruck gefunden hat. Zu den allgegenwärtigen Elementen dieser *Lojong*-Literatur zählt z. B. Chekawa Yeshe Dorjes (1101–1175 n. Chr.) Art, die Quint-

essenz von Atishas Lehren in sieben Punkte zu fassen. In dieses Grundgerüst wurden zusätzliche Erklärungen zu jedem der sieben Punkte eingefügt, die ebenfalls auf Atisha zurückgehen sollen. Trotz dieser klaren Struktur stößt man bei verschiedenen *Lojong*-Texten[1] auf eine überraschende Vielfalt, sowohl was die Anordnung der zusätzlichen Erklärungen betrifft als auch bei deren Inhalt.

Untersucht man diese zusätzlichen Erklärungen, wird deutlich, dass das Verändern ihrer Anordnung tatsächlich so etwas wie eine altehrwürdige Tradition unter *Lojong*-Lehrern zu sein scheint. Mit der Art, wie sie diese Zeilen positionieren, zeigen sie ihr eigenes Verständnis der Lehren und ihre eigene Sicht dessen, worin für sie die pädagogisch wirksamste Methode beim Übermitteln dieser Lehren besteht.

Auch heute noch werden neue Werke der *Lojong*-Literatur verfasst, ganz im Einklang mit der immer noch blühenden intellektuellen und religiösen Kultur der Tibeter. Die Einladung des 14. Shamar Rinpoche, seine eigene Zusammenstellung der Wurzelzeilen und seinen detaillierten Kommentar zu Chekawa Yeshe Dorjes *Geistestraining in Sieben Punkten* zu übersetzen, habe ich daher mit großem Eifer angenommen. Ich bin äußerst dankbar für die Gelegenheit, dass ich das Werk eines derart talentierten Lehrers so genau studieren konnte und dass ich durch diese Arbeit an einem neuen zeitgenössischen *Lojong*-Kommentar mit einem großen Lama zu verstehen begann, wie sich die Literatur und die Praxis des *Lojong* im Verlauf des vergangenen Jahrtausends entwickelt hat.

1 Anm. der deutschen Übersetzerin: Es geht hier um *Lojong*-Texte zu Chekawa Yeshe Dorjes *Geistestraining in Sieben Punkten.* Es gibt darüber hinaus eine Fülle weitere *Lojong*-Texte, die durchaus andere Grundstrukturen aufweisen.

Ich hoffe, dass die Leser von *Lojong – Der buddhistische Weg zu Mitgefühl und Weisheit,* Shamar Rinpoches Text zum Geistestraining, ebenso viel Freude daran haben werden wie ich. Wie bei jeder Übersetzungsarbeit sind Irrtümer und Missverständnisse möglich. Ich entschuldige mich daher – bei Shamar Rinpoche und den Lesern – für jeden Fehler.

Dieses Buch hätte ohne die Hilfe und die Unterstützung vieler anderer nicht fertiggestellt werden können. Ich möchte mich bei einigen von euch ganz besonders bedanken (und mich gleich bei jenen wesentlichen Helfern entschuldigen, die ich hier versehentlich ausgelassen habe): bei Carol Gerhardt für ihre geduldige Arbeit am Design; bei Derek Hanger, Thule Jug und Philippe Jedar für ihre Hilfe mit den Fotos; bei Neeraj Khatri Chettri für seine Hilfe dabei, die verschiedenen Personen, die in dieses Projekt involviert waren, zu koordinieren und dafür, dass er dafür gesorgt hat, dass jeweils die richtige Kopie vom jeweiligen Entwurf zur jeweils richtigen Person gelangt ist; bei Bart Mendel dafür, dass er so viele Tippfehler entdeckt hat; bei Shahin Parhami dafür, dass er die Bilder verbessert hat; bei Pamela Gayle White für ihre Anregungen; und bei Sylvia Wong für ihre ganze Arbeit am ersten Entwurf. Euch allen herzlichen Dank dafür, mit eurer Zeit und Mühe dazu beigetragen zu haben, dass dieses Buch in seiner bestmöglichen Art erscheinen konnte.

