Wie die Mitte des wolkenlosen Himmels...

JAMGÖN KONGTRUL RINPOCHE

Wie die Mitte des wolkenlosen Himmels...

Eine Einführung in den Mahāmudrā-Weg der Kagyü-Tradition

Aus dem Tibetischen übersetzt, eingeleitet und annotiert von Martina Draszczyk

NORBU VERLAG

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

ISBN: 978-3-944885-41-4

1. Auflage 1989, Marpa Verlag Wien
Aus dem Tibetischen übersetzt von Martina und Alexander Draszczyk

3. Auflage 2025
© 2025 Norbu Verlag

Norbu Verlag
in der Ekayana gGmbH
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.

Gestaltung und Satz: Friederike Schütt (Norbu Verlag)
Bildnachweise: Titel: Adobe Stock © feeltoep;
Klappe: © Thule G. Jug; Inhalt S. 5 & 151: © Elfi Plakolm, S. 155: © Thule G. Jug;
Illustration Lotus Umschlag & S. 48: Friederike Schütt
Druck: Steinmeier GmbH & Co.KG, Deiningen

Gedruckt auf alterungsbeständigem, säurefreiem Papier
aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff



Skizze des 1. Kongtrul, Lodrö Thaye

INHALT

Vorwort zur dritten Auflage 9

Einleitung der Übersetzerin: Mahāmudrā im Kontext 13
- Buddhismus – Übereinstimmungen zwischen den Traditionen 13
- Buddhismus – Unterschiede zwischen den Traditionen 15
- Der tibetische Buddhismus – Übereinstimmungen zwischen den Traditionen 19
- Der tibetische Buddhismus – Unterschiede zwischen den Traditionen 21
- Die Kagyü-Tradition 24
- Die Karma Kagyü-Tradition 30

Der Vajra-Gesang des 1. Kongtrul, Lodrö Thaye 43
- Einleitung des 3. Kongtrul 43
- Der Vajra-Gesang – Gesamttext 48
- Der Vajra Gesang – Hauptteil mit dem mündlichen Kommentar des 3. Kongtrul 61
  - Grundlage-Mahāmudrā 61
  - Weg-Mahāmudrā 80
  - Frucht-Mahāmudrā 117
- Fragen & Antworten 126

Anhang I: Unterweisungen für Lhawang Tashi 141

Anhang II: Eine kurze Geschichte
der Jamgön Kongtrul Rinpoches 149
Jamgön Kongtrul Rinpoche –
Die Bedeutung dieses Namens 149
Der 1. Kongtrul, Lodrö Thaye 151
Der 2. Kongtrul, Khyentse Öser 153
Der 3. Kongtrul, Lodrö Chökyi Senge Tenpe Gocha 154
Der 4. Kongtrul, Mingyur Dragpa Senge 155

Endnoten 157

Anmerkungen der Herausgeberin 175

Zur Herausgeberin und Übersetzerin 176

Vorwort zur dritten Auflage

Im Oktober 1987 besuchte der 3. Jamgön Kongtrul Rinpoche (1954 – 1992) die Karma Kagyü-Zentren in Österreich und hielt während dieser Zeit auch ein Seminar in den Bergen bei Salzburg ab. Thema war ein sogenannter Vajra-Gesang vom 1. Jamgön Kongtrul, Lodrö Thaye (1813 – 1899), den dieser als spontanen Ausdruck seiner Mahāmudrā-Erfahrung verfasst hatte. Auf der Grundlage dieses Textes, der Teil des *Schatzes der Kagyü-Gesänge* (*Kagyü Gur Dzö*) ist, gab Kongtrul Rinpoche einen Überblick über »Mahāmudrā«, das Herz der Kagyü-Lehren. Mündliche Unterweisungen auf der Basis eines bestimmten Textes zu geben, ist eine traditionelle und bis heute übliche Vorgehensweise bei der Übermittlung der Lehren im tibetischen Buddhismus. 1989, also zwei Jahre später, war es Alexander, meinem Mann, und mir möglich, diese mündlichen Vorträge in Form eines Buches herauszugeben. Wir wollten damit einen Einblick in den Schatz der Mahāmudrā-Lehre ermöglichen, wie sie in der Kagyü-Schule unversehrt überliefert wird.

Während in Europa 1989 die Lehren des tibetischen Buddhismus ein weitgehend unbekanntes Terrain und Anleitungen für den Mahāmudrā-Weg eine Seltenheit waren, hat sich im Laufe der letzten Jahrzehnte natürlich Vieles verändert. Mittlerweile gibt es eine Fülle von Publikationen, auf die man zurückgreifen kann. Außerdem haben sich zahlreiche Praktizierende im Westen in diese spirituelle Praxis vertieft, viele sogar im Rahmen mehrjähriger Zurückziehungen. Dennoch ist der Prozess, buddhistische Lehren – und in diesem Fall die Mahāmudrā-Anleitungen – wirklich begreifen und anwenden zu können, nach wie vor eine große Herausforderung. Dies hat nicht zuletzt damit zu tun, dass wir diese Lehren durch eine Fachsprache lernen, die ganz bestimmte erfahrungsbezogene und philosophische Hintergründe hat. Ohne eine gewisse Meditationserfahrung und eine entsprechende theoretische Ausbildung in diese Richtung klingen die Anleitungen manchmal sehr allgemein und man erkennt als

Leserin oder Leser nicht leicht, wie sie genau zu verstehen und umzusetzen sind. Oft fehlt Praktizierenden im Westen sowohl der Überblick über die komplexen Hintergründe buddhistischer Anschauung und Meditation als auch eine genauere Kenntnis der Art und Weise, wie in verschiedenen Traditionen bzw. von bestimmten Meisterinnen und Meistern sehr spezifische Schwerpunkte gesetzt wurden und werden.

Nachdem das Buch einige Jahre vergriffen war, haben uns regelmäßige Nachfragen danach im Jahr 2019 zu einer Neuauflage bewogen. An der Relevanz der Erklärungen – sowohl des *Vajra-Gesangs* selbst als auch der mündlichen Erläuterungen dazu – hatte sich in den letzten Jahrzehnten natürlich nichts geändert. Im Verlauf der Vorbereitung für die zweite Auflage (Joy-Verlag) habe ich den Text allerdings inhaltlich überarbeitet, indem ich manche Stellen etwas anders übersetzt, einige Passagen gekürzt und andere etwas umformuliert habe. Einige mündliche Erklärungen, die im Verlauf des Kurses erst in den Antworten auf bestimmte Fragen gegeben wurden, sind direkt dort eingearbeitet, wo sie thematisch passen. Zusätzliche Endnoten habe ich dort eingefügt, wo es hilfreich schien. In der jetzt vorliegenden dritten Auflage (2025, Norbu Verlag) habe ich nur einige wenige Korrekturen vorgenommen.

Um die Mahāmudrā-Praxis, wie sie in der Kagyü-Tradition geübt wird, in den größeren Kontext buddhistischer Praxis zu stellen, geht den Übersetzungen des *Vajra-Gesangs* und den in Tibetisch dazu erteilten mündlichen Unterweisungen eine Einleitung voraus.

Anhang I enthält zudem die Übersetzung eines weiteren kurzen Textes von Kongtrul Lodrö Thaye. Er beinhaltet persönliche Unterweisungen für seinen Schüler Lhawang Tashi. Ausgehend von allgemeinen Anleitungen geht es darin zunächst um einige wenig konstruktive Muster, die Praktizierende immer wieder auch in den spirituellen Weg hineintragen, und zwar unabhängig davon, in welchem Jahrhundert und in welcher Kultur sie gelebt haben oder leben. Dann geht der Autor darauf ein, dass letztlich der gesamte Verlauf

der spirituellen Praxis davon abhängt, ob wir die »Größe des eigenen Geistes« erfassen. Dann nämlich werde es möglich, diesen wirklich zu schulen, und zwar Moment um Moment, denn »außerhalb des augenblicklichen Geistes gibt es kein Saṃsāra und kein Nirvāṇa«. Kongtrul Lodrö Thaye richtet sich in diesen Unterweisungen – in einer zeitlosen Art und Weise – an Menschen, die innere Ruhe, Weisheit, Liebe und Mitgefühl entwickeln möchten. Dabei versteht er es meisterhaft, eine wesentliche buddhistische Sichtweise zu erläutern, die in der Kagyü-Tradition einen zentralen Stellenwert einnimmt: Gedanken, Emotionen und Vorstellungen, kurzum, das Bewusstsein in seiner ganzen Komplexität, ist letztlich nichts anderes als die Natur des Geistes an sich. Genau das ist auch der Grund dafür, dass es möglich ist, die Natur des Geistes zu erkennen. Allerdings setzt diese Erkenntnis voraus, dass wir lernen, mit all dem, was im Bewusstsein auftaucht, angemessen umzugehen. Die Frage ist daher, ob es in der spirituellen Schulung zunehmend gelingt, die ständig auftauchenden Gedanken und Emotionen sowie die im Unbewussten schlummernden Tendenzen loszulassen und so allmählich die dem Geist zu eigene Weisheit, Freude und Güte – und damit Mahāmudrā – zu entdecken und schließlich zu verwirklichen. In diesem kurzen Text zeigt Kongtrul Lodrö Thaye den in Achtsamkeit eingebetteten Weg dorthin auf und empfiehlt, diese Quintessenz der Praxis aufzugreifen. Diese zusätzlichen Anleitungen sind als Ergänzung zu den Mahāmudrā-Erklärungen des *Vajra-Gesanges* aus dem Hauptteil des vorliegenden Buchs gedacht.

