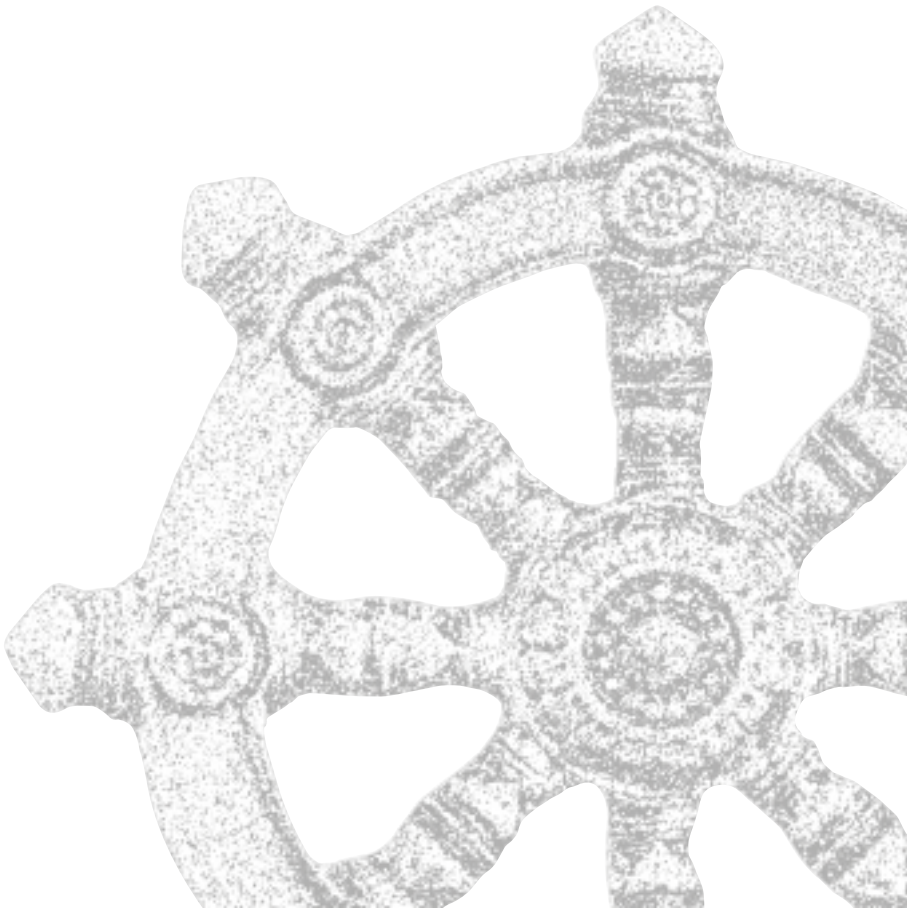
THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

KURS 1

DIE GRUNDLEGENDEN LEHREN DES BUDDHISMUS

DIE ERSTE STUFE AUF DEM WEG ZUR BUDDHASCHAFT (LAM RIM)



The Asian Classics Institute

Danke für Dein Interesse an den Fernkursen des Asian Classics Institutes (ACI). Ein kompletter Kurs besteht aus den Audioaufnahmen sowie den schriftlichen Unterlagen zu jeder Session. Die Original-Unterlagen und Audioaufnahmen von Geshe Michael Roach können in Englisch unter www.theknowledgebase.com heruntergeladen werden. [Anmerkung: Die deutschen Kurse und Unterlagen findest Du hier: www.denstiftverstehen.de].

Der Kurs besteht aus 10 Sessions zu je ca. 1,5 Stunden und den dazugehörigen schriftlichen Unterlagen. Die Audioaufnahmen kannst Du online hören oder als MP3 Datei auf Deinen Computer / iPod laden, um sie später anzuhören. Die schriftlichen Kursunterlagen liegen als PDF vor und können in DIN4 ausgedruckt werden.

Die Unterlagen zu einem Kurs enthalten: Deckblatt, Einschub für den Ordnerrücken, einen Überblick über das komplette Lehrer-Programm, Kursübersicht, Lektüre, Notizen, Hausaufgaben, Quizzes, Abschlusstest, Antwortkatalog, tibetische Studienunterlagen. Die Unterlagen sind für den Ausdruck auf A4 Papier optimiert.

Zu jeder Session gehören Hausaufgaben, ein Quiz, eine Meditation und Notizen. Für die meisten Sessions gibt es Lektüre, aber nicht für jede. Nachdem Du die Audiodatei der Session gehört hast, sollten die Hausaufgaben, das Quiz und die Meditationen zu dieser Session erledigt werden, bevor Du zur nächsten Session weitergehst. Die Hausaufgaben können mithilfe der Notizen ausgefüllt werden. Die Quizzes sollte man ohne Notizen oder andere Hilfsmittel ausfüllen. (Ein guter Ansatz ist es, nach den Hausaufgaben diese mit dem „Antwortkatalog" zu vergleichen und den Antwortkatalog zum Lernen für das Quiz zu benutzen). Am Ende des Kurses wird ein Abschlusstest durchgeführt.

Wenn Du möchtest, kannst Du Deine eigene Arbeit mithilfe des Antwortkatalogs bewerten. Du kannst Deine Quizzes, Hausaufgaben und den Abschlusstest aber auch an das Asian Classics Institute zur Bewertung senden. Alle Fragen der Quizzes und des Abschlusstests sind in den Hausaufgaben enthalten, deswegen kann der Antwortkatalog verwendet werden, um diese zu bewerten.

Falls Du den Antwortkatalog verwendest, um Hausaufgaben oder Quizzes auszufüllen, schicke Deine Unterlagen bitte NICHT ein. Wenn Du Deine Unterlagen einschickst und eine ausreichende Bewertung erhältst, wird Dir ein Befähigungsnachweis des ACI zugesendet.

Solltest Du Dich dafür entscheiden, Deine Unterlagen vom ACI bewerten zu lassen (das ist eine weitere Möglichkeit), schicke bitte alle Unterlagen ZUSAMMEN ein: Hausaufgaben, Quizzes und das Abschlussexamen – Bitte NICHT einzelne Hausaufgaben oder nur teilweise ausgefüllte Kurse einsenden. Sobald Du den Kurs fertig hast, schicke ihn bitte an die unter www.denstiftverstehen.de hinterlegte Adresse. Bitte fertige eine Kopie aller Unterlagen an, die Du an uns schickst, für den Fall, dass sie in der Post verloren gehen. Bitte lege einen frankierten Rückumschlag in ausreichender Größe bei, damit wir Dir die Unterlagen zurücksenden können.

Wir möchten mit Nachdruck darauf hinweisen, dass - auch wenn Audioaufnahmen und das geschriebene Wort sehr hilfreich sind - es für einen ernsthaft praktizierenden Buddhisten außerordentlich wichtig ist, einen qualifizierten Lehrer zu finden und mit ihm zu studieren. Nur so erhälst du die notwendigen persönlichen Instruktionen sowie die direkte Weitergabe des Wissens dieser Tradition.

Die Weisheit der Erleuchteten ist in einer ungebrochenen Linie in Form dieser Lehren weitergegeben worden. Mögest Du sie in Deinem Leben anwenden, Erleuchtung erlangen und allen Lebenwesen helfen.
Möge die Güte jetzt in alle Richtungen wachsen und gedeihen!

Alle Fernkurse sollten per Post an die folgende Adresse gesendet werden:
Dr. Brigitte Mayr, Siegenburgerstr. 31, 81373 München, Deutschland

Diese Materialien wurden 2015 aus dem englischen übersetzt, die Originaldateien finden Sie unter:
http://www.theknowledgebase.com/products/aci01-1993-newyork-geshemichael

THE ASIAN CLASSICS
INSTITUTE

Übersicht des offiziellen ACI Lehrer Studien Programmes

Die sechs großen Bücher des Buddhismus, die im Folgenden aufgeführt sind, sind Gegenstand des 18jährigen klösterlichen Geshe Programms. Das Asian Classics Institute hat diese sechs großen Bücher des Buddhismus zu einem 15teiligen Studienkurs zusammengefasst.

DAS ERSTE BUCH

Geshe Studienfach: Die Vollendung der Weisheit (Prajnya Paramita)
Gelehrte Philosophieschule des Buddhismus:
Anfang des „mittleren Weges" (Madhyamika Svatrantika);
beinhaltet auch einige Auszüge der „Nur-Geist" Schule (Chitta Matra)
Haupttext: *Das Juwel der Erkenntnis (Abhisamaya Alamkara)*
Von: Maitreya (dem kommenden Buddha)
Datierung aufgrund seiner Beziehung zu Meister Asanga, ca. 350 n. Chr.
Traditionelle Studiendauer in einem tibetischen Kloster: sechs Jahre
Zusammenfassung in den folgenden ACI Kursen:
Kurs II: Buddhistische Zuflucht
Kurs XV: Was der Buddha wirklich meinte
Die wichtigsten verwendeten klösterlichen Lehrbücher:
Analyse der Vollendung der Weisheit, Überblick über die Kunst der Interpretation, Überblick der zwanzig Praktizierenden, Überblick des abhängigen Ursprungs, Überblick des Gestalthaften und Gestaltlosen.
Von: Kedrup Tenpa Dargye (1493 - 1568);
Gyalwang Trinley Namgyal (viel publiziert um 1850)
Klassische Studienfächer:
Die drei Arten der Zuflucht; Der Wunsch nach Erleuchtung; Was ist Nirvana?; Die Beweise für Leerheit; Wer ist Maitreya?; Die zwölf Verbindungen des abhängigen Entstehens zum Rad des Lebens; Tiefe Ebenen der Meditation; Wie wissen wir, wenn der Buddha bildlich spricht?; Ein Ablaufdiagramm zur Befreiung.

DAS ZWEITE BUCH

Geshe Studienfach: Der „mittlere Weg" (Madhyamika)
Gelehrte Philosophieschule des Buddhismus:
Fortgeschrittener „mittlerer Weg" (Madhyamika Prasangika);
beinhaltet auch einige Auszüge der „Nur-Geist" Schule (Chitta Matra)
Haupttext: *Einführung in den mittleren Weg (Madhyamaka Avatara)* und
Die Anleitung für ein Leben als Bodhisattva (Bodhisattva Charya Avatara)
Von: Das erste von Meister Chandrakirti, ca. 650 n. Chr. als Erklärung von Meister Nagarjuna, etwa 200 n. Chr.; und das zweite von Meister Shantideva, ca. 700 n. Chr.
Traditionelle Studiendauer in einem tibetischen Kloster: vier Jahre

Übersicht des offiziellen ACI Lehrer Studien Programmes

Zusammenfassung in den folgenden ACI Kursen:

Kurs VI: Das Diamant Schneider Sutra
Kurs VII: Die Gelübde eines Bodhisattva
Kurse X, XI, XII: Die Anleitung für ein Leben als Bodhisattva

Die wichtigsten verwendeten klösterlichen Lehrbücher:

Überblick des mittleren Weges; Ein Kommentar zum Diamant Schneider Sutra; Die Kette der strahlenden Juwelen, über die drei Arten von Gelübden; Der Einstieg für Bodhisattva, ein Kommentar zu „Die Anleitung für ein Leben als Bodhisattva"

Von: Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364 - 1432); Kedrup Tenpa Dargye (1493 - 1568); Choney Lama Drakpa Shedrup (1675 - 1748); Geshe Tsewang Samdrup (ca. 1830)

Klassische Studienfächer:

Leerheit und der Wunsch nach Erleuchtung; Leerheit und die Körper eines Buddha; Die Zukunft von Buddhas Lehren; Leerheit und Karma; Die direkte Erfahrung der Leerheit; Leerheit und das Paradies; Wie leere Dinge trotzdem funktionieren; Die Haupt- und Hilfsgelübde eines Bodhisattva; Wie man die Gelübde einhält; Wie man schlechte Taten reinigt; Freude haben; Wie man Geistesgifte bekämpft; Die Vollendung des Gebens; Wie Ärger gutes Karma zerstört; Die Natur des Ärgers; Woher die schlechten Dinge wirklich kommen; Der Umgang mit Eifersucht; Ruhe; Das Ende von Anhaftung; Über die Freude der Einsamkeit; Hingabe an die Meditation; Über die Notwendigkeit, die Leerheit zu sehen; Die zwei Wirklichkeiten; Die Leerheit von Gefühlen; Der Diamantsplitter.

DAS DRITTE BUCH

Geshe Studienfach: Die höheren Lehren (Abhidharma)

Gelehrte Philosophieschule des Buddhismus:

Schule der ausführlichen Erläuterung (Vaibhashika)

Hauptext: *Schatzkammer des höheren Wissens (Abhidharma Kosha)*

Von: Meister Vasubandhu, ca. 350 n. Chr.

Traditionelle Studiendauer in einem tibetischen Kloster: zwei Jahre

Zusammenfassung in den folgenden ACI Kursen:

Kurs V: Wie Karma funktioniert
Kurs VIII: Der Tod und die Bereiche der Existenz

Die wichtigsten verwendeten klösterlichen Lehrbücher:

Licht auf dem Pfad zur Freiheit, ein Kommentar zur Schatzkammer

Von: Gyalwa Gendun Drup, dem ersten Dalai Lama (1391 - 1474)

Klassische Studienfächer:

Die Natur von Karma; Die Rolle der Motivation; Die Beziehung von Taten und ihren Ergebnissen; Wie Karma „aufbewahrt" wird; Der relative Schweregrad von Taten; Die drei Bereiche der Existenz; Die Natur des Bardo (der Zwischenzustand zwischen Tod und Wiedergeburt); Eine Beschreibung von Zeit und Raum; Die Zerstörung der Welt; Wie man über den Tod meditiert

Übersicht des offiziellen ACI Lehrer Studien Programmes

DAS VIERTE BUCH

Geshe Studienfach: Die ethische Disziplin durch Gelübde (Vinaya)
Gelehrte Philosophieschule des Buddhismus:
Schule der ausführlichen Erläuterung (Vaibhashika)
Hauptext: *Eine Zusammenfassung der ethischen Disziplin durch Gelübde (Vinaya Sutra)*
Von: Meister Gunaprabha, ca. 500 n. Chr.
Traditionelle Studiendauer in einem tibetischen Kloster: zwei Jahre
Zusammenfassung in den folgenden ACI Kursen:
Kurs IX: Das ethische Leben
Die wichtigsten verwendeten klösterlichen Lehrbücher:
Die Essenz des Ozeans der Disziplin;
Starte den Tag: Ein Kommentar zu „Die Essenz des Ozeans"
Von: Je Tsongkapa (1357 - 1419), Meister Ngulchu Dharma Bhadra (1772 - 1851)
Klassische Studienfächer:
Die Natur der Gelübde der Freiheit; Ihre Aufteilungen; Die spezifischen Gelübde: (Notiz: Die Gelübde der Nonnen und Mönche werden nur Ordinierten erklärt); Wer kann Gelübde nehmen; Wie die Gelübde verloren gehen; Die Vorteile, die Gelübde einzuhalten.

DAS FÜNFTE BUCH

Geshe Studienfach: Buddhistische Logik *(Pramana)*
Gelehrte Philosophieschule des Buddhismus: Sutra Schule (Sautrantika)
Hauptext: *Der Kommentar zur gültigen Wahrnehmung (Pramanavarttika)*
Von: Meister Dharmakirti, ca. 650 n. Chr., zu Meister Dignaga, ca. 450 n. Chr.
Traditionelle Studiendauer in einem tibetischen Kloster: Drei Monate pro Jahr für 15 Jahre
Zusammenfassung in den folgenden ACI Kursen:
Kurs IV: Der Beweis für zukünftige Leben
Kurs XIII: Die Kunst der Beweisführung
Die wichtigsten verwendeten klösterlichen Lehrbücher:
Die vier Argumente; Licht auf dem Pfad zur Freiheit; Eine Erläuterung zum „Kommentar zur gültigen Wahrnehmung"; Juwel des wahren Gedankens; Eine Erklärung zur „Kunst der Beweisführung"; Eine Erklärung zu „Der Pfad des Argumentierens"; Die gesammelten Themen des spirituellen Sohnes; Die Sammlung von Rato; Eine klare Darstellung des Geistes und der geistigen Funktionen
Von: Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin (1921 - 2004); Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364 - 1432); Der Erste Panchen Lama, Lobsang Chukyi Gyaltsen (1567? - 1662); Geshe Yeshe Wangchuk (1928 - 1997); Meister Tutor Purbuchok Jampa Tsultrim Gyatso (1825 - 1901); Meister Ngawang Trashi (ca. 1700); Meister Chok-hla U-ser (ca. 1500)
Klassische Studienfächer:
Die Bedeutung der gültigen Wahrnehmung; Die Natur des Allwissens; Beweise für vergangene und zukünftige Leben; Die Qualitäten eines Buddha; Warum die Kunst der Beweisführung studieren?; Die Definition eines Arguments; Wie debattieren Buddhisten?; Die Teile einer logischen Aussage; Ursache und Effekt; Die Natur des voreingenommen Geistes; Das Konzept Negativität und Positivität; Die Natur von Definitionen; Das Konzept von Zeit.

Übersicht des offiziellen ACI Lehrer Studien Programmes

DAS SECHSTE BUCH

Geshe Studienfach: Die Stufen zur Buddhaschaft (Lam Rim)

Gelehrte Philosophieschule des Buddhismus:

Fortgeschrittener „mittlerer Weg" (Madhyamika Prasangika)

Hauptext: *Das große Buch über die Stufen zur Buddhaschaft (Lam Rim Chenmo)*

Von: Je Tsongkapa (1357 - 1419)

Traditionelle Studiendauer in einem tibetischen Kloster: In loser Folge über 15 Jahre

Zusammenfassung in den folgenden ACI Kursen:

Kurs I: Die wichtigsten Lehren des Buddhismus
Kurs III: Angewandte Meditation
Kurs XIV: Lojong, Ein gutes Herz entwickeln

Die wichtigsten verwendeten klösterlichen Lehrbücher:

Befreiung in unseren Händen; Die wichtigsten Lehren des Buddhismus; Ein Kommentar zu den wichtigsten Lehren des Buddhismus; Tausend Engel im Himmel der Glückseligkeit (Ganden Hlagyama); Vorbereitung zu Tantra (Die „Quelle alles Guten" und der Kommentar); Eine Sammlung von Lojong Texten; Darbringung des Mandala; Wie man das Mandala in 37 Teilen darbringt

Von: Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin (1921 - 2004); Je Tsongkapa (1357 - 1419); Pabongka Rinpoche (1878 - 1941); Meister Ngulchu Dharma Bhadra (1772 - 1851)

Klassische Studienfächer:

Die Bedeutung der Entsagung, der Wunsch nach Erleuchtung und eine korrekte Weltsicht; Die Durchführung der täglichen Praxis; Wie man meditiert; Über was man meditiert; Wie man bei der Arbeit praktiziert und in anderen alltäglichen Situationen; Wie man das Mandala darbringt; Wie man Liebe und Mitgefühl praktiziert; Eine kurze Darstellung des kompletten Pfades zur Erleuchtung; Wie man sich auf die geheimen Lehren vorbereitet.

ཞི། །མཎྜལ། །

mandel

།ས་གཞི་སྦྱོས་ཀྱིས་བླུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཏམ།།
sashi pukyi jukshing metok tram,

།རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ཟླས་བརྒྱན་པ་འདི།
rirab lingshi nyinde gyenpa di,

།སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་དབུལ་བར་བགྱི།
sangye shingdu mikte ulwar gyi,

།འཁོར་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྤྱོད་པར་ཤོག །།
drokun namdak shingla chupar shok.

།ཨཱི་དཾ་གུ་རུ་རཏྣ་མཎྜ་ལ་ཀཾ་ནིརྱ་ཏ་ཡ་མི། །
Idam guru ratna mandalakam niryatayami.

Darbringen des Mandalas

Hier ist die wunderbare Erde,
Voller Weihrauchduft,
Bedeckt mit einem Blütenteppich,

Der große Berg,
Die vier Kontinente,
Sie trägt ein Schmuckstück:
aus Sonne und Mond.

In meinem Geist mache ich daraus
Das Paradies eines Buddhas,
Und bringe Dir alles dar.

Möge durch diese Tat
Jedes Lebewesen
Die Reine Welt erfahren.

Ich reiche meinem Lehrer dieses juwelengeschmückte Mandala dar.

༄༅། །སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད། །

kyabdro semkye

།སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ།

sangye chudang tsokyi choknam la,

།བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།

jangchub bardu dakni kyabsu chi,

།བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།

dakki jinsok gyipay sunam kyi,

།འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག ། །

drola penchir sangye druppar shok.

Zuflucht und der Wunsch

Ich suche Zuflucht
Bei Buddha, Dharma und der höchsten Sangha,
Bis ich Erleuchtung erlange,

Durch die Kraft
Der guten Dinge, die ich tue,
Durch das Geben und alles andere,

Möge ich ein Buddha werden,
Um allen Lebewesen helfen zu können.

ངོ་བ། །

ngowa

།དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན།

gewa diyi kyewo kun,

།བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་རྫོགས་ཤིང་།

sunam yeshe tsok-dzok shing,

།བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི།

sunam yeshe lejung way,

།དམ་པ་སྐུ་གཉིས་འཐོབ་པར་ཤོག །།

dampa kunyi topar shok.

Widmung einer guten Tat

Durch das Gute,
Das ich gerade getan habe
Mögen alle Lebewesen

Die Anhäufung von
Verdiensten und Weisheit vollenden,

Und dadurch die zwei
ultimativen Körper erlangen,
welche von Verdiensten und Weisheit hervorgebracht werden.

ཇོའི། །མཆོད་པ། །

chupa

།སྟོན་པ་བླ་མེད་སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ཆེ།

tonpa lame sanggye rinpoche,

།སྐྱོབ་པ་བླ་མེད་དམ་ཆོས་རིན་པོ་ཆེ།

kyoppa lame damchu rinpoche,

།འདྲེན་པ་བླ་མེད་དགེ་འདུན་རིན་པོ་ཆེ།

drenpa lame gendun rinpoche,

།སྐྱབས་གནས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་མཆོད་པ་འབུལ།

kyabne konchok sumla chupa bul.

Buddhistisches Tischgebet

Ich bringe dies
Meinem Lehrer dar,
Größer als jeder andere,
Dem edlen Buddha,

Ich bringe dies
Dem Schutz dar,
Größer als jeder andere,
Dem kostbaren Dharma,

Ich bringe dies
Der Gemeinschaft dar
Höher als allen anderen,
Der wertvollen Sangha.

Ich bringe
dies den Orten der Zuflucht dar,
Den Drei Juwelen,
Selten und einzigartig.

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

KURS I: DIE GRUNDLEGENDEN LEHREN DES BUDDHISMUS

Die erste Stufe auf dem Weg zur Buddhaschaft (Lam Rim)

KURS ÜBERSICHT

LEKTÜRE EINS

Inhalt: Einführung in die Drei Hauptpfade

Lektüre: Der komplette Text der *Drei Hauptpfade* (Lam-stzo rnam-gsum) von Je Tsongkapa (1357 - 1419)
Vorwort der engl. Übersetzung von Pabongka Rinpoche *Kommentar zu den Drei Hauptpfaden* von Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin (1921 - 2004)

LEKTÜRE ZWEI

Inhalt: Der Lama und die Schriften; Warum die *Drei Hauptpfade* studieren?
Darbringung der Lobpreisung

Lektüre: *Der Schlüssel zur Tür des Noblen Pfades* (Lam bzang sgo 'byed) von Pabongka Rinpoche (1878 - 1941), mit einem Kommentar zu den *Drei Hauptpfaden* (Lam-gtzo rnam-gsum) von Je Tsongkapa (1357 - 1419), Folio 1a-5b.

LEKTÜRE DREI

Inhalt: Wie man einen Lama auswählt

Lektüre: *Der Schlüssel zur Tür des Noblen Pfades*, Folio 5b-7b.

LEKTÜRE VIER

Inhalt: Ein Versprechen, das Werk zu vollenden

Lektüre: *Der Schlüssel zur Tür des Noblen Pfades*, Folio 7b-10b.

LEKTÜRE FÜNF

Inhalt: Ermutigung zum Studium; Warum man Entsagung braucht; die Abwendung von der Besessenheit mit den Dingen dieses Lebens

Lektüre: *Der Schlüssel zur Tür des Noblen Pfades*, Folio 18b-22b

LEKTÜRE SECHS

Inhalt: Abwendung von der Begierde zukünftiger Leben; Wie man weiß, wann man Entsagung erreicht hat

Lektüre: *Der Schlüssel zur Tür des Noblen Pfades*, Folio 18b-22b

LEKTÜRE SIEBEN

Inhalt: Warum wir den Wunsch nach Erleuchtung brauchen

Lektüre: *Der Schlüssel zur Tür des Noblen Pfades*, Folio 22b-23b

LEKTÜRE ACHT

Inhalt: Wie wir den Wunsch nach Erleuchtung entwickeln; Wie wir wissen, wann wir den Wunsch nach Erleuchtung gefunden haben

Lektüre: *Der Schlüssel zur Tür des Noblen Pfades*, Folio 23b-29a

LEKTÜRE NEUN

Inhalt: Warum wir die richtige Sichtweise brauchen; Was ist die richtige Sichtweise?

Lektüre: *Der Schlüssel zur Tür des Noblen Pfades*, Folio 29a-35a

LEKTÜRE ZEHN

Inhalt: Wie du weißt, dass deine Analyse noch unvollständig ist; Wie du weißt, dass deine Analyse vollständig ist; Eine einzigartige Lehre der „Implikations"-Schule; Praktiziere, was du gelernt hast; Die Schlussfolgerung der Erklärung; Gebet eines Schülers; Ein geheimer Schlüssel zu den „Drei Hauptpfaden"

Lektüre: *Der Schlüssel zur Tür des Noblen Pfades*, Folio 35a-41a

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus

Die erste Stufe auf dem Weg zur Buddhaschaft (Lam Rim)

Lektüre Eins

༄༅ །།རྗེ་བཙུན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་མཛད་པའི་
ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་བཞུགས་སོ།།

Hier sind „Die Drei Hauptpfade" enthalten

Geschrieben von Je Tsongkapa dem Großen, König des Dharma

༄༅།།རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

(1) Ich verneige mich vor allen erhabenen und heiligen Lamas.

།རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྙིང་པོའི་དོན།

།རྒྱལ་སྲས་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྔགས་པའི་ལམ།

།སྐལ་ལྡན་ཐར་འདོད་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་ངོགས་དེ།

།ཇི་ལྟར་རྣམ་བཞིན་བདག་གིས་བཤད་པར་བྱ།

(2) Ich will versuchen zu erklären, so gut ich kann,
Die essentielle Bedeutung aller schriftlichen Lehren der Siegreichen,
Den Weg, der von den heiligen Nachkommen der Siegreichen gepriesen wird,
Die Furt für die Glücklichen, die sich nach Befreiung sehnen.

།གང་དག་སྤྱིད་པའི་བདེ་ལ་མ་ཆགས་ཤིང་།

།དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱ་ཕྱིར་བརྩོན་པ་ཡིས།

།རྒྱལ་བ་དགྱེས་པའི་ལམ་ལ་ཡིད་རྟེན་པའི།

།སྐལ་ལྡན་དེ་དག་དྭང་བའི་ཡིད་ཀྱིས་ཉོན།

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Eins

(3) Hört mit klarem Geist, Ihr Glücklichen,
Die ihr kein Verlangen habt nach den Vergnügungen des Lebens,
Und die ihr, Muße und Glück wahren Sinn gebt, und danach strebt
Euren Geist auf den Pfad zu richten, der die Siegreichen erfreut.