Lara Braitstein
McGill Universität (Montreal, Kanada), 2009

Zur deutschen Ausgabe

Manche Stellen des englischen Originals wurden für die deutsche Übersetzung in Rücksprache mit Shamar Rinpoche etwas umformuliert bzw. auch ergänzt. Personenbezogene Bezeichnungen sind, um den Lesefluss nicht unnötig zu erschweren, in der jeweiligen männlichen Form gehalten und gelten durchwegs auch in der weiblichen Form.

Es war mir eine besondere Freude, die deutsche Übersetzung dieses Buches *Lojong – Der buddhistische Weg zu Mitgefühl und Weisheit* von Shamar Rinpoche zu erstellen und ich hoffe sehr, dass sie deutschsprachigen Lesern den Zugang zu seinen wunderbaren Erklärungen zum Mahayana-Geistestraining erleichtert.

Tina Draszczyk

Die Lehren des Buddha, eine Einleitung

Nachdem Shakyamuni, der Buddha unseres Zeitalters, den Zustand des vollkommenen Erwachtseins erlangt hatte, lehrte er die 45 verbleibenden Jahre seines Lebens ohne Unterbrechung. Durch seine Lehrtätigkeit erwuchs vielen Wesen großer Nutzen, und seine Worte wurden seit der Zeit seiner unmittelbaren Schüler bis in die Gegenwart weitergegeben.

Genau genommen lehrte der Buddha auf vielfältige Weise, er bediente sich dazu zahlreicher Methoden und er lehrte nicht nur Menschen. Die Kraft des Erwachtseins gibt einem nämlich die Möglichkeit, Mitgefühl gleichzeitig in vielen verschiedenen Formen zu manifestieren und damit jede Art von Lebewesen zu erreichen. Ob es sich um Menschen, Tiere, göttliche oder andere Wesen handelt, wer immer den entsprechenden karmischen Hintergrund hat, nimmt den Körper und die Rede eines Buddha in jener Form wahr, die ihm vertraut und angenehm ist. Wir Menschen, zum Beispiel, haben einen Kopf, zwei Arme, zwei Beine usw. Demgemäß wurde der Buddha, als er in der Welt

der Menschen lebte und lehrte, in einer entsprechenden Gestalt wahrgenommen. Lebewesen sind jedoch nicht überall gleich. So mag es Welten geben, in denen die Lebewesen z. B. hohl sind, ohne innere Körperorgane, in denen sie vier Köpfe und vier Arme haben oder lautlos und ohne Mund kommunizieren können. Wohnen solche Wesen den Darlegungen des Buddha bei, würde dieser in ihrer Gestalt erscheinen, und seine Sprache wäre dann nicht jene unserer Menschenwelt, denn diese Wesen würden die Lehre in ihrer eigenen Sprache hören. Das ist die Kraft des Erwachtseins.

Trotz der unglaublichen Weite der Lehre des Buddha, des Dharma, lässt sie sich in drei Sammlungen oder Themenkreise einteilen, die auch als das dreimalige Drehen des Dharma-Rades bezeichnet werden. Zwei dieser Dharma-Zyklen sind mit einer bestimmten Zeit und einem bestimmten Ort verknüpft, während dies beim dritten nicht der Fall ist. Das erste Drehen des Rades fand im heutigen Sarnath statt, in der Nähe von Varanasi. Es war dies das erste Mal, dass der Buddha nach seinem Erwachen lehrte. Seine Zuhörer waren fünf Menschen, seine früheren Gefährten aus der Zeit der Askese, sowie eine Schar göttlicher und halbgöttlicher Wesen, die sich für diese Lehrdarlegung zwar versammelt hatten, jedoch von den fünf Menschen nicht wahrgenommen werden konnten. Das zweite Drehen des Rades fand im heutigen Rajgir statt (damals als Rajagriha bekannt). Dort unterrichtete der Buddha seine am weitesten fortgeschrittenen Schüler, die vielen Arhats und Bodhisattvas wie Manjushri, der damals in menschlicher Gestalt lebte. Darüber hinaus waren auch dort unzählige himmlische Wesen zugegen. Das dritte Drehen des Rades ist nicht mit einer bestimmten Zeit, einem bestimmten Ort oder einer bestimmten Zuhörerschaft verbunden. Vielmehr hat der Buddha

die darin enthaltenen Lehren zu verschiedenen Zeitpunkten in seinem Leben vermittelt.