Anhang II enthält, der Vollständigkeit halber, eine kurze Information zu den Jamgön Kongtrul Rinpoches und zu ihrem Tulku-Titel.

Außerdem sei an dieser Stelle auf ein weiteres mittlerweile auch im Norbu-Verlag erschienenes Buch hingewiesen, in dem der Verlauf der Mahāmudrā-Praxis in der Kagyü-Tradition im Detail beschrieben ist: *Grenzenlose Weisheit, ein Handbuch für die Mahāmudrā-Praxis*. Dieses Werk enthält genaue Unterweisungen des 14. Shamarpa, Mipham Chökyi Lodrö (1952 – 2014). Hier geht es um das

ganz konkrete »Handwerkszeug« für diese spirituelle Reise. Natürlich ersetzen derartige Bücher keineswegs die konkrete Betreuung seitens authentischer Lehrerinnen und Lehrer, dennoch sind sie als klare Orientierung und Wegbegleiter wirklich hilfreich.

Mein besonderer Dank gilt Sabine Krois und meinem Mann Alexander, die durch ihr sorgfältiges Korrekturlesen viel zur Lesbarkeit beigetragen haben, sowie den Mitarbeitenden des Norbu Verlags für ihr Engagement, dieses Buch einem interessierten Publikum zugänglich zu machen.

Martina Draszczyk

EINLEITUNG DER ÜBERSETZERIN

Mahāmudrā im Kontext

Um die in diesem Buch vorgestellte Einführung in Mahāmudrā einordnen und verstehen zu können, mag ein kurzer Streifzug durch den Buddhismus und insbesondere durch die tibetische Kagyü-Tradition hilfreich sein. Aufgrund des breitgefächerten Themas kann es sich dabei natürlich nur um einen kurzen und keineswegs vollständigen Überblick handeln. Mein Anliegen hier ist, vor allem den Kontext für die im vorliegenden Buch enthaltenen Erklärungen zu Mahāmudrā zu vermitteln.

Buddhismus – Übereinstimmungen zwischen den Traditionen

Buddhismus handelt grundsätzlich davon, die Herausforderungen des Lebens gut zu bewältigen, inneren Frieden zu finden und ein Glück zu erlangen, das unabhängig ist von den sich ständig verän-

dernden Lebensumständen. Der Prozess der Geistesschulung, der eine Entwicklung in diese Richtung ermöglicht, besteht aus drei wesentlichen Facetten: Ethik, Meditation und Anschauung. Im Rahmen des Theravāda-Buddhismus wird der damit einhergehende spirituelle Weg häufig anhand des Edlen Achtfachen Pfades dargestellt: rechte Anschauung, rechter Entschluss, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb, rechte Ausdauer, rechte Achtsamkeit und rechte Konzentration. Auch im Mahāyāna-Buddhismus ist der Achtfache Pfad ein zentraler Bestandteil der Darlegung, jedoch wird hier – und gerade auch im tibetischen Buddhismus, der zum Mahāyāna zählt – der Weg gern anhand der Sechs Pāramitās oder Vollkommenheiten vermittelt: Geben, Ethik, Akzeptanz, Ausdauer, Meditation und Einsicht. Praktizierende, die diese Elemente in ihren spirituellen Weg integrieren, sei er nun anhand des Achtfachen Pfads dargestellt oder der Sechs Vollkommenheiten, werden jenes Maß an innerer Ruhe, Gelassenheit, Weisheit und Mitgefühl entwickeln, das schließlich zu einem Zustand nichtbedingten Glücks führt, dem Nirvāṇa. Im *Theragāthā*, einer Sammlung von Gedichten aus dem Kreis sehr früher Schüler des Buddha, heißt es dazu: »Nirvāṇa, wie es der vollkommene Buddha gelehrt hat, ist wirklich das höchste Glück. In reinem Frieden und frei von Kummer ist jedes Leid vollständig aufgelöst«[1]. Oder, wie es der Yogi Milarepa im 11./12. Jahrhundert schildert: »Dieser ungekünstelte Geist ist wirklich so freudvoll!«[2].

In den verschiedenen Ausprägungen des Buddhismus herrscht im Großen und Ganzen Übereinstimmung sowohl in Bezug auf diesen Aspekt der Erleuchtung – als Zustand vollkommen leidfreien Glücks – als auch hinsichtlich der drei oben erwähnten Aspekte des spirituellen Wegs, der dorthin führt, nämlich Ethik, Meditation und Anschauung. Im Grunde gibt es keine buddhistische Praxis – wie immer sie auch benannt wird und in welcher Kultur sie auch transportiert wurde und wird – außerhalb dieser drei Elemente.

Ethik beschreibt ganz allgemein ein Verhalten, das nicht schädlich ist. Im *Dhammapada*[3], dem *Dharma-Weg*, eine der ältesten buddhis-

tischen Aphorismen-Sammlungen, wird der Buddha wie folgt zitiert: »Unheilsames vermeiden, Heilsames tun und den Geist zähmen, das ist meine Lehre«[4].

Meditation wird grundsätzlich als ein Prozess verstanden, durch den Praktizierende Ruhe und Einsicht gewinnen. Die Übung, wie auch immer sie im Detail aussehen mag, besteht somit im Entwickeln von Geistesruhe oder Śamatha[5] und tiefer Einsicht oder Vipaśyanā[6], die mit Hilfe von Achtsamkeit[7] und fortlaufende Bewusstheit[8] praktiziert werden. So heißt es im *Bodhicaryāvatāra*, den *Anleitungen auf dem Weg zum Erwachen*: »Trübungen werden zur Gänze durch die Meditation der tiefen Einsicht beseitigt, die von Geistesruhe durchdrungen ist«.[9]

Anschauung oder Sichtweise, schließlich, bezieht sich darauf, wie man sich selbst, die Welt und den spirituellen Weg sieht. Vergänglichkeit, Karma, abhängiges Entstehen[10] und Wesenlosigkeit in ihren verschiedenen Aspekten sind hier zentrale Themen. In der *Yuktiṣaṣṭikā*, den *Sechzig Strophen der Beweisführung*, heißt es: »Wer die Dinge versteht, weiß, dass sie unbeständig, täuschend, unwirklich, wesenlos, substanzlos und leer sind«.[11]

Buddhismus – Unterschiede zwischen den Traditionen

Worin buddhistische Traditionen jedoch durchaus voneinander abweichen, ist – abgesehen von unterschiedlichen Ritualen, Liturgien und Ähnlichem – die Art, wie der Weg im Detail dargestellt wird und was unter dem Erwachtsein einschließlich seiner Wirkungsweisen genau verstanden wird. Verschiedene Meisterinnen und Meister haben hier unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt, aus denen sich verschiedene Traditionen herausgebildet haben. Ohne hier auf Details einzugehen, möchte ich einen solchen Schwerpunkt hervorheben, der im klassischen Mahāyāna *den* zentralen Stellenwert hat und der auch im vorliegenden Buch immer wieder thematisiert wird.

Mahāyāna-Buddhismus und Bodhicitta

Dieser wesentliche Aspekt des Mahāyāna lässt sich am besten anhand des Sanskrit-Worts »Bodhicitta« erklären. Obwohl sich dafür einige Übersetzungen, wie zum Beispiel »der Geist des Erwachens«, »Erleuchtungsgeist«, »Erleuchtungsdenken« u. Ä. eingebürgert haben, ist es nicht leicht, eine prägnante deutsche Übersetzung dafür zu finden. Aus diesem Grund folgt hier eine Erklärung zu diesem Begriff mit seinen zwei Wortteilen. »Bodhi« bedeutet »Erwachtsein«. Es bezeichnet den Geisteszustand eines vollkommenen Buddhas, wovon sich auch die Benennung »Buddha«, der Erwachte, ableitet. Der zweite Wortteil, »citta«, steht für »Geist« und handelt, kurz gesagt, davon, dass Herz und Verstand ganz auf »bodhi« ausgerichtet werden. Dies erfolgt auf mehreren Ebenen, die klassisch in relatives und absolutes Bodhicitta eingeteilt werden. Ersteres liegt zur Gänze im Bereich unserer Konventionen, d. h. unseres Denkens, unserer Absichten und konkreten Handlungsweisen, weshalb sich auch die Übersetzung »konventionelles Bodhicitta« anbieten würde. Absolutes Bodhicitta bezieht sich auf den nicht-dualen Geisteszustand des Erwachtseins, der sich durch den Verstand nicht ergründen lässt. Da Bodhicitta in seinen verschiedenen Aspekten im vorliegenden Buch immer wieder Erwähnung findet, mag es hilfreich sein, sich diesen Begriff etwas genauer anzusehen:

Relatives Bodhicitta

In Mahāyāna-Texten wird das relative oder konventionelle Bodhicitta in das Bodhicitta des Strebens und jenes der Umsetzung unterteilt. Ersteres besteht in dem vertrauensvollen Streben danach, den vollkommen erwachten Zustand eines Buddhas zu erlangen – frei von Hemmnissen, Trübungen und Leid. Das Bodhicitta der Umsetzung bedeutet, konkret und kontinuierlich jene Schritte im Kontext von Ethik, Meditation und Anschauung zu setzen, die in Richtung

des vollkommenen Erwachtseins (»bodhi«) führen. *Die* wesentliche Perspektive für Bodhicitta, sowohl im Bestreben als auch in der Umsetzung, ist, den spirituellen Weg nicht nur für das eigene Wohlergehen praktizieren zu wollen, sondern für jenes *aller* Lebewesen. Neben der Ausrichtung auf die eigene spirituelle Entwicklung beinhaltet Bodhicitta somit den altruistischen Herzenswunsch (»citta«), andere hilfreich zu unterstützen.