།རྣམ་དག་ངེས་འབྱུང་མེད་པར་སྲིད་མཆོ་ཡི།
།བདེ་འབྲས་དོན་གཉེར་ཞི་བའི་ཐབས་མེད་ལ།
།སྲིད་ལ་བརྐམ་པ་ཡིས་ཀྱང་ལུས་ཅན་རྣམས།
།ཀུན་ནས་འཆིང་ཕྱིར་ཐོག་མར་ངེས་འབྱུང་བཙོལ།

(4) Ohne reine Entsagung gibt es keine Möglichkeit,
Dieses Verlangen nach den schönen Dingen im Ozean des Lebens zu beenden.
Weil das Leben der Menschen voller Verlangen ist,
Sind sie gefesselt, daher sucht zuerst Entsagung.

།དལ་འབྱོར་རྣེད་དཀའ་ཚེ་ལ་ལོང་མེད་པ།
།ཡིད་ལ་གོམས་པས་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཤས་ལོག
།ལས་འབྲས་མི་བསླུ་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་རྣམས།
།ཡང་ཡང་བསམ་ན་ཕྱི་མའི་སྣང་ཤས་ལྡོག

(5) Muße und Glück sind schwer zu finden, und das Leben ist kurz;
Denkt immer daran, beende das Verlangen nach diesem Leben.
Denkt immerfort daran, dass jede Tat Früchte trägt,
Und uns im leidvollen Kreislauf von Geburt und Tod hält:
Wendet Euch ab von der Begierde nach der Zukunft.

།དེ་ལྟར་གོམས་པས་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ལ།
།ཡིད་སྐྱོན་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་མི་སྐྱེ་ཞིང་།
།ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཐར་པ་དོན་གཉེར་བློ།
།བྱང་ན་དེ་ཚེ་ངེས་འབྱུང་སྐྱེས་པ་ལགས།

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Eins

**(6) Wenn Ihr darüber meditiert und nie, nicht einmal einen Augenblick,
In Euch der Wunsch entsteht nach den angenehmen Dingen des immer wiederkehrenden Samsara,
Und wenn Ihr Tag und Nacht immer nach der Befreiung strebt,
Dann habt Ihr Entsagung erreicht.**

།འདས་འབྱུང་དེ་ཡང་རྣམ་དག་སེམས་བསྒྲེད་སྐྱེས།
།ཟིན་པ་མེད་ན་བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཀྱི།
།ཕུན་ཚོགས་བདེ་བའི་རྒྱུ་ངུ་མི་འབྱུང་བས།
།ཆོ་ལྟན་རྣམས་ཀྱིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་བསྒྲེད།

**(7) Doch selbst diese Entsagung kann niemals
Die Seligkeit des unvergleichlichen Zustandes der Buddhaschaft bewirken,
Wenn sie nicht mit dem reinsten Wunsch einhergeht;
Deshalb streben die Weisen nach vollständiger Erleuchtung.**

།ཤུགས་དྲག་ཆུ་བོ་བཞི་ཡི་རྒྱུན་གྱིས་བྱེད།
།ཟློག་དཀའ་ལས་ཀྱི་འཆིང་བ་དམ་པོས་བསྡམས།
།བདག་འཛིན་ལྷགས་ཀྱི་ད་བའི་སྒྲབས་སུ་ཚུད།
།མ་རིག་མུན་པའི་སྣག་ཆེན་ཀུན་ནས་འཐིབས།
།སྐུ་མེད་སྲིད་པར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་ངུ།
།སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གྱིས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་མནར།
།གཉེན་སྐབས་འདི་འདྲར་བྱུང་པའི་མ་རྣམས་ཀྱི།
།ངང་ཚུལ་བསམས་ནས་སེམས་མཆོག་བསྒྲེད་པར་མཛོད།

**(8) Fortgerissen von den Strömungen der vier gewaltigen Flüsse,
An die eigenen Taten der Vergangenheit gekettet, die schwer zu lösen sind,
In den Stahlkäfig des eigenen Selbst gezwängt, am „Ich” festhaltend,
Vollständig eingehüllt in die pechschwarze Finsternis der Unwissenheit,
Immer wieder werden sie geboren, ein Leben nach dem anderen,
Und unaufhörlich geplagt von den drei Leiden;
Bedenkt, was Eure Mütter fühlen, bedenkt, was passiert:
Strebt nach dem höchsten Wunsch.**

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Eins

།གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མི་སྡེབ་ན།
།དེས་འབྱུང་བྱང་ཆུབ་སེམས་ལ་བོ་མས་བྱས་ཀྱང་།
།སྲིད་པའི་རྩ་བ་བཅད་པར་མི་ནུས་པས།
།དེ་ཕྱིར་རྟེན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད།

(9) Doch selbst, wenn Ihr Entsagung und Wunsch besitzt,
Wenn Ihr nicht die Weisheit habt, die Realität zu erkennen,
Werdet Ihr nicht in der Lage sein, die Ursache des wiederkehrenden Samsara zu beseitigen.
Bemüht Euch daher um das Verständnis des abhängigen Entstehens.

།གང་ཞིག་འཁོར་འདས་ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི།
།རྒྱུ་འབྲས་ནམ་ཡང་བསླུ་བ་མེད་མཐོང་ཞིང་།
།དམིགས་པའི་གཏད་སོ་གང་ཡིན་ཀུན་ཞིག་པ།
།དེ་ནི་སངས་རྒྱས་དགྱེས་པའི་ལམ་ལ་ཞུགས།

(10) Der geht den Weg, der die Buddhas erfreut,
Der erkannt hat, dass das Gesetz von Ursache und Wirkung
Für alle Phänomene in Samsara und darüber hinaus unfehlbar ist,
Und wenn sie für ihn jegliche Existenz aus sich selbst heraus verlieren.

།སྣང་བ་རྟེན་འབྲེལ་བསླུ་བ་མེད་པ་དང།
།སྟོང་པ་ཁས་ལེན་བྱལ་བའི་གོ་བ་གཉིས།
།ཇི་སྲིད་སོ་སོར་སྣང་བ་དེ་སྲིད་དུ།
།དུ་དུང་ཐུབ་པའི་དགོངས་པ་རྟོགས་པ་མེད།

(11) Ihr habt noch nicht die Denkweise eines Fähigen erlangt,
Wenn Ihr diese zwei Ideen nicht als Einheit seht:
Der äußere Anschein der Dinge – unfehlbar voneinander abhängig;
Und Leerheit – jenseits jeglicher Wertung.

།ནམ་ཞིག་དེ་འཛོག་མེད་པར་ཅིག་ཅར་དུ།
།རྟེན་འབྲེལ་མི་བསླུན་མཐོང་བ་ཙམ་ཉིད་ནས།
།དེས་ཤེས་ཡུལ་གྱི་འཛིན་སྣང་ཀུན་འཇིག་ན།
།དེ་ཚེ་ལྟ་བའི་དབྱུང་པ་རྫོགས་པ་ཐབས།

(12) Es kommt der Tag, an dem sie nicht mehr getrennt sind, eins werden;
Zu verstehen, dass diese Abhängigkeit immer wirkt,
Weckt die Erkenntnis, die Eure bisherige Sicht der Dinge zerstört;
Dann habt Ihr korrekte Weltsicht erreicht.

།གཞན་ཡང་སྣང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་དང་།
།སྟོང་པས་མེད་མཐའ་སེལ་ཞིང་སྟོང་པ་ཉིད།
།རྒྱུ་དང་འབྲས་བུར་འཆར་བའི་ཚུལ་ཤེས་ན།
།མཐར་འཛིན་ལྟ་བའི་འཕྲོག་པར་མི་འགྱུར་རོ།

(13) Zudem verhindert der äußere Anschein das Extrem der
unabhängigen Existenz,
Und die Leerheit das der Nicht-Existenz,
Und wenn Ihr erkennt, wie die Leerheit in Ursache und Wirkung aufgeht,
Werdet Ihr niemals den extremen Sichtweisen verfallen.

།དེ་ལྟར་ལམ་གྱི་གཅོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི།
།གང་རྣམས་རང་གི་ཇི་བཞིན་རྟོགས་པའི་ཚེ།
།དབེན་པ་བསྟེན་ཏེ་བརྩོན་འགྲུས་སྟོབས་བསྐྱེད་ནས།
།གཏན་གྱི་མདུན་མ་སྒྲུབ་དུ་སྤྱིབས་ཤིག་བྱ།

(14) Habt Ihr das Wesentliche dieser Drei
Hauptpfade so gut verstanden wie ich,
Begebt Euch in die Einsamkeit, bemüht Euch,
Und erreicht schnell Euren ultimativen Wunsch.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Eins

ཞེས་པ་འདི་ནི་མང་དུ་ཐོས་པའི་དགེ་སློང་བློ་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ་གྱིས་ཚ་ཁོ་དབོན་པོ་ངག་དབང་གྲགས་པ་ལ་གདམས་པའོ།།

Diese Erklärungen wurden Ngawang Drakpa, einem Mönch aus dem Distrikt Tsako, von dem hochgelehrten buddhistischen Mönch, dem ruhmreichen Lobsang Drakpa, gegeben.

Der folgende Text ist ein Vorwort, geschrieben von Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin (1921 - 2004) für die englische Übersetzung von Pabongka Rinpoches Kommentar zu *Die Drei Hauptpfade (Lam-gtzo rnam-gsum)* mit dem Titel *Der Schlüssel zur Tür des Noblen Pfades (Lam bzang sgo 'byed)*.

****

Yeshe Lobsang saß wie üblich da und starrte mit weit offenem Mund an die Decke. Wir waren junge Mönche in Sera, einem der größten buddhistischen Klöster in Tibet. Wir saßen in langen Reihen einander gegenüber und sangen eines der heiligsten Gebete unserer Religion, die *Darbringung für die Lamas*.

Er saß drei Meter entfernt, immer noch träumend, mit weit offenem Mund. Ich war der Klassenbeste, schlau, aber hatte jede Menge Unsinn im Kopf, was schlimmer wurde, wenn meine Mitschüler dabei waren. Zwei davon saßen neben mir, auf jeder Seite einer, beide auch nicht besonders auf das Gebet konzentriert. Ich wettete mit ihnen, dass ich Yeshe Lobsang genau in den Mund treffen könnte.

Es gab dieses Spiel, „Pfeil aus Teig" (*pakda*). Dabei nimmt man einen kleinen Klumpen Gerstenteig und schnipst ihn mit dem Mittelfinger. Darin war ich sehr gut, da ich nicht viel Zeit mit dem Studium verschwendete, wie es eigentlich von mir erwartet wurde.
Yeshe Lobsang saß immer noch mit hängendem Unterkiefer da und gab ein gutes Ziel ab. Als das Singen des Gebets zu einem Crescendo anschwoll, zielte ich und feuerte – der Teigklumpen erreichte nicht nur seinen Mund, sondern schoss bis tief in seinen Rachen und machte ein befriedigendes PLOPP! Dann begann er zu würgen und zu spucken, und meine Freunde und ich grölten vor Lachen.

Sofort erschien Gergen, unser Hausvorstand, der während der Zeremonien immer ein Auge auf uns haben sollte, und identifizierte die Täter (meine Freunde lachten immer noch, während ich ein unschuldiges Gesicht machte). Für genau solche Gelegenheiten hatte er einen kleinen Stock bei sich, mit dem er sie zu schlagen begann. Sie bekamen eine ordentliche Tracht Prügel und fingen an zu weinen, aber sie konnten trotzdem nicht aufhören zu lachen. Yeshe Lobsang würgte immer noch, und ich saß da wie ein Unschuldslamm und kam ungeschoren davon. Später erzählten sie mir, dass es die Prügel wert war, Yeshe Lobsangs verzerrtes Gesicht zu sehen, und sie mir nicht böse waren, dass ich davon gekommen war.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Eins

Diese kleine Szene ist typisch für meine frühen Jahre in Sera. Wie viele tibetische Jungen wurde ich schon sehr jung ins Kloster gebracht – 1928, da war ich erst sieben. Zuerst vermissten wir natürlich unsere Eltern und Geschwister, aber andererseits war unser Zuhause im Kloster ein wunderbarer Ort für einen Jungen – wir waren etwa 50, alle im selben Alter, und hatten viel Spaß, wenn wir nicht erwischt wurden. Gleichzeitig entwickelten wir ein tiefes Gefühl der Kameradschaft, während wir zusammen die 25-jährige Ausbildung absolvierten und schließlich mit dem begehrten Titel „Geshe", Meister der buddhistischen Studien, graduierten.

Mein Haus war Gyalrong, eines der größeren von insgesamt 15 Häusern an der Sera Mey Universität, selbst eine der drei großen Abteilungen des Klosters Sera. Zu seiner Blütezeit studierten in Sera über 8.000 Lehrer und Schüler die alten Werke buddhistischer Weisheit.

Unser Kloster lag ganz in der Nähe von Lhasa, der Hauptstadt von Tibet, einem Königreich im Schatten des Mount Everest und der Berge des Himalaya, nördlich von Indien und westlich von China. Obwohl der Buddha in Indien geboren wurde, haben seine gesamten Lehren bis heute in Tibet überlebt. Sie kamen vor über 1000 Jahren in unser Land, wurden sorgfältig in unsere Sprache übersetzt und in unseren Bergklöstern sicher aufbewahrt, während im Rest der Welt buddhistische Bücher, Klöster und Mönche als Befürworter der Gewaltfreiheit in einer gewalttätigen Welt fast verschwanden.

Wir jungen Mönche hatten nicht so hehre Ziele. Unser Haustutor schickte uns mit Eimern zu den Felsen hinter dem Kloster, um Wasser aus der Quelle zu holen, und wir vertrödelten Stunden damit. Manchmal wickelten wir unsere rot-braunen Kutten um unserer Füße und rutschten die Felsblöcke herunter, bis der Stoff in Fetzen hing und wir wieder Ärger mit dem Hausvorstand bekamen. Steine werfen war ein guter Zeitvertreib, und ich erinnere mich, dass ich einmal eine Eidechse getroffen und versehentlich getötet habe, was ich furchtbar bereute. Denn wir glauben, dass alle lebenden Wesen Gefühle haben; dass sie sich gut fühlen und Schmerzen vermeiden wollen, genau wie du und ich.

Auf unserem Weg zurück zum Kloster war es ein beliebter Trick, Heftzwecken auf den Pfad zum Vordereingang zu legen. Unser Land lag gut geschützt am Fuße des Himalaya, und es war dort nicht so kalt, wie die meisten Leute es vom „Land des Schnees" annehmen. Einige Mönche gingen gern barfuß, und wir lauerten hinter der Mauer nah am Eingang und warteten auf ein Opfer. Unser Gekicher ging schon los, bevor seine Füße die Heftzwecken berührten, und dann rasten wir mit wehenden Kutten davon, bevor er uns kriegen konnte.

Sogar in meinem Haus war ich kein Musterschüler. Mein Haustutor, dessen Aufgabe es war, uns in Lesen und Schreiben zu unterrichten, bevor wir unsere philosophischen Studien beginnen, war Geshe Tupten Namdrol. Er war sehr streng mit mir und dem anderen Jungen, mit dem ich das Zimmer teilte. Dieser Junge war ein berüchtigter Quatschmacher, und das steckte mich auch an. Als wir unsere ersten Kurse in buddhistischer Logik und Debattieren hatten, lernte ich rein mechanisch: ich schrieb gute Noten, lernte alles auswendig, was ich lernen sollte, und hatte eine schnelle Auffassungsgabe, was die Regeln der Logik betraf. Aber ich war mit dem Herzen nicht dabei. Als ich den nächsten Kurs begann, zwölf lange Jahre des Studiums der Bedeutung der Weisheit, hatte ich bereits einen recht schlechten Ruf.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Eins

Zu dieser Zeit wurde meinem Haustutor die Abtstelle des Klosters Ganden Shedrup Ling im Distrikt Hloka, weit südlich der Hauptstadt, angeboten. Das war eine große Ehre, denn die Stellung war vom Kashak, dem höchsten Konzil der tibetischen Regierung, zugewiesen und vom Dalai Lama persönlich befürwortet worden. Diese Stellung würde ihm ein beträchtliches Einkommen bringen, von dem ich als Geshe Namdrols rechter Hand auch profitieren würde. Jeder dachte, dies wäre eine gute Chance für mich, und außerdem könnte ich geschickt das harte Studium umgehen, das vor mir lag, und das ich, wie es schien, niemals schaffen würde.

Zu diesem Zeitpunk trat der berühmte Pabongka Rinpoche in mein Leben, der Autor des Kommentars, den wir in diesem Kurs studieren. Wie auch ich hatte er als junger Mann an der Sera Mey Universität im Kloster Sera studiert, er hatte sogar im selben Haus gelebt, in Gyalrong.

Pabongka Rinpoche wurde 1878 in der Stadt Tsawa Li, im Distrikt Yeru Shang im Staate Tsang, nördlich von Lhasa geboren. Seine Familie entstammte einem Adelsgeschlecht und besaß ein bescheidenes Anwesen namens Chappel Gershi. Er war ein ungewöhnlich talentiertes Kind. Mit sieben Jahren wurde er Sharpa Chuje Lobsang Dargye vorgestellt, einer der führenden religiösen Persönlichkeiten seiner Zeit. Der Lama erkannte in dem Jungen die Reinkarnation eines Heiligen und untersuchte ihn sogar, ob er die Wiedergeburt seines eigenen Lehrers sei. Das war er nicht, aber der weise Mann sagte voraus, sollte das Kind ins Gyalrong Haus an der Sera Mey Universität kommen, dann würde ihm Wunderbares widerfahren.

Später fand man heraus, dass der Junge eine Reinkarnation aus der Changkya Linie war, der auch der illustre Gelehrte Changkya Rolpay Dorje (1717 - 1786) angehört hatte[1]. Die Lamas dieser Linie hatten viel in der Mongolei und in China gelehrt, sogar am Hof des chinesischen Kaisers selbst. Daher war der Name „Changkya" eng verbunden mit China.

In jenen Tagen spürten die tibetische Regierung und das Volk schon den Druck unseres mächtigen östlichen Nachbarn, daher entschied man sich gegen den Namen „Changkya". Stattdessen wurde der Name „Pabongka" gewählt.

Pabongka, auch als Parongka bekannt, ist eine mächtige, weit bekannte Felsformation fünf Kilometer vom Sera-Kloster entfernt. Das Wort „pabong" selbst heißt Felsblock in unserer Sprache. Der Ort ist von großer historischer Bedeutung für die Tibeter, denn oben auf dem Fels liegt der Palast des Songtsen Gampo, des Königs aus dem siebten Jahrhundert, der Tibet zu einer der führenden Nationen Asiens in jener Zeit gemacht hatte, und mit dessen Hilfe die ersten buddhistischen Lehren aus Indien nach Tibet gebracht worden waren.

Vor Songtsen Gampos Zeit hatten die Tibeter keine Schriftsprache. Der König wollte die großartigen buddhistischen Texte in unsere Sprache übersetzt sehen und sandte daher mehrere Delegationen nach Indien mit dem Auftrag, ein schriftliches Alphabet zurückzubringen. Viele der jungen Männer, die auszogen, starben in der furchtbaren feuchten Hitze der indischen Tiefebene und des Dschungels, die so anders ist als das Klima im tibetischen Hochland, aber der Minister Tonmi Sambhota kam schließlich zurück. Er schuf ein Alphabet und eine Grammatik, die bis auf den heutigen Tag Bestand haben. Und es wird gesagt, dass er diese große Aufgabe im Palast von Songtsen Gampo vollendete, auf den Klippen von Pabongka.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Eins

Pabongka Rinpoche war der zweite Pabongka, weil er als Reinkarnation des Kenpo (Abtes) des kleinen Klosters auf dem Felsen erkannt wurde. Daher wird er manchmal auch „Pabongka Kentrul" genannt, oder die „Reinkkarnation des Abtes von Pabongka". Pabongka Rinpoches voller Name ist Kyabje Pabongkapa Jetsun Jampa Tenzin Trinley Gyatso Pel Sangpo, was man übersetzen kann als „Herr des Schutzes von Pabongka, der ehrwürdige und ruhmreiche Meister, dessen Name auch der Liebevolle, der Hüter der Lehren des Buddha, Meer der Großartigen Taten des Buddha ist". Er ist auch bekannt als „De chen Nyingpo", was „Essenz der Glückseligkeit" bedeutet; dies deutet darauf hin, dass er die geheimen Lehren des Buddhismus gemeistert hat. Wir Tibeter empfinden es als respektlos, einen großen geistlichen Führer nur mit seinem „nackten" Namen – also als „Tsongkapa" oder „Pabongka" zu benennen. Aber hier haben wir versucht, die tibetischen Namen zu vereinfachen, um es dem westlichen Leser leichter zu machen.

Pabongka Rinpoches Laufbahn an der Sera Mey Universität war nicht außergewöhnlich; er erlangte seinen Geshe Titel, aber nur im Rang eines „Lingse", womit gemeint ist, dass er nur in seinem eigenen Kloster geprüft wurde und keinen höheren Rang anstrebte, wie den eines „Hlarampa". Das Hlarampa-Level verlangt eine anstrengende Reihe öffentlicher Prüfungen und Debatten in verschiedenen Klöstern, die schließlich in einer Sitzung vor dem Dalai Lama und seinen Lehrern im Sommerpalast Norbulingka ihren Höhepunkt findet. Erst nach seiner Abschlussprüfung in Sera Mey und erfolgreichen Lehrreisen auf dem Land, nicht in der Hauptstadt, wurde er berühmt. Nach und nach fand er eine große Anhängerschaft und zeigte enorme Fähigkeiten als öffentlicher Lehrer. Er war nicht groß (wenn ich von meiner Größe ausgehe, und ich bin nur 1 Meter 65 groß), aber er hatte eine breite Brust und schien den gesamten Lehrerthron auszufüllen, wenn er ihn bestieg, um seine Diskurse zu beginnen.

Seine Stimme war unglaublich kraftvoll. Oft sprach er vor Tausenden von Menschen, und doch konnte ihn jeder klar und deutlich hören (in jenen Tagen kannten wir in Tibet noch keine Mikrophone oder Lautsprecher). Teil des Tricks war natürlich, die Zuschauer auf tibetische Art und Weise zu platzieren, dicht an dicht, im Schneidersitz auf dem Boden, während der Lama auf einer erhöhten Plattform saß. Und die Zuhörer zwängten sich auch noch auf die Veranda und saßen auf dem Dach, um ihn durch die Fenster zu sehen.

Pabongka Rinpoche hatte eine unglaubliche Fähigkeit, seine Zuhörer zu fesseln, und deshalb wurde er sowohl für das normale Volk als auch für uns Mönche ein Lehrer. Im Allgemeinen ist der Großteil der Lehren, wie wir sie im Kloster lernen, extrem detailliert, tiefsinnig und manchmal auch technisch. Um in unseren Klassen weiter zu kommen, benutzen wir darüber hinaus komplizierte Texte formeller Logik zur Analyse. Diese Methoden sind wichtig, um die höchsten Ziele der buddhistischen Praxis in systematischer Art und Weise zu erreichen und um diese Lehren an andere weitergeben zu können. Aber sie übersteigen die Fähigkeiten vieler tibetischer Laien und sind zudem auch extrem zeitaufwändig. Die große Leistung des Rinpoche war, dass er einen Weg fand, Zuhörer aus allen Schichten anzuziehen und zu führen.
Seine größte Waffe war sein Humor. Öffentliche Diskurse in Tibet dauern manchmal zehn Stunden ohne Unterbrechung, und nur ein großer Heiliger kann so lange aufmerksam bleiben. Zwangsläufig fingen die Zuhörer irgendwann an, wegzunicken oder in Träumerei zu verfallen. Dann erzählte Pabongka Rinpoche eine lustige Geschichte oder einen Witz mit einer nützlichen

Moral, die seine Zuhörer zum Lachen brachte. Das schreckte die Träumer aus ihren Gedanken, sodass sie ihre Umgebung wieder wahrnahmen und ihre Nachbarn baten, das Gesagte zu wiederholen.

Seine Wirkung auf die Zuhörer war gewaltig und unmittelbar. Ich erinnere mich besonders an den Tag, an dem der Adelige Dapon Tsago, der eine wichtige Position, ähnlich der des Verteidigungsministers, innehatte, teilnahm. Öffentliche Lehren waren in Tibet sowohl eine soziale als auch eine religiöse Angelegenheit, und die Aristokraten kamen in ihrer besten Robe. Oft schien es, dass sie eigentlich weniger den Dharma Lehren zuhören, als vielmehr einen großen Auftritt zelebrieren wollten. So schritt der große General eines Tages in die Halle, ganz in Seide gekleidet, sein langes Haar sorgsam in Locken gelegt (was im alten Tibet als männlich und sehr modern galt). Ein großes zeremonielles Schwert hing von seinem Gürtel und rasselte wichtig bei jedem Schritt.

Am Ende des ersten Teils der Lehrrede sah man ihn, wie er leise die Halle verließ, tief in Gedanken versunken. Er hatte seine Kriegswaffe in ein Tuch gewickelt, um sie zu verbergen und brachte sie nach Hause. Später sahen wir, dass er tatsächlich seine Kriegerlocken abgeschnitten hatte, und schließlich warf er sich eines Tages vor dem Rinpoche zu Boden und bat ihn, ihm die lebenslangen Laiengelübde zu gewähren. Danach folgte er Pabongka Rinpoche überall hin, zu jedem öffentlichen Auftritt.

Der Rinpoche hatte niemals viel Zeit in dem kleinen Kloster auf dem Pabongka Felsen verbracht, und sein Ruhm nahm bald solche Ausmaße an, dass die Ngakpa-Universität im Kloster Sera ihm ein großes Anwesen am Berghang über dem Pabongka Felsen als Ort der spirituellen Einkehr anbot. Der Name dieser Klause war Tashi Chuling, oder auch „glücksverheißende spirituelle Insel". Dort lebten an die 60 buddhistische Mönche, und ich erinnere mich an etwa 16 persönliche Assistenten, die dem Lama bei seinen zahlreichen Terminen und Aufgaben halfen: zwei Sekretärmönche, ein Finanzmanager usw. Der Rinpoche verbrachte seine Zeit teilweise in seinen Räumlichkeiten dort und teilweise in einer kleinen Meditationszelle am Eingang einer Höhle, weiter oben am Berg.

Die Höhle war auch als Takden bekannt. Dorthin zog sich Pabongka Rinpoche über längere Zeiträume zur Meditation und Ausübung seiner persönliche Praxis zurück. Die Hauptkammer hatte eine hohe gewölbte Decke, so hoch, dass das Licht einer gewöhnlichen Fackel sie nicht erhellen konnte, und die Dunkelheit schien überall zu sein. In der Mitte der Decke war ein merkwürdiges Dreieck im Felsen, das den äußeren Umriss einer der mystischen Welten hatte, die in unseren Geheimlehren beschrieben werden.

In der Ecke dieser wundervollen Höhle entsprang eine unterirdische Quelle dem Felsen. Darüber war ein weiteres Muster im Felsen, das aussah wie das Dritte Auge auf der Stirn eines weiblichen Buddhas. Übrigens ist dieses Dritte Auge hauptsächlich metaphorisch gemeint und steht für das spirituelle Verständnis des Herzens. Wir glaubten, dass in der Höhle eine *Dakini* wohnte, eine Art buddhistischer Engel, denn die Leute sagten oft, sie hätten eine wundersame Frau aus der Höhle kommen sehen, aber niemand hatte sie jemals hineingehen sehen.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Eins

In seinen Privaträumen der Tashi Chuling Klause traf ich Pabongka Rinpoche zum ersten Mal. Er war auf einer längeren Lehrreise in Osttibet unterwegs gewesen und eben erst zurückgekehrt. Ich war noch immer ein wilder Teenager, und man hatte mir den grässlichen Job eines *Nyerpa* im Gyalrong Haus gegeben. Das bedeutete, dass ich eine Art Quartiermeister war und dafür Sorge zu tragen hatte, dass genug Feuerholz und Essen da war, damit die Küche für einige Hundert Mönche kochen konnte. Da der Rinpoche auch dem Gyalrong Haus angehörte, wurde von uns erwartet, dass wir ein Komitee zu seiner Klause sandten, um ihn willkommen zu heißen und ihm Geschenke zu überbringen. Als *Nyerpa* erwartete man von mir, dass ich Vorräte zusammenstellte und dabei half, diese zu überbringen.