Die Lehren des ersten Drehens des Rades handeln grundsätzlich davon, den Körper, die Rede und den Geist zu zähmen. Das zweite Drehen des Rades umfasst hauptsächlich jene Lehren, die auf tiefe Samadhis abzielen, d. h. auf Zustände des meditativen Vertieftseins. Das dritte Drehen des Rades besteht aus den Erläuterungen zur sogenannten »dreifachen Natur« (Sanskrit: trisvabhava), nämlich dem »Vorgestellten«, d. h. dem dualistischen Trennen des Erlebens in ein Ich und Anderes, dem »Abhängigen«, d. h. dem ungeteilten Erfahrungsstrom, und dem »Absoluten«, d. h. dem Abhängigen frei von Vorgestelltem. Die tiefgründige Lehre von dieser »dreifachen Natur« eröffnet das Tor zu den vielen umfassenden Qualitäten der Weisheit, die sich nicht leicht manifestieren und die einem ungeschulten Betrachter nicht offenkundig sind.

Nach dem Tod des Buddha teilten Mahapanditas, sogenannte Große Gelehrte, die die Qualifikation hatten, seinen Dharma auszulegen, die Lehren des Buddha in die »drei Fahrzeuge« ein. Das erste Fahrzeug ist dadurch gekennzeichnet, dass es sich um die Lehren des Nicht-Selbst (Sanskrit: anatman) dreht. In diesem Fahrzeug besteht die Sichtweise im Nicht-Selbst, und die Praxis darin, auf Letzteres zu meditieren. Das Verhalten eines Praktizierenden dieses Fahrzeugs beruht auf dem Vinaya, den Regeln monastischer Disziplin, die ein strenges Zölibat miteinschließen. Es ist eine Tatsache, dass Geschlechtsverkehr die Ursache für Wiedergeburt ist, und zwar sowohl dahingehend, dass er der Akt der Fortpflanzung ist, als auch in dem Sinn, dass man dadurch jene Eindrücke im eigenen Geist schafft, die schließlich auch die eigene Wiedergeburt bewirken werden. Dadurch, dass ein Praktizierender der Ursache für Wiedergeburt entsagt

und dem direkten Weg der Meditation folgt, wird er die vollkommene Erkenntnis des Nicht-Selbst erlangen.

Das zweite und dritte Fahrzeug sind für Bodhisattvas gedacht, d. h. für Praktizierende, deren altruistische Absicht sie dazu verpflichtet, allen Lebewesen zu helfen. Die Sicht dieser beiden Fahrzeuge ist Shunyata oder Leerheit: Das Verständnis, dass die Welt, wie wir sie wahrnehmen, nämlich mit der dualistischen Trennung zwischen Subjekt und Objekt als Erleber und Erlebtes, als solche nicht real existiert. Nichts von dem, was immer wir wahrnehmen, besitzt eine inhärente Existenz, und gerade deshalb kann sich alles ereignen. Die Meditation, die sowohl beim zweiten als auch beim dritten Fahrzeug eingesetzt wird, ermöglicht es euch, diese Sicht der Leerheit zu erfahren und schult euch darin, die Illusionen der Lebewesen für deren eigenes Wohl zu nutzen. So kann man die Täuschungen dualistischer Erscheinungen für etwas Positives einsetzen. Ihr könnt beispielsweise lernen, immer bessere Geburten in den Bereichen der Lebewesen anzunehmen, um ihnen zu helfen. Das Verdienst, das dadurch entsteht, dass man anderen kontinuierlich in einer immer geschickteren Weise hilft, ist wie eine unerschöpfliche Schatzkammer, die allmählich vollkommene Erleuchtung ermöglicht. Dieser Zustand ist der hilfreichste und schöpferischste, den es gibt.