Eine wichtige Grundlage für diese Geisteshaltung ist das Verständnis, dass sowohl man selbst als auch alle anderen Lebewesen gleichermaßen unter Karma und Kleśas oder Geistestrübungen leiden – und noch dazu alle aus dem gleichen und eigentlich auch ganz einfachen Grund: Wir sind uns der wahren Natur unseres Geistes nicht bewusst. Was uns von dieser Erfahrung abhält, sind realitätsfremde Vorstellungen, Emotionen und die damit einhergehenden Gewohnheiten. Dabei erleben wir uns selbst und unsere jeweilige Welt durch eine ziemlich trübe Brille, die unsere Wahrnehmung verzerrt und einengt. Oft zeigt sich dies zum Beispiel in harscher Selbstkritik und extremen Standpunkten in den verschiedensten Lebensbereichen, sei es in gesellschaftlicher, politischer, sozialer oder religiöser Hinsicht. Diese Trübungen, die damit verbundenen Täuschungen und alle Folgewirkungen sind jedoch lediglich oberflächlich und flüchtig. Sie sind nicht Teil der wahren Natur des Geistes, sondern verhüllen diese nur. Jedes Lebewesen könnte diese Trübungen und deren Folgewirkungen, kurzum alle Hemmnisse, loslassen, eben weil sie flüchtig und substanzlos sind – sie haben schließlich keinen anderen Grund als das mangelnde Gewahrsein von der Natur des Geistes. Aus Mahāyāna-Sicht ist es wesentlich, dies zu verstehen, d. h. diese Gemeinsamkeit zu sehen, und zu erkennen, dass jedes Lebewesen das der Natur des Geistes innewohnende Potential für seine oder ihre Entwicklung hat, auch wenn dies von außen betrachtet meist nicht offensichtlich sein mag. Letztlich bedeutet relatives Bodhicitta, alle Wesen – und das schließt natürlich auch einen selbst mit ein – so fördern zu wollen und konkret zu fördern, dass sich der Zugang zu

Weisheit, Freude und Güte eröffnet, kurzum, dass letztlich alle Wesen Buddhaschaft erlangen.

Absolutes Bodhicitta

Das absolute Bodhicitta bezeichnet den erwachten Geisteszustand (»citta«), der frei von allen Hemmnissen seine wahre Natur (»bodhi«) erlebt. Er heißt »absolut« oder »letztendlich«, weil er nicht-dualistisch ist, jenseits aller Bedingtheit oder Flüchtigkeit. In diesem Sinne ist absolutes Bodhicitta, d. h. die Natur des Geistes, »wahr«. Candrakīrti, ein indischer buddhistischer Meister aus dem 7. Jahrhundert, der gerade im tibetischen Buddhismus hochgeschätzt wird, definiert dieses »Wahr-Sein« von Bodhicitta oder Nirvāṇa als einen Geisteszustand frei von jeglicher Täuschung.[12] Absolutes Bodhicitta handelt daher davon, direkt und frei von Täuschung die Natur des Geistes zu erkennen. In diesem Sinne ist absolutes Bodhicitta bedeutungsgleich mit der sogenannten Buddha-Natur oder, um in den Worten des 2. Shamarpa, Khachö Wangpo (1350–1405), zu sprechen, mit »Vajradhara, dem ursprünglichen Buddha-Zustand höchster Klarheit«[13]. Der Weg zu dieser Erkenntnis besteht darin, relatives Bodhicitta zu entwickeln und sich gleichzeitig mit Hilfe der Sichtweise des absoluten Bodhicitta an die Einheit dieser beiden anzunähern.

Die Einheit von relativem und absolutem Bodhicitta

Diese Einheit von relativem und absolutem Bodhicitta ist einerseits die Frucht, die angestrebt und letztlich erlangt wird, andererseits jedoch auch die wahre Natur des eigenen Geistes im Hier und Jetzt. Die Übung auf dem Weg nährt somit die Entfaltung oder Entwicklung dessen, was seit jeher die eigene Natur war, ist und immer sein wird. Praktizierende, die ihren spirituellen Weg mit dieser Ausrich-

tung gehen, werden im Mahāyāna-Buddhismus als Bodhisattvas bezeichnet, und die Verwirklichung, die sich durch diesen Prozess einstellt, ist vollkommene Buddhaschaft. Genauso wird der spirituelle Werdegang von Buddha Śākyamuni verstanden: Seine geistige Praxis als Bodhisattva soll sich über viele Lebenszeiten erstreckt haben, bis er schließlich ein vollkommen Erwachter, ein Buddha, wurde, der vor etwa 2.500 Jahren in Indien lebte und wirkte.

Der tibetische Buddhismus – Übereinstimmungen zwischen den Traditionen

Wenden wir uns nun dem tibetischen Buddhismus zu, in dessen Kontext das vorliegende Buch steht. Tibet öffnete sich für den Buddhismus ab dem 8. Jahrhundert. Geographisch bedingt waren den Tibetern vor allem buddhistische Strömungen im Norden Indiens zugänglich. Parallel dazu gab es auch Einflüsse aus China, wo der Buddhismus bereits seit mehreren Jahrhunderten praktiziert wurde.

In Indien hatte sich über die Jahrhunderte die Lehrvermittlung und Meditationspraxis des Buddhismus vor allem in monastischen Institutionen konzentriert. Dort wurde anhand der buddhistischen Sūtras, d. h. der Lehrreden, und der Śāstras, d. h. der Erläuterungen zu diesen Lehrreden, unterrichtet. Außerdem gab es in Indien auch Praktizierende, die sich auf das Vajrayāna konzentrierten, d. h. auf das zum Mahāyāna zählende buddhistische Tantra. Sie lebten zwar meist außerhalb der Klöster, jedoch gibt es durchaus Beispiele für Vajrayāna-Praktizierende, die in monastische Gemeinschaften eingebunden waren. Der berühmte indische Meister Atiśa (980–1054), der für den tibetischen Buddhismus besonders wichtig wurde, zählte zu Letzteren.

Wird, wie aus Sicht des tibetischen Buddhismus, das Wort Mahāyāna als Überbegriff für sowohl den Sūtra-orientierten Aspekt des Mahāyāna als auch seinen Tantra-orientierten Aspekt, d. h. das Vajra-

yāna, verwendet, wird ersterer oft als das »allgemeine Mahāyāna« bezeichnet, als »Sūtra-Weg der Vollkommenheiten (Pāramitās)« oder auch als »Grundlage-Fahrzeug«. Der Grund für diese Bezeichnung ist, dass hier der Fokus der Übung auf der Grundlage für das Erwachen liegt, auf Bodhicitta in seinen verschiedenen Aspekten. Der tantrische Aspekt des Mahāyāna, das Vajrayāna, wird dem gegenüber als »Frucht-Fahrzeug« bezeichnet, weil hier, auf der Basis des allgemeinen »Grundlage-Fahrzeugs«, die angestrebte Frucht selbst, d. h. der Zustand des Erwachtseins, zum Weg gemacht wird, indem sich die Praktizierenden in ihrer spirituellen Übung in einen erwachten Geisteszustand versetzen. Diese tantrischen Übungen umfassen sowohl körperliche Yoga- als auch einfache und komplexe Visualisations- und Meditationstechniken. In diese sogenannten Entstehungs- und Vollendungsphasen[14] werden Praktizierende durch den Prozess einer Ermächtigung[15] eingeführt. Die Sichtweise, die der tantrischen Praxis zugrunde liegt, ist, dass die Natur des Geistes, die Buddha-Natur, immer gleich ist, nämlich völlige Reinheit. Diese Kontinuität – eine Wortbedeutung von »Tantra« ist »Kontinuum« – ist immer gegeben, sei es am Ausgangspunkt spiritueller Übung, d. h. bei allgemeinen Menschen, sei es im Verlauf der spirituellen Entwicklung auf dem Bodhisattva-Weg, oder zum Zeitpunkt der Verwirklichung der Natur des Geistes, d. h. im Buddha-Zustand.