In persönlichen Gesprächen hatte Pabongka Rinpoche die Angewohnheit, alles, was er sagte, mit „Ganz richtig! Ganz richtig!" zu kommentieren. Daher erinnere ich mich genau daran, wie er, als ich zu ihm kam, seine Hand auf meinen Kopf legte und sagte: „Ganz richtig! Ganz richtig! Also dieser Junge sieht ziemlich gescheit aus!" Von dem Tag an fühlte ich mich, als hätte ich seinen Segen erhalten und eine ganz besondere Kraft, um meinen Studien nachzugehen.

Als ich 18 Jahre alt war, wurde der Rinpoche gebeten, an der Sera Mey Universität eine Lehrrede zu den „Stufen auf dem Weg zur Buddhaschaft" zu halten. Er erhielt zahllose Anfragen dieser Art, normalerweise von wohlhabenden Männern, die hofften, Verdienste für zukünftige Leben zu sammeln, oder von Mönchen, die die Übermittlung einer bestimmten Lehre wünschten, um sie dann selbst in Zukunft an ihre Schüler weitergeben zu können. Der Rinpoche versprach normalerweise, diese Anfragen zu berücksichtigen, und versuchte dann, mehrere auf einmal zu erfüllen, indem er eine große öffentliche Ansprache gab.

Diese Lehrreden wurden Monate vorher angekündigt. Die Sponsoren mieteten eine große Halle in einem der Hauptklöster am Rand der Hauptstadt oder einen der großen Tempel direkt in Lhasa. Wir Mönche mussten unsere regulären Kurse besuchen, aber manchmal schafften wir es, die eine Stunde nach Lhasa zu laufen (damals gab es in Tibet noch keine Autos), die Lehrrede zu hören und dann schnell zurückzulaufen, bevor die abendlichen Debattiersitzungen im Klosterpark begannen. Ich erinnere mich daran, dass die älteren Mönche vor uns losgingen und später zurückkamen oder sogar die Erlaubnis erhielten, während der Dauer der Veranstaltung in Lhasa zu übernachten, da der Weg für sie beschwerlich war.

Diese besondere Veranstaltung in Sera Mey dauerte volle drei Monate. Wir saßen sechs Stunden pro Tag: drei Stunden am Morgen, eine Pause zum Mittagessen und dann drei weitere Stunden am Nachmittag. Pabongka Rinpoche ging sorgfältig das gesamte *Lam Rim Chenmo* durch, die großartige Abhandlung der gesamten Stufen auf dem Pfad zur Buddhaschaft, geschrieben vom unvergleichlichen Lord Tsongkapa, der auch der Verfasser der Verse ist, die Pabongka Rinpoche in seinem Kommentar hier erläutert. In seiner Lehrrede, der etwa 10.000 Mönche zuhörten, behandelte der Rinpoche alle acht klassischen Texte zu den ‚Stufen auf dem Pfad'.

Wie so viele seiner Zuhörer war auch ich überwältigt von der Kraft seiner Lehre. Das meiste hatte ich schon zuvor gehört, aber die Art und Weise, wie er unterrichtete und, so empfand ich, der Segen, den ich von ihm empfangen hatte, brachten mir die plötzliche Erkenntnis: Hier war ich, in einem kurzen, wertvollen Leben als Mensch, und ich hatte das große Glück, Schüler in

einem der bedeutendsten buddhistischen Klöster der Welt zu sein. Warum verschwendete ich meine Zeit? Was würde geschehen, wenn ich plötzlich starb?

In meinem Herzen traf ich die Entscheidung, die Lehren zu meistern, zum Wohle für mich und für andere. Ich erinnere mich, dass ich auf mein Zimmer ging, zu meinem Hauslehrer Geshe Namdrol, um ihm den Wandel meiner Gesinnung mitzuteilen: „Nun wird der Schlingel anfangen zu lernen und ein Meister Geshe werden!" Geshe Namdrol lachte und sagte: „An dem Tag, an dem du ein Geshe wirst, werde ich der Ganden Tripa!"

Nun ist der Ganden Tripa eine der höchsten geistlichen Persönlichkeiten in Tibet: Er hat den Thron des Lord Tsongkapa selbst inne und erlangt diese Position, indem er den höchsten Geshe-Rang – den des *Hlarampa* – erreicht und dann Leiter einer der beiden Universitäten wird, die sich der Weitergabe der Geheimlehren widmen. Mein Hauslehrer war niemals über den Geshe-Rang eines *Tsokrampa* hinaus gekommen und hätte daher niemals der Ganden Tripa werden können, das wussten wir beide. Ich wurde ärgerlich, auf eine gute Art und Weise, und schwor ihm, dass ich nicht nur Geshe werden würde, sondern sogar ein *Hlarampa* Geshe. Später, als ich die *Hlarampa* Prüfungen mit Auszeichnung bestanden hatte, kam Geshe Namdrol manchmal ein wenig verschämt vorbei und druckste herum, ob ich ihm denn nicht dabei helfen könne, ein gutes Thema für die Tagesdebatte zu finden.

Es war ein großes Geschenk, das ich von Pabongka Rinpoche bekommen hatte: Ich warf mich mit Leidenschaft in meine Studien und bedachte dabei die Kürze des Lebens und die Wichtigkeit, anderen zu helfen. Bis zu dieser Zeit war ich der Hausschreiber gewesen, der für alle die Briefe nach Hause schrieb. Um Zeit für meine Studien zu bekommen, nahm ich eines Tages meine teuren Stifte und Papier und gab sie, vor Hunderten von Mitbewohnern unseres Hauses, dem Nächstbesten, der sie haben wollte.

Dann nahm der Plan der Regierung Form an, Geshe Namdrol und mich zum klösterlichen Dienst nach Südtibet zu schicken. Die Beschäftigungsdauer dieser Stellung betrug sechs Jahre, und ich rechnete mir schon aus, was ich alles verpassen würde: ein Jahr Kurs „besondere Themen" der Klasse zur Vollendung der Weisheit, zwei Jahre Kurs über den „Mittleren Weg" oder die richtige Sichtweise und die letzten zwei Jahre Kurs über das transzendentale Wissen und die ethische Disziplin durch Gelübde – alles sehr wichtige buddhistische Themen. Es kostete Mut, aber ich ging zu meinem Lehrer und bat ihn um die Erlaubnis, bleiben und meine Studien in Sera Mey fortsetzen zu dürfen.

Zum Erstaunen aller willigte er ein und wählte meinen leichtlebigen Zimmergenossen aus, der ihn statt meiner begleiten sollte. Er gab mir die Schlüssel zu seiner Wohnung und ging – sehr zum Unwillen aller Nachbarn, die überzeugt waren, dass ich dort alles kaputt machen würde. Schon bald nannten sie mich „Gyalrong Chunze", das bedeutet in etwa „Bücherwurm aus dem Gyalrong Haus", und ich wurde ein so guter Schüler, dass ich einen *Miksel*, eine spezielle Freistellung von anderen Pflichten erlangte, um jede Minute meiner Studienarbeit widmen zu können.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Eins

Ich kann sagen, dass sich zu dieser Zeit mein ganzes Leben grundlegend änderte, und zwar aus drei Gründen: Pabongka Rinpoche hatte mir Entsagung und andere wichtige Motivationen ins Herz gelegt; ich hatte Wohlstand und berufliche Positionen aufgegeben, um meine spirituellen Studien verfolgen zu können; und ich hatte freie Zeit gewonnen, in der ich mich meiner Praxis widmen konnte. Dieser letzten Kategorie der Freizeitgestaltung möchte ich hinzufügen, dass ich mich schließlich dem Einfluss des Tunichtguts von Zimmergenossen entziehen konnte und das Glück hatte, den ehrwürdigen Jampel Senge zu treffen.

Den klösterlichen Regeln zufolge wurde die Klasse von Jampel Senge, die der meinen ein Jahr voraus war, an einem bestimmten Punkt im Lehrplan mit meiner Klasse zusammengelegt. Wie einige der berühmten Personen, die in der Lehre erwähnt werden, die Ihr jetzt lesen werdet, wurde er ursprünglich in einer anderen Religion erzogen und kam erst recht spät in seinem Leben in unser Kloster, ein echter Skeptiker. Er blieb jedoch und wurde ein echter Meister des Buddhismus; jeden Tag verbrachte er Stunden damit, das zu wiederholen, was wir im Unterricht gehört hatten und sich für die abendlichen Debatten vorzubereiten. Von Jampel Senge lernte ich den Wert guter spiritueller Freundschaft; am Ende erreichten wir gemeinsam den Rang des Geshe. Nachdem unser Land verloren war, reiste er nach Italien, wo er der Tutor des berühmten Tibetologen und Professors Tucci wurde, und dort starb er auch.

Der werte Pabongka Rinpoche verließ diese Erde lange vor meinen Abschlussprüfungen. Nach seinen Lehrreden in Sera Mey, die ich auch gehört hatte, reiste der Rinpoche in den Hloka Distrikt in Südtibet, um dort zahlreiche Schüler zu unterrichten. Danach lehrte er in der Provinz Dakpo. Dort starb er 1941 im Alter von 63 Jahren. Es ist in unserem Land üblich, den Körper einer heiligen Person zu verbrennen und die Asche in einem kleinen Schrein aufzubewahren. Ich erinnere mich an den Tag, als die sterblichen Überreste des Rinpoche zurück nach Tashi Chuling, in seine Klause am Berg gebracht wurden. Es wurde ein Schrein gebaut, und viele Mönche, mich eingeschlossen, kamen, um ihren Respekt zu bezeugen und letzte Gaben darzubringen.

Wir Buddhisten glauben, dass, auch wenn der Körper stirbt, der Geist, da er nicht zerstört werden kann wie andere physische Dinge, weiter existiert und schlussendlich einen neuen Körper annimmt, im Mutterleib, wenn man als Mensch wiedergeboren wird. Wir glauben, dass große Heilige ihre Wiedergeburt auswählen können und dass sie sich aus Mitleid dafür entscheiden zurückzukommen, um ihre Schüler weiter zu unterrichten, wenn diese davon profitieren. Daher ist es Brauch, dass die Schüler mithilfe eines weisen Mannes das Kind suchen, das die Reinkarnation ihres Lehrers ist.

Pabongka Rinpoche's erste Reinkarnation wurde im Drikung Gebiet in Zentraltibet während der schweren Zeit, als die Chinesen zum ersten Mal in das Land einfielen, geboren. Er flüchtete zusammen mit vielen anderen unseres Volkes über den Himalaya und kam nach Indien. Dort wurden die meisten der Mönche, die die gefährliche Reise überlebt hatten, von der indischen Regierung in einem Flüchtlingslager untergebracht. Dieses Lager war ein verlassenes Gefängnis in Buxall im bengalischen Dschungel Westindiens. (Ich selbst wurde bei einem Bombenangriff auf unser Kloster fast getötet, und als ich Indien erreicht hatte, wählte mich Seine Heiligkeit der Dalai Lama aus, um im neu gegründeten Amt für Bildung der Exilregierung in Dharamsala, nah der Grenze Nordindiens, zu arbeiten).

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Eins

Das Gefängnis Buxall war viele Jahre zuvor von den Briten während ihrer Herrschaft in Indien gebaut worden. Es war ein massiver Betonbau mit großen Eisentüren, der absichtlich weitab jeglicher Zivilisation erbaut worden war. Unter den Insassen waren so berühmte Persönlichkeiten wie Mahatma Gandhi und Nehru, Führer der indischen Freiheitsbewegung. Indien ist ein armes Land, aber es wurde alles getan, um uns Flüchtlingen zu helfen; das Gefängnis war die einzige Unterkunft, die in diesem überbevölkerten Land sofort zur Verfügung stand. Das Dschungelklima war heiß und feucht – das genaue Gegenteil des Klimas in unserem Heimatland. Wie schon die Delegationen der Übersetzer, die über 1000 Jahre vor uns nach Indien gekommen waren, um ein Alphabet zurückzubringen, erkrankte die Mehrzahl unserer Mönche an Tuberkulose und anderen Tropenkrankheiten. Viele starben.

Das Gefängnis Buxall hatte allerdings einen Vorteil: totale Zurückgezogenheit. Und zum ersten Mal in der Geschichte waren große Gelehrte aus verschiedenen Traditionen und Klöstern aus ganz Tibet für mehr als eine Dekade an einem Ort zusammen. In dieser Umgebung tat sich der zweite Pabongka Rinpoche in seinen Studien hervor, und schon bald unterrichtete er andere Mönche in Grammatik und Dichtung. Schon in jungen Jahren legte er die Geshe Prüfung ab und machte auf sich aufmerksam. Während dieser Prüfungen erschien er schwach und unter Schmerzen zu leiden, und direkt danach wurde er mit schwerer Tuberkulose ins Krankenhaus gebracht. Zur Enttäuschung aller Mönche verstarb er plötzlich; seine engsten Schüler konnten nicht glauben, dass er sich entschied, sie in so schweren Zeiten zu verlassen. Dies stürzte uns in Depressionen, und ein berühmter Geshe versuchte sogar, sich umzubringen (obwohl wir glauben, dass dies eine Sünde ist).

Die zweite Reinkarnation des Pabongka Rinpoche wurde von seinem Schüler, Kyabje Trijang Rinpoche, im indischen Darjeeling entdeckt und ist jetzt ein vielversprechender junger Mönch im neuen Sera Kloster, das in Südindien von einer engagierten Gruppe geflüchteter Mönche, die Buxall überlebt hatten, gegründet wurde. Er lebt in angenehmen Räumlichkeiten, die von seinen Schülern gebaut wurden, von denen einige schon in seinen zwei vorherigen Leben seine Schüler gewesen waren. Sein Haupttutor war der verstorbene Giku-la Lobsang Samten, der auch der Führer des neuen Gyalrong Hauses und Direktor des Sera Mey Stipendien Fonds war. Diesen hatte ich mit meinen Studenten ins Leben gerufen, um sicherzustellen, dass junge Mönche weiterhin ein Studium gemäß unseren Traditionen erhalten.

Der ursprüngliche Pabongka Rinpoche lebt auch in den Werken seiner wichtigsten Schüler und in zahlreichen Schriften weiter. Seine gesammelten Werke umfassen 15 Bände mit insgesamt über 100 verschiedenen Abhandlungen über viele verschiedene Themen, die sowohl die offenen als auch die geheimen buddhistischen Lehren umfassen. Seine Schüler spielten eine besondere Rolle bei der Bewahrung seiner Lehren. Denn viele seiner wichtigsten Werke, die uns heute vorliegen, sind Niederschriften seiner Vorträge, die von seinen engsten Schülern angefertigt wurden. So wurde zum Beispiel sein Kommentar zu den Drei Hauptpfaden vom ehrwürdigen Lobsang Dorje aus der Sammlung von Notizen zu seinen Vorlesungen zusammengestellt. Das große Werk des Rinpoche zu den Stufen auf dem Weg zur Buddhaschaft mit dem Titel *Befreiung in unseren Händen* wurde von Kyabje Trijang Rinpoche, Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso zusammengestellt, einer der zwei Tutoren des jetzigen Dalai Lama und auch mein eigener

verehrter Hauptlama. Kyabje Trijang Rinpoche hat uns eine ausführliche Biographie in zwei Bänden von Pabongka Rinpoche sowie neun dicke Bände seiner eigenen meisterhaften Schriften hinterlassen. Es war auch auf Trijang Rinpoches Weisung hin, dass ich die englische Übersetzung von *Befreiung in unseren Händen*, anfertigte. Der erste Band wurde 1990 (Anmerkung d. Übersetzer) veröffentlicht.

Über viele Jahrhunderte hinweg hat Tibet außerordentlich viele buddhistische Heilige und Gelehrte hervorgebracht. Jedoch ist es selten, dass die Lehren eines Lamas schon zu seinen Lebzeiten Klassiker werden, so wie es die Werke von Pabongka Rinpoche wurden. Auch der unvergleichliche Je Tsongkapa, der Verfasser der ursprünglichen Verse der *Drei Hauptpfad*e, ist eine dieser Ausnahmen.

Der volle Name von Lord Tsongkapa ist Gyalwa Je Tsongkapa Chenpo Lobsang Drakpa, und er hat eine einzigartige Position im traditionellen tibetischen Buddhismus inne. Er war sowohl der größte Philosoph als auch der eloquenteste Schriftsteller, der je in unserem Land gelebt hat. Zudem ist es sein besonderer Verdienst, die buddhistischen Schriften neu bewertet und reorganisiert zu haben. Ich bin mir ganz sicher, dass er, nach der erzwungenen Öffnung unseres Landes, in der ganzen Welt als einer der größten Denker der Geschichte anerkannt werden wird.

Er wurde 1357 in Amdo, im Nordosten Tibets geboren in einem Distrikt, der Tsongka heißt (daher sein Name, der bedeutet: „der aus Tsongka kommt"). Er legte die ersten Gelübde schon in sehr jungen Jahren vor Chuje Karmapa Rolpay Dorje ab und empfing den Namen Kunga Nyingpo. Im Alter von acht Jahren legte er die Gelübde als Novize ab und empfing schon die Einweihung in die geheimen Lehren des Buddhismus. Er brillierte in seinen Studien und auf den Rat seines Lehrers hin reiste er mit 16 Jahren nach Zentraltibet, um weitere Anweisungen von den dort ansässigen Heiligen zu erhalten.

Es wäre unmöglich, hier aufzuführen, was Je Tsongkapa alles studierte. Um es kurz zu machen, meisterte er die gesamten offenen und geheimen buddhistischen Lehren sowie verschiedene klassische Wissenschaften. Ein paar Beispiele der Themen, mit denen er sich zusammen mit verschiedenen Lehrern befasste, sind: die geheimen Lehren des Naro und das Große Siegel von Chen-nga Chukyi Gyalpo; die alten medizinischen Traditionen von Je Konchok Kyab; die Vollendung der Weisheit von den Meistern des Dewa Chen Klosters, dem großen Sakya Lehrer Rendawa und Nyawon Kunga Pel; die Stufen auf dem Pfad und andere Regeln für Seher vom heiligen Rinpoche; klassische Logik von Lochen Dunsang, dem ehrwürdigen Rendawa, und Dorje Rinchen; der Schatz des Wissens von Lochen Dunsang und dem ehrwürdigen Rendawa; der Mittlere Weg vom ehrwürdigen Rendawa und Kenchen Chukyab Sangpo; ältere Sutren von Kenchen Losel; Gelübde der Moral vom ehrwürdigen Rendawa und Meister Chukyab Sangpo; die geheimen Lehren über das Rad der Zeit von Yeshe Gyeltsen und anderen; die Lehren über die geheime Anhäufung vom ehrwürdigen Rendawa, wie auch vom heiligen Rinpoche und anderen, nach dem System ihres eigenen Lehrers, Buton Rinpoche; das „Blaue Buch" der meisterhaften Seher, die Taten der Bodhisattvas, und frühe Texte zum geistigen Training von Kenchen Chukyab Sangpo. Die Liste hat keine Ende.

Das beinhaltet nicht die vielen Lehren, von denen man sagt, dass Lord Tsongkapa sie in seinen Träumen, Visionen und in direktem Kontakt mit erleuchteten Wesen erhalten hat. Es ist überliefert, dass er über viele Jahre hinweg von einem göttlichen Wesen namens „Sanfte Stimme" unterrichtet wurde. Zuerst war einer seiner Hauptlehrer, Lama Umapa, eine Art Übersetzer, später war Lord Tsongkapa selbst in der Lage, dieses göttliche Wesen zu treffen und von ihm zu lernen.

Wir sollten hier ein Wort über diese „göttlichen Wesen" verlieren. Wir Buddhisten glauben, dass es viele Buddhas im Universum gibt und dass sie auf einem oder mehreren Planeten zur gleichen Zeit erscheinen können, wenn dies den Wesen hilft, die dort leben. Wir glauben, dass ein Buddha bzw. die Buddhaschaft die ultimative Entwicklung allen Lebens darstellt; dass er alles weiß, aber nicht alle Macht hat. Er hat z.B. nicht dieses Universum geschaffen (das haben wir selbst aufgrund der Kraft unserer eigenen vergangenen guten oder bösen Taten getan), und er kann auch das Leid nicht von uns nehmen – auch das, so glauben wir, entsteht durch unsere vergangenen Taten und muss von uns selbst aufgehalten werden.

Wir glauben, dass wir durch das Studium und das Praktizieren der Lehren Buddhas selbst Buddhas werden können, so wie alle Lebewesen. Wenn wir also sagen, dass erleuchtete Wesen einem Heiligen direkt erscheinen, meinen wir damit nicht, dass Buddhisten an viele Götter oder ähnliches glauben, sondern vielmehr, dass jedes Wesen, das sein Leiden überwunden und vollkommenes Wissen erlangt hat, einem jeden von uns in irgendeiner Form erscheinen kann, um uns zu helfen, selbst diesen Zustand zu erreichen.

Erst nachdem er viele Unterweisungen erhalten hatte, ließ sich Lord Tsongkapa als Mönch ordinieren; dies geschah im Alter von 25 Jahren in Yarlung, südlich von Lhasa. Der Name, den er nach der Ordination tragen würde, Lobsang Drakpa, hatte er bereits als Novize erhalten. Und im Gedenken an Lord Tsongkapa erhalten viele Tibeter „Lobsang" als Vornamen.

Sein Übergang vom Schüler zum Lehrer vollzog sich sehr schnell, und er unterrichtete später einige seiner eigenen großartigen Lehrer. Nur seine Karriere bis zu seinem Tod 1419 im Kloster Ganden nachzuzeichnen, wo Lord Tsongkapa im Alter von 62 Jahren starb, wird seiner Bedeutung nicht gerecht. Wir können sein Leben und Wirken besser verstehen, wenn wir uns des Einflusses seiner Lehren auf den heutigen Buddhismus bewusst werden:

Buddhismus zählt zu den Weltreligionen in der modernen Welt, aber tatsächlich läuft er Gefahr auszusterben. In einigen Ländern ist er aufgrund von gewalttätigen politischen Umwälzungen seit kurzem schon verschwunden. In anderen Ländern lebt er noch fort, aber nicht in seiner Vollständigkeit: Der Buddha lehrte die sogenannten „großen" und „kleinen" Pfade, die Teil der vier großen Hauptrichtungen sind, und alle vier werden heute nur noch in der tibetischen Tradition aktiv studiert und praktiziert. Diese Tradition überlebt hauptsächlich in unseren Klosteruniversitäten; darunter die drei großen Institutionen: Ganden, Drepung und Sera. Wir können von Lord Tsongkapas Leben viel lernen, wenn wir seinem Einfluss auf die letzten großen Bastionen des vollkommenen buddhistischen Weges nachspüren.

Und tatsächlich sehen wir seinen Einfluss überall: Ein junger Mönch im Kloster Sera z.B. beginnt seine formelle Ausbildung mit dem Studium der Logik. Als Lektüre verwendet er dazu entweder den *Pfad zur Freiheit* oder das *Juwel der Argumentation*. Beide wurden von direkten Schülern von Lord Tsongkapa geschrieben: Das erste von Gyaltsab Je (1362 - 1432) und das letztere von Gyalwa Gendun Drup (1391 - 1475).

Nach seiner Ordination wird unser Mönch für den nächsten, zwölf Jahre dauernden Kurs über die sogenannte „Vollendung der Weisheit" den *Goldenen Rosenkranz* studieren, einen Kommentar, der von den Meistern aus Kyishu und Dewa Chen geschrieben wurde. Der Mönch wird auch auf den *Unverzichtbaren Juwel*, ein weiteres bedeutendes Werk von Gyaltsab Je, zurückgreifen. Wenn er bei den „speziellen Themen" des Kurses angekommen ist, wird er sich wohl dazu entschließen, alle 230 Seiten von Lord Tsongkapas *Essenz der Eloquenz* über die unterschiedlichen Lehransätze der großen buddhistischen Schulen auswendigzulernen.

Zwischen den Kursen wird der junge Mönch häufig Gelegenheit haben, Lehrvorträge von Gastdozenten zu hören; vielleicht sogar vom Dalai Lama selbst. Der jetzige Dalai Lama ist der vierzehnte in seiner Linie und wenig überraschend einer von Lord Tsongkapas direkten Schülern. Beliebte Themen für diese öffentlichen Vorträge sind „Wichtige Stufen auf dem Pfad" (von Lord Tsongkapa), „Das Leben eines Bodhisattvas" (wahrscheinlich mit dem Kommentar „Die Tür für Bodhisattvas" von Gyaltsab Je), oder „Die Drei Hauptpfade" (unser vorliegender Text, auch wieder von Lord Tsongkapa).

Der nächste Kurs des studierenden Mönches ist die sehr schwierige Philosophie des „Mittleren Weges", der höchsten Schule des Buddhismus. Er wird Lord Tsongkapas *Großen Kommentar* zum Verständnis der frühen indischen Kommentare studieren. Wenn er sich intensiver mit dem Thema befassen will, liest der Mönch vielleicht *Augenöffner*, das großartige Exposé über die Leerheit von Kedrup Je (1385 - 1438), ebenfalls ein direkter Schüler von Lord Tsongkapa.

Wohin der junge Schüler auch geht, ist er umgeben von dem Einfluss des Meisters. Sogar das Kloster, in dem er sich befindet, wurde entweder von Lord Tsongkapa oder einem seiner direkten Schüler gegründet: Ganden wurde 1409 von Lord Tsongkapa selbst gegründet, Drepung 1416 von Jamyang Chuje Tashi Pelden und Sera 1419 von Jamchen Chuje Shakya Yeshe. Selbst die Roben, die die Mönche tragen, wurden zum Teil von Lord Tsongkapa entworfen. Wenn er in seinem Raum meditiert, beginnt er wahrscheinlich mit einem geistigen Bild des Meister, so wie es in dem beliebten Lehrbuch *Lama Praxis* gelehrt wird. Wenn er seine Gebetsperlen durch die Finger gleiten lässt, zählt er wohl die *miktsemas* (ein Mantra für Lord Tsongkapa), das tibetische Pendant zum Gegrüßet-seist-du-Maria.

Der Mönch wird irgendwann sein Geshe Examen machen, am großen Monlam Fest, einer nationalen dreiwöchigen Festzeit, die spirituellen Aktivitäten gewidmet ist und die 1408 von Lord Tsongkapa eingeführt wurde. Wenn er Mongole ist, wird er vielleicht seinen Geburtstag beginnend am Lichterfest (der 25. des zehnten asiatischen Monats) berechnen: ein Tag, der dem Gedenken Lord Tsongkapas gewidmet ist.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Eins

Wenn er so weit kommt, wird der nächste Kurs unseres Mönches den *Schatz des Wissens* behandeln. Das wichtigste Textbuch ist der Kommentar des ersten Dalai Lama, eines Schülers Lord Tsongkapas. Inzwischen ist der Mönch ein Meister der Logik und kann den *Gyalwang Schatz* nutzen, eine dialektische Abhandlung, geschrieben von Gyalwang Trinley Namgyal vor über 100 Jahren. Dieser Autor ist auch berühmt für seine *Große Biographie* über Lord Tsongkapa.

Während seiner Kurse nimmt der Schüler auch an täglichen Debatten teil; er geht in einen Park im Kloster und muss sein Verständnis der Lektion des Tages verteidigen. Dabei muss er den Text aus der Erinnerung zitieren, denn es sind keine Bücher erlaubt. Auch damit folgt er dem Beispiel des Mönches aus Tsongka, der als Teenager nach Zentraltibet reiste und sich in vielen öffentlichen Debatten in den Klöstern Dewa Chen, Sakya, Sangden, Gakrong, Damring, Eh, Nenying und anderen hervortat.