Der Unterschied zwischen dem zweiten und dritten Fahrzeug hat mit dem Schwerpunkt zu tun. Im zweiten Fahrzeug befassen sich viele Lehren mit Leerheit, während sich im dritten Fahrzeug die Lehren eher darum drehen, was aus Leerheit entsteht. Das dritte Fahrzeug ist tatsächlich jeder Art von Praktizierendem nützlich, für Shravakas, d. h. »Zuhörende«, Pratyekabuddhas, d. h. »Sich-allein-Verwirklichende« und Bodhisattvas.

Um den Zustand des Erwachtseins zu verwirklichen, genügt es jedoch nicht, diese Themen zu studieren. Um das Ziel zu erlangen, ist ein Schlüssel erforderlich, und zwar der Schlüssel wesentlicher Unterweisungen, die einem das Herz der Lehren eröffnen. Zu jeder Praxis gibt es einen solchen Schlüssel, er wird jedoch oft nicht öffentlich weitergegeben. Dieser Schlüssel ist im Besitz jener wenigen ernsthaften Praktizierenden, die darin von der langen Reihe der erfahrensten Meditationslehrer unterrichtet worden sind.

Grundsätzlich gibt es vier Arten von Lehrern: Es gibt Gelehrte, die über keinen Schlüssel verfügen; dann gibt es Lehrer, die zwar die Schlüsselunterweisungen haben, aber keine Schulung oder Fähigkeit in Gelehrsamkeit; dann wiederum gibt es Lehrer, die sowohl den Schlüssel halten als auch gelehrt sind, und natürlich gibt es auch manche Lehrer, die weder den Schlüssel haben noch eine Schulung in Gelehrsamkeit! Von diesen vier Arten sollte man nur die letzte gänzlich meiden. Bei den anderen geht es darum, herauszufinden, wie vertrauenswürdig der betreffende Lehrer ist, und zwar unabhängig von Thema oder Fahrzeug.

Folgt man dem Dharma nur so, wie ihn die Gelehrten darlegen, ist dies gut. Ausschließlich den Schlüsselunterweisungen zu folgen, ohne sich in Gelehrsamkeit zu schulen, ist sehr gut. Beides miteinander zu verbinden, d. h. sich sowohl in Gelehrsamkeit schulen als auch die Schlüsselunterweisungen anwenden, ist das absolut Beste. Und es erübrigt sich wohl zu sagen, dass es überhaupt nichts bringt, wenn man weder einen auf Gelehrsamkeit beruhenden Zugang zum Dharma hat noch die Schlüsselunterweisungen! Um das Ziel zu erreichen, braucht man aber auf jeden Fall den Schlüssel.

Zu diesen vier Arten von Lehrern passend gibt es auch vier Arten von Schüler. Für ein allgemeines Publikum, das eine

grundlegende Einführung benötigt, ist ein Lehrer, der nur die Schulung als Gelehrter hat, großartig. Für sehr fortgeschrittene Praktizierende, die sich einer intensiven Praxis widmen, ist ein Lehrer, der nur die Schlüsselunterweisungen hat, großartig. Ein Lehrer, der sowohl ein Gelehrter ist, als auch über die Schlüsselunterweisungen verfügt, ist für jede Art von Schüler hervorragend geeignet, und die vierte Art von Lehrer, d. h. jemand, der weder gelehrt ist noch über Schlüsselunterweisungen verfügt, ist tatsächlich für niemanden gut. Seltsamerweise scheinen jedoch viele ausgerechnet solchen Lehrern folgen zu wollen!

Der Wurzeltext

EINLEITUNG

Lojong, das Geistestraining, ist eine umfassende Praxis, die für jede Art von Schüler geeignet ist. Es beinhaltet den gesamten Weg und ist dabei völlig unabhängig vom persönlichen Hintergrund oder der Schulzugehörigkeit. Ein fleißiges Üben dieser Praxis reicht, um den ganzen Weg des Erwachens zu gehen.