Der spirituelle Weg im tibetischen Buddhismus, und dies gilt wiederum sowohl für den sūtrischen als auch für den tantrischen Aspekt des Mahāyāna, besteht im Wesentlichen darin, jene förderlichen Rahmenbedingungen in sich zu schaffen, die nötig sind, um alle Hemmnisse auflösen zu können, die das Erwachen verhindern. Da die Natur des Geistes seit jeher Reinheit ist, wird mit dem Erlangen dieses Ziels im Grunde nichts Neues erlangt, und da die Hemmnisse ihrem Wesen nach substanzlos und unwirklich sind, wird eigentlich auch nichts Negatives überwunden, weil es letztlich nichts gibt, das zu überwinden wäre. In diesem Sinne verwendet Kongtrul Lodrö Thaye, der Autor des *Vajra-Gesangs*, in einem seiner anderen Werke,

dem *Vajra-Mond*, einer Anleitung zur Integration der Sichtweise in die Meditation,[16] einen viel zitierten Mahāyāna-Vers:

> *Hier ist nicht das Geringste zu entfernen und*
> *nicht das Geringste ist hinzuzufügen.*
> *Die Wirklichkeit ist zu schauen, wie sie ist.*
> *Sieht man die Wirklichkeit, ist man befreit.*[17]

Alle buddhistischen Traditionen Tibets vermitteln diese Lehren. Der tibetische Buddhismus besteht daher aus dem klassischen indischen Mahāyāna, d. h. dem sogenannten Sūtra-Weg, in Verbindung mit ergänzenden Methoden, den sogenannten Tantras oder dem Vajrayāna. In den buddhistischen Einrichtungen Tibets wurde somit eine Synthese dieser beiden Herangehensweisen gelehrt und praktiziert. Im Unterschied zu Indien, wo, wie bereits erwähnt, tantrische Praktizierende in der Regel nicht Teil monastischer Einrichtungen waren, wurde im Laufe der Jahrhunderte in Tibet das Vajrayāna in diesem Rahmen institutionalisiert. Nicht zuletzt hat auch dieser Umstand dazu beigetragen, dass die Vajrayāna-Lehren in der tibetisch-buddhistischen Kultur bis in die Gegenwart systematisch weitergegeben worden sind.

Der tibetische Buddhismus – Unterschiede zwischen den Traditionen

Die tibetisch-buddhistischen Traditionen unterscheiden sich etwas in ihren jeweiligen Sichtweisen zu und Schwerpunkten in dieser Synthese von Sūtra und Tantra. In den letzten Jahrzehnten hat es sich durchgesetzt, in Zusammenhang mit dem tibetischen Buddhismus von den vier Traditionen zu sprechen, d. h. der Nyingma-, Sakya-, Kagyü- und Ganden- bzw. Gelug-Tradition. Diese Darstellung mag praktisch sein und den Eindruck vermitteln, damit sei alles abge-

deckt, allerdings wird hier der Vielfalt der tibetisch-buddhistischen Übertragungslinien – sowohl innerhalb der vier oben genannten als auch außerhalb dieser – keineswegs Rechnung getragen. Die Vielfalt dieser verschiedenen Traditionen zeigt sich in einigen Bereichen. Neben Unterschieden in Liturgie, Ritual und jeweils bevorzugter Kommentarliteratur betrifft dies auch wesentliche Aspekte in Anschauung und Meditation.

Hier setzt sich in tibetisch-buddhistischen Schulen jene Bandbreite an Anleitungen fort, die bereits im klassischen indischen Buddhismus zu finden war. So wird in manchen Traditionen Tibets die Anschauung vertreten, dass die wahre Natur des Geistes die bereits erwähnte »vollkommene Reinheit« in dem Sinne sei, dass der Geist keine real existente Eigennatur habe. Die spirituelle Praxis besteht aus dieser Sicht darin, Eigenschaften wie Weisheit, Mitgefühl und Freude allmählich aufzubauen. Andere Traditionen vertreten hingegen die Auffassung, dass »vollkommene Reinheit« die wahre Natur des Geistes mit ihren Buddha-Qualitäten bezeichnet, die ihr seit jeher innewohnen. Hier zielt die spirituelle Praxis darauf ab, diese vollkommenen Eigenschaften freizulegen und sie somit zur Entfaltung zu bringen.

Die erste Auffassung versteht daher unter der wahren Natur des Geistes – auch Buddha-Natur genannt –, dass die Leerheit des Geistes den Raum für das allmähliche Entwickeln von Qualitäten bietet. Die zweite Auffassung versteht unter der Buddha-Natur, dass die Leerheit des Geistes seit jeher untrennbar von allen vollkommenen Qualitäten ist. Der Vollständigkeit halber sei in Bezug auf letztere Sicht noch erwähnt, dass manche Meister in diesem Zusammenhang davon ausgehen, dass diese Qualitäten eher im Sinne von Samen vorhanden sind, die natürlicherweise heranreifen, sobald die förderlichen Umstände dafür geschaffen werden. Andere lehren wiederum, dass diese Qualitäten bereits seit jeher vollkommen vorhanden sind. Hier gilt Buddha-Natur als Synonym für das Erwachtsein, für die eigentliche Natur jedes Lebewesens. Alle Wesen werden daher grundsätzlich als

potentielle Buddhas verstanden, die sich derzeit ihrer Buddha-Natur jedoch nicht bewusst sind. Infolgedessen sind sie im Daseinskreislauf gefangen, der nichts anderes ist als die materialisierte und flüchtige Auswirkung ihrer Täuschung und ihres Karmas.

Aufgrund der zwei unterschiedlichen Sichtweisen in Bezug auf die Reinheit der Buddha-Natur sehen manche Meister den Weg also im Sinne eines Entwicklungsverlaufs und andere eher im Sinne eines Enthüllungs- oder Entfaltungsvorgangs. In den verschiedenen Traditionen werden das jeweilige Modell und manchmal auch Mischformen davon genau ausgeführt.

Ein anderer wesentlicher Unterschied zwischen den Traditionen betrifft die Meditation. Während sich, wie bereits erwähnt, Buddhisten im Allgemeinen darin einig sind, dass für Meditation sowohl Geistesruhe als auch Einsicht essenziell sind, weichen die Methoden auch innerhalb des tibetischen Buddhismus voneinander ab. An dieser Stelle möchte ich lediglich auf *einen* Unterschied eingehen, der für das Verständnis der Anleitungen im vorliegenden Buch wesentlich ist und die Meditation der tiefen Einsicht betrifft.

Ganz allgemein gesprochen wird im tibetischen Buddhismus Meditation in Anlehnung an die diesbezüglichen indisch-buddhistischen Klassiker geübt. Hier wird Geistesruhe grundsätzlich als gelöste Konzentration oder »Einspitzigkeit« definiert und tiefe Einsicht als ein differenziertes Erfassen der Wirklichkeit. Während Śamatha oder Geistesruhe in den verschiedenen tibetisch-buddhistischen Traditionen weitgehend ähnlich praktiziert wird, gibt es, wie oben angedeutet, größere Unterschiede in Bezug auf Vipaśyanā oder tiefe Einsicht. Nicht zuletzt spiegeln sich auch hier verschiedene Ansätze aus dem indischen Mahāyāna-Buddhismus wieder. In manchen Traditionen Tibets, vor allem in der Gelugpa-Schule, wird ein Weg bevorzugt, der primär mit analytischen Schlussfolgerungen arbeitet. Vipaśyanā besteht hier darin, durch logische Gedankengänge zu der intellektuellen Einsicht zu gelangen, dass weder äußere Phänomene noch der Geist eine reale Eigennatur haben.

Diese Einsicht, die in einem differenzierten Erfassen der Wirklichkeit besteht, gilt es dann weiter zu vertiefen. Andere tibetisch-buddhistische Traditionen, wie die Kagyü-Schulen, beziehen zwar durchaus manche Elemente dieser analytischen Vorgehensweise mit ein, ihr Schwerpunkt liegt jedoch woanders. Hier werden Praktizierende nämlich darin angeleitet, Vipaśyanā als erfahrungsbezogene Meditation zu schulen und durch eine (mehr oder weniger) direkte Wahrnehmung der Natur des Geistes die Wirklichkeit differenziert zu erfassen. Diese Vorgehensweise ist außerdem mit der oben skizzierten Anschauung verbunden, dass der Geist an sich Weisheit ist, dass diese niemals von der Natur des Geistes getrennt ist und Weisheit daher nichts ist, das neu entwickelt werden müsste.

Ohne diesbezüglich auf weitere Details einzugehen, möchte ich an dieser Stelle besonders auf jene tibetische Tradition eingehen, in deren Kontext das vorliegende Buch steht, die Kagyü-Tradition und ihre Mahāmudrā-Lehre. Hier wird – auf der Grundlage bestimmter sūtrischer und/oder tantrischer Vorbereitungen – Vipaśyanā-Meditation sehr erfahrungsbezogen geübt, und zwar als direktes Verweilen in der ungekünstelten Natur des Geistes.

Die Kagyü-Tradition

Die tibetische Kagyü-Tradition besteht aus einer ganzen Reihe von Kagyü-Schulen. Ihr besonderes Markenzeichen ist die sogenannte Mahāmudrā-Lehre, die auch Dagpo Mahāmudrā genannt wird. Diese Bezeichnung, quasi ein Synonym für die speziellen Lehren der Kagyü-Tradition, geht darauf zurück, dass diese Form buddhistischer Praxis durch das Wirken eines bestimmten tibetischen Lehrers besonders bekannt wurde. Dieser Meister wurde – aufgrund der Gegend, in der er hauptsächlich tätig war und seines ursprünglichen Berufs als Arzt – auch »Dagpo Lharje« genannt, der »Heiler von Dagpo«. Sein eigentlicher Name war Gampopa Sönam Rinchen

(1079–1153), und die Gegend, in der er wirkte, war Dagla Gampo in Südtibet. Aus der Lehrtätigkeit seiner vier Hauptschüler entstanden die »Vier Großen Kagyü-Schulen«, aus dem Wirken der acht Hauptschüler eines dieser unmittelbaren Schüler Gampopas kam es zu den »Acht Kleinen Kagyü-Schulen«.[18] »Groß« bzw. »klein« bezieht sich also nicht auf die Größe oder Wichtigkeit einer Tradition oder eines Klosters, sondern darauf, ob der jeweilige Gründer ein direkter Schüler Gampopas war oder der darauffolgenden Schülergeneration angehörte. Die Karma Kagyü-Tradition zählt zu den »Vier Großen Kagyü-Schulen« und Kongtrul Lodrö Thaye, der Autor des *Vajra-Gesangs*, war ein Linienhalter dieser Schule. Darüber hinaus hielt er zahlreiche weitere Übertragungen und galt auch deshalb als einer der maßgeblichen Meister des tibetischen Buddhismus im 19. Jahrhundert.