Wenn er seine Geshe Prüfung mit Auszeichnung besteht, bekommt der Mönch die Erlaubnis für den Besuch einer der beiden tantrischen Hochschulen, wo er die geheimen Lehren des Buddhismus lernen wird. Eines seiner Hauptbücher wird *Wichtige Stufen auf dem geheimen Weg* von Lord Tsongkapa selbst sein. Er benutzt vielleicht auch eine der vielen ausführlichen Abhandlungen Kedrup Jes, eines weiteren berühmten Schülers des Meisters. Die gesammelten Werke von Lord Tsongkapa und seiner zwei größten Schüler werden üblicherweise zusammen unter dem Titel *Gesammelte Werke des Vaters und seiner Söhne* veröffentlicht. Sie umfassen nicht weniger als 38 dicke Bände mit über 300 Abhandlungen über alle Themen buddhistischer Philosophie. Lord Tsongkapas Werke zeichnen sich aus durch ausführliche Hinweise auf die frühen buddhistischen Klassiker, eine strenge Anwendung der Gesetze der Logik, präzise Definitionen, einen umfangreichen tibetischen Wortschatz, der vielleicht unerreichbar ist, ein konsequentes Beachten der klassischen Grammatikregeln und eine Achtsamkeit gegenüber der Bedürfnisse der Schüler jeden Lernniveaus – vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen.

Aufgrund dessen war das vorliegende Werk *Die Drei Hauptpfade* in Tibet über Jahrhunderte so erfolgreich. Wie der Kommentator hier beschreibt, hat Lord Tsongkapa es geschafft, die gesamten Lehren des Buddhismus in nur 14 Verse zu packen. Wir glauben, dass dieses Werk, wenn es mit reinem Herzen und dem richtigen Eifer studiert wird, zur Erleuchtung führen kann.

Wie die letzten Zeilen zeigen, wurde der Text der *Drei Hauptpfade* von Lord Tsongkapa für einen seiner Schüler namens Ngawang Drakpa geschrieben, der auch als Tsako Wonpo bekannt war, der „Mönch vom Tsako Distrikt". Ngawang Drakpa war nicht einer der berühmtesten Schüler Lord Tsongkapas, obwohl eine wundervolle Zeichnung ihn in einer Gruppe von Schülern zeigt, die sich um den Meister scharen. Diese Darstellung ist auf dem zentralen Bild der *Tsongka Gyechu* zu sehen, einem Set von 15 Roll-Bildern.[2]

Überraschenderweise ist eine der besten Quellen für Informationen über Ngawang Drakpa die Biographie Pabongka Rinpoches, der Autor des vorliegenden Kommentars. Im ersten Band des Werkes wird eine spannende Auseinandersetzung zwischen Rinpoche und seiner Mutter beschrieben. Diese kam zum Kloster Sera und war über das harte Leben dort bestürzt. Sie warf die Frage auf, ob die Dinge nicht anders gewesen wären, wenn die Welt den Jungen als das

erkannt hätte, was er war – die Reinkarnation des großen Changskya, der vor 200 Jahren als persönlicher geistlicher Ratgeber des Kaisers von China gedient hatte, und dessen luxuriöse Wohnung nahe dem Palast in Peking immer noch auf die nächste Inkarnation wartete. Aber Pabongka Rinpoche sagte zu ihr:

> „Ich kann nicht sagen, dass ich jemals auch nur eine Spur der guten Qualitäten gezeigt habe, die Changkya Rolpay Dorje hatte: sein Wissen und seine spirituellen Erfahrungen. Ich gebe jedoch zu, dass ich großes Vertrauen und Bewunderung für diesen großartigen Mann empfinde, und seine Werke sind für mich einfacher zu verstehen als andere Werke. Es stimmt, dass ich mich schon als Kind stark zu Sänften hingezogen fühlte, in welchen Changkya zu reisen pflegte, und ich eine große Vorliebe für alles Chinesische habe.
>
> Deshalb und weil du, Mutter, so viel darüber sprichst, wie ich als seine Wiedergeburt erkannt wurde, frage ich mich, ob ich nicht doch Changkya bin – und ich beginne, mich manchmal mit ihm zu identifizieren.
>
> Manchmal kommt mir auch der Gedanke, dass ich in anderen Zeiten jemand anders gewesen bin. In den Tagen, als unser großer und sanfter Beschützer Tsongkapa auf der Erde lebte, war ich, so glaube ich manchmal, der Mönch von Tsako – Ngawang Drakpa."[3]

Aufgrund dieser Enthüllung berichtet der Autor der Biographie von Pabongka Rinpoche etwas über das Leben Ngawang Drakpas. In einer Szene des Bildes von Lord Tsongkapas Leben sehen wir, wie er eine Gruppe von vier Mönchen in einem Tempel namens Keru unterrichtet, und in der Beschreibung des großen Jamyang Shepa (1648 - 1721) lesen wir, dass der Meister Lehren zur Vollendung der Weisheit, Logik und des Mittleren Weges an Ngawang Drakpa und seine Klassenkameraden übermittelte.[4] Dies scheint gleich nach Lord Tsongkapas Ordination zu sein und vor seinem ersten Kontakt mit seinen drei berühmteren Schülern: Gyaltsab Je, Kedrup Je, und dem ersten Dalai Lama.

Der Autor der Biographie über Pabongka Rinpoche zitiert in diesem Zusammenhang aus einer „Geheimen Biographie" und bestätigt, dass Ngawang Drakpa vor seiner Zeit als Einsiedler zu einer Gruppe von Schülern des Meisters gehörte, die sich die „Ursprünglichen Vier" nannte. Er sagt, dass Ngawang Drakpa einer Königslinie aus Tsako, im äußersten Osten Tibets, in Gyalmo Rong, angehörte. Dies ist ein anderer Name für Gyalrong, das Haus im Sera Mey College, dem Pabongka als Kind auf Rat des Weisen zugewiesen wurde.

Wir lesen, dass Ngawang Drakpa, wie auch Lord Tsongkapa selbst, nach Zentraltibet reiste, auf der Suche nach weiteren Instruktionen. Er wurde in die offenen und geheimen Lehren eingeweiht, lernte vom Meister und begleitete ihn auf einer Reise zum Tsel Kloster in Kyishu, einem Distrikt in Osttibet. Nach ihrer Rückkehr nach Lhasa, der Hauptstadt, übte er sich in einer Vielzahl spiritueller Praktiken.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Eins

Es gibt eine bekannte Geschichte über Ngawang Drakpa, die besagt, dass er und sein Lehrer beschlossen, ihren Träumen in der kommenden Nacht besondere Beachtung zu schenken. Ngawang Drakpa träumte, dass er in den Himmel blickte und zwei weiße große Muschelhörner sah, so, wie man sie in Tibet aushöhlt und bei religiösen Zeremonien verwendet. Die Muschelhörner fielen in seinen Schoß und verschmolzen mit seiner Robe.

Ngawang Drakkpa sah sich das Muschelhorn aufnehmen und blasen – das Geräusch war ohrenbetäubend und breitete sich bis in weite Ferne aus. Lord Tsongkapa interpretierte den Traum für seinen Schüler: Er sei ein Zeichen, dass Ngawang Drakpa die buddhistische Lehre in Gyalrong, seiner entfernten Heimat, verbreiten würde. Und das tat er auch, und er soll über hundert Klöster in Osttibet gegründet haben.

Pabongka Rinpoches Biographie erwähnt auch die enge Beziehung zwischen diesem besonderen Schüler und Lord Tsongkapa. In den letzten Sätzen der *Drei Hauptpfade*, nennt ihn der Meister „mein Sohn", was eine persönliche Zuneigung zeigt, die für den großen Gelehrten ungewöhnlich war. Er kam der Bitte Ngawang Drakpas nach Unterweisung nur zu gerne nach. In der Szene im Keru Tempel sehen wir einige Mönche in einer bittenden Geste vor dem Meister stehen. Und man sagt, dass er seine Erzählung über den berühmten Immer-Weinenden Bodhisattva aufgrund von Ngawang Drakpas persönlicher Bitte verfasst hat.[5]

Als letzten Beweis für ihre enge Verbundenheit zitiert der Autor der Biographie aus einem Brief, den Lord Tsongkapa seinem Schüler schickte. Aus dem Kontext (der Brief liegt noch vollständig vor) wird ersichtlich, dass Ngawang Drakpa bereits die lange Reise zurück nach Gyalrong auf sich genommen hat und sich enorm bemüht, die Menschen dort zu unterrichten. In diesen wenigen wunderbaren Zeilen[6] fleht der Meister seinen Schüler an, seinen persönlichen Anweisungen zu folgen. Er ermahnt ihn, in all seinen Leben zu handeln und zu beten wie sein Lehrer. Und er lädt Ngawang Drakpa ein, ihn wieder zu treffen, am Ende des Weges, erleuchtet. Er verspricht seinem Lieblingsschüler, dort den ersten Schluck aus dem Becher der Unsterblichkeit anzubieten.

****

Unsere eigene Geschichte hat kein so glückliches Ende; Wir sind tibetische Flüchtlinge, vertrieben aus unserem Shangrila von den chinesischen Truppen. Die Hallen des Gyalrong Hauses, wo Pabongka Rinpoche sein Wissen erwarb und ich meine Streiche mit Yeshe Lobsang spielte, wurden zerbombt und niedergebrannt. Von der Einsiedelei des Rinpoche in den Bergen, Tashi Chuling, ist nur noch die vordere Steinmauer stehen geblieben, der Rest wurde von den Chinesen als Brennholz herausgebrochen; sie sieht aus wie ein seltsames Skelett. Von der Umbauung des Eingangs der wundervollen Meditationshöhle, Takden, ist nur noch Schutt übrig, der den Eingang der Höhle so verdeckt, dass niemand sie mehr finden kann.

Als Buddhisten empfinden wir Tibeter keinen Zorn für die Chinesen, nur eine tiefe Traurigkeit, weil wir unser Land und unsere Traditionen sowie über eine Million von Freunden und Verwandten verloren haben. In gewisser Weise ist uns dadurch noch klarer geworden, wie kostbar und kurz unser Leben ist und auch, wie wir Religion ausüben sollten, solange wir es

noch können. Unser Verlust ist vielleicht ein Gewinn für den Rest der Welt, weil unsere Lehren wie der dir vorliegende Text zum ersten Mal für die gesamte Welt zugänglich sind. Ich bete, dass dies kleine Buch uns allen hilft, unsere wahren Feinde zu bekämpfen: das Verlangen, den Zorn und die Ignoranz in unserem eigenen Geist.

Sermey Geshe Lobsang Tharchin
Baksha (Abt)
Rashi Gempil Ling
Erster Buddhistischer Kalmuk Tempel
Freewood Acres, Howell
New Jersey, USA

31. Mai 1988
15. Tag des 4.
buddhistischen Monats,
Sagan Dawa,
am Tag von
Buddhas Erleuchtung

Über die Autoren

TSONGKAPA (1357 - 1419), auch bekannt als Je Rinpoche Lobsang Drakpa, ist der größte Kommentator in der 2500-jährigen Geschichte des Buddhismus. Er wurde in Osttibet im Distrikt Tsongka geboren und legte schon in jungen Jahren seine ersten Gelübde ab. Als Teenager hatte er bereits einen großen Teil der buddhistischen Lehre gemeistert und wurde von seinen Tutoren zu den großen klösterlichen Universitäten Zentraltibets gesandt. Dort studierte er bei den führenden buddhistischen Gelehrten seiner Zeit. Man sagt auch, dass er mystische Visionen hatte, in denen er von verschiedenen Manifestationen des Buddhas lernte.

Die 18 Bände von Tsongkapas gesammelten Werken enthalten wortgewandte und prägnante Kommentare zu jedem einzelnen großen Klassiker des alten Buddhismus, sowie seine berühmte Abhandlung über die *Stufen auf dem Weg zur Buddhaschaft*. Seine Schüler, zu welchen auch der erste Dalai Lama Tibets gehörte, steuerten Hunderte von eigenen Abhandlungen über buddhistische Philosophie und Praxis bei.

Tsongkapa gründete die drei großen Klöster in Tibet, in denen über die Jahrhunderte hinweg 25.000 Mönche die buddhistischen Schriften gemäß den alten Traditionen studierten. Er etablierte auch das große Monlam-Festival, eine Zeit religiöser Studien und Feierlichkeiten für die gesamte tibetische Nation. Tsongkapa starb mit 62 Jahren in seinem Heimatkloster Ganden, in Lhasa der Hauptstadt Tibets.

PABONGKA RINPOCHE (1878 - 1941), auch bekannt als Jampa Tenzin Trinley Gyatso, wurde in eine angesehene Familie im Staate Tsang im nördlichen Teil Zentraltibets geboren. Als Junge trat er in das Gyalrung Haus von Sera Mey, einer der Hochschulen der großen Klosteruniversität Sera, ein und erlangte den Rang eines *Geshe*, oder Doktor der buddhistischen Philosophie. Seine überzeugenden öffentlichen Vorträge machten ihn schon bald zum geistlichen Führer seiner Zeit. Seine gesammelten Werke, die jede Facette buddhistischen Gedankenguts und Praxis kommentieren, umfassen 15 Bände. Sein berühmtester Student war Kyabje Trijang Rinpoche (1901 - 1981), der Junior Tutor des jetzigen Dalai Lama. Pabongka Rinpoche starb im Alter von 63 Jahren im Hloka Distrikt in Südtibet.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Eins

GESHE LOBSANG THARCHIN (1921 - 2004) wurde in Lhasa geboren und trat als Junge ebenfalls ins Gyalrong Haus in Sera Mey ein. Er studierte bei Pabongka Rinpoche und Kyabje Trijang Rinpoche, und nach einem rigorosen 25-jährigen Studium der buddhistischen Klassiker wurde ihm der höchste Rang eines *Geshe* verliehen. Er graduierte 1958 an der tantrischen Hochschule Gyumey in Lhasa und hatte in dieser Zeit die Verantwortung für die Verwaltung des Klosters. Seit 1959 hat er buddhistische Philosophie an verschiedenen Instituten in Asien und den USA unterrichtet und 1975 vollendete er sein Studium der englischen Sprache an der Georgetown Universität. Er war 15 Jahre lang Abt in Rashi Gempil Ling, einem mongolischen Kalmuk Tempel in New Jersey. Er ist der Gründer der Mahayana Sutra und Tantra Zentren in New Jersey und Washington D.C. und Übersetzer zahlreicher wichtiger buddhistischer Texte. Unter seiner Leitung wurde 1977 das erste computergestützte tibetische Textverarbeitungsprogramm entwickelt, und er spielte eine führende Rolle beim Wiederaufbau des Sera Mey Klosteruniversität, dessen Direktor er auf Lebenszeit ist.

GESHE MICHAEL ROACH (1952 -) erhielt 1970 von Präsident Richard Nixon im Weißen Haus die höchste Auszeichnung für High School Absolventen (Presidential Scholar Medallion) und graduierte mit Auszeichnung an der Princeton Universität. Er studierte zunächst in der Bibliothek der tibetischen Regierung unter der Schirmherrrschaft der Woodrow Wilson Schule für Internationale Angelegenheiten und danach für 20 Jahre bei Geshe Tharchin in Rashi Gempil Ling mit zusätzlichen Studienkursen im Kloster Sera. Er wurde 1983 zum buddhistischen Mönch geweiht und erhielt 1996 in der klösterlichen Hochschule Sera Mey in Südindien den Rang eines Geshe. Er war Manager eines großen Diamantenunternehmens und setzt sich stark für den Wiederaufbau des Sera Mey Klosters ein. Geshe Michael gründete das Asian Classics Institute, das Asian Classics Input Project, Diamond Abbey, The Three Jewels Outreach Center, Godstow Retreat Center, und das Diamond Mountain Retreat Center. Geshe Michael absolvierte 2000 bis 2003 ein Drei-Jahres Retreat.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Eins

Anmerkungen zu Lektüre Eins

1. *illustre Gelehrte Changkya Rolpay Dorje*: Eine hervorragende Einführung in die Geschichte der Changkya Linie wurde von E. Gene Smith geschrieben und ist Teil seines Vorworts zu den gesammelten Werken der tibetischen Sage *Tuken Dharma Vajra* (S. 1-7, Band 1, bibliographischer Eintrag 52).

2. *15 Roll-Bilder*: Es gibt mindestens vier dieser Sets außerhalb Tibets. Sie sind alle sehr ähnlich, denn die „Bilder" sind Block-Drucke. Als ich Student war, waren diese Drucke im Kloster Narthang, nahe Shigatse südwestlich von Lhasa, erhältlich. Man bezahlte einen Maler dafür, das Bild auszumalen und die traditionellen Inschriften zur Erklärung jeder Szene zu schreiben.

3 *so glaube ich manchmal ...* S. 221-222, Band I der Biographie Rinpoches, bibliographischer Eintrag 55.

4. *Ngawang Drakpa und seine Klassenkameraden*: S. 293, bibliographischer Eintrag 27.

5. *den berühmten Immer-Weinenden Bodhisattva*: Der Text ist noch vorhanden; siehe bibliographischer Eintrag 64.

6. *In diesen wenigen wunderbaren Zeilen*, die der Autor von Pabongka Rinpoches Biographie zitiert, finden sich auf S. 584 (bibliographischer Eintrag 69). Diesem Brief folgend sind in Lord Tsongkapa's gesammelten Werken noch zwei weitere Briefe an Ngawang Drakpa vorhanden, von denen der erste *Die Drei Hauptpfade* enthält.

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Die erste Stufe auf dem Weg zur Buddhaschaft (Lam Rim)

Lektüre Zwei: Der Wunsch nach Erleuchtung

།།ཇོ་ཇེ་འཇང་ཕ་བོང་ཁ་པ་དཔལ་བཟང་པོས་ལམ་གཅོའི་ཟབ་བཞི་པ་
ལྟ་བའི་དཀྱུད་པ་རྫོགས་པའི་ཚད་ནི། ཁྲིད་སྣུལ་སྐབས་ཀྱི་གསུང་བཤད་ཟིན་བྱིས་
ལམ་བཟང་སྒོ་འབྱེད་ཅེས་བྱ་བ་འཁྲུགས་སོ།།

Hierin enthalten ist der „Schlüssel, der die Tür
Zum Noblen Pfad öffnet“[7], eine Aufzeichnung, die gemacht wurde,
als die Lehren über die „Drei Hauptpfade“
vom glorreichen Pabongka Rinpoche übermittelt wurden,
dem Hüter des Diamanten.[8]

།།ན་མོ་གུ་རུ་མཉྫུ་ཀོ་ཥ་ཡ།

„Namo guru Manjugoshaya” –
Ich verbeuge mich vor dem Meister der Weisheit, dessen Name Sanfte Stimme ist.

།རྒྱལ་ཀུན་གསང་གསུམ་གཅིག་བསྡུས་དུང་སྐྱེགས་གད།
།མཚུངས་མེད་དེན་ཅན་ཟབ་མ་ལ་བཀུད་དེ།
།འཇམ་དབྱངས་ཞལ་ལུང་ལམ་གཅོ་རྣམ་གསུམ་གྱི།
།ཟིན་ཐོ་ཉུང་དུ་བྱི་ལ་འདིར་བཙོན་བྱ།

Ich verbeuge mich vor meinem Lehrer, der aufgrund seiner
unendlichen Freundlichkeit,
sich mit einer safranfarbenen Robe[9] tarnt,
obwohl er in Wahrheit die geheimen Drei[10] jedes Siegreichen verkörpert.
Außerdem verspreche ich, einige kurze Erklärungen
der Verse, die mir von Sanfter Stimme[11] selbst übermittelt wurden,
zu geben: „Die drei Hauptpfade“[12].

DIE VORBEREITUNGEN

I. Der Lama und das Wort

།དེ་ལ། རང་འབྱམས་རྒྱལ་བ་མ་ལུས་པའི་མཁྱེན་བརྩེ་ནུས་གསུམ་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་པའི་རང་གཟུགས། བདག་ཅག་མཆོག་དམན་བར་མའི་འགྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་མ་འདྲིས་པའི་མཛའ་བཤེས་གཅིག་པུ། སྐྱིགས་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་མགོན་གཅིག་རྗེ་བཙུན་ཟླ་མ་ཁྲབ་བདག་ཕ་བོང་ཁའི་རྡོ་རྗེ་འཆང་ཆེན་པོ་བཀའ་དྲིན་མཚུངས་ཟླ་མེད་པ་མཆོག་གི་ཞལ་སྔ་ནས།

Es war einmal ein Lama, Inbegriff allen Wissens, aller Liebe und aller Macht jedes einzelnen der unzähligen Buddhas. Alles in einer Person. Sogar für die, die ihn noch nie getroffen hatten, war er der beste Freund, den sich ein jeder, hohen Standes oder niedriger Geburt, nur erhoffen konnte. In diesen degenerierten Zeiten stand er im Mittelpunkt unseres Universums, der heilige Lama, der einzigartige Beschützer aller, die ihn umgaben. Er war der große Hüter des Diamanten, Pabongka Rinpoche, dessen Freundlichkeit unvergleichlich war. Und von seinen heiligen Lippen kam die Lehre.

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བསྟན་པའི་སྙིང་པོ་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་ཡང་སྙིང་། འཇམ་དབྱངས་ཟླ་མའི་ལེགས་གསུང་གི་བདུད་རྩི་ལམ་གྱི་གོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་ཟབ་ཁྲིད་རྩ་ཆོག་གི་སྙིང་ནས་ཟབ་ཅིང་གནད་འདུལ་བ་དགྱེས་པ་ཆེན་པོས་སྔ་ཕྱིན་སྐལ་བ་རྣམས་བརྩེད་པར་ཞབས་ཏེ་དྲན་ཐོ་གང་ཟིན་ཐོར་བུ་འགའ་ཞིག་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་དགོད་པ་ལ།

Er lehrte die Kernpunkte der „Stufen zur Buddhaschaft“, einer Lehre, die selbst das Herzstück all dessen ist, was von jedem Buddha, Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft, gelehrt wurde. Er sprach über die „Drei Hauptpfade“, die Nektaressenz all der wundervollen Worte, die vom Meister Sanfte Stimme gesprochen wurden.

Im Laufe der Jahre übermittelte uns Pabongka Rinpoche wiederholt diese profunden Anweisungen. Er hielt sich dabei sehr an die Originalverse, würdigte die Lehren und erfasste jeden einzelnen der tiefgründigen und wesentlichen Punkte. Da wir fürchteten, etwas vergessen zu können, machten wir uns Notizen. Wir haben nun viele dieser Notizen aus unterschiedlichen Quellen zusammengetragen, um daraus ein einziges Werk zu schaffen.

II. Warum sollte man die „Drei Hauptpfade" studieren?

འོ་ལགས་སོ། དེ་ཡང་ནི་ཇི་སྐད་དུ། ཁམས་གསུམ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་ལས། དལ་བའི་རྟེན་འདི་ཡིད་བཞིན་ནོར་ལས་ལྷག །ཅེས་སོགས་ལས་བརྩམས་པའི་སྔོན་འགྲོའི་གསུང་བཤད་ལམ་ཡོངས་རྫོགས་དང་འབྲེལ་བར་

Pabongka Rinpoche eröffnete seine Unterweisung mit einführenden Bemerkungen, beginnend mit Zitaten vom großen Tsongkapa, König des Dharma[13] in allen drei Reichen.[14] Das erste hieß, „Mehr als ein Wunschjuwel (ist) dieses Leben der Möglichkeiten."[15] Mit diesem Zitat konnte der Rinpoche seine einleitenden Worte mit dem gesamten Weg von Anfang bis Ende verbinden und viele wichtige Punkte kurz zusammenfassen.

"ཀུན་སློང་བཅོས་ཚུལ་རྒྱུད་འཛུལ་ངེས་དང་། ལྷག་པར་སྤྱོད་ཀྱི་སྐྱོན་གསུམ་སྤོང་། འདུ་ཤེས་དྲུག་བསྟེན་ཏེ་ཉན་ལུགས་དང་། སྤྱོད་ཀྱི་སྐྱོན་དྲི་མ་ཅན་ཐོག་མར་གསུངས་པ་འདི་ཆོས་ཉན་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་བསམ་སྒོམ་གཉན་ལའང་གལ་ཆེ་ཚུལ་སོགས་མདོར་བསྡུས་རེ་སྟལ་ཏེ།

Diese begannen mit der Notwendigkeit für uns Zuhörer, ernsthaft zu versuchen, unsere Herzen zu öffnen und diesen Lehren mit der reinsten Motivation zuzuhören. Wir sollten sorgsam die drei berühmten „Probleme des Topfes"[16] vermeiden, und die Übungen praktizieren, in denen man sechs Bilder als Anleitung nimmt.[17] Dazu erklärte Pabongka Rinpoche uns die verschiedenen Punkte im Detail; er sagte z.B. dass er zuerst darüber sprechen würde, wie wir das Problem des schmutzigen Topfes vermeiden sollten, weil eine gute Motivation wichtig sei nicht nur für die Unterrichtsstunden, sondern auch für die Stufen der Kontemplation und Meditation, die der Einleitungsphase der Unterweisung folgen sollten.

དུས་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་གང་ནས་གཤེགས་པའི་ལམ་པོ་ཆེ། ས་གསུམ་གྱི་སྤྲོན་མེ་གཅིག་པུ་ནི་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཉིད་ཡིན་ཅིང་། དེའི་སྐྱེང་པོའམ་སྲོག་བྱ་ནི་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་ཡིན་ལ།

Es gibt eine große Straße, auf der jeder Buddha der drei Zeiten unterwegs ist. Es ist das einzige richtungweisende Licht für alle Lebewesen in allen drei Ländern[18]. Es handelt sich dabei um nichts anderes als um die Lehre, die bekannt ist als die „Stufen auf dem Pfad zur Buddhaschaft".

Und das Herzstück, die eigentliche Essenz dieser Lehre sind die Unterweisungen zu den drei Hauptpfaden.

དེ་ཡང་གཞན་དོན་དུ་འཚང་རྒྱ་བ་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དེ་བསྒྲུབ་དགོས། དེ་བསྒྲུབ་པ་ལ་སྒྲུབ་ཚུལ་ཤེས་དགོས། དེ་ལ་ཆོས་ཐོས་དགོས། ཐོས་པ་དེ་ཡང་ལམ་མ་ནོར་བ་ཞིག་ལ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་པས་

Wir würden alle gern Buddhas werden, damit wir anderen helfen können, aber wir müssen daran arbeiten, um dies zu erreichen. Dazu müssen wir wissen wie. Und um zu wissen ‚wie', müssen wir Dharma studieren. Die Studien müssen sich außerdem auf einen Weg konzentrieren, der niemals in die Irre führt.

དཔལ་འདིར་འཇམ་མགོན་ཚོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་དྲང་དོན་གདུལ་བྱའི་སྣང་ངོར་ཤཱཀྱ་རྒྱལ་མོ་རོང་དུ་ཚ་ཁོ་དབོན་པོ་ངག་དབང་གྲགས་པ་ལ་གནང་བའི་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་རྩ་ཆོག་འདིའི་སྟེང་ནས་ཟབ་ཁྱད་མདོར་བསྡུས་ཙམ་འབྱུང་བ་སྐབས་སུ་བབ་པ་ཡིན།

Das bringt uns zu dem vorliegenden Text, den *Drei Hauptpfaden*, der von dem Beschützer Sanfte Stimme übermittelt wurde, als er seinen Schülern in der Form eines Menschen erschien – in der des großen Tsongkapa. Er gab diese Lehre an Ngawang Drakpa[19] weiter, einen Mönch aus dem Tsako Distrikt im Osten, im Gyamo Tal. Wir werden dieses tiefgründige Werk nur kurz wiedergeben, indem wir den Wörtern jedes Verses folgen.