Das *Geistestraining in Sieben Punkten* wurde ursprünglich von Chekawa zusammengestellt, und zwar als komprimierte Notizen für seine Schüler, damit sich diese den Kern seiner allerwichtigsten Unterweisungen einprägen können. Im Laufe der Zeit haben verschiedene Lehrer diese sieben Punkte selbst kommentiert. Manches davon ist niedergeschrieben und anderes seit Chekawas Zeit mündlich weitergegeben worden.

Lesern, die mit den Texten des Geistestrainings vertraut sind, ist vielleicht aufgefallen, dass die Merksprüche, die die sieben Punkte näher ausführen, in den verschiedenen Wurzeltexten voneinander abweichen. Bei vielen Lehrern ist es durchaus Tradition, bei den Erläuterungen der sieben Punkte die Reihung und den Inhalt der Merksprüche zu verändern. Manche Versionen mögen länger sein als andere und manche komplexer, sie alle aber tragen die Kraft und Einfachheit von Chekawas sieben Punkten, die als solche nicht variieren.

Im Anschluss an diese Einleitung findet sich zunächst der Wurzeltext dieser Lehren des Geistestrainings, sowohl im Tibetischen als auch in deutscher Übersetzung. Er besteht aus Chekawas *Geistestraining in Sieben Punkten* und vielen Merksprüchen, die eine Art Kurzkommentar zum Geistestraining darstellen. Das Ganze habe ich noch mit ergänzenden Überschriften versehen, die die Struktur des Wurzeltextes verdeutlichen.

Im Anschluss an den Wurzeltext folgt im verbleibenden Teil dieses Buches mein eigener, detaillierter Kommentar zu den sieben Punkten und den Merksprüchen.

Die sieben Punkte, wie sie von Chekawa verfasst wurden, lassen sich in vier Schritte einteilen: Die Vorbereitungen, das Entwickeln der Meditation der höheren Sicht (Sanskrit: vipashyana; Tibetisch: lhagtong), die Meditation des Gebens und Nehmens (tibetisch: tonglen) und das Schaffen der Ursachen und Bedingungen für das Entwickeln des Gebens und Nehmens.

Wie später im Detail erklärt, bestehen die Vorbereitungen aus einem grundlegenden Verständnis der Lehre des Buddha sowie

darin, mit Shine, der Meditation des Verweilens in Ruhe (Sanskrit: shamatha), einen stabilen Geisteszustand zu entwickeln.

Danach wird durch die Meditation der Tiefen Einsicht die Einsicht in Leerheit und in die ungeborene Natur des Geistes geübt. Darauf folgt die Hauptpraxis, *Tonglen*, d. h. das Geben und Nehmen. Ein fleißiger Praktizierender, der die Praxis des *Tonglen* verwirklicht, kann in einer Lebenszeit sogar die erste Bhumi, d. h. die erste Bodhisattva-Stufe erlangen.

Das Geistestraining ist eine Praxis, durch welche die Buddha-Natur – jener reine Samen des Erwachtseins, der das eigentliche Herz eines jeden Lebewesens ausmacht – genährt und entwickelt wird. Das *Lojong* hat die Kraft, sogar ein selbstgefälliges Festhalten am Ich in Selbst-Losigkeit zu verwandeln. Deshalb sagen Praktizierende des Geistestrainings auch, dass das Festhalten am Ich die Buddha-Natur habe – schließlich ist das eigentliche Wesen des Selbst das Nicht-Selbst.

Der vierte und letzte der Schritte, in die die sieben Punkte eingeteilt werden können, besteht darin, jene Ursachen und Bedingungen zu schaffen, die für das Verwirklichen von *Tonglen* erforderlich sind.