Besonders wichtige indische Vorväter der tibetischen Dagpo Kagyü-Traditionen waren Saraha[19], Śavaripa (8./9. Jh.), Tilopa (988–1069), Nāropā (1016–1100) und Maitrīpa (986–1063). Der erste Tibeter in dieser Überlieferungstradition war der Übersetzer Marpa (1012–1097), der in Indien sowohl bei Nāropā als auch bei Maitrīpa gelernt hatte und diese Übertragungen dann in Tibet weitergab. Sein Hauptschüler wiederum war der berühmte Yogi Milarepa (ca. 1052–1135) und von diesem ging die Tradition auf Gampopa über. Natürlich gab es in den jeweiligen Phasen auch viele andere wichtige Vertreter dieser buddhistischen Lehrtradition, dennoch sind die eben genannten als Hauptträger der Dagpo Kagyü- bzw. Dagpo Mahāmudrā-Überlieferung in die Geschichte eingegangen.

Die Mahāmudrā-Lehren

Mahāmudrā ist ein Sanskrit-Wort, das im buddhistischen Kontext ursprünglich aus dem Vajrayāna kommt. Wörtlich bedeutet »mahā« »groß« und »mudrā« »Symbol«. Dieser Begriff, der in unterschied-

lichen Zusammenhängen verwendet wird, steht hier inhaltlich für die wahre Natur des Geistes. Konkret bezeichnet »Mahāmudrā« die dem Geist zu eigene ursprüngliche Weisheit, die im Verlauf einer Ermächtigung erfahren werden kann. Die darauf aufbauende Praxis dient dazu, diese erste Erfahrung allmählich weiter zu vertiefen. In diesem Zusammenhang wird unter Mahāmudrā häufig jene Vorgehensweise in der Praxis verstanden, die tantrische Yoga-Übungen wie Tummo, d. h. »intensive Kraft«, mit einbezieht, um die Intensität der geistigen Übung zu verstärken und so den Entwicklungsverlauf zu beschleunigen. Eine gängige Bezeichnung für diese Vorgehensweise ist die »Mahāmudrā von Freude und Leerheit«[20].

Aus Sicht der Dagpo Kagyü-Tradition kann – wie bereits aus den Werken von Maitrīpa und Saraha bzw. deren Schülern hervorgeht – Mahāmudrā jedoch auch losgelöst von Ermächtigung und tantrischer Übung gelehrt und praktiziert werden. In diesem Zusammenhang fällt oft der von Maitrīpa viel verwendete Begriff »Amanasikāra«, das »geistige Nicht-Tun« oder »Nicht-Vorstellen« bzw. auch die »Mahāmudrā von Bewusstheit und Leerheit«[21]. Um an dieser Stelle kurz auf den Begriff »Amanasikāra« einzugehen, wie er in der Kagyü-Tradition verwendet wird: In den Werken von Maitrīpa und seinen Schülern wird erklärt, dass das »a«, die erste Silbe dieses Kompositums, auf die Leerheit aller Phänomene hinweise, und zwar in dem Sinne, dass die Meditierenden frei von jeglichem Festhalten an Merkmalen sind, die das allgemeine samsarische Bewusstsein äußeren Erscheinungen und inneren Erfahrungen zuschreibt. Die Meditierenden sind daher frei davon, diese entweder für etwas real Bestehendes zu halten oder sie zu negieren. Aus diesem Grund bestehen ihre »manasikāras«, d. h. ihre geistigen Vorgänge, in einer nicht-dualistischen und begriffsfreien Erkenntnis der Wirklichkeit. Außerdem setzt Maitrīpa die Silbe »a«, die gängiger Weise für Leerheit steht, mit Lichthaftigkeit gleich, die hier wiederum die dem Geist inhärente Weisheit bezeichnet. Insgesamt lässt sich festhalten, dass »Amanasikāra« in diesem Zusammenhang für die Kontinuität

des nicht-dualen Weisheitsgeistes steht, in der die Erkenntnis von Leerheit und Mitgefühl voneinander untrennbar sind.[22]

Tsele Natsog Rangdröl, ein maßgeblicher Kagyü- und Nyingma-Meister aus dem 17. Jahrhundert, beschreibt die zwei Schwerpunkte in der Praxis der Dagpo Mahāmudrā – die tantrische »Mahāmudrā von Freude und Leerheit« und die »Mahāmudrā von Bewusstheit und Leerheit«, also »Amanasikāra«, oder das »Nicht-Vorstellen«, wie folgt:

> *Nāropā, ebenso wie sein Lehrer Tilopa, betonte von den beiden Aspekten Methode und Einsicht hauptsächlich die Methode [d. h. die Tantras]. Sie lehrten somit die »Mahāmudrā der ursprünglichen Weisheit von Freude und Leerheit". Diese Mahāmudrā-Tradition, die sich – auch hinsichtlich der Meditation – hauptsächlich auf den Weg der Methode fokussiert, wurde [in Tibet] von Marpa, Milarepa, Rechungpa und anderen gehalten. Maitrīpa und sein Lehrer Śavaripa, ebenso wie dessen Lehrer Saraha, betonten hingegen den Aspekt von Einsicht und Leerheit und damit die sogenannte »Mahāmudrā von Bewusstheit und Leerheit" oder das »Nicht-Vorstellen", [d. h.] Amanasikāra. Diese Tradition von Mahāmudrā als letztendliche Weisheit des Verweilens in einem ungekünstelten Zustand ging von Marpa über Milarepa zu Gampopa, der sie weithin verbreitete.*[23]

Hinweise auf letztere, die Mahāmudrā-Praxis im Sinne von Amanasikāra, dem »Nicht-Vorstellen«, finden sich also in einigen Werken der wichtigsten indischen Vorväter der Kagyü-Tradition. Beide Formen der Dagpo Mahāmudrā-Praxis wurden in Tibet von verschiedenen Kagyü-Meistern und -Meisterinnen praktiziert und gelehrt. In jedem Fall geht es letztlich bei Mahāmudrā darum, die Erkenntnis der wahren Natur des Geistes zu erlangen, wobei je nach Praktizierenden unterschiedliche Methoden dafür besonders unterstützend sind.

Der 14. Shamarpa, Mipham Chökyi Lodrö, drückte es wie folgt aus: »Manche brauchen die Unterstützung der Tummo-Yoga-Praxis, um ihre Mahāmudrā-Einsicht zu verstärken, und andere nicht«[24]. Auch in den Werken jener Meister, die als verwirklichte tantrische Yogis in die Geschichte eingingen, finden sich Hinweise darauf, dass Mahāmudrā letztlich davon handelt, direkt in einem ungekünstelten Zustand zu verweilen. Milarepa sagte dazu zum Beispiel:

> *Blickst du auf den Geist, ist da nichts zu sehen. Entspanne dich in [diesem] Zustand des Nicht-Sehens. Für mich ist Mahāmudrā nichts anderes als [diese] Natur. Entspanne dich in [diesem] Zustand, ohne an einem Erleben festzuhalten. […]Was auch erscheint, es ist seinem Wesen nach leer. [In diesem] Gegenwärtig-Sein gibt es weder Festhalten noch Nicht-Festhalten. Der Genuss des Geschmacks [des] Nicht-Entstehens führt, bei entsprechender Übung, zu Erkenntnis. Daher sind Meditationen wie die tantrische Praxis mit einer Karmamudrā[25], die Praxis mit Energiebahnen, Energiewinden und Tropfen[26], Mantra-Rezitation und Meditation auf Buddha-Aspekte, sowie jene der Vier Unermesslichen Qualitäten[27] einfach nur Methoden, um in das Mahāyāna einzutreten. Selbst dann, wenn du diese Übungen sorgfältig durchführst, wirst du [allein] durch sie die Wurzeln des Festhaltens und Ablehnens nicht überwinden. Begreife Erscheinungen[28] als die Natur des eigenen Geistes und die Natur des Geistes als leer. Gehen deine Erfahrungen mit dieser Erkenntnis einher, sind alle heilsamen Übungen, wie Ethik, Geben usw. vollständig darin enthalten.*[29]

Gampopa, jener Schüler Milarepas, der, wie oben erwähnt, als *der* große Wegbereiter der tibetischen Dagpo Kagyü-Traditionen gilt, unterschied bei der spirituellen Praxis im Mahāyāna-Buddhismus grundsätzlich in drei Zugänge. Diese drei sind nicht notwendiger-

weise voneinander getrennte Herangehensweisen. Vielmehr werden sie in den unterschiedlichen Entwicklungsphasen der Schülerin oder des Schülers entweder ganz oder teilweise miteinander kombiniert:

(1) »Der Weg der Schlussfolgerungen, durch die Leerheit ergründet wird« – Dies war Gampopas Umschreibung für das allgemeine sūtrische Mahāyāna, in dem, auf der Grundlage von Geistesruhe, die Vipaśyanā-Praxis des differenzierten Erfassens der Wirklichkeit über analytische Schlussfolgerungen eingeleitet wird.