ལམ་གཙོ་འདིར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་དང་། ལམ་རིམ་ལ་སྐྱེས་བུ་གསུམ་ཞེས་མཚན་འདོགས་ལུགས་དང་ས་བཅད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཙམ་ལས་དོན་ལམ་རིམ་དང་འབྲེལ་ཡང་། ས་བཅད་ཕྱི་ཚུལ་གྱིས་ཁྱིད་རྒྱུན་ཟུར་དུ་མཛད་པ་རེད།

ལམ་གཅོ་གསུམ་ནི་མདོ་སྡེགས་ཀྱི་ཆོས་གང་བྱེད་ཀྱང་ལམ་གྱི་སྲོག་ཤིང་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་ངེས་པར་འདི་གསུམ་གྱི་རྟེན་པ་ཞིག་དགོས། དེ་ཡང་ངེས་འབྱུང་གི་རྟེན་ནམ་ཟབ་ཅིང་སྦས་པའི་རྟེན་ཡང་རུང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་རྟེན་ན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་རྒྱུ་དང་། ཡང་དག་པའི་ལྟ་བའི་རྟེན་ན་འཁོར་བའི་གཉེན་པོར་འགྱུར་བ་ཡིན།

Die drei Hauptpfade sind wie der Dachbalken, der das gesamte Dach trägt; dein Geist muss ganz von diesen drei Gedanken erfüllt sein, wenn du Dharma praktizieren willst – und zwar unabhängig davon, ob es sich dabei um die offenen oder die geheimen Lehren des Buddha handelt. Ein Geist, der ganz von der Entsagung durchdrungen ist, führt zur Freiheit, und ein Geist, der mit der Hoffnung erfüllt ist, ein Buddha zu werden, zum Wohle jeden Lebewesens, führt zur Allwissenheit. Ein Geist, der sich die korrekte Weltsicht zu eigen gemacht hat, ist schließlich das Gegenmittel zum Kreislauf des Lebens.

གཞན་དུ་ན་བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པའི་མི་དགེ་བའི་ལས་ཀྱིས་ངན་འགྲོ་དང་། བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས་ཀྱིས་འདོད་ཁམས་ཀྱི་ལྷ་མི། མི་གཡོ་བའི་ལས་ཀྱིས་གཟུགས་གཟུགས་མེད་ཀྱི་ལྷར་སྐྱེ། ལམ་གཅོ་གསུམ་ཀྱིས་མ་ཟིན་ན། རྩ་རླུང་ཐིག་ལེ། ཕྱག་ཆེན། རྫོགས་ཆེན། བསྐྱེད་རྫོགས་སོགས་ག་འདྲ་ཞེག་བསྟོམ་ལོ་བྱས་ཀྱང་དེ་ཐམས་ཅད་འཁོར་བའི་རྒྱུ་ལས། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་རྒྱུར་ཕྱོགས་ཙམ་དུ་ཡང་མི་འགྱོ་སྟེ།

Ansonsten kannst du unmoralische Taten begehen, was als „ohne Verdienst" bezeichnet wird, und in ein weiteres Leben im Elend wiedergeboren werden.[21] „Verdienstreiche" Taten werden nur eine Wiedergeburt als Mensch oder als Vergnügungswesen im Reich des Begehrens bewirken. Die Taten, die wir „beständig" nennen, werden dich nur zu einem Leben als Vergnügungswesen im Formreich oder in das formlosen Reich bringen. Du kannst vorgeben, alles Mögliche zu praktizieren: die Energiebahnen und die Winde und die Tropfen, das Große Siegel, die Große Vollendung, die Erzeugung und Vollendung, was auch immer.[22] Aber wenn die Drei Hauptpfade nicht alle deine Gedanken erfüllen, wird jede dieser profunden Praktiken dich doch nur wieder zurück in den Kreislauf der Geburten bringen – sie können dich nicht einmal ansatzweise zur Freiheit oder in den Zustand des allumfassenden Wissens führen.

དགེ་བཤེས་ཕུ་ཆུང་བས་སྤུན་སྟ་བ་ལ། རིག་པའི་གནས་ལྔ་མཁས། ཏིང་ངེ་འཛིན་བརྟན་པོ་ཐོབ། མངོན་ཤེས་ལྔ་དང་ལྡན། གྲུབ་ཆེན་བརྒྱད་ཐོབ་པ་གཅིག་དང་། ཇོ་བོའི་མན་ངག་འདི་རྒྱུད་ལ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་མ་སྐྱེས་ཀྱང་། འདི་ལ་ངེས་ཤེས་བརྟན་པོ་གཞན་གྱིས་བློ་བསྒྱུར་དུ་མི་བཏུབ་པ་གཅིས། ཁྱོད་གང་ལ་འདམ་ཞེས་གསུང་བ་ལ།

Wir finden dies alles in der Frage, die Geshe Puchungwa an Chen-ngawa richtete:[23] „Lass uns annehmen, dass du einerseits jemand sein könntest, der alle fünf Wissenschaften gemeistert hat,[24] der es schafft, sich sehr gut nur auf ein Objekt zu konzentrieren, jemand, der alle fünf Arten der Hellsicht[25] hat, der alle acht großen Errungenschaften[26] erreicht hat. Und lass uns andererseits annehmen, dass du jemand sein könntest, der noch das volle Verständnis von Lord Atishas Lehren erlangen muss,[27] der aber trotzdem ein gutes Verständnis ihrer Wahrheit erlangt hat, sodass niemand jemals deine Meinung ändern könnte. Welcher der beiden würdest du sein wollen?"

སྤུན་སྟ་བའི་ཞལ་ནས། སློབ་དཔོན། ངས་ལམ་གྱི་རིམ་པ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པ་ལྟ་ཞོག །ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ཙུག་ཡིན་སྙམ་དུ་ཁ་ཕྱོགས་ཙམ་དུ་བོ་བ་ཡང་འདི་ལ་འདམ་སྟེ།

Und Chen-ngawa antwortete: „Mein Meister, höre auf zu hoffen, alle Stufen zur Buddhaschaft zu verwirklichen – ich würde sogar lieber einer sein, der gerade erst begonnen hat, einen Schimmer des Verstehens zu erhaschen, der von sich sagen könnte, dass er mit der ersten dieser Stufen zur Buddhaschaft begonnen hat."

རིག་པའི་གནས་ལྔ་མཁས་པ་དང་། ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་བསྒོམ་པའི་བར་དུ་མཉམ་པར་བཞག་ཐུབ་པ་དང་། མངོན་པར་ཤེས་པ་ལྔ་དང་ལྡན་པ་དང་། གྲུབ་པ་ཆེན་པོ་བརྒྱད་ཐོབ་པ་དེ་རྣམས་སྟོན་ཆད་གྲངས་མེད་པ་ཞིག་བྱས་ཀྱང་འཁོར་བ་ལས་མ་འདས་མ་འཐགས། ཇོ་བོའི་བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་ལ་ངེས་པར་རྟོད་ན་ངེས་པར་འཁོར་བ་ལས་བཟློག་སྟེ་མཆི་ཞེས་གསུངས་པ་དང་།

„Warum wäre das meine Wahl? In allen meinen Leben war ich unzählige Male ein Meister der fünf Wissenschaften. Und unzählige Male habe ich ungeteilte Konzentration erreicht, so gut, dass ich für alle Ewigkeit meditieren könnte. Das gleiche gilt für die fünf Arten der Hellsicht –

und die acht großen Errungenschaften. Aber es war mir nie möglich, den Kreislauf des Lebens zu verlassen. Wenn ich Verständnis der Stufen zur Buddhaschaft erlangen könnte, wie sie Atisha lehrte, würde ich sicher diesen Kreislauf der Wiedergeburten verlassen können."

གཞན་ཡང་། བྱམ་ཟེའི་བྲྀའུ་ཙ་ན་ཀ་དང་། ཀུ་རྡོ་རྗེའི་རྣལ་འབྱོར་པ་སོགས་ཀྱི་སྟོན་བྱང་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ཡིན། རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱིས་འཇམ་མགོན་ཚོང་ཁ་པ་ཆེན་པོ་ལ། འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་དང་ཐར་པའི་ཕན་ཡོན་མཐོང་ཚོར་ཁ་ནས་བསྟེན་ནས་སྣང་ཤས་ལ་བློ་འགྱོར་མི་སྟེར་བར་སྤྲིད་པའི་མཚང་བཅར་ཞིང་། ཐར་པའི་ཕན་ཡོན་ལ་སེམས་འཛིན་པའི་དམིགས་རྣམ་གོམས་ནས་འབྱུང་ལ་སྐྱོང་བ་མ་བཏོན་པར་སྤྲིན་པ།

Der gleiche Punkt wird in den Geschichten über den Sohn des Brahmanen namens Tsanakya erzählt,[28] den Meister der Meditationspraxis „Lo Diamond"[29] und auch von anderen. Der Lord Sanfte Stimme sagte zu unserem Beschützer Tsongkapa:

> Nimm an, dass du bei deiner Praxis teilweise nicht an die Probleme des Kreislaufs der Wiedergeburten und die verschiedenen Vorteile der Befreiung denkst. Du setzt dich nicht hin und meditierst über die Hässlichkeit des Lebens oder die Wunder der Freiheit. Du erreichst nicht den Punkt, an dem du niemals einen Gedanken an das jetzige Leben verschwendest. Du meisterst nie die Kunst der Entsagung.

ཚུལ་ཁྲིམས། བཟོད་པ། བརྩོན་འགྲུས། བསམ་གཏན་གྱི་དགེ་རྩ་གང་གོམས་ཀྱང་ཐར་པའི་རྒྱུར་གཏན་ནས་མི་འགྱོ་བས་ཐར་འདོད་ཀྱིས་ཐོག་མར་གདམས་ངག་གང་ཟབ་བ་གཞན་ཐམས་ཅད་འབྱུང་ལ་རྗེས་བསྟོམ་བྱ་དགོས།

> Und lass uns sagen, dass du dann versuchst, gut in einer tugendhaften Praktik zu werden – der Vollendung des Gebens, oder der Ethik, oder der Nachsichtigkeit, der Bemühung, oder der Konzentration.[30] Ganz gleich was: Nichts davon kann dich befreien. Jemand, der wirklich frei sein will, sollte zuerst alle anderen vermeintlich tiefgründigen Ratschläge vergessen. Stattdessen sollte er oder sie die Meditation der „Analyse im Geiste" benutzen, um Entsagung zu entwickeln.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Zwei

ཐེག་ཆེན་སྤྱད་པ་པོས་རང་དོན་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྐྱོན་དང་། གཞན་དོན་གྱི་ཕན་ཡོན་ལ་དན་ཤེས་ཐུན་རེ་བསྟེན་ནས་སེམས་བསྐྱེད་ལ་སྦྱོང་བ་འདོན་པའི་དམིགས་རྣམ་ནས་གོམས་པར་མ་བྱས་ན་གཞན་གང་བྱས་ཀྱང་ལམ་དུ་མི་འགྱུར་ཏེ།

Jemand, der versucht, den Großen Weg zu praktizieren, sollte regelmäßig darüber nachdenken, wie schädlich es ist, sich nur um sein eigenes Wohlergehen zu kümmern, und wieviel Gutes es bringen kann, wenn man sich auf das Wohl der Anderen konzentriert. Irgendwann werden diese Gedanken zur Gewohnheit werden; nichts, was du ohne sie tust, wird zu einem Weg werden, der dich irgendwo hin führt.

གཞན་དུ་ན་དག་རྫ་རྣམས་རང་དོན་ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་དབང་བྱས་ནས་དམན་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་རྒྱུ་འབའ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་ཏེ། དཔེར་ན་ངེས་འབྱུང་ལ་དན་ཤེས་བསྟེན་པའི་དམིགས་རྣམ་གོམས་པར་མ་བྱས་ན་དག་བ་ཐམས་ཅད་སྣང་ཕས་ཀྱིས་དབང་བྱས་ནས་འཁོར་བ་འབའ་ཞིག་གི་རྒྱུ་བྱེད་པ་བཞིན་ནོ།།

Ausgeführte gute Taten werden verändert, wenn du sie nur für dich selbst tust – also können sie dich am Ende nur zu dem führen, was als „niedrige Erleuchtung" bekannt ist. Dies gleicht dem, was geschieht, wenn du die verschiedenen Aspekte der Entsagung nicht aus tiefstem Herzen praktizieren kannst, weil du keine Zeit gefunden hast, darüber nachzudenken – jede tugendhafte Tat wird durch deine vorrangige Sorge um dieses Leben beeinflusst und führt nur zurück in den Kreislauf des Lebens.

དེས་ན་སྡུགས་ལ་སོགས་པའི་གདམས་ངག་གང་ཟད་ཟིར་བ་རྣམས་བཞག་ནས་ཐོག་མར་བྱང་སེམས་ལ་སྦྱོང་བ་ཐོན་པ་ཅི་ངེས་པར་བྱ་དགོས།

Es ist daher eine klare Notwendigkeit, dich zuerst in der Haltung der Entsagung zu üben sowie in dem Verlangen, zum Wohle aller Lebewesen Buddhaschaft zu erlangen; daher solltest du einstweilen alle diese möglicherweise tiefgründigen Praktiken zurückstellen, wie die Geheimlehren usw.

སྒོམ་པ་དང་དེ་ནས་དགེ་བ་ཐམས་ཅད་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་རྒྱུར་དབང་མེད་དུ་འགྱོ་བས། དེས་ན་འདི་ལ་སྒོམ་རིན་མི་ཆོག་པར་བྱེད་པ་ནི་ལམ་གྱི་གནད་གཏན་ནས་མ་ཤེས་པ་ཡིན་གསུངས།

> Wenn du diese Haltung entwickelt hast, wird jede tugendhafte Tat, die du tust, dich zur Freiheit und zum Zustand der Allwissenheit führen. Daher ist es ein Zeichen von totaler Ignoranz gegenüber dem Sinn des Weges, wenn jemand denkt, diese Gedanken seien es nicht wert, in der Meditation betrachtet zu werden.[31]

རྣོག་སྒོམ་ཞེས་དཔྱད་སྒོམ་བྱེད་པ་ལ་བྱ། ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་འདི་ནི་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྙིང་པོའི་བཅུད་ཕྱུང་བ་སྟེ། དེ་ཡང་གསུང་རབ་དགོངས་འགྲེལ་དང་བཅས་པའི་དོན་སྒོམ་བྱ་གསུམ་གྱི་ལམ་རིམ་དུ་འདུ། དེ་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པར་འདུ། དེ་ལམ་གཙོ་གསུམ་དུ་འདུས་པ་ཡིན།

Was wir oben mit der Meditation „Analyse im Geiste" meinten, ist die Art der Meditation, in der ein bestimmter Gedankengang gewählt und analysiert wird. Nun sind die Drei Hauptpfade die höchste Essenz aus allen heiligen Worten, die die Buddhas gesprochen haben. Wisse, die Bedeutung dieser Worte und die Kommentare dazu sind alle in die Lehre über die Wege für die Praktizierenden der drei verschiedenen Motive gepackt worden. Und diese Lehre wurde noch weiter konzentriert in den Lehren über die Stufen zur Buddhaschaft. Diese Lehre wiederum wurde in die Lehre über die drei Hauptpfade integriert.

འོ་ན་དེ་འདྲ་ལུགས་ཇི་ལྟར་ཡིན་སྙམ་ན། གསུང་རབ་དགོངས་འགྲེལ་དང་བཅས་པའི་དོན་མཐའ་དག་གདུལ་བྱ་རྣམས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པའི་ཐབས་འབའ་ཞིག་ཏུ་གསུངས་ཤིང་། དེ་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་ལ་རྒྱུ་ཐབས་ཤེས་གཉིས་ལ་བསྟན་དགོས་པས། དེ་གཉིས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ནི། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་གཉིས་ཡིན། དེ་གཉིས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བ་ལ་ཐོག་མར་རང་ཉིད་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ལ་ཡང་ཞེན་པ་གཉིང་ནས་ལོག་སྟེ་་་

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Zwei

Wie ist jede Lehre in die nächste integriert? Jeder einzelne Gedanke, der in den heiligen Worten der Buddhas Ausdruck gefunden hat, und die Kommentare, die sie erklären, wurden geäußert in der alleinigen Absicht, den Schülern zu helfen, die Buddhaschaft zu erreichen. Um diesen Zustand zu erreichen, muss man bewandert sein im Verständnis der zwei Ursachen, die ihn hervorbringen: „Methode" und „Weisheit". Die Hauptelemente dieser zwei Ursachen sind ebenfalls zwei an der Zahl: das Verlangen, Erleuchtung zu erlangen zum Wohle aller Lebewesen, und die korrekte Weltsicht. Um diese Einstellung im Strom der Gedanken zu entwickeln, muss man zuerst eine absolute Abscheu gegenüber allen scheinbar guten Dinge dieses Lebens erlangen, das man im Kreislauf von Geburt und Wiedergeburt verbringt.

"'རང་འཁོར་བ་ལས་ཐར་འདོད་ཀྱི་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་མཚན་ཉིད་ཚང་བ་ཞེག་མ་སྐྱེས་ན། སེམས་ཅན་གཞན་འཁོར་བ་ལས་སྤྲོལ་འདོད་ཀྱི་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་སྐྱེ་མི་སྲིད་པས་ངེས་འབྱུང་འདི་མེད་ཐབས་མེད།

Nimm an, dass du es niemals schaffst, das Verlangen zu entwickeln, dich aus dem Kreislauf des Samsara zu befreien – nimm an, dass du niemals eine in jeder Hinsicht vollständige Entsagung entwickelst. Es wäre dir dann unmöglich, das zu entwickeln, was wir das „große Mitgefühl" nennen – das Verlangen, jedes andere Lebewesen vom Kreislauf des Samsara zu befreien. Das macht Entsagung zu etwas, „ohne das es nichts ist".

གཟུགས་སྐུ་སྒྲུབ་བྱེད་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་གསོག་པ་གཙོ་བོ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་། ཆོས་སྐུ་སྒྲུབ་བྱེད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནད་ཆེ་ཤོས་ནི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ལ་ཐུག་པས་ན་ལམ་གྱི་གནད་ཐམས་ཅད་ལམ་གཙོ་གསུམ་དུ་བསྡུས་ནས་ཉམས་སུ་ལེན་པ་འདི་འཇམ་དབྱངས་ཀྱིས་རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་དངོས་སུ་སྙན་བའི་གདམས་པ་ཁྱད་པར་ཅན་ཡིན།

Um den Formkörper des Buddha zu erlangen,[32] muss man zuerst das sammeln, was wir die „Ansammlung von Verdiensten" nennen. Diese Ansammlung hängt im Prinzip von dem Verlangen ab, Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen zu erlangen. Um den Dharmakörper des Buddha zu erlangen, muss man die „Ansammlung der Weisheit" erreichen. Hierzu ist es am wichtigsten, korrekte Weltsicht zu entwickeln. Die wichtigsten Punkte des Pfades wurden dann in die drei Hauptpfade zusammengefasst und dienen nun als eine Anleitung, der die Schüler folgen können. Diese Worte des Rats, die direkt von unserem Werten Herrn, von Sanfter Stimme selbst, gesprochen wurden, sind daher etwas wahrlich Besonderes.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Zwei

དེ་ཡང་ཐོག་མར་ངེས་ཤེས་སྐྱེ་འགྲོ་བ་ལ་ངེས་འབྱུང་། ཆོས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་དུ་འགྲོ་བ་ལ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས། སྒྲིབ་པ་གཉིས་ཡོངས་སུ་སྤྱོང་བ་ལ་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་མེད་ཐབས་མེད་པས་དེ་གསུམ་ལ་ལམ་ཀྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་ཞེས་གསུངས།

Es gibt keine Möglichkeit, deinen Geist der spirituellen Praxis zuzuwenden, wenn du nicht von Anfang an den Geist der Entsagung hast. Und die Praxis kann niemals als Pfad des Großen Weges dienen, wenn du nicht das Verlangen hast, ein Buddha zum Wohle jedes Lebewesens zu werden. Und es gibt keinen Weg, die zwei Hindernisse[33] vollständig zu überwinden, wenn du nicht korrekte Weltsicht besitzt. Deshalb werden diese drei Haltungen als die „Drei Hauptpfade" bezeichnet.

ལམ་གཙོ་གསུམ་པོ་འདི་ལ་སྐྱོང་བ་ཞིག་ཐོན་ཕྱིན་ཆད་བྱས་ཚད་ཆོས་སྤྱོད་ཅི་ཞིག་འོང་། འདི་གསུམ་གྱིས་མ་ཟིན་ན་ཅི་བྱས་འཁོར་བའི་རྒྱུ་ལས་མ་འདས་པ་ཡིན་ཏེ། ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་ལས།

Wenn du die Drei Hauptpfade sicher beherrschst, dann wird alles, was du tust, zur spirituellen Praxis. Wenn dein Geist nicht von diesen drei Gedanken erfüllt ist, dann wird alles, was du versuchst, nirgendwohin führen als wieder zurück in den immer gleichen Kreislauf der Wiedergeburt. Wie es in dem Werk die *Wichtigen Stufen zur Buddhaschaft* heißt:

དེ་ལྟར་ན་འཁོར་བ་ལ་རྣམ་གྲངས་དུ་མར་ཉེས་དམིགས་སུ་བརྟགས་ཏེ་བསྟོམས་པས་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ལ་སྲེད་པ་སུན་འབྱིན་པའི་གཉེན་པོ་ཡང་མ་རྟེད། བདག་མེད་པའི་དོན་ལ་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཚུལ་བཞིན་དུ་ཡང་མ་དཔྱད། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཉིས་ལ་གོམས་པར་བྱེད་པ་དང་བྲལ་བའི་དགེ་སྦྱོར་རྣམས་ནི་

> Nimm an, dass du versuchst tugendhafte Taten zu vollbringen, aber dass du noch das spezielle Gegengift finden musst gegen deinen Hang, gute Dinge in diesem Lebenskreislauf zu begehren – du musst noch die Meditation meistern, in der du alle Nachteile des Lebenskreislaufs analysierst, indem du all die verschiedenen Gründe nutzt, die wir oben erwähnt haben. Nimm weiterhin an, dass du noch nicht in der Lage warst, die Bedeutung der „fehlenden Natur aus sich selbst heraus" zu ergründen, so wie du es solltest, in dem du die analytische Weisheit nutzt. Und lass uns schließlich

sagen, dass du noch nicht vertraut bist mit den zwei Arten des Verlangens, Erleuchtung zum Wohle jeden Lebewesens zu erlangen.[34]

ཞིང་གི་མཐུ་ལ་བརྟེན་པ་འབའ་ཞིག་པས་ཀུན་འབྱུང་རང་དགའ་བར་འགྱོ་བས་འཁོར་བའི་འཁོར་ལོ་བསྐོར་བ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན།

Wenn du in dieser Art und Weise einem heiligen Wesen gegenüber ein paar gute Taten tust, bekommst du vielleicht einige gute Resultate, aber nur aufgrund der Kraft dieses Wesens. Sonst ist alles, was du getan hast, nur die gleiche alte Quelle für Leiden – und du trittst wieder ein in den Kreislauf der Wiedergeburten.[35]

འདི་ལ་དགོངས་ནས་བཀའ་གདམས་གོང་མས་ཀྱང་། བསྟོམ་རྒྱུའི་ལྷ་གཟུགས་རེ་དང་འབྲེལ་རྒྱུའི་སྔགས་རེ་ཀ་ཀུན་ལ་འོང་སྟེ་བསམ་རྒྱུའི་ཆོས་ཉིག་མེད་པས་ལན་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་སོ།།

Die alten Seher der Welt kamen zu dem gleichen Schluss, wenn sie sagten: „Jeder hat ein mystisches Wesen,[36] über das er meditiert, und jeder redet über mystische Texte, die er kennt, und alles nur, weil niemand eine wirkliche Praxis hat, über die er nachdenkt."

དེའི་ཕྱིར་རང་ཅག་རྣམས་ཀྱང་ཆོས་གཤའ་མ་ཞིག་བྱེད་བསམ་ན་ཅི་བྱས་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་རྒྱུ་འགྲོ་བ་ཞིག་དགོས། དེ་འོང་བ་ལ་ལམ་གཅོ་གསུམ་ལ་རྩྭ་བ་ཐོན་པ་ཞིག་དགོས། འདི་གསུམ་ནི་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་སྙིང་པོའམ་སྲོག་ལྟ་བུ་ཡིན་ཏེ། རྗེ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པས། ལམ་རྒྱོན་བཤད་བྱ་རྩ་བའི་གཞུང་དང་། འདི་གསུམ་ལམ་གྱི་སྲོག་ཏུ་བྱས་ནས་བཤད་པ་ཡིན་གསུངས།

Daher sollten diejenigen unter uns, die eine reine Praxis des Geistes anstreben, versuchen, eine zu finden, die uns zu Freiheit und Allwissenheit führt. Und damit eine Praxis so sein kann, sollte sie uns zu Meistern der Drei Hauptpfade machen. Diese drei sind wie das Herz, das Leben selbst in den Lehren über die Stufen zur Buddhaschaft. Wie der allwissende Lord Tsongkapa einmal sagte: „Ich benutzte die *Lampe auf dem Weg*[37] als grundlegenden Text und machte diese drei zur Essenz des Pfades."

དེས་ན་དཔལ་འདིར་ཡང་རྗེའི་གསུང་ལམ་གཅོོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་རྩ་ཚིག་གི་སྣོང་ནས་འབྲིད་མདོོད་བསྟན་ཙམ་འབྱུལ་བ་ལ།

So werden wir nun selbst eine kurze Unterweisung geben, basierend auf den *Drei Hauptpfaden* – den Worten, eben dieses Lord Tsongkapas.

III. Darbringung der Lobpreisung

ཐོག་མར་ས་བཅད་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། ལམ་གྱི་གཅོོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་འབྲིད་ལ་གསུམ། བསྟན་བཅོས་བརྩོམ་པ་ལ་འཇུག་པའི་ཡན་ལག་དང་། བསྟན་བཅོས་སྤྱིའི་ལུས་དངོས། བཤད་པ་མཐར་ཐྱིན་པའི་བྱ་བའོ། །དང་པོ་ལ་གསུམ། མཆོད་པར་བརྗོད་པ། རྩོམ་པར་དམ་བཅའ་བ། ཉན་པར་བསྐུལ་བའོ།།

Wir beginnen mit einer Erläuterung der Inhaltsübersicht. Diese Unterweisung über die Drei Hauptpfade ist unterteilt in drei Bereiche: die Einleitung, die zur Erstellung des Textes führt, den eigentlichen Text und die Schlussfolgerung der Erklärung. Der erste Teil ist ebenfalls in drei Abschnitte unterteilt: Die Darbringung der Lobpreisung, den Schwur, das Werk zu verfassen, und dann eine eindringliche Aufforderung an den Leser, es gut zu studieren.

དང་པོ་ནི།

།རྗེ་བཙུན་བྲ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

།ཞེས་པས་བསྟན།

Das, was wir „Darbringung der Lobpreisung“ nennen, ist in den Anfangszeilen des Werkes enthalten.

Ich verneige mich vor allen hohen und heiligen Lamas.

དེ་ཡང་བསྟན་བཅོས་རྩོམ་པའི་ཐོག་མར་རང་གི་ལྷག་པའི་ལྷ་ལ་ཕྱག་བྱ་དགོས་ཏེ། སྨོན་དཔོན་དཀྲིའོ།

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Zwei

།ཞིས་བརྗོད་ཕྱག་བྱ་དོ་བོ་ནི།
།དེས་པར་བསྟན་པའང་དེ་ཡི་སྒོ།
།ཞེས་དང་། རང་ཉིད་འདོད་པའི་ལྷ་ལ་ཕྱག་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས།

Das erste, was man tun sollte, wenn man einen Kommentar verfasst, ist, sich vor seinem Herrn der Herren zu verneigen. Wie Meister Dandin[38] sagt,

> Die Segnung, Verneigung und die Essenz
> Müssen geschrieben werden: Sie sind die Tür.