Ursprünglich habe ich diese Anleitung als Teil des Curriculums für die Bodhi Path-Zentren geschrieben, die ich in Nordamerika, Asien und Europa gegründet habe. Mein Ziel ist es dabei, Menschen für eine Praxis zu ermutigen, die wirksam ist, Veränderung bewirkt und nicht von schulspezifischen Trennungen beeinträchtigt ist. Aus diesem Grund betrachte ich dieses Curriculum – und so auch die Bodhi Path-Zentren – als ganz und gar *Rime*, d. h. als frei von schulspezifischen Abgrenzungen.

Der tibetische Buddhismus hat außerhalb Tibets bereits starke Wurzeln geschlagen, und es führt zu keinerlei Nutzen, die rigiden Trennlinien zwischen den Schulen aufrechtzuerhalten, die so sehr Teil des Buddhismus in Tibet waren. Für die Tibeter wäre es hilfreich, weniger sektiererisch zu sein. Und Nicht-Tibeter sollten sich dessen bewusst sein, dass sie überhaupt keinen Grund haben, an solchen Abgrenzungen festzuhalten.

དེ་ཡང་། བློ་སྦྱོང་དོན་བདུན་མའི་རྩ་བའི་ཚིག་བཅད་རྣམས་ལ་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཞིག་འདུག་ཅིང་ཅུང་ཟད་འཛུག་མི་བདེ་བས། དོན་བདུན་མའི་འགྲེལ་པ་གདམས་ངག་མཛོད་ནང་དུ་བཞུགས་པ་དང་། གཞན་ཡང་། ཞྭ་དམར་ལྷ་པ། ཀུན་མཁྱེན་ཏཱ་ར་ནཱ་ཐ། བློ་གྲོས་མཐའ་ཡས། ལམ་རིམ་པ་བཅས་ཀྱིས་མཛད་པའི་འགྲེལ་པ་སོགས་དཔྱད་གཞི་བྱས་མཐར། ཁོ་བོ་ཞྭ་དམར་ཁྲི་འཛིན་ཆོས་ཀྱི་བློ་གྲོས་པས་ལྷག་ལྷར་གསོལ་འདེབས་དང་གནང་བཞུས་སྟེ། རང་གི་རྗེས་འཇུག་ཚོ་གདམས་ངག་ཟབ་མོ་འདི་ལ་ཇི་བཞིན་འཇུག་བདེའི་ཆེད་དུ་ཁོ་ནར་དམིགས་ནས། འདས་ལོ་༢༡༣༤མེ་ཕག་ལོའི་ཟླ་བ་༣ཚེས་༡ སྤྱི་ལོ་༢༠༠༧ཟླ་བ་༤ ཚེས་༡༨ ཉིན་རྩ་ཚིག་འདི་བཞིན་བསྒྲིགས་སྟེ་གཏན་འབེབས་བྱས་པར་ནོངས་འགལ་མཆིས་ཚེ་ཐུགས་གཟུ་བོར་བཞུགས་པའི་མཁས་དབང་རྣམས་ལ་བཟོད་གསོལ་ཞུ།

Aufgrund der vielen verschiedenen Versionen des Wurzeltextes vom *Geistestraining in Sieben Punkten* war es für Praktizierende ein wenig mühsam, sich diesem zu widmen. Deshalb habe ich mich in dieses Thema vertieft und Kommentare dazu studiert,

so z. B. den vom 5. Shamarpa verfassten Kommentar, der im *Dam Ngag Dzö* enthalten ist, ebenso wie die Kommentare von Ngülchu Togme, dem allwissenden Taranatha, Lodrö Thaye, Lamrimpa und anderen. Nachdem ich daraufhin, mit dem ausschließlichen Bestreben, meinen Schülern diese tiefgründigen Unterweisungen leichter zugänglich zu machen, zu meinem Yidam gebetet und seine Erlaubnis erhalten hatte, habe ich, Shamarpa Chökyi Lodrö, am 15. Tag des fünften Monats des Feuer-Schwein-Jahres (2134) bzw. am 30. Juni 2007 die Wurzelverse in dieser Art angeordnet. Falls mir dabei Fehler unterlaufen sein sollten, bitte ich alle authentischen Meister um Verzeihung.

Shamar Rinpoche