(2) »Der Weg der tantrischen Entstehungs- und Vollendungsphasen, auf dem Segen wesentlich ist« – Dies war Gampopas kurze Beschreibung für den tantrischen Weg, auf dem, ausgehend von einer Ermächtigung, die Methoden des Vajrayāna eingesetzt werden. Milarepa weist im obigen Zitat mit der Formulierung »die tantrische Praxis mit einer Karmamudrā, die Praxis mit Energiebahnen, Energiewinden und Tropfen« darauf hin.

(3) »Der Weg des direkten Erkennens der ursprünglichen Natur des Geistes mithilfe von Schlüsselunterweisungen« – Dies war Gampopas Beschreibung für jene Meditationspraxis, bei der, auf der Grundlage besonderer Kernunterweisungen, die Praktizierenden so angeleitet werden, dass sie direkt und unmittelbar in der Erfahrung der leeren und klaren Natur des Geistes ruhen können.

Vermutlich in Anlehnung an diese Einteilung kam es auch zur Wortwahl von »Sūtra-« und »Tantra-Mahāmudrā«, die zwar nicht von Gampopa selbst stammt, jedoch später in der Kagyü-Tradition üblich wurde und auch im Hauptteil des vorliegenden Buchs viel verwendet wird.

Verschiedene Meister innerhalb der Kagyü-Tradition lehrten und lehren alle drei oben genannten Zugänge zur Praxis und dies naturgemäß mit individuellen Schwerpunkten. Der konkrete Übungsweg

kann daher unterschiedliche Ausprägungen haben und zwar auch innerhalb einer Tradition wie der Kagyü-Schule und, noch spezifischer, der Karma Kagyü-Tradition. Der Weg ist also individuell und die Betreuung der Schülerinnen und Schüler erfolgt nicht immer nach dem gleichen Muster. Vielmehr hängt die genaue Wahl der Methoden maßgeblich von den jeweiligen Lehrerinnen und Lehrern und deren Hintergrund sowie von den Bedürfnissen und Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler ab.

Die Karma Kagyü-Tradition

Die Karma Kagyü-Tradition geht auf den ersten Karmapa, Düsum Khyenpa (1110–1193), zurück, einem der Hauptschüler von Gampopa. Wie in allen Dagpo Kagyü-Traditionen werden auch hier die Dagpo Mahāmudrā-Lehren von Gampopa überliefert und, wie oben bereits ausgeführt, findet sich auch hier die gesamte Bandbreite dieser Mahāmudrā-Lehrdarlegung: So vertrat zum Beispiel der 8. Karmapa, Mikyö Dorje (1507–1554), einerseits jene Form von Mahāmudrā-Praxis, die eng mit Sūtra-Quellen verbunden ist und gab genaue Erläuterungen dazu, er arbeitete jedoch auch die Wichtigkeit der tantrischen Methoden besonders detailliert heraus.[30] Im Zusammenhang mit ersterem betonte er, dass auch die sūtrische Form von Mahāmudrā, d. h. die Einheit von Mahāmudrā Śamatha und Mahāmudrā Vipaśyanā, mit dem Vajrayāna übereinstimme, da sie das Ziel, d. h. den Buddha-Zustand bzw. ursprüngliche Weisheit, zum Weg mache.[31]

Karmapa Mikyö Dorje weist zudem darauf hin, dass das dabei angesprochene Verweilen in einem ungekünstelten Zustand, in dem die Natur des Geistes nicht-dualistisch und direkt erfahren wird, auch dann wesentlich ist, wenn man die tantrischen Methoden einsetzt, da ansonsten – d. h. nur mit den tantrischen Methoden – die tief verankerten Gewohnheitsmuster der Täuschung nicht vollständig auf-

gelöst werden könnten.[32] Auch der neunte Karmapa, Wangchug Dorje (1556–1603), gab ausführliche Anleitungen zu diesen Herangehensweisen an die Dagpo Mahāmudrā-Praxis. Seine drei Werke, *Mahāmudrā, der Ozean letztendlicher Bedeutung*, *Mahāmudrā, das Entfernen der Dunkelheit der Unwissenheit* und *»Mahāmudrā, der Fingerzeig auf den Dharmakāya*[33] werden bis in die Gegenwart von Meistern der Karma Kagyü-Tradition verwendet, um Anleitungen für die Mahāmudrā-Praxis zu geben. Ein weiteres Beispiel für die Mahāmudrā-Lehrdarlegung in der Karma Kagyü-Tradition findet sich in den Werken des 4. Shamarpa, Chökyi Dragpa (1453–1524), der einerseits umfangreiche Erklärungen zur Tantra-Praxis verfasste, andererseits jedoch darauf hinwies, dass für eine authentische Mahāmudrā-Praxis der komplexe Vajrayāna-Weg nicht unbedingt erforderlich sei.[34]

In jüngster Vergangenheit war es der 14. Shamarpa, Mipham Chökyi Lodrö, der betonte, dass Mahāmudrā auch ohne Vajrayāna praktiziert und verwirklicht werden könne. In Übereinstimmung mit Maitrīpas Amanasikāra-Lehren und mit Gampopa schildert er in seinem Buch *Grenzenlose Weisheit, ein Handbuch für die Mahāmudrā-Praxis* die Besonderheit der nicht-tantrischen Mahāmudrā-Praxis. Dort weist er darauf hin, dass diese in der Einheit von Mahāmudrā Śamatha und Mahāmudrā Vipaśyanā bestehe, nämlich darin, die Natur des Geistes unmittelbar durch direkte Wahrnehmung und frei von Dualität zu erfahren.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die Mahāmudrā-Praxis in der Karma Kagyü-Tradition sowohl im Vajrayāna-Kontext mit der Praxis der Entstehungs- und Vollendungsphasen als auch ohne diese komplexen Techniken angewandt werden kann. Wesentlich dabei ist das Verständnis, dass jede dieser Herangehensweisen – sei es mehr auf Sūtra- oder mehr auf Tantra-Ebene – inhaltlich immer aus der in Achtsamkeit eingebetteten Praxis von Geistesruhe und tiefer Einsicht besteht. Alle meditativen Übungen sind darauf ausgerichtet, dies zu entwickeln. Zur Bedeutung von Achtsamkeit in

der Praxis, sei es im Sūtra- oder Tantra-Bereich, erklärt zum Beispiel Kongtrul Lodrö Thaye in einer seiner kurzen Meditationsunterweisungen an seine Schüler:

> *[…] Mit Achtsamkeit und fortlaufender Bewusstheit*
> *wird dich nichts fesseln, was es auch sein mag!*
> *Doch ohne den Wächter der Achtsamkeit wirst du deiner*
> *Ablenkung und Täuschung unterliegen.*
> *So besteht der Unterschied einzig und allein darin,*
> *ob man abgelenkt ist oder nicht. […]* [35]

Die Lichthaftigkeit des Geistes

Ein Begriff, der gerade in der Kagyü-Tradition in Zusammenhang mit der Natur des Geistes und deren Erkenntnis häufig Verwendung findet, ist die »Lichthaftigkeit«[36] des Geistes. Auch im vorliegenden Buch ist davon immer wieder die Rede. Bevor wir uns der spezifischen Bedeutung dieses Begriffs in der Kagyü-Tradition zuwenden, sei hier erwähnt, dass er auch im Theravāda-Buddhismus vorkommt, wenn auch mit einer etwas anderen Bedeutung. Im *Aṅguttaranikāya* zum Beispiel, einer der wichtigen Sammlungen buddhistischer Lehrreden in Pāli und somit Grundlage für die Praxis im Theravāda, finden wir dazu folgende Aussage:

> *Dieser Geist, ihr Mönche, ist lichthaft, doch manchmal*
> *von vorübergehenden Verdunkelungen verschleiert.*[37]

Wieder ist es an dieser Stelle nicht möglich, auf Details der Erklärungen bezüglich Lichthaftigkeit innerhalb der verschiedenen Strömungen des Theravāda einzugehen. Allgemein gesprochen lässt sich jedoch festhalten, dass im Theravāda diese Aussage des Buddha zur Lichthaftigkeit des Geistes u. a. im folgenden Kontext gesehen wird:

Wenn Praktizierende in ihrer Meditation die sogenannten fünf Hemmnisse von Begierde, Ablehnung, Dumpfheit bzw. Mattheit, Rastlosigkeit bzw. Sorge und Zweifel bzw. Unsicherheit – also die »vorübergehenden Verdunkelungen« – bemerken und loslassen, stellen sich, aufgrund der zeitweiligen Abwesenheit dieser Hindernisse, Freude und Wohlbefinden ein. Weniger von Hindernissen oder Geistestrübungen vereinnahmt zu sein, vertieft wiederum die Konzentration, was die weitere geistige Entwicklung fördert. Es geht hier also im Wesentlichen um die Eigenschaft des Geistes, von Trübungen gereinigt werden zu können.

Im Mahāyāna wird »Lichthaftigkeit« weiter gefasst. Ohne an dieser Stelle in unterschiedliche Perspektiven innerhalb des Mahāyāna einzugehen, sehen wir uns hier insbesondere die Bedeutung von »Lichthaftigkeit« an, wie sie in der Dagpo Mahāmudrā-Tradition des tibetischen Buddhismus – und auch im Hauptteil des vorliegenden Buches – verstanden wird. Hier wird Lichthaftigkeit als Metapher für die absolute Natur des Geistes verwendet, die Buddha-Natur. Sie steht für absolutes Bodhicitta, für den Geist an sich, der seit jeher unberührt ist von oberflächlichen Verdunkelungen.