Und wir lesen auch, dass „man sich vor dem verneigen sollte, den man als seinen Herrn ansieht".

འདི་ནི་བསྟན་བཅོས་རྩོམ་པའི་བྱ་བ་མཐར་ཕྱིན་པ་དང་། བར་ཆད་མི་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་
ཡིན། འདིར་ཟླ་མ་རྣམས་ཞེས་པའི་རྣམས་སྒྲས་སྤྱིར་རྒྱུ་ཆེན་སྤྲོད་བརྒྱུད་དང་། ཟབ་
མོ་ལྟ་བརྒྱུད་སོགས་དངོས་བརྒྱུད་ཀྱི་ཟླ་མ་རྣམས་དང་། ཐུབ་མོང་མ་ཡིན་པ་ནི་མཁྱེན་
སྤྱིད་མ་ལྟར་རྒྱལ་བ་རྗེ་འཆང་། རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས། དཔའ་བོ་རྡོ་རྗེ་
རྣམས་ཡིན།

Der Zweck dieser Niederwerfung ist es, dass man in der Lage sein möge, die Schrift ohne Unterbrechungen oder Hindernisse zu vollenden. Das Wort „alle" bei dem Ausdruck „alle Lamas" meint in einem allgemeinen Sinn alle direkten Lamas und die der Linie, welche die Lehre durch Traditionen weitergegeben haben, wie etwa durch die „weitreichenden Aktivitäten" und die „profunde Sicht"[39]. In einem bestimmtem Sinn hat das Wort auch die gleiche Bedeutung wie in dem Gebet, das „Wissen erschließt die Welt" heißt: Es bezieht sich auf den Sieger, den Hüter des Diamanten; den glorreichen Herrn, Sanfte Stimme; und den Helden des Diamanten.[40]

རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ནི་རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོ་ལ་རྟག་ཏུ་ཞལ་གཟིགས་པ་ཡིན།
ཞལ་གཟིགས་ཚུལ་ལའང་རྣི་ལམ་དུ་གཟིགས་པ་དང་། ཉམས་ལ་གཟིགས་པ།
དངོས་སུ་གཟིགས་པ་གསུམ་ཡོད། དངོས་ལའང་དབང་ཤེས་ལ་གཟིགས་པ་དང་།
ཡིད་ཤེས་ལ་གཟིགས་པ་གཉིས་ལས། འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོ་ལ་ནི་ཟླ་མ་

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Zwei

དང་སྒྲོན་མའི་ཚུལ་དུ་དབང་ཤེས་ལ་གཟིགས་ནས་མདོ་སྡགས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་གསན་པ་རེད།

Nun erschien der Lord Sanfte Stimme stets dem großen Tsongkapa. Es gibt verschiedene Arten, in denen ein solches Wesen einer Person erscheinen kann: Man kann ihn im Traum sehen, in der Vorstellung oder direkt. Es gibt zwei Arten, wie man ihn direkt sehen kann: mit den fünf Sinnen oder mental. Die Art, in der Sanfte Stimme unserem Beschützer, dem großen Tsongkapa, erschien, war direkt, sodass er mit allen fünf Sinnen wahrnehmbar war; sie saßen wie Lehrer und Schüler zusammen, und Tsongkapa konnte alle offenen und geheimen Lehren von ihm lernen.

གཞན་འགའ་ཤས་ཀྱིས་རྗེ་བླ་མས་མཁས་པ་དང་བཙུན་པ་ཙམ་གྱིས་བསྟན་བཅོས་མཛད་པ་རེད་བསམ་པ་ཡོད་ཀྱང་། རྗེ་ཚོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་ནི་བསྟན་བཅོས་ཆེ་ཆུང་གཅིག་ཡིན་ཡང་རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱིས་མ་གསུངས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད། མ་མཐར་བཞུགས་གནས་དང་ཞབས་ཀྱི་དུ་ཙམ་འབྲིད་ཚུན་ཆད་ཀྱང་རྗེ་བཙུན་ལ་ཞུ་གནང་གིས་བཀའ་ལྟར་མཛད་པ་རེད།

Es gibt Menschen, die anders denken: dass unser Lord Lama seine Abhandlungen schreiben konnte, nur aufgrund seiner Fähigkeiten als Gelehrter und aufgrund seines tiefen moralischen Verständnisses. Die Wahrheit ist jedoch, dass es kein einziges Beispiel in allen Schriften des Lord Tsongkapa gibt – keine einzige Abhandlung, lang oder kurz – die nicht von Sanfter Stimme selbst gesprochen wurde. Lord Tsongkapa befragte Sanfte Stimme zu allem, was er tat, und folgte den Unterweisungen, die er erhielt – sogar bezüglich solcher Fragen wie der seines Aufenthaltes, oder wie viele Bedienstete er mitnehmen sollte, wenn er reiste.

མདོ་སྡགས་ཀྱི་ཟབ་གནད་ཁྲད་པར་ཅན་སྣང་གྱིས་མ་རྟོགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་རྗེ་བླ་མས་གཏན་ལ་ཕབ་ནས་གསུངས། དེ་ཡང་རྗེ་བཙུན་གྱི་གསུང་ལས་རྗེ་བླ་མ་རང་ཉིད་ཀྱིས་འོལ་ཚོད་དུ་གསུངས་པ་གཏན་ནས་མེད།

Dieser Herr der Lamas konnte konkrete Erklärungen zu jedem tiefgründigen und entscheidenden Punkt der offenen und geheimen Lehren geben – zu Dingen, die all die Weisen zuvor niemals ergründet hatten. Diese Erklärungen sind keineswegs etwas, das Lord Tsongkapa selbst ersonnen hat; sie kamen vielmehr von den Lippen der Sanften Stimme selbst.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Zwei

སྤྱིར་བསྟན་བཅོས་རྣམས་སུ་མཆོད་བརྗོད་མཛད་ཡུལ་སྣོང་རྗེ་དང་། མཁྱེན་གསུམ་སོགས་མང་ཡང་། འདིར་བླ་མ་ལ་བསྟོད་ཕྱག་མཛད་པ་ནི་སྤྱིར་ལམ་རིམ། ཁྱད་པར་ལམ་གཅོ་རྗེ་རྣམས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བ་བཞེས་གཉིས་ཀྱི་བསྟེན་ཚུལ་ལ་རབ་ལས་པར་གོ་བའི་ཆེད་དུ་བླ་མ་ལ་བསྟོད་ཕྱག་མཛད་པ་ཡིན།

Generell ist es üblich, dass man, wenn man die Darbringung der Lobpreisung am Anfang einer buddhistischen Abhandlung schreibt, seine Huldigung gegenüber Mitgefühl, den drei Arten des Wissens[41] oder anderen heiligen Dingen Ausdruck verleiht. Hier jedoch erfolgt die Niederwerfung vor den „Lamas“ aus gutem Grund: Der Leser will im Allgemeinen die Stufen auf dem Weg zur Buddhaschaft – und insbesondere, die Drei Hauptpfade – in seinem eigenen Geist erlangen. Der Sinn der Niederwerfung ist es, ihm klar zu machen, dass all dies davon abhängen wird, wie gut er der Praxis des richtigen Verhaltens gegenüber seinem Lehrer folgt.

Anmerkungen Lektüre Zwei

7. *Tür zum Noblen Pfad:* Die Ausgabe von Pabongka Rinpoches Kommentar, die hier übersetzt ist, ist als bibliographischer Eintrag 46 gelistet; die ursprünglichen Verse von Lord Tsongkapa kann man in seinen gesammelten Werken als Eintrag 68 finden. Einige andere nützliche Erklärungen von Lord Tsongkapas *Drei Hauptpfade* sind die der folgenden Meister:

   Der Große Fünfte Dalai Lama, Ngawang Lobsang Gyatso (1617 - 1682), Eintrag 16 und 17;

   Tsechok Ling, Yeshe Gyeltsen (1713 - 1793), Eintrag 78, 79;

   Tendar Hlarampa (vor 1759), Eintrag 30;

   Welmang Konchok Gyeltsen (1764 - 1853), Eintrag 7;

   Ngulchu Dharmabhadra (1772 - 1851), Eintrag 37 und 38; sowie

   Mokchok Trulku (modern), Eintrag 59.

8. *Hüter des Diamanten:* Eine Form des Buddha, in der er geheime Lehren erteilt.

9. *die safranfarbene Robe:* Gewänder eines buddhistischen Mönchs.

10. *die geheimen Drei jedes Siegreichen:* Das Mysterium von Körper, Sprache und Geist eines jeden der zahllosen Buddhas. Buddhas werden „Siegreiche" genannt, weil sie die Hindernisse überwinden, die einen davon abhalten, sich von allen schlechten Gedanken freizumachen und alle Dinge zu wissen.

11. *Sanfte Stimme:* Göttliche Form, die für alle Weisheit der Buddhas steht.

12. *Drei Hauptpfade:* „Pfad/Weg" bezeichnet in der buddhistischen Philosophie den Zustand geistiger Erkenntnis. Diese Bezeichnung wurde oft als „Drei Teile des Pfades" übersetzt, aber Entsagung, der Wunsch nach Erleuchtung und korrekte Weltsicht sind jeweils ein eigener Weg.

13. *Dharma:* Ein Wort mit vielen Bedeutungen, bezeichnet meist „spirituelle Lehre" oder „existierendes Objekt."

14. *alle drei Reiche:* Bezeichnet die ganze Welt. Der Buddhismus lehrt, dass es drei Reiche der Existenz gibt. Wir leben im Reich des „Verlangens", das so genannt wird, weil unsere Hauptinteressen Essen und Sex sind. Darüber gibt es das Reich der „Form", wo Wesen in einem Zustand der Meditation leben und schöne Gestalt haben. Noch höher ist das „formlose" Reich, wo die Wesen frei sind von groben Leiden und nur noch mentale Körper haben.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Zwei

15. *Mehr als ein Wunschjuwel ...*Von der kürzesten Version von Lord Tsongkapas *Stufen auf dem Pfad zur Buddhaschaft* (bibliographischer Eintrag 63, Folio 56a). Der gesamte Kontext wird in der Diskussion zur Entsagung dargestellt.

16. *drei „Probleme des Topfes":* Einer Unterweisung nicht zuzuhören – wie ein Topf mit geschlossenem Deckel (nicht auf das achten, was passiert), ein schmutziger Topf (mit falscher Motivation zuhören, z.B. mit dem Verlangen nach Anerkennung), und ein Topf ohne Boden (nicht behalten, was man gehört hat – Schüler sollten jeden Tag mit ihren Mitschülern das Material wiederholen). Vgl. Lord Tsongkapas Stufen auf dem Weg, Eintrag 61, Folio 16; und Pabongka Rinpoches berühmte *Befreiung in unseren Händen*, Eintrag 47, Folios 54-55.

17. *sechs Bilder der Anleitung:* Wie man einer Lehre zuhören sollte -

    a) Stell dir vor, du bist ein Patient, da dich deine mentalen Beschwerden (Verlangen usw.) krank machen.
    b) Stell dir Dharma als Medizin vor
    c) Stell dir deinen Lehrer als meisterhaften Arzt vor
    d) Stell dir vor, seine Lehren exakt zu befolgen, so lange wie nötig, so wie man den Anweisungen eines Arztes folgt.
    e) Stell dir die Buddhas als unfehlbar vor, oder den Unfehlbaren (deinen Lehrer) als Buddha.
    f) Bete, dass diese wunderbare Heilmethode, die Lehren des Buddha, lange in der Welt bleiben möge.

Vgl. Lord Tsongkapa, Eintrag 61, Folios 16-19, und Pabongka Rinpoche, Eintrag 47, Folios 55-61.

18. *drei Länder:* Diese sind: Unter der Erde (wo Schlangenwesen und ähnliche Wesen leben), auf der Erde (wo Menschen leben), und im Himmel über der Erde (wo die Gottheiten zu Hause sind).

19. *Ngawang Drakpa:* Beschreibung des Lebens dieses Schülers im Vorwort.

20. *drei verschiedene Motive:* Der Wunsch, den unteren Reichen zu entkommen, der Wunsch, dem gesamten Kreislauf des Lebens zu entkommen, und der Wunsch, vollständige Erleuchtung zum Wohl aller Lebewesen zu erlangen.

21. *Leben im Elend:* Eine Geburt in der Hölle, als unersättlicher Geist oder als Tier.

22. *Energiebahnen, Winde, usw.:* Allesamt sehr fortgeschrittene Praktiken der Geheimlehren des Buddhas.

23. *Geshe Puchungwa (1031 - 1106) und Chen-ngawa (1038 - 1103):* Quelle des Zitats nicht gefunden. Geshe Puchungwa, voller Name Shunnu Gyeltsen, war einer der „drei großen Brüder," direkter Schüler des Lord DromTonpa, der ihm bei der Gründung und Verbreitung der Tradition der Seher der frühen tibetischen Meister half (siehe Anmerkungen 36 und 49).

Chen-ngawa, auch bekannt als Tsultrim Bar, war ebenfalls einer dieser Drei, ebenso wie der große Potowa (siehe Anmerkung 42).

24. *fünf Wissenschaften:* Klassische Grammatik, Logik, buddhistische Theorie, schöne Künste und Medizin.

25. *fünf Arten der Hellsicht:* Übernatürliche Kräfte: Aussendung, Sehen, Hören, Wahrnehmung der Vergangenheit und der Gedanken anderer.

26. *acht große Errungenschaften:* Erlangen von: „Schwert", das ermöglicht, überall hin zu reisen; „Pille", die unsichtbar macht oder das Annehmen jeglicher Form ermöglicht; „Augensalbe", die hilft, kleinste oder sehr weit entfernte Dinge zu sehen; „flinken Füße", die hohe Reisegeschwindigkeit ermöglichen; „Einnahme der Essenz", die dazu befähigt, von kleinsten Mengen Nahrung zu leben; „Himmelsflug", der Flugfähigkeit verleiht, und „Untergrund", der es erlaubt, festen Boden zu durchdringen wie ein Fisch das Wasser.

27. *Lord Atisha (982 - 1054):* Voller Name Dipamkara Shri Jnyana, berühmter indischer Weiser, der die Lehren der „Stufen auf dem Weg" nach Tibet brachte. Autor von *Lampe auf dem Weg*, Prototyp dieses Genres (bibliographischer Eintrag 57).

28. *der Sohn des Brahmanen namens Tsanakya:* In seinem klassischen Werk über die Stufen zur Buddhaschaft erklärt Pabongka Rinpoche, dass Tsanakya die schwierigen geheimen Praktiken des Herrn des Todes meisten konnte, aber in die tiefste Hölle fiel, weil er sein Wissen nutzte, um anderen Wesen zu schaden (Eintrag 47, Folio 225b).

29. *Meister der Meditationspraxis „Lo Diamaond": Befreiung in unseren Händen* des Rinpoche erklärt dies auch (Eintrag 47, Folio 291b). Der Praktizierende unternahm eine der mächtigsten Praktiken der Geheimlehren, aber aufgrund seiner nicht vollständig perfekten Motivation konnte er nur geringe Ergebnisse erzielen. Lord Atisha erwähnt hier, dass solche Praktizierenden sogar in die Hölle gefallen sind.

30. *Geben, Ethik usw.:* Die ersten fünf der sechs buddhistischen Vollendungen. Die letzte Vollendung ist Weisheit.

31. *Angenommen, du versagst …* Zitat aus Lord Tsongkapas Schreiben an seinen Lehrer und Schüler, den ehrwürdigen Rendawa, über die Lehren, die er von Sanfter Stimme erhielt (Eintrag 62, Folios 2b-3a).

32. *Formkörper und Dharmakörper:* Die physische Form eines Buddha bzw. seines Geistes (zusammen mit der ultimativen Natur seines Geistes) werden „Formkörper" bzw. „Dharmakörper" genannt.

33. *zwei Hindernisse:* Siehe Anmerkung 10.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Zwei

34. *zwei Arten des Verlangens nach Erleuchtung* siehe Anmerkung 136.

35. *Nimm an, du versuchst* ... Zitat von Lord Tsongkapas Opus magnum (Eintrag 61, Folio 156b).

36. *Jeder hat ein mystisches Wesen* ... Originalquelle des Zitats nicht gefunden; Es erscheint auch in Pabongka Rinpoches *Befreiung in unseren Händen* (Eintrag 47, Folio 294a). Die Seher des Wortes waren eine bedeutende Gruppe früher buddhistischer Meister in Tibet, deren Linie auf Lord Atisha und seinen wichtigsten Schüler, Lord Drom Tonpa, zurückgeht. Der Name der Schule, auf Tibetisch „Kadampa," wird wie folgt erklärt: Sie waren in der Lage, das Wort des Buddha *(ka)* als persönliche Anleitung *(dam)* zu sehen, und es sofort in ihre eigenen Praxis zu integrieren.

37. *Ich benutzte die „Lampe auf dem Weg":* Der ganze Kontext dieses Zitats erscheint in Pabongka Rinpoches *Befreiung in unseren Händen* (Eintrag 47, Folio 37b); Dieses Werk erklärt viele der Quellen unseres Textes und bestätigt somit erneut seinen umfassenden Charakter. Lord Tsongkapa hat gerade seinem göttlichen Mentor, Sanfter Stimme, den Inhalt des Hauptteils seiner umfassenden *Wichtige Stufen auf dem Weg zur Buddhaschaft* berichtet und

> Sanfte Stimme fragt den Lord spielerisch: „Nun, gibt es irgendetwas in deinem Werk, das in den drei Hauptpfaden, die ich dich gelehrt habe, nicht enthalten ist?"
>
> Lord Tsongkapa antwortete: „Darauf habe ich mein Werk aufgebaut. Ich habe die Drei Hauptpfade, die du, oh Heiliger, mich gelehrt hast, zur Essenz des Weges gemacht. Ich nutzte die *Lampe auf dem Weg* als grundlegenden Text und ergänzte ihn durch viele andere Ratschläge der Seher des Wortes."

38. *Meister Dandin:* Hinduistischer Dichter des 7. Jhdts., Autor des *Spiegels der Poetik*, einer berühmten Abhandlungen über das Verfassen (Zitat auf Folio 322b, Eintrag 34). Wir konnten das nächste Zitat des Textes nicht finden.

39. *Tradition der „weitreichenden Aktivität" und der „profunden Sicht":* vgl. die Lehren über den Wunsch nach Erleuchtung und die korrekte Weltsicht (erstere basierend auf Entsagung, dem dritten Hauptweg). Siehe auch Anmerkung 195.

40. *„Wissen erschließt die Welt":* Berühmte Verse des Gebets von Lord Tsongkapa selbst, aus der Anfangszeile (siehe Eintrag 65, Folio 3a). Die drei Wesen, die erwähnt werden, sind verschiedene Formen des Buddha.

41. *drei Arten des Wissens:* Einsicht in die wahre Natur der Wirklichkeit, in verschiedenen Abstufungen.

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Die erste Stufe auf dem Weg zur Buddhaschaft (Lam Rim)

Lektüre Drei

IV. Wie man einen Lama auswählt

དེ་ཡང་ཆོས་བྱེད་པའི་ཐོག་མར་བླ་མ་གལ་ཆེ་སྟེ། དགེ་བཤེས་པོ་ཏོ་བས། རྣམ་གྲོལ་བསྒྲུབ་པ་ལ་བླ་མ་ལས་གལ་ཆེ་བ་མེད་དེ། ཆོ་འདིའི་བྱ་བ་བལྟས་ནས་བྱས་པས་ཆོག་པ་ལཽང་སྟོན་མཁན་མེད་པར་མི་འོང་ན། ངན་སོང་ནས་འོངས་མ་ཐག་པ་འགྲོ་མ་རྒྱུ་བའི་སར་འགྲོ་བ་ལ་བླ་མ་མེད་པར་གཅིག་གིས་ཅི་ཡིན།

Wenn man versucht, ein spirituelles Leben zu beginnen, ist ein Lama äußerst wichtig. Wie Geshe Potowa sagte:

> ist, um Freiheit zu erlangen, nichts wichtiger als ein Lama. Sogar in einfachen Dingen des Lebens, in Dingen, die du lernen kannst, wenn du dich hinsetzt und jemandem zuschaust, kommst du nicht weiter, wenn dir niemand etwas zeigt. Wie in aller Welt willst du also etwas erreichen ohne Lama, wenn du hingehen willst, wo du noch nie gewesen bist, und eben erst eine Reise durch die niederen Wiedergeburten hinter dir hast? [42]

དེས་ན་དཔེ་ཆ་བལྟ་ཤེས་པ་ཙམ་གྱིས་མི་འོང་བས་བླ་མ་ཞིག་ངེས་པར་བསྟེན་དགོས། བླ་མ་མེད་པར་དཔེ་ཆ་བལྟས་པ་ཙམ་གྱིས་གྲུབ་པ་ཐོབ་པ་སྟོན་ཡང་གཅིག་ཀྱང་མ་བྱུང་ཞིང་། ཕྱིས་ཀྱང་འབྱུང་བ་མི་སྲིད་པ་ཡིན།

Daher musst du auf jeden Fall einen Lama finden und von ihm lernen; es reicht nicht aus, nur Dharma Bücher zu lesen. Es hat in der Geschichte noch nie jemanden gegeben, der spirituelle Ziele ohne Lama erreicht hat, nur indem er Dharma Bücher las. Und das wird es auch in Zukunft nicht geben.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Drei

བླ་མ་དེ་ཡང་དཔེར་ན་ཉིན་གཅིག་གི་འགྲོ་སའི་ལམ་སྟོན་མཁན་ཀྱང་ལམ་རྒྱས་ལ་མཁས་པ་ཞིག་དགོས་པ་ལྟར་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་དུ་འགྲིད་པའི་བླ་མ་དེ་ཡང་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དགོས། དེ་མེད་ན་བླ་མ་བཟང་ངན་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ན་སྟོང་མ་ཡང་དེ་དང་འདྲ་བར་སྣང་སྟོང་བརྙེས་ཚོར་ནས་བཏོན་པ་ལྟར་འོང་བས་བླ་མ་མཚན་ལྡན་གལ་ཆེ།

Welche Art von Lama sollte es also sein? Schon allein, um Ziele zu erreichen, an die man an einem einzigen Tag gelangen kann, braucht man einen Führer, der jede Wegbiegung kennt. Der Lama, der dich zur Befreiung und Allwissenheit führen soll, muss jemand sein, der all die erforderlichen Eigenschaften besitzt. Es ist wichtig, einen wirklich qualifizierten Lama zu finden; das ist nichts, was dir gleichgültig sein sollte, denn am Ende wirst du so werden wie er – im Guten wie im Schlechten. Der Schüler wird Abbild der Form, wie die kleinen Tonscheiben mit den heiligen Bildern.

བླ་མའི་མཚན་ཉིད་ཀྱང་འདུལ་བ་ལ། ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་སོགས་ལྟར་བརྗོད་མཁས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གཉིས་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དང་། སྡུགས་ལ། སྟོང་གསུམ་ལེགས་བསྟམས་སོགས་ལྟར་དང་། མདོ་སྡགས་སྨིན་བཀྲ་ལ། གང་དང་ལྡན་ན་སོགས་ལྟར་ཡོན་ཏན་བཅུ་དང་ལྡན་པ།

Welche Eigenschaften machen einen qualifizierten Lama aus? Basierend auf den Lehren über die ethische Disziplin durch Gelübde sollte er, wie man sagt, eine „Quelle aller guten Eigenschaften“ sein usw.[43] Damit ist gemeint, dass der Lama die beiden guten Eigenschaften der Beständigkeit und Weisheit besitzen sollte.[44] Nach den Geheimlehren sollte auf ihn die Beschreibung passen, die mit den Worten beginnt: „Alle drei Tore gut im Griff“. Traditionsgemäß – sowohl in den offenen als auch in den geheimen Lehren – sollte der Lama zehn gute Eigenschaften haben, wie es auch in dem Vers heißt, der beginnt mit „Du, der du alle zehn hast...“

མ་མཐའ་བསྟན་པ་གསུམ་གྱིས་ཐུགས་རྒྱུད་དུལ་བ། ལུང་དང་ལྡན་པ། རྟོགས་པ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ངེས་པར་དགོས་ཏེ། མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས།

།བཞེས་གཉེན་དུལ་བ་ཞི་བ་ཉིད་ཞི་བ།

།ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་བརྩོན་བཅས་ལུང་གིས་ཕྱུག
།དེ་ཉིད་རབ་ཏུ་རྟོགས་པ་སྣྲ་མཐས་ལྡན།
།བརྩེ་བའི་བདག་ཉིད་སྐྱོ་བ་སྤྲངས་ལ་བརྟེན།
།ཞེས་གསུངས།

Zumindest muss dein Lama unbedingt eine Person sein, die ihren Geist durch das Praktizieren der drei Übungen[45] unter Kontrolle hat, Kenntnis der Schriften besitzt und tiefe Erkenntnisse hat. Wie es im *Juwel der Sutren* heißt:

> Suche dir einen spirituellen Lehrer, beherrscht,
> In Frieden,
> Sehr friedlich, mit außergewöhnlichen Eigenschaften und Bestrebungen,
> Der reich ist
> An Kenntnissen der Schriften, mit tiefer Erkenntnis der Leerheit,
> Ein Meister der Unterweisung
> Der ein wahres Abbild der Liebe ist und der sich niemals
> entmutigen lässt.[46]

བླ་མའི་མཚན་ཉིད་དེ་དག་ནི་སློབ་མས་ཀྱང་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་དེ་དང་ལྡན་པའི་བླ་མ་བཙལ་དགོས། བླ་མ་ཡོན་ཏན་ཆེ་ཚུང་སོགས་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་སློབ་མ་ཡང་སྐལ་བ་བཟང་ཞན་དེ་དང་མཐུན་པ་ཞིག་ཡོང་སྟེ། བླ་མ་མདོ་སྡུགས་ཀྱི་ལམ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་འཁྲིད་ཐུབ་པ་ཞིག་བསྟེན་ན་སློབ་མ་དེ་ཡང་ལམ་ཡོངས་རྫོགས་ཐོས་པ་དང་། བོ་བ་ཆགས་པའི་སྐལ་ལྡན་ཞིག་འབྱུང་། ལམ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་བོ་བ་ཙམ་ཆགས་ནའང་ཡོན་ཏན་གཞན་དང་གཞན་ཡོད་པ་ལས་བསོད་ནམས་ཆེ།

Der angehende Schüler sollte sich seinerseits mit dieser Beschreibung der Eigenschaften eines guten Lamas vertraut machen und dann einen suchen, der diese Eigenschaften besitzt. Ob der Schüler selbst mehr oder weniger mit diesen Tugenden gesegnet sein wird, hängt davon ab, in welchem Grad sein Lama diese hohen Eigenschaften besitzt. Wenn der Schüler eine Beziehung zu einem Lama hat, der in der Lage ist, ihn durch die gesamte Bandbreite der offenen und geheimen Wege zu führen, dann wird der Schüler gesegnet sein in dem Sinn, dass er von allen Wegen gehört und einiges Verständnis darüber erlangt hat. Auch wenn er nur ein grundsätzliches

Verständnis aller Wege erlangt hat, stellt dies einen größeren Verdienst dar als jede andere gute Eigenschaft, die der Schüler vielleicht besitzt.

དེ་ལྟ་བུའི་བླ་མ་རྣེད་ནས་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྟེན་དགོས། དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ལ་ཉེ་བ་སོགས་བསྟེན་པའི་ཕན་ཡོན་བརྒྱད་དང་། དེ་ལས་ལྡོག་པ་མ་བསྟེན་པའི་ཉེས་དམིགས་བརྒྱད་ཡོད།

Wenn der Schüler einen Lama findet, der die oben beschrieben Eigenschaften besitzt, so muss er ihm auf die richtige Art vertrauen. Es gibt acht große Vorteile, die man durch richtiges Verhalten dem Lama gegenüber erlangen kann, beginnend damit, „nah an der Buddhaschaft“ zu sein.[47] Es gibt auch acht verschiedene Gefahren des unangemessenen Verhaltens seinem Lama gegenüber – dies sind die Gegensätze der erwähnten Vorteile.

རྗེ་ཅོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་ཀྱང་།

།དེ་ནས་འདི་ཕྱིའི་ལེགས་ཚོགས་ཇི་སྙེད་པའི།
།རྟེན་འབྲེལ་ལེགས་པར་འགྲིགས་པའི་རྩ་བ་ནི།
།ལམ་སྟོན་བཤེས་གཉེན་དམ་པ་འབད་པ་ཡིས།
།བསམ་དང་སྦྱོར་བས་ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་པ་དུ།

།མཐོང་ནས་སྨོག་གི་ཕྱིར་ཡང་མི་གཏོང་བར།
།བཀའ་བཞིན་སྒྲུབ་པའི་མཆོད་པས་མཉེས་པར་བྱེད།

།རྣལ་འབྱོར་བོན་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བྱས།
།ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྒྱུར་འཚལ་ལོ།

།ཞེས་གསུངས།

Wie der große Lord Tsongkapa selbst sagte:

> Zunächst verstehe, dass die Grundlage für einen hervorragenden Beginn
> Aller guten Dinge in diesem oder einem zukünftigen Leben
> Die Bemühung ist zu rechtem Verhalten, in Gedanken und Tat,
> Dem spirituellen Lehrer gegenüber, der den Weg zeigt;
> So erfreue ihn mit Darbringungen,
>
> Jede seiner Anweisungen zu befolgen,
> Niemals auch nur eine aufzugeben,
> Selbst wenn es dich dein Leben kostet.
> Ich, der Meister der Meditation, praktiziere dies;
> Du, der du Freiheit suchst,
> Musst dich ebenso verhalten.[48]

སྔོན་གྱི་ངོ་འབྱོམ་སོགས་ཀྱང་རྟོགས་པ་དང་མཛད་འཕྲིན་འགྲན་ཟླ་མེད་པ་བྱུང་བ་དེ་
ར་ར་གི་བླ་མ་རྣམས་ལ་བཞེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་ཚུལ་བཞིན་མཛད་པ་ལས་བྱུང་
བ་རེད། དེར་མ་ཟད་སྔོན་གྱི་རྗེ་མིད་ལ་སོགས་ཀྱང་དེ་ལྟར་ཡིན།

Die Menschen vergangener Tage, wie Lord Atisha und der große Drom Tonpa[49], haben unvergleichliche Stufen der Erkenntnis erlangt und waren in der Lage, große Taten zu vollbringen, die ihresgleichen suchten – alles, weil jeder von ihnen eine richtige Beziehung zu seinem eigenen spirituellen Lehrer unterhielt. Und damit hört es noch nicht auf: Wir können auf Lord Milarepa[50] verweisen, und auf andere aus alten Zeiten, die das Gleiche sagen.

བཞེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་འདི་ནས་རྟེན་འབྲེལ་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ཁེ་ཉེན་ཆེ། བླ་ར་པའི་
བྱང་ནས་མར་པ་ཡང་རྟེན་འབྲེལ་འཕྲུགས། མིད་ལས་མར་པར་ཟངས་སྐྱོང་པ་དྲི་མེད་
ཅིག་ཕུལ་བས་རྟེན་འབྲེལ་ལེགས་ཉེས་དེ་བཞིན་དུ་མ་འཆོལ་བར་བྱུང་།

Richtiges Verhalten gegenüber dem eigenen spirituellen Lehrer hat enorme Kraft – im Guten wie im Schlechten – und bestimmt, ob jemand einen glücklichen Start in seine Praxis hat. Marpas Verfehlungen gegenüber Naropa zerstörten seine Chancen auf einen guten Beginn.[51] Milarepa gab Marpa einen Kupfertopf – leer, aber völlig sauber. Der Beginn seiner Praxis war damit gleichzeitig gut und schlecht – übereinstimmend mit dem Guten und Schlechten des Geschenks.

ཁྲི་ཆེན་བསྟན་པ་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་ཡོངས་འཛིན་ངག་དབང་ཆོས་འབྱོར་ལ་སྐྱེན་གཡོག་
རྒྱབས་ཆེན་མཛད་པས་དབུ་མའི་ལྟ་བ་རྙོགས། སཀྱ་པཎ་ཀྱིས་རྗེ་བཙུན་གྲགས་རྒྱན་གྱི་
སྐྱེན་གཡོག་ཚུལ་བཞིན་བསྒྲུབས་པས་བློ་མ་འཇམ་པའི་དབྱངས་སུ་མཐོང་། རིག་
གནས་ལྔ་ཐོགས་མེད་མཁྱེན། རྒྱ་བོད་ཧོར་སོགས་ཀྱི་ཆེ་རྒྱུ་མས་གཙུག་ཏུ་བཀུར་བ་
སོགས་བྱུང་བ་ཡིན།

Der große Inhaber des Thrones, Tenpa Rabgye, pflegte seinen Meister und Lehrer Ngawang Chujor hingebungsvoll während dessen späterer Krankheit; dadurch konnte er eine Erkenntnis der „mittleren Sicht" erlangen.[52] Auch Sakya Pandita[53] leistete perfekten Dienst als Krankenpfleger des ehrenwerten Drak-gyen. Alles, was er später erlangte, geschah aufgrund dieses Dienstes: Er konnte seinen Lama als Gottheit Sanfte Stimme sehen; er erlangte vollkommenes Verständnis der fünf großen Wissenschaften; viele Menschen in China, Tibet, der Mongolei und anderen Ländern verehrten ihn über alles; und die Aufzählung könnte noch lange so weiter gehen.

བསྟེན་ཚུལ་ལོག་པའི་ཉེས་དམིགས་ཀྱང་། དབུ་ནག་གི་དཀའ་འགྲེལ་དུ་དྲང་པ་
ལས།

།ཚིགས་བཅད་གཅིག་ཙམ་མཉན་པ་ལ།
།གང་གིས་བླ་མར་མི་འཛིན་པ།
།ཁྱི་ཡི་སྐྱེ་གནས་བརྒྱར་སྐྱེས་ནས།
།སྐྲེ་ཤ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར།

།ཞེས་དང་།

Wir sollten hier auch über die Gefahren des unangemessenen Verhaltens dem eigenen Lama gegenüber sprechen. Dazu folgender *Verweis in Schwierige Punkte dem Schwarzen Feind* gegenüber:

> Ein Mensch, der jemanden, der ihm auch nur einen Satz beigebracht hat,
> Nicht als einen Lama behandelt,
> Wird hundert Mal als Hund wiedergeboren
> Und dann in die niedrigste Kaste hineingeboren.[54]

དུས་འཁོར་རྩ་རྒྱུད་ལས།

།ཟློ་མ་ལ་ཁྲོས་སྐད་ཅིག་གྱངས།
།བསྐལ་པར་བསགས་པའི་དགེ་བཅོམ་ནས།
།དེ་སྙེད་བསྐལ་པར་དམྱལ་སོགས་ཀྱི།
།སྡུག་བསྔལ་ཆོར་བ་དྲག་པོ་མྱོང་།

Der Haupttext der geheimen Lehre über das Rad der Zeit sagt ebenfalls:

> Sekunden des Zorns deinem Lama gegenüber
> Zerstören Äonen an Tugenden, die du gesammelt hast,
> Und bringt dir die gleiche Anzahl an Äonen, in denen du
> Die fürchterlichen Qualen der Höllen und weitere ertragen musst.[55]

།ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྐྱེས་བུས་སེ་གོལ་གཅིག་གིར་ཡུན་ལ་བྱ་རྩོལ་གྱི་སྐད་ཅིག་མ་དྲུག་ཙུ་དེ་ལྟ་ཡོད་པས། བྱ་རྩོལ་གྱི་སྐད་ཅིག་མ་དྲུག་ཙུ་རྩ་ལྟའི་རིང་བླ་མ་ལ་ཁྲོ་སེམས་སྐྱེས་ན་བསྐལ་པ་དྲུག་ཙུ་རྩ་ལྟའི་ཡུན་ལ་དམྱལ་བར་གནས་དགོས། འདི་ཐེག་པ་འོག་མའི་ལུགས་ལྟར་ཡིན། ཐེག་ཆེན་གྱི་ལུགས་ལ་དེ་ལས་ཀྱང་ཡུན་རིང་བ་ཡོད།

Die Dauer eines Fingerschnipsens enthält nicht weniger als 65 so genannte „Momente kleinster Aktion". Wenn das Gefühl des Ärgers einem Lama gegenüber für diese kleine Zeitspanne, für 65 dieser Sekundenbruchteile hochkommt, dann musst du 65 *Äonen* lang in der Hölle bleiben. So beschreibt es übrigens der Kleine Weg; dem Großen Weg zufolge ist der Zeitraum sogar noch länger.[56]

དེར་མ་ཟད་བཞེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་འོག་ན་ཟླ་མ་ལྟ་བཙུ་པ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་ཆོ་འཕྲིན་ཡང་ནད་གདོན་སོགས་ཀྱིས་གཅོས་པ་དང་། འཆི་ཁར་གནད་གཅོད་འཇིགས་སྐྲག་ཚད་མེད་པས་མནར་བ་དང་། དུས་མིན་འཆི་རྐྱེན་བཙུ་གསུམ་གང་རུང་གིས་འཆི་བ་སོགས་དང་།

Und es gibt noch mehr Gefahren: Jemand, der sich unangemessen seinem Lama gegenüber benimmt, wird, wie in den *Fünfzig Versen über Lamas*[57] beschrieben, im gegenwärtigen Leben noch mehr leiden: Geister, Krankheiten und andere Probleme werden ihn ununterbrochen heimsuchen. In seiner Todesstunde wird er von furchtbaren Schmerzen an seinen Energiepunkten geplagt und von Schrecken überwältigt. Mehr noch, er stirbt durch eine der dreizehn Ursachen eines vorzeitigen Todes – usw.

གཞན་ཡང་། སློབ་དཔོན་སངས་རྒྱས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྐུ་ལྟུང་བ་དང་། དགེ་བའི་སྙེའུ་རུར་པའི་སློབ་མ་ལ་འཆི་རྒྱན་བྱུང་བས་ལྟར། མདོར་ན་བླ་མ་ལ་བརྣས་སྨོད་བྱས་པའི་རྣམ་སྨིན་དེ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཀྱང་གསུང་བར་མི་ནུས་པའི་ཚུལ་ཇམ་བྱིས་ཅེ་ཙྪེ་མཐར་དམྱལ་བ་མཉན་མེད་དུ་སྐྱེ་བར་གསུངས།

Und es gibt noch weitere Beispiele für Gefahren: Wir erinnern uns an Meister Sangye Yeshe[58], dessen Augen aus den Höhlen sprangen, oder an den Schüler von Geshe Neusurpa, der eines vorzeitigen Todes starb, und an andere.[59] Kurzum, es wird gesagt, dass die Konsequenzen, die eine Person in ihren zukünftigen Leben erfährt, nachdem sie schlecht von ihrem Lama gesprochen hat, so schrecklich sind, dass selbst ein Buddha nicht in der Lage wäre, es vollständig zu beschreiben. Die Person wird in der untersten Hölle wiedergeboren, die auch als „Qual Ohne“ bekannt ist, wo der Schmerz immerzu andauert, ohne Unterlass.

བླ་མ་བསྟེན་ཚུལ་ཡང་བཀའ་ཆོས་བཞིན་མཁན་དང་། ཀ་ཁ་སློབ་མཁན་གཉིས་ལ་ཁྱད་མེད་དགོས། བླ་མ་བསྟེན་པའི་རིང་ར་དོན་དུ་ཁ་ཅོན་བྱས་པ་ལྟ་བུ་མ་གཏོགས་པ་སྤྱི་ལུ་བཀུར་སྟི་སོགས་ཞབས་ཀྱི་ཆད་ཟློག་སོགས་ཐམས་ཅད་ནའི་རྣལ་འབྱོར་ཡིན་པས་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ཀྱི་དམིགས་པ་གཞན་ནས་ཆོལ་མི་དགོས།

Wenn wir von „angemessenem Benehmen dem eigenen Lama gegenüber sprechen“, muss der Schüler erkennen, dass wir nicht unterscheiden zwischen der Person, die ihm die formalen Dharma Lehren übermittelt, und der Person, die ihm das Alphabet usw. beibringt. Was auch immer ein Schüler im Dienste seines Lamas tut – ihm aufwarten, ihm Respekt zollen usw., alles, außer den kleineren Dingen wie den täglichen persönlichen Rezitationen, die der Student für sich selbst spricht – zählt als „Lama Praxis“. Daher ist es für den Schüler, der im Dienste seines Lamas steht, unnötig, andere formelle Meditationstechniken zu praktizieren, die als „Lama Praxis“ bekannt sind.

བླ་མ་དེ་བསྟེན་ཚུལ་ལེགས་ཉེས་ཁྱད་བྱས་པ་བཞིན་ཕན་ཡོན་བརྒྱད་དང་ཉེས་དམིགས་རྣམས་སོ་སོར་འབྱུང་། བསྟེན་པའི་ཚེ་ཡང་བླ་མ་སངས་རྒྱས་ཡིན་པར་རྟོ་རྗེ་

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Drei

འཆང་གིས་བཞེད་པ་སོགས་ས་བཅད་རྣམས་བཀྲམ་ནས་དཔྱད་སྒོམ་བྱས་ཏེ་ལྷང་
རིགས་ཀྱིས་བསྒྲུབ་དགོས།

Jeder der acht Vorteile und jede der acht Gefahren steht in direktem Zusammenhang mit dem guten bzw. schlechten Verhalten des Schülers seinem Lama gegenüber. Während der Beziehung sollte der Schüler die sogenannte „analytische Meditation“ nutzen. Dazu muss er zuerst in seinem Geist jeden einzelnen Punkt der Lehre darüber, wie wir uns dem Lama gegenüber verhalten sollten, betrachten. So könnte er z.B. damit beginnen, dass der Hüter des Diamanten den Lama einer Person zum Buddha selbst erklärt hat.[60] Dann sollte der Schüler verschiedene andere anerkannte Schriften sowie die Logik heranziehen, um für sich selbst die Wahrheit jedes Punktes zu bestätigen.

དཔྱད་སྒོམ་འདི་མེད་ཐབས་མེད་ཀྱང་བོད་འདིར་དཔྱད་སྒོམ་སྒོམ་དུ་མཁྱེན་པ་རྗེ་ཙོང་
ཁ་པ་ཙམ་ཡིན། ཆོག་གི་སྟེང་ནས་ཡིད་བཞིན་བྱེད་པ་བཞིན་སྒོམ་དང་། ས་བཅད་
རྣམས་འདི་དང་འདིའོ་སྙམ་ནས་འབྱེན་པ་ལྟ་བུ་ནི་བྱང་འབྱེན་བྱས་པ་ཡིན། དཔྱད་
སྒོམ་ནི་བསྒྲུབ་བྱ་རེ་ཞེ་ཕུགས་སུ་རུ་བར་བཞག་སྟེ་ལ་ལུང་རིགས་མང་པོས་དཔྱད་
པ་བྱས་པ་དེ་དཔྱད་སྒོམ་ཡིན།

Diese Art der analytischen Meditation ist absolut unerlässlich. Trotzdem war Lord Tsongkapa hier in Tibet der Einzige, der die analytische Meditation als eine Art der Meditation anerkannte. Es gibt eine Art der Meditation, „Ablauf”-Meditation genannt, bei der man im Geist alle Konzepte im Zusammenhang mit den Worten, die man rezitiert, durchläuft. Dann gibt es die „Wiederholung“, bei der man versucht, sich an jeden Punkt einer bestimmten Lehrrede zu erinnern: „Dies ist so und das ist so.“ Analytische Meditation ist anders: In ihr nähert man sich jedem Punkt als einer Sache, die man beweisen oder widerlegen muss – man stellt ihn in den Mittelpunkt und analysiert ihn unter Nutzung zahlreicher Aussagen anerkannter Schriften und verschiedener Arten der Schlussfolgerung.

དེ་ཡང་དབེར་ན་རང་ཅག་གིས་ཆབས་ཡུལ་སོགས་ཡང་ཡང་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་དེ་དཔྱད་
སྒོམ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆབས་སོགས་ཉོན་མོངས་པ་ཞུགས་ཅན་སྐྱེས་པ་དེ་རྒྱོང་
བ་ཐོན་པ་རེད། དེ་ཁ་ཐར་བསྒོག་ནས་བླ་མ་སངས་རྒྱས་ཡིན་པར་རྟོག་ཅིང་ཐོས་

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Drei

བཞེད་པ་སོགས་ལ་དེམ་གྱིས་དཔྱད་སྒོམ་བྱས་ན་རྟོགས་པའི་ཉམས་རྒྱུད་སྐྱེས་པ་འོང་།

Tatsächlich ist es auch dann „analytische Meditation“, wenn Menschen wie wir unsere Gedanken immer wieder auf ein Objekt richten, das wir begehren, oder auf etwas Ähnliches. Aufgrund dieser Meditation wird unser Verlangen – oder jede andere schädliche Emotion – stärker und stärker, bis wir richtig gut darin sind. Die Idee ist hier, den Prozess umzukehren: die analytische Meditation ganz gezielt Schritt für Schritt auf Punkte auszurichten wie z.B. die Tatsache, dass der Hüter des Diamanten erklärt hat, dass der eigene Lama Buddha selbst sei. Auf diese Art und Weise erlangen wir schnell eine andere Art von Fertigkeit – das Erkennen der Wahrheit.

ལམ་གཅོའི་སྐབས་འདིར་བཞེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་ཆོག་འདིས་བསྟན་པ་ཡིན། རྗེ། བཙུན། བླ་མ་ཞེས་པ་གསུམ་སྐྱེས་བུ་ཆུང་། འབྲིང་། ཆེན་པོ་གསུམ་ལ་སྦྱར་ཚུལ་ཡང་ཡོད།

Das gesamte Konzept, wie man sich einem Lama gegenüber verhalten sollte, wird hier in der Schrift über die Hauptpfade mit den folgenden einfachen Worten des Lobpreises angedeutet: „Ich verbeuge mich vor allen hohen und heiligen Lamas.“ Man kann übrigens die Worte „hoch“, „heilig“ und „Lamas“ in dieser Zeile so interpretieren, dass sie sich auf Praktizierende mit niedrigem, mittlerem und hohem Motiv bezieht.

Anmerkungen Lektüre Drei

42. *Freiheit zu erlangen* ... Geshe Potowa (1031 - 1105), voller Name Rinchen Sel, war ein Meister der Seher Tradition und einer der drei großen Schüler Lord Drom Tonpas (vgl. Anmerkung 23, 49). Seine *Metaphern* (mit Kommentar als Eintrag 19) sind ein wichtiger Vorläufer seines späteren Werkes über die Stufen. Das Zitat hier findet sich auf S. 14 von Hladri Gangpas Kommentar zum *Blauen Buch* (vgl. Eintrag 89), einer Sammlung der Lehren des großen Potowa, verfasst von seinem Schüler Geshe Dolpa (vgl. Anmerkung 174).

43. *Quelle guter Eigenschaften:* Anfangsworte eines Gebets aus der *Darbringung für die Lamas,* vom berühmten Lobsang Chukyi Gyeltsen, dem ersten der ehrwürdigen Panchen Lamas Tibets (S. 54, Eintrag 51). Die drei hier erwähnten Verse haben folgenden Wortlaut:

> Quelle aller guten Eigenschaften, großer Ozean
> Der Moral;
>
> Überquellend von zahllosen Juwelen,
> Lehren, die du erlernt hast;
>
> Mein Herr, der zweite Fähige,
> Der du eine safranfarbene Robe trägst;
>
> Ich erflehe deinen Segen, Meister, der du
> Das Wissen der Gelübde hütest.
>
> Du, der du alle zehn Eigenschaften hast,
> Die man besitzen muss, um
>
> Würdig zu sein, den Pfad derer zu lehren,
> Die Glückseligkeit erlangt haben;
>
> Herr des Dharma, Herrscher, der du den Platz jedes Siegers einnimmst;
>
> Ich erflehe deinen Segen, spiritueller Lehrer
> Des Großen Weges.
>
> Alle drei Tore gut im Griff, weise und geduldig und gradlinig;
>
> Frei von List und Täuschung; bewandert
> In den geheimen Lehren;
>
> Meister im Verfassen und der erbaulichen Darstellung
> Dutzender geheimer Überlieferungen;
>
> Ich erflehe Deinen Segen,
> Erster aller Hüter des Diamanten.

„Der Fähige" bezieht sich auf den gegenwärtigen Buddha, die „zehn Eigenschaften" werden im nächsten Vers aufgezählt.

44. *der Beständigkeit und Weisheit:* Ein buddhistischer Mönch ist „beständig", wenn er seine Gelübde mindestens zehn Jahre nach seiner Ordination rein gehalten hat. „Weise" bezieht sich auf die Kenntnis einer ganzen Reihe von Themen im Studium der Ethik, z.B. Verständnis davon, was eine moralische Todsünde ist und was nicht, oder welche Missetaten schwerer wiegen als andere.

45. *die drei Übungen:* Dies sind: außergewöhnliche Moral, außergewöhnliche Konzentration und außergewöhnliche Weisheit.

46. *Juwel der Sutren:* Als „Sutra" werden die offenen Lehren des Buddha bezeichnet. Der Vers stammt aus einem berühmten Kommentar, den der Liebende, der Zukünftige Buddha, Meister Asanga (ca. 350) lehrte (Folios 20a-20b, Eintrag 43).

47. *acht große Vorteile:* Diese acht sind: der Erleuchtung nahe kommen, die Buddhas erfreuen, schlechte Einflüsse überwinden, unangemessene Taten und Gedanken vermeiden, tiefe Erkenntnisse erlangen, immer Lehrer treffen, nie in die unteren Reiche fallen und kurzfristige und ultimative Ziele leicht erlangen. (Lord Tsongkapa, Eintrag 61, Folios 33-36; Pabongka Rinpoche, Eintrag 47, Folios 124-129).

48. *Zunächst verstehe ...* Wieder zitiert aus der kürzeren Version seiner Stufen auf dem Weg (Folio 56a, Eintrag 63).

49. *der große Drom Tonpa (1005 - 1064):* Voller Name Gyalway Jungne, berühmtester Schüler von Lord Atisha, selbst großer Wegbereiter der Lehre über die Stufen in Tibet. Gründer des berühmten Klosters Radreng in Zentraltibet. Die Blauen Jahrbücher berichten, wie er übernatürliche Kräfte erlangte, nachdem er die Zelle von Lord Atisha von dessen Exkrementen gereinigt hatte. (S. 259, Eintrag 94). Es heißt, dass Lord Atisha selbst eine gefährliche einjährige Seereise unternahm, um einen seiner wichtigsten Lehrer im heutigen Indonesien zu treffen. Nach seiner Ankunft prüfte er seinen Lehrer einige Zeit, bevor er sein Schüler wurde, und diente ihm dann zwölf Jahre lang.

50. *Lord Milarepa (1040 - 1123):* Der berühmte Höhlenmeditierende von Tibet, Verfasser einiger der großartigsten spirituellen Gedichte, in jeder Sprache (einige Beispiele erscheinen unten im Abschnitt über Entsagung). Die schweren Aufgaben, die er als Test seines Lehrers Marpa bestehen musste, sind berühmt; vgl. z.B. *Blaue Jahrbücher*, Eintrag 94, S. 430-431.

51. *Marpa (1012 - 1097) und Naropa (1016 - 1100):* Marpa, auch als „Großer Übersetzer" bekannt, war Lehrer von Lord Milarepa und ein früher tibetischer Buddhist, der half, die geheimen Lehren aus Indien nach Tibet zu bringen. Sein eigener Lehrer war Naropa, ein berühmter indischer Meister, der auch Lord Atisha unterrichtete. Wie Pabongka Rinpoche nochmals in *Befreiung in unseren Händen* (Folio 133a, Eintrag 47) erwähnt, musste sich Marpa einmal entscheiden, ob er sich erst vor seinem Lehrer oder vor einem phantastischen

himmlischen Wesen, welches im Raum erschienen war, niederwerfen sollte. Er machte den Fehler, das Zweite zu wählen. Milarepas Darbringung an Marpa selbst wird auf demselben Folio erwähnt.

52. *Inhaber des Thrones, Tenpa Rabgye, pflegte seinen Meister und Lehrer Ngawang Chujor:* Lobsang Yeshe Tenpa Rabgye, auch bekannt als Achi Tuno Monhan, war ein bedeutender Gelehrter der Gelukpa Tradition des Tibetischen Buddhismus. Sein Titel bedeutet, dass er den Thron innehatte, der in einer Linie von Lord Tsongkapa selbst weitergegeben wurde. Seine gesammelten Werke – hauptsächlich über die geheimen Lehren – existieren noch in zwei Bänden (Eintrag 32). Vom Kolophon dieser Werke ersehen wir, dass er den Großteil seiner Schriften im Kloster Ganden, in der Nähe von Lhasa, anfertigte und wohl um 1758 geboren wurde. Er erwähnt hier auch, dass er die zwei Arten des Wunsches nach Erleuchtung in erster Linie vom großen Ngawang Chujor lernte.

53. *Sakya Pandita (1182 - 1251):* Voller Name Kunga Gyeltsen, einer der größten spirituellen Lehrer Zentralasiens, berühmter Übersetzer und Kommentator des buddhistischen Kanons, brachte die traditionellen Lehren von Tibet in die Mongolei. Der ehrwürdige Drak-gyen (voller Name Drakpa Gyeltsen,1147 - 1216) war sein Onkel und Mentor; siehe auch Anmerkung 86.

54. *Jemand, der … nicht als einen Lama behandelt.* Das Zitat findet sich auf Folio 161b (Eintrag 82) eines Kommentars zu den geheimen Lehren über den Herrn des Todes, verfasst von Ratnakara Shanti, auch bekannt als Shantipa. Er war ein bekannter Meister des großen Vikramashila Klosters, im Nord-Osten Indiens, (10. Jhdt.) und unterrichtete Lord Atisha vor seiner Reise nach Tibet.

55. *Rad der Zeit:* Originalquelle des Zitats nicht gefunden, es erscheint in Pabongka Rinpoches großem Werk über die Stufen auf dem Weg (Folio 130b, Eintrag 47), nur dem „Rad der Zeit" zugeschrieben, ohne Erwähnung des Haupttextes. Der Haupttext der geheimen Lehren über das Rad der Zeit war extrem umfangreich, 12.000 Verse, und nur Auszüge sind in den tibetischen Kanon eingegangen. Siehe Eintrag 24 für die wichtigste Version.

56. *der Große Weg:* Der Buddha gab Schülern mit unterschiedlicher Auffassungsgabe unterschiedliche Schwierigkeitsgrade und Versionen der Lehren, diese sind bekannt als „Großer" und „Kleiner" Weg (Anm. d. Übers.: auch „großes" und „kleines" Fahrzeug genannt).