Der Begriff Lichthaftigkeit soll hier zum Ausdruck bringen, dass der Geist als solcher leer von einer Eigennatur und *gleichzeitig* sich-selbst-erkennende Weisheit ist, die sich in ihrem Ausdruck ungehindert manifestiert. Solange dieses ureigene, wahre Sein des Geistes eines jeden Lebewesens von oberflächlichen Verdunkelungen verhüllt ist – und dies schließt nicht nur Karma und Geistestrübungen, sondern auch deren Folgewirkungen in Form eines Körpers mit seinen Sinnesorganen, Sinnesfähigkeiten und Sinneswahrnehmungen mit ein –, manifestiert sich diese Ungehindertheit als Leben im Daseinskreislauf, in dem es dann ein »Ich« und etwas davon Getrenntes zu geben scheint. Ist der Geist jedoch einmal frei von den ihn verhüllenden Verdunkelungen, manifestiert sich seine Ungehindertheit als hilfreiches Wirken zum Wohl aller Wesen. Lichthaftigkeit steht dann für die Erkenntnis der Natur des Geistes und wird somit als Einsicht

in Leerheit verstanden, die von Mitgefühl untrennbar ist. Kongtrul Lodrö Thaye sagt dazu zum Beispiel in seinem bereits erwähnten *Vajra-Mond*:

> *»Natürliche Lichthaftigkeit« ist der Buddha-Zustand. Sie ist wie die Sonne und der Raum, rein und mit allen Buddha-Qualitäten versehen, dauerhaft, beständig und unwandelbar. [Bei allgemeinen Wesen ist sie jedoch] vom dichten Schleier der Wolkenmassen vorübergehender Hemmnisse, sowohl emotionaler als auch kognitiver, verdunkelt.*[38]

Spätestens mit diesem Zitat wird deutlich, dass die Dagpo Mahāmudrā-Tradition von den oben erwähnten Lehrmeinungen – in Bezug auf den Weg als Entwicklungsverlauf oder als Enthüllungsvorgang – Letzteren in den Vordergrund stellt. Während jene Meister, die einen allmählichen »Entwicklungsverlauf« vertreten, davon ausgehen, dass der Geist, aufgrund seiner Leerheit, den Raum für ein allmähliches, neues Entwickeln von spirituellen Fähigkeiten ermöglicht, verstehen jene, die einen »Enthüllungs- oder Entfaltungsvorgang« lehren, dass die Leerheit des Geistes seit jeher untrennbar von Buddha-Qualitäten ist und diese lediglich freigelegt bzw. entfaltet werden müssen. Natürlich schließt dies nicht aus, dass sich Praktizierende auf ihrem Weg *schrittweise* entwickeln – eben solange, bis sich alle Schleier aufgelöst haben und die Natur des Geistes mit all ihren Qualitäten vollständig zutage tritt und damit verwirklicht ist.

Die Bedeutung der Lehrerin bzw. des Lehrers

Ein weiteres Thema, das im vorliegenden Buch immer wieder zur Sprache kommt, ist die Bedeutung des Lehrers[39] für den spirituellen Weg der Dagpo Mahāmudrā. In der Kagyü-Tradition, und dies geht aus Kongtrul Lodrö Thayes *Vajra-Gesang* deutlich hervor, wird im

Zusammenhang mit der meditativen Praxis die Wichtigkeit authentischer Lehrerinnen und Lehrer und deren segensreicher Unterstützung stark betont.

Grundsätzlich sind Hinweise auf das Erfordernis, bei der buddhistischen Praxis von fähigen Lehrerinnen und Lehrern betreut zu werden, nichts Außergewöhnliches. Ein Blick in die Geschichte des Buddhismus und vor allem in die Biografien buddhistischer Praktizierender – in allen Kulturen, in denen sich der Buddhismus etabliert hat und unabhängig von der jeweiligen Zeit – zeigt, wie wichtig die konkrete Betreuung von Praktizierenden durch gut ausgebildete und in Meditation erfahrene Lehrerinnen und Lehrer ist. So widmet beispielsweise Gampopa in seinem *Kostbaren Schmuck der Befreiung*[40], einer klassischen Darstellung des Mahāyāna-Wegs, dieser Thematik ein ganzes Kapitel. Darüber hinaus wissen wir auch aus ganz allgemeinen Lernprozessen, wie hilfreich und unterstützend gute Lehrerinnen und Lehrer sein können. Ohne an dieser Stelle vertiefend auf die Frage einzugehen, was eine gute Lehrerin oder einen guten Lehrer ausmacht, gilt diesbezüglich im Kontext des Mahāyāna-Buddhismus in jedem Fall, dass sich die Lehrerinnen und Lehrer selbst intensiv der Schulung von Bodhicitta gewidmet haben und weiterhin widmen sollten.

Was nun im tibetischen Buddhismus auffällt, ist, dass die Bedeutung der Lehrerin oder des Lehrers ganz besonders im Vordergrund steht. Im Idealfall haben speziell jene Lehrerinnen und Lehrer, die Mahāmudrā-Anleitungen geben, bereits selbst Stufen der Erkenntnis erlangt. Gampopa äußert sich dazu folgendermaßen:

> *Entwickeln [Praktizierende] in einer geeigneten Weise Vertrauen und Hingabe*[41] *in Bezug auf einen verwirklichten Lehrer, in dessen Geiststrom der Dharma [d.h. direkte Erkenntnis] entstanden ist, dann stellt sich Einsicht ein. Hat der Lehrer jedoch keine Erkenntnis, entsteht kein Nutzen, selbst dann, wenn Schüler Vertrauen und Hingabe entwickeln.*[42]

Die erforderliche Qualifikation für Lehrerinnen und Lehrer von Dagpo Mahāmudrā ist also auf einem besonders hohen Niveau angesiedelt.

Es gibt in diesem Zusammenhang einen bestimmten Bereich, in dem die Bedeutung des Lehrers im tibetischen Buddhismus besonders deutlich hervortritt, nämlich die Meditation des Guru Yoga, das »Eins-Werden mit dem Guru«. Kurz zusammengefasst stellt man sich in der Kagyü-Tradition in diesem Kontext einen verwirklichten Lehrer der Mahāmudrā-Übertragungslinie vor, richtet Gebete an ihn, öffnet sich für seine segensreiche Unterstützung und erhält dadurch die Einführung in die Natur des Geistes, den Kernpunkt einer Vajrayāna-Ermächtigung. Schließlich löst man die Vorstellung in Licht auf, das man in sich verschmelzen lässt, um dann in einem Geisteszustand zu ruhen, der dem erleuchteten Geisteszustand des Lehrers entspricht.

Wichtig ist dabei das Verständnis, dass es bei dieser Meditation nicht um die konkrete Person eines Lehrers geht, sondern um den Lehrer als Verkörperung des Buddha-Zustands, und dies sowohl im Sinne des Dharmakāya als auch der beiden Formkāyas, also des Saṃbhogakāya und des Nirmāṇakāya. Diese sogenannten »Kāyas« oder »Körper« der Buddhaschaft bezeichnen zum einen den Zustand der Buddhaschaft an sich, den Dharmakāya, die wahre Natur des Geistes. Zum anderen manifestiert sich der Buddha-Zustand aus Mitgefühl zum Wohl anderer; dies sind die »Formkörper«, der Saṃbhogakāya und der Nirmāṇakāya.

Unter »Saṃbhogakāya« wird eine reine Manifestation verstanden, die konkret nur von verwirklichten Bodhisattvas, deren Geist frei von Trübung ist, erlebt werden kann. Den Nirmāṇakāya können hingegen auch Wesen ohne besondere Erkenntnis wahrnehmen; das beste Beispiel für einen Nirmāṇakāya ist Buddha Śākyamuni, der als Mensch lebte und wirkte. In der Karma Kagyü-Tradition werden diese drei Buddhakāyas auch so verstanden, dass sie das Wesen, die Natur und das Merkmal des eigenen Geistes bezeichnen. In diesem

Sinn steht der Begriff »Dharmakāya« für nichts anderes als das Wesen des eigenen Geistes, d. h. seine Leerheit mit ihren Qualitäten. Der »Saṃbhogakāya« bezeichnet dann die Natur des Geistes im Sinne seiner ungehinderten Klarheit, und der »Nirmāṇakāya« sein Merkmal, nämlich seine vielfältigen Manifestationen.

Nach diesem kurzen Exkurs in die »drei Buddhakāyas« zurück zum Thema des Guru Yoga: Die Vorstellung des Lehrers wird hier als Methode eingesetzt, mit der sich Praktizierende darauf ausrichten, Zugang zu eben diesen drei Buddhakāyas in sich selbst zu finden, zum Wesen des eigenen Geistes, d. h. zu dessen Leerheit mit ihren Qualitäten (Dharmakāya), seiner ungehinderten Klarheit (Saṃbhogakāya) und seinen vielfältigen Manifestationen (Nirmāṇakāya).

Die konkrete Visualisierung kann dabei von Praxis zu Praxis durchaus unterschiedlich sein. Der 2. Karmapa, Karma Pakshi (1206–1282), lehrte in einem maßgeblichen Werk der Karma Kagyü-Tradition explizit, dass man sich bei der Übung des Guru Yoga keinen Menschen, sondern vielmehr Vajradhara, d. h. die Sambhogakāya-Manifestation des Buddha-Zustands, vergegenwärtigen solle.[43] Dies ist also eine eindeutige Empfehlung, sich den Lehrer als Saṃbhogakāya vorzustellen und nicht als Mensch. Obwohl allgemeine Praktizierende den Saṃbhogakāya noch nicht tatsächlich wahrnehmen können, vergegenwärtigen sie sich in der Meditation den Saṃbhogakāya Vajradhara so, als würden sie ihn direkt wahrnehmen können.

Andererseits gibt es auch Guru Yoga-Praktiken, bei denen frühere Träger der Mahāmudrā-Überlieferungstradition wie Saraha, Marpa, Milarepa, Gampopa, die Karmapas oder Shamarpas visualisiert werden, die als erleuchtete Meister gelten. Sie werden als Nirmāṇakāya visualisiert, also in menschlicher Gestalt. Jedoch wird auch in diesem Fall betont, dass ihre Gestalt wie ein Regenbogen ist, deutlich sichtbar und gleichzeitig leer, ohne jegliche materielle Substanz. Die Praktizierenden halten bei dieser Meditation das Gewahrsein aufrecht, dass der visualisierte Lehrer dem Wesen nach Vajradhara ist,

der in der Gestalt des Lehrers erscheint. Eindeutig ist in diesem Zusammenhang also, dass es nicht darum geht, auf die Persönlichkeit des jeweiligen Lehrers zu meditieren.

Dies ist nicht zuletzt auch deshalb offenkundig, da der Sinn von Guru Yoga darin besteht, die Natur des eigenen Geistes zu erkennen und nicht darin, die Persönlichkeit eines Lehrers zu übernehmen oder sich damit zu identifizieren. Zu Praktizierenden, die den Guru Yoga an der Person eines Lehrers festmachen, sagt Karma Tschagme (1613–1678), ein wichtiger Meister der Kagyü-Tradition, zum Beispiel:

> *Wer auf einen Lehrer meditiert, der sowohl Qualitäten als auch Fehler hat, wird auch [entsprechend] Qualitäten und Fehler entwickeln.*[44]

Bei Schülerinnen und Schülern, die zwar nach spiritueller Entwicklung streben, diesen Hintergrund im Allgemeinen und spezifisch jenen der Praxis des Guru Yoga jedoch (noch) nicht wirklich kennen, kann es bei dieser Übung leicht zu einer Art Personenkult kommen. Außerdem ist in solchen Fällen einer möglichen Manipulation oder sogar einem Missbrauch durch Lehrerinnen und Lehrer, die zwar Mahāmudrā unterrichten, selbst jedoch nicht vollständig in Bodhicitta verankert sind, Tür und Tor geöffnet.

Um die Bedeutung von Vajradhara als der eigentlichen Inspirationsquelle im Guru Yoga noch etwas weiter auszuführen, lassen wir hier noch einmal den 2. Shamarpa, Khachö Wangpo, zu Wort kommen. Wie oben bereits erwähnt, setzt er »Vajradhara, den ursprünglichen Buddha-Zustand höchster Klarheit« mit der Buddha-Natur gleich.[45] An einer anderen Stelle sagt er zudem, »die Natur des eigenen Geistes – dies ist der Lehrer«[46]. Anders formuliert, steht der Lehrer Vajradhara im Kontext der Guru Yoga-Praxis dafür, dass man auf die wahre Natur des eigenen Geistes, die Buddha-Natur, meditiert, die als Vajradhara vergegenwärtig wird. Dies

soll, wie bereits erwähnt, den Zugang zur Buddha-Natur und letztlich zur Verwirklichung der drei oben genannten Buddhakāyas erleichtern.

Den Hintergrund dafür bildet die ebenfalls bereits skizzierte und in der Kagyü-Tradition wesentliche Sichtweise, dass die Natur des eigenen Geistes seit jeher vollkommen ist und daher »nur« entdeckt und entfaltet zu werden braucht. Auch hier ist ein Blick in frühe Quellen der Kagyü-Tradition hilfreich, um diesen eigentlichen Kernpunkt der Meditation auf den Lama zu beleuchten. So erklärt Gampopa:

> *Die [vorgestellte] Manifestation des Lehrers, d.h. der Bezugspunkt für das Gebet, ist der eigene Geist. Derjenige, der das Gebet praktiziert, ist ebenfalls der eigene Geist. Das Beten ist auch der eigene Geist. Der eigene Geist betet also zum eigenen Geist. Dadurch wird der [samsarische] Geist im Wesen des Geistes an sich [d.h. der Buddha-Natur] gereinigt. So ist das Gebet wirksam und man empfängt die segensreiche Unterstützung des Lehrers.*[47]

Die Bedeutung der Meditation für den Weg

Hier schließt sich der Kreis zur Sichtweise, wie sie für die Praxis der Dagpo Mahāmudrā wesentlich ist: Die Gewissheit, dass der eigene Geist, ebenso wie der Geist eines jeden Lebewesens, seiner eigentlichen Natur nach seit jeher vollkommen ist. Der Weg, mithilfe dessen es möglich wird, sich an diese Erkenntnis bzw. die Verwirklichung der wahren Natur des Geistes anzunähern, ist Meditation. Spirituelle Unterstützung für den Prozess der Meditation erfahren Praktizierende durch fähige Lehrerinnen und Lehrer und letztlich durch *den* Lehrer, den Buddha-Zustand, der wiederum die eigene Buddha-Natur ist.

So ermöglicht die eigene Übung in Kombination mit einer entsprechenden hilfreichen Unterstützung, dass die einem selbst innewohnende Weisheit, die ihrer Natur nach auch vollkommenes Mitgefühl ist, sich entfalten bzw. enthüllt werden kann. Der 14. Shamarpa, Mipham Chökyi Lodrö, schilderte in einem Interview kurz vor seinem Tod sehr prägnant, dass kontinuierliche Meditationspraxis *der* Weg ist, um einen derartigen Entwicklungsprozess zu durchlaufen:

> *Natürlich ist das Leben der Wesen nicht vollkommen von Glück erfüllt. Zwar gibt es manchmal Phasen, in denen man glücklich ist, aber dies verändert sich unweigerlich. Dinge ändern sich. Veränderung ist unvermeidlich. Alles ist vergänglich. Nichts ist dauerhaft. Ihr solltet euch daher dessen bewusst sein und euch nicht wundern, wenn sich etwas verändert. Dinge sind nicht dauerhaft. Ihr solltet das akzeptieren und begreifen. Falls ihr euch fragt, ob es denn eine Möglichkeit gibt, das Problem des Leids und der Vergänglichkeit aufzulösen und da herauszukommen – ja, es gibt diese Möglichkeit! Warum? Weil sie natürlicherweise da ist. Es ist nicht so, dass ihr von irgendjemandes Segen abhängig seid; es hängt nicht völlig davon ab. Das Heilmittel ist vielmehr in euch selbst. Meditation wurde deshalb erfunden, weil klar war, dass [dies der Weg ist], um Probleme zu lösen, um Weisheit zu entfalten und Täuschung zu überwinden. Meditation entspricht der Natur, sie ist ein natürliches Heilmittel. Habt ihr einmal gelernt, wie man meditiert, wie Weisheit verfeinert wird, wie all die Täuschungen, all eure Unwissenheit, überwunden werden, dann könnt ihr dies überall einsetzen und in jedem Bereich eures Lebens anwenden. Dies wird zu großartigen Wirkungen führen, es wird euch nicht in die Irre leiten.*[48]

Welche Form der Mahāmudrā-Praxis wählen – Sūtra oder Tantra?

Abschließend mag in diesem Zusammenhang der Hinweis hilfreich sein, dass es – was die genaue Wahl der sūtrischen und tantrischen Meditationsübungen betrifft – keineswegs darum geht, zwischen »höheren« oder »minderen« Methoden zu wählen. Zwar wird im tibetischen Buddhismus direkt oder implizit oft die Meinung vertreten, dass die tantrischen Methoden jenen des allgemeinen Mahāyāna überlegen seien, doch äußerte sich zum Beispiel der 14. Shamarpa, Mipham Chökyi Lodrö, in einem kurzen Werk über den Kernpunkt der Sichtweise in der Kagyü-Tradition dazu wie folgt:

> *Ich glaube, dass jemand, der den Buddha-Zustand nicht erlangt hat, wer immer es auch sein mag, nicht sehen oder erkennen kann, welches von den beiden [d. h. Sūtra und Tantra] höher bzw. niedriger ist.*[49]

Ich hoffe, dass diese kurze Einleitung hilfreich für das Verständnis der folgenden Texte ist, in denen es darum geht, wie Praktizierende die Qualitäten von Weisheit und Mitgefühl in sich entfalten können. Auch wenn wir, wie oben mehrfach erwähnt, davon ausgehen, dass diese Qualitäten seit jeher unsere innerste Natur sind, erfordert dieser Prozess einen Weg des kontinuierlichen und konkreten Übens. Seit etwa 2.500 Jahren haben uns dies Dharma-Praktizierende in allen buddhistischen Kulturen und Traditionen vorgelebt, und das Schöne an diesem Üben ist, dass die Ruhe, Klarheit und Freude des Geistes dabei immer deutlicher hervortreten. Abschließend dazu noch ein Zitat des 14. Shamarpa:

> *Die Praxis der Meditation ist das beste Mittel,*
> *um einen frohen, glücklichen Geist zu entwickeln.*[50]

Ende der Leseprobe.