57. *Fünfzig Verse über Lamas:* Traditionelles Handbuch darüber, wie man sich seinem spirituellen Lehrer gegenüber verhält, verfasst vom großen buddhistischen Dichter, Ashvaghosha (ca. 100 n. Chr.). Die 13 Ursachen für einen vorzeitigen Tod sind unter Folio 10a (Eintrag 29) gelistet und im Kommentar von Lord Tsongkapa folgendermaßen erklärt (S. 334-336, Eintrag 66): unerträgliche Schmerzen im Schädel, Verletzungen durch starke Tiere, verschiedene Krankheiten, dämonische Kräfte, Pest, Gift, autoritäre Herrscher, Feuer, Schlangen, Wasser, Geister, Diebe und böse Halbgötter. Nach dem Tod durch eine dieser Ursachen fällt die Person direkt in die Hölle hinab.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Drei

58. *Meister Sangye Yeshe:* In seinem Meisterwerk über die Stufen zur Buddhaschaft (Folio 132a, Eintrag 47), erzählt Pabongka Rinpoche die Geschichte, wie der indische Meister Sangye Yeshe (nicht zu verwechseln mit dem späteren tibetischen Gelehrten gleichen Namens) gerade eine Lehrrede hielt, als er seinen Lehrer vorbeigehen sah. Dies war der große Paktsangwa, dessen Name „Schweinehirt" bedeutet, da er sich als gewöhnlicher Bauer ausgab. Sangye Yeshe tat so, als ob er seinen Lehrer nicht sehen würde, damit er vor seinen versammelten Schülern nicht dem Schweinehirten Ehrerbietung erweisen musste. Er schwor später seinem Lehrer, dass er ihn nicht gesehen hätte, und daraufhin fielen seine Augen aus den Höhlen. Auch Sonam Hlay Wangpo erwähnt diesen Bericht in seinem Buch der Illustrationen für die Metapher des Juwelenhügels (S. 172, Eintrag 88).

59. *Schüler von Geshe Neusurpa:* Pabongka Rinpoche erklärt auf dem gleichen Folio den Zusammenhang weiter, dass der Schüler sein Versprechen gegenüber seinem Lehrer nicht gehalten hatte und daher im Moment seines Todes großen Schrecken erfuhr. Der Name des Schülers wird nicht erwähnt. Geshe Neusurpa, mit vollem Namen Yeshe Bar (1042 - 1118), war einer der frühen Seher-Meister des tibetischen Buddhismus. Er studierte unter Potowa und anderen großen Lehrern und zählte auch den berühmten Langri Tangpa Dorje Senge, Autor des beliebten Werks *Geistestraining in Acht Versen*, zu seinen Schülern.

60. *zum Buddha selbst:* Eine Anzahl solcher Erklärungen von Buddha selbst, dass der Lama eines Schülers der Buddha selbst sei, wird von Lord Tsongkapa in seinem großen Werk über die Stufen zitiert (vgl. Folios 29ff., Eintrag 61).

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Die erste Stufe auf dem Weg zur Buddhaschaft (Lam Rim)

Lektüre Vier

V. Versprechen, das Werk zu verfassen

གཉིས་པ་རྩོམ་པར་དམ་བཅའ་བ་ནི།

།རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྙིང་པོའི་དོན།

།རྒྱལ་སྲས་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྟགས་པའི་ལམ།

།སྐལ་ལྡན་ཐར་འདོད་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་ངོགས་དེ།

།ཇི་ལྟར་རྣུས་བཞིན་བདག་གིས་བཤད་པར་བྱ།

།ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ།

Hier erreichen wir die zweite Vorbereitung, die den Hauptteil des Textes einführen. Dies ist das Versprechen, den Text zu verfassen. Es ist im allerersten Vers enthalten.

(1)

Soweit ich dazu in der Lage bin, werde ich erklären:
Die Essenz aller hohen Lehren der Siegreichen,
Den Weg, den all ihre heiligen Söhne empfahlen,
Die Eintrittspforte für die Glücklichen, die Freiheit suchen.

རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྙིང་པོའི་དོན་གྱི་གཙོ་བོ་ཉམས་སུ་ལེན་བྱ་དེ་ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ་མམ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ཡིན། རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་ལམ་གྱི་རིམ་པ་གཅིག་ཏུ་དྲིལ་ཏེ་གང་ཟག་གཅིག་གིས་ཉམས་སུ་ལེན་བྱར་ཡོད་པ་ནི་བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་འདི་ཁོ་ན་ལས། གཞན་ས་དགེ་རྩིང་གསུམ་སོགས་ཀྱི་མདོ་སྡུགས་རྒྱུད་པ་གང་ལའང་མེད་དེ། གྲུབ་ཐང་འཛམ་པའི་དབྱངས་ཀྱིས། དྲང་ངེས་གསུང་

རབ་མ་ལུས་འགལ་མེད་དུ། །ཞེས་སོགས་དང་། རྗེ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པས་བླ་མ་དབུ་མ་པར་ཕུལ་བའི་ཚབ་ཅོག་ལས་ཀྱང་།

Der Kern dessen, was man praktizieren sollte – *die Essenz aller hohen Lehren der Siegreichen* – sind die drei Hauptpfade, oder das, was wir „Stufen auf dem Pfad" nennen. Die Lehre über die Stufen auf dem Pfad zur Buddhaschaft ist die einzige, in der alle hohen Lehren der Siegreichen in eine einzige Abfolge von Schritten zusammengefasst wurden, die jeder selbst praktizieren kann. Eine solche Kombination findet sich in keiner anderen Anweisung, ob offen oder geheim, in keiner Tradition, ganz gleich ob wir über die drei Übertragungslinien Sakya, Geluk und Nyingma sprechen, oder über eine andere.[61] Wir sehen dies z.B in den Worten von Gungtang Jampeyang: „Jede hohe Lehre, buchstäblich oder nicht und stimmig …".[62] Das Gefühl wird auch in der Epistel ausgedrückt, die der allwissende Tsongkapa Lama Umapa darbrachte:

སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་དཔལ་མར་མེ་མཛད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་གདམས་པ་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་མཚན་ཉིད་དང་སྦྱགས་ཀྱི་ཐེག་པའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་གཏན་ལ་ཕབ་པ་ཉིད་ཡ་མཚན་པར་མཐོང་ནས་སྨོན་མ་བཀྱི་བའི་རིམ་པ་རྣམས་དེ་ཁོ་ནའི་སྟེང་ནས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། གདམས་ངག་དེ་ཡང་གསུང་རབ་དགོངས་འགྲེལ་གྱི་བསྟན་བཅོས་མན་ངག་མཐའ་དག་ལམ་གྱི་རིམ་པ་གཅིག་ཏུ་བྱེ་ནས་སྟོན་པར་སྣང་བས་འཆད་ཚེས་པ་དང་། ཉན་ཚེས་པ་གཉིས་ཀྱིས་བཤད་ཅིང་ཉམས་སུ་ཟླངས་ན་མན་ངག་ཆུང་ཆུང་དུ་མ་ཟད་གསུང་རབ་མཐའ་དག་གི་གུང་འགྲིག་ནས་འོང་བར་སྣང་བས་འབྱེད་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་སྟོན་པ་མ་བྱས། ཞེས་གསུངས་པ་རེད།

> Ich bin zu der Erkenntnis gelangt, dass nur die unfehlbare Darstellung der Stufen auf den Wegen, sowohl in den logischen als auch in den geheimen Traditionen, enthalten in dem Werk über die Stufen auf dem Pfad zur Buddhaschaft, übermittelt von diesem Großen, vom glorreichen Dipamkara Jnyana, solche Bewunderung verdient. Als solche sind die Stufen, die ich meine eigenen Schüler lehre, ausschließlich daraus entnommen. Diese Lehre von Lord Atisha scheint mir die gesamten Inhalte der formellen Kommentare und privaten Anleitungen zu den Worten des Buddha sowie ihren späteren Erklärungen zu geben, indem alles in eine einzige Abfolge von Schritten auf dem Weg zusammengefügt wird. Daher empfinde ich,

> wenn Menschen lernen, sie zu unterrichten und zu studieren, und dadurch in der Lage sind, sie weiterzugeben und zu praktizieren, so werden sie (trotz der Kürze des Werkes) die gesamten Lehren des Buddha in der richtigen Reihenfolge durchlaufen haben. Daher empfand ich es als nicht notwendig, eine große Anzahl unterschiedlicher Texte hier in meinem Lehrwerk zu benutzen. [63]

དེའི་ཕྱིར་འམ་རིམ་འདི་འཆད་ཉན་ཚར་བཅིག་བྱས་པས་ཀྱང་འཛམ་གླིང་ན་ཡོད་པའི་
གསུང་རབ་ཀོ་ཡིངས་རྫོགས་ཀྱི་སྙིང་པོ་བཏེགས་ནས་འཆད་ཉན་བྱས་པ་ཡིན།

Folglich können wir sagen, dass in nur einem einzigen Lehrvortrag, der diesem Werk über die Stufen auf dem Pfad zur Buddhaschaft gewidmet ist, der Lehrer die Essenz jeden einzelnen Bandes buddhistischer Lehrreden auf dem Planeten gelehrt hat, und die Schüler sie gehört haben.

དེ་ཡང་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་སྡེ་སྣོད་གསུམ་དུ་འདུ། དེ་ལམ་རིམ་གྱི་
སྒྲིས་བྱ་གསུམ་གྱི་ལམ་དུ་འདུ། དེ་ལམ་རིམ་མདོར་བསྡུས་རེའི་ནང་དུའང་ཆ་ཚང་
འདུ་བས་ན་འཛམ་མཚོན་ཅོང་ཁ་པས་ཀྱང་། གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྙིང་པོ་བསྡུ་བསྡུ་བ།
།ཞེས་སོགས་དང་། བཤེས་གཉེན་འབྲོམ་སྟོན་པས།

Nun sind alle Lehren der siegreichen Buddhas in drei Sammlungen zusammengetragen,[64] und diese sind in den Lehren über die Stufen auf dem Pfad zur Buddhaschaft für Praktizierende der drei verschiedenen Motive enthalten. Diese Lehren selbst sind vollständig in jedem, auch der kürzesten Werke, über die Stufen auf dem Pfad enthalten. Der sanfte Beschützer, Tsongkapa, beschrieb dies so: „… eine verkürzte Abkürzung des Kerns der Worte aller Buddhas".[65] Der große Lehrer Drom Tonpa sagte ebenfalls:

> །ངོ་མཚར་བཀའ་ནི་སྡེ་སྣོད་གསུམ་པོ་སྟེ།
> །གདམས་པ་སྒྲིས་བྱ་གསུམ་གྱིས་མཛེས་པ་ཡི།
> །བཀའ་གདམས་རིན་ཆེན་གསེར་གྱི་ཕྲེང་པ་ནི།
> །འགྲོ་བ་གང་གིས་བགྲངས་ཀྱང་དོན་ཡོད་ཡིན།
>
> །ཞེས་གསུངས།

Sein wundersames Wort ist alle drei Sammlungen,
Rat geschmückt mit den Lehren der drei Motive,
Ein Rosenkranz der Seher aus Gold und Juwelen,
Bedeutungsvoll für alle, die seine Gebetsperlen lesen.[66]

དེས་ན་ལམ་རིམ་འདི་ནི་གསུང་རབ་གཞན་དང་གཞན་ལས་ཁྱད་ཆོས་གསུམ་དང་ཆེ་བ་བཞིའི་སྐོར་ནས་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པ་ཡིན་པས་ཁྱད་ཆོས་འདི་ལྟ་བུ་ནི་དཔལ་གསང་བ་འདུས་པ་དང་བསྟན་བཅོས་མངོན་རྟོགས་རྒྱན་སོགས་ལའང་མེད།

Daher steht diese Lehre über die Stufen auf dem Pfad zur Buddhaschaft weit über allen anderen Lehren des Buddha, die man auswählen mag, denn sie besitzt, was wir die „drei unterscheidenden Eigenschaften" und die „vier großen Qualitäten"[67] nennen. Die speziellen Eigenschaften, die oben erwähnt werden, finden sich noch nicht einmal in solch heiligen Werken, wie der glorreichen *Geheimen Sammlung*,[68] oder dem klassischen Kommentar, bekannt als *Juwel der Erkenntnisse*.[69]

འདི་ལ་བོད་ལ་ལེགས་པོ་ཞིག་ཆགས་ན་སྟོང་ཁང་ནང་གི་ཡི་གེ་ཤོག་བུར་གཅིག་རྒྱུན་ཀྱང་ཉམས་སུ་ལེན་བྱར་བོ་ནས་པས་ཕར་གསུང་རབ་སྐོ་བརྒྱ་འབྱེད་པའི་འཕྲུལ་གྱི་ལྡེ་མིག་ལྟ་བུ་དང་། རྒྱུན་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་འདིར་འདུས་པ་ཡིན།

Ein Mensch, der ein gutes Verständnis dieser Stufen auf dem Pfad entwickelt, erreicht einen Punkt, an dem er zu jeder der tsatsa Hütten, wo wir alte Schriften und Bilder entsorgen, gehen und dort irgendeinen beliebigen Fetzen Geschriebenes aufheben kann und genau wissen wird, wohin dies in seiner lebenslangen Praxis gehört. Wenn man von diesem zu jenem geht, das heißt, von dieser einen Lehre über die Stufen zur großen Anzahl der anderen Lehren des Buddha, dann sind die „Stufen" wie ein Zauberschlüssel, der Hunderte verschiedener Türen öffnet. Oder, wenn man zurück von jenem zu diesem geht, so ist der gesamte Inhalt dieser großer Anzahl Lehren in diesen Stufen enthalten.

བསྟན་པ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་བོད་ཆགས་པའང་དེ་ལྟ་བུ་ལ་བྱ་བ་ཡིན་པས་སྤྱབ་བསྟན་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་བདག་པོ་ཞེས་པ་ཡང་གསར་རྙིང་བན་བོན་གྱི་གླུབ་མཐའ་ཡོངས་རྫོགས་བསྡེས་ནས་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ཞིག་ལ་མི་བྱ། དེ་ཡིན་ཏེ། སྤྱའུ་བཀྲན་རྙམ་བརྫ་པའི་ཞལ་ནས་ཀྱང་། གསར་རྙིང་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་བསྡེས་པས་གཉིས་ཀའི་བྱལ་དུ་མི་ཆུད་པ་དང་། ཞེས་གསུངས་པས་ཀྱང་ཤེས་པ་ཡིན།

Diese Fähigkeit zu besitzen, die wir gerade beschrieben haben, ist übrigens das, was gemeint ist, wenn wir sagen, dass jemand das „Verständnis der Lehren in ihrer Gesamtheit erlangt hat". Daher bezieht sich auch der Ausdruck „Meister aller buddhistischer Lehren" keineswegs auf jemanden, der ein halbgares Mischmasch aller früheren und späteren Systeme zusammengefügt hat und versucht, dies zu praktizieren. Auf diesen Punkt geht auch Tuken Dharma Vajra ein, der sagte: „Wenn du versuchst, alle Systeme (die frühen und die späteren) zu vermischen, dann befindest du dich letztlich außerhalb von beiden."[70]

ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདིར་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་འདུས་ལུགས་ཀྱང་སྤྲོ་སྡུད་གསུམ་གྱི་
བརྗོད་བྱ་བསྟན་བསྒྲུབ་པས་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནད་འདུས་པ་ཡིན།

Wenn wir hier sagen, dass die gesamten Lehren des Buddha in die Stufen auf dem Pfad gepackt wurden, meinen wir damit, dass alle wesentlichen Punkte aus den drei Schriftensammlungen sich in einer gekürzten Darstellung wiederfinden.

ལེམ་རིམ་འདི་ལྟ་བུ་མ་བྱང་ཆུབ་འོད་ཀྱིས་ཇོ་བོ་ལ་བསྟན་པ་སྤྱི་ལ་ཞན་པའི་ཚེས་ཤིག་
གནང་བར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ན་ཇོ་བོས་བྱང་ཆུབ་ལམ་སྒྲོན་གསུངས་ཏེ་དེ་ནས་བརྒྱང་
ལམ་གྱི་རིམ་པའི་མཚན་གྱི་ཐ་སྙད་གནང་སྟེ་དར་ཆུས་སུ་བྱུང་བ་ལས། ཇོ་བོ་དང་རྗེ་
ཙོང་ཁ་པས་གསར་བཟོ་མཛད་པ་གཏན་མིན་པར་དུས་གསུམ་གྱི་སངས་ཆུས་ཐམས་
ཅད་བཀྱེགས་པའི་གཞུང་ལམ་ཡིན་ཏེ། ཤིན་ཏུའི་མདོ་སྡུད་པ་ལས།

Zur Bezeichnung „Stufen auf dem Pfad" richtete der königliche Lama Jangchub Uw einmal ein Ersuchen an Lord Atisha, in dem er um Anweisungen bat, welche besonders vorteilhaft wären, um die Lehren des Buddha in der Welt zu erhalten.[71] Lord Atisha sprach dann die *Lampe auf dem Pfad zur Buddhaschaft*, welche er seit dieser Zeit „Stufen auf dem Pfad" nannte – so verbreitete sich diese Bezeichnung. Jedoch ist diese Lehre keineswegs etwas, das Lord Atisha und der große Tsongkapa selbst erfunden haben, sondern es ist die großartige Straße, die jeder Buddha genommen hat. Wie das kürzere *Sutra über die Vollendung der Weisheit* sagt:

།ཆུལ་བ་འདས་དང་མ་བྱོན་དང་ཉར་གང་བཞུགས་པ།
།ཀུན་ལམ་ཕ་རོལ་ཕྱིན་པ་འདི་ཡིན་གཞན་མ་ཡིན།
།ཞེས་གསུངས། ལམ་རིམ་ཞེས་པའི་མཚན་གྱི་ཁྱངས་ཀྱང་འདི་ཡིན།

Es ist diese Vollendung, nichts anderes, die der Pfad ist,
den alle Siegreichen teilen,
Seien sie in der Vergangenheit,
Gegenwart oder Zukunft.[72]

Dies ist übrigens der Ursprung der Bezeichnung „Stufen auf dem Weg."

དེ་ལྟར་ན་ལམ་རིམ་འདི་བོད་སྤྱིའི་ཆོས་ཡིན་ཡང་། ཁ་ཅིག་དགེ་ལྡན་པའི་སྐེར་ཆོས་སུ་འདོད་དེ་འདི་ལ་མི་མོས་པ་ནི་རང་རང་བསོད་ནམས་ཀྱི་བསགས་རྒྱབ་ཆུང་བས་ལན་པ་རེད།

Daher ist die Lehre über die Stufen auf dem Pfad eine Lehre für ganz Tibet; trotzdem empfinden einige nicht den Wunsch, sie zu studieren, da sie sie für eine private Unterweisung der Geluk Tradition halten. Sie haben nicht Unrecht; ihr Denken resultiert nur aus unzureichenden Verdiensten aufgrund vergangener Taten.

དེར་མ་ཟད་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་གཤེགས་སའི་ཕུལ་ལམ་དེ་ལ་ཞུགས་ན་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བརྙེས་པའི་གོ་འཕང་དེར་སྐྱེས་ཏེ་འོང་། གཞན་དུ་ན་སངས་རྒྱས་སོགས་སྔར་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་མ་ཐོབ་པའི་ས་ལམ་ཁྱད་མཚར་ཞིག་ཏུ་སྐྱེས་པ་ལས་འོས་མེད། རང་ཅག་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་གོལ་སར་ཤོར་དོགས་མེད་པར་ལམ་བྱི་རིམ་པ་འདི་ལྟ་བུ་ཉམས་སུ་ལེན་བྱར་ཡོད་པ་ནི་ཇོ་བོ་དང་རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་བཀའ་དྲིན་ཡིན།

Und damit nicht genug. In der Tat erreicht man nur, indem man diesen Pfad betritt, den alle Budhhas beschritten haben, den Zustand, den alle Buddhas erlangt haben. Alles andere macht keinen Sinn und würde dich nur zu irgendwelchen seltsamen Pfaden oder Bereichen führen, wohin kein Buddha oder ein anderes höheres Wesen der Vergangenheit jemals gegangen ist. Du und ich müssen nicht befürchten, dass wir jemals solche Fehltritte begehen, denn wir haben die Stufen auf dem Pfad, die wir praktizieren. All dies verdanken wir der großen Güte von Lord Atisha und Lord Tsongkapa.

ཆོས་ལྷག་བྱེད་བསམ་པ་ཆོས་ལམ་མ་ནོར་བ་འདི་ལྟ་བུ་ལ་སློབ་དཔོན་པ་ལས་ཁྱིའི་ཁ་ཟས་བཞིན་དུ་གང་བྱང་བྱང་བ་མི་རིགས་ཏེ། འཇམ་མགོན་ས་པཎ་ཏས།

Jemand, der eine spirituelle Praxis entwickeln möchte, sollte einen unfehlbaren Pfad wie diesen studieren. Es ist nicht richtig, das erste Beste, das einem begegnet, zu praktizieren, wie ein Straßenköter, der alles frisst, was er findet. Wie der sanfte Beschützer, Sakya Pandita, sagte:

།རྟ་དང་ནོར་བུ་ལ་སོགས་པའི།
།ཐུང་ཟད་ཙམ་གྱི་ཉེ་ཆོང་ལ།
།ཀུན་ལ་འདྲི་ཞིང་བརྟག་ནས་དཔྱོད།
།ཆོ་འདིའི་བྱ་བ་ཐུང་ཟད་ལའང་།
།དེ་འདྲའི་འབད་པ་བྱེད་པར་མཐོང་།
།སྐྱེ་བ་གཅིག་གྱི་འདུན་མ་ནི།
།དམ་པའི་ཆོས་ལ་རབ་ལས་ཀྱང་།
།ཆོས་ནི་ཁྱི་ཡི་ཟས་བཞིན་དུ།
།བཟང་ངན་གང་དུའང་མི་དཔྱོད་པར།
།གང་འཕྲད་དེ་ལ་གུས་པར་འཛིན།

།ཞེས་གསུངས།

Sogar bei unwichtigen Dingen,
Bei einem Pferd, einem Edelstein oder ähnlichem,
Prüft man: Fragt jeden, überlegt es gut.
Leute bemühen sich so sehr
Um die geringsten Dinge dieses Lebens.
Das letztendliche Ziel all unserer
Zahllosen Leben zu erreichen, hängt ab vom Dharma,
Und doch preisen wir irgendein Dharma, dem wir begegnen,
Ohne zu prüfen, ob es gut oder schlecht ist,
Und benehmen uns wie Hunde, die Essensreste finden. [73]

དེ་ཡང་དཔེར་ན་ཆོ་འདིའི་བྱ་བ་ཉེ་ཆོང་ལྟ་བུ་ཐུང་ཟད་ཙམ་དང་ངེ་བཅས་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་
གཞན་ལའང་དེས། རང་གིས་ཀྱང་བརྟག་དཔྱད་ནན་ཏན་བྱེད་ཀྱང་། དེ་ཇི་ཙམ་

འཕྲུག་ནའང་ཚེ་ཕྱི་མར་ཕན་གནོད་གང་ཡང་མི་འབྱུང་། ཆོས་ནོར་བ་ཞིག་དང་འཕྲད་ན་སྐྱེ་བ་གཅིག་གི་འདུན་མ་འཕྲུག་འགྱོ།

So ist es – sogar bei den Kleinigkeiten dieses Lebens, wenn man etwas kauft oder verkauft, gibt man sich viel Mühe: Man tut alles Erdenkliche, läuft herum, fragt andere Leute und verbringt viel Zeit damit, darüber nachzudenken, was man selbst tun soll. Aber ganz gleich, welche Fehler du hier machst, es wird dir in zukünftigen Leben weder helfen noch schaden. Wenn du jedoch einer falschen spirituellen Lehre folgst, machst du einen Fehler, der das ultimative Ziel aller deiner Leben beeinflusst.

སྤྱིར་དབེན་པའི་གནས་སུ་སྐྲུབ་པ་བྱེད་ལོ་བྱས་ཀྱང་གདམས་ངག་ཚང་ལ་མ་ནོར་བ་ལ་ཉམས་ལེན་རྩ་སྦྱངས་པ་ཞིག་བྱེད་པ་མེད་ན། ཕལ་ཆེར་ངལ་བ་དོན་མེད་ཉིད་ལས་མ་འདས་པ་ཡིན་ཏེ། རྗེ་མིད་ལས་ཀྱང་།

Generell kann man sagen, dass viele von uns sich an einsame Orte zurückziehen, mit der Idee, dort tiefgründige Übungen zu praktizieren. Aber wenn du dabei keine Anweisungen zur Hand hast, die wirklich vollständig und absolut richtig sind, und wenn du dich nicht bemühst, bis zu ihrem tiefsten Kern vorzudringen, wird das meiste, was du tust, nur verschwendete Mühe sein. Wie Lord Milarepa sagte:

།དོན་སྙིང་བརྒྱུད་ཀྱི་གདམས་པ་མི་བསྒོམས་ན།
།གནས་དེ་ཁྲོད་བཟང་ཡང་རང་སྡུག་ཡིན།
།ཞེས་གསུངས།

Der Punkt: Wenn du nicht über Ratschläge meditierst,
Die von Mund zu Mund weitergegeben wurden,
Der Ort: Kannst du in einer Berghöhle sitzen,
Und dich doch nur quälen.[74]

སྔར་གྱི་ལོ་ཚྭ་བ་ཆེན་པོ་དག་གིས་ཀྱང་དཀའ་སྡུད་དུ་མས་ཐག་རིང་རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་ནས་ཆོས་ཚད་ལྡན་བོད་འདིར་གདན་ཐུབས་པ་ཡང་བོད་ཀྱི་ཆོས་ལོག་དེ་ཆོས་གོ་མ་ཆོད་པ་རེད། དེས་ན་ཆུ་འགོའི་ཕུགས་གང་ས་ཐུག་དགོས་པ་བཞིན་དུ་རང་གིས་

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Vier

ཉམས་སུ་ལེན་བྱའི་ཆོས་ཀྱི་ཐུགས་དེ་ཡང་མ་ནོར་བ་བསྟན་པའི་བདག་པོ་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ལ་ཐུག་པ་ཞིག་དགོས།

Die Meister der Übersetzung haben seit jeher große Anstrengungen unternommen, reisten weit bis nach Indien, um die authentischen Dharma Lehren hierher nach Tibet zu bringen. Aber die Menschen in Tibet, die einem falschen Weg folgten, konnten ihnen in keiner Form gerecht werden. Wirklich gutes Wasser sollte letztendlich aus reinstem Schnee entstanden sein. Genauso sollte die Dharma Praxis, die wir wählen, ihren Ursprung in etwas Unfehlbaren haben: Im Herrn des Wortes, im Lehrer, im Buddha.

ཆོས་ཁྲིད་མེད་ལ་འོ་སྟོང་དུ་སྒྲུབ་པ་བྱས་ཀྱང་ཏོགས་པ་ཚད་ལྡན་སྟེ་གཅིག་མི་སྐྱེ་སྟེ། མར་འདོད་ནས་ཆུ་བསྡུབ་པ་དང་འདྲ་བ་ཡིན།

Du kannst tausend Jahre mühsam Dharma Lehren ohne authentischen Ursprung praktizieren und du wirst trotzdem keinen Funken wahrer Erkenntnis haben. Es ist, als ob man aus Wasser Butter stampfen wollte.

དེ་ལྟར་ན་ཉམས་སུ་ལེན་བྱའི་ཆོས་དེ་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བསྟུངས་པ། བཟླ་ཉས་བར་དུ་འོག་ཆོས་ཀྱི་སྐྱོན་ཞུགས་མ་ཞུགས་རྩོད་པས་བཀག་ལ་ཕབ་སྟེ་སྐྱོན་བསལ་བ། བླུབ་པའི་དབང་ཕྱུག་རྣམས་ཀྱིས་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་མཛད་དེ་ཉོགས་པ་ཐུགས་རྒྱུད་ལ་འཁྲུངས། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་བརྒྱུད་པ་བཅས་ཁྲད་ཆོས་དེ་བསྟུམ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དགོས།

Daher können wir sagen, dass die Lehre, die zu praktizieren wir uns entscheiden, die drei kennzeichnenden Eigenschaften haben sollte:

1) Sie sollte vom Buddha gelehrt worden sein.

2) Sie sollte frei von Irrtümern sein: Die Weisen müssen die Lehre in ihre finale authentische Form gebracht haben, nachdem sie sie untersucht haben, um auszuschließen, dass sich irgendwelche falschen Ideen eingeschlichen haben, nachdem der Buddha sie gelehrt hat.

3) Sie sollte in den Herzen der praktizierenden Meister wahre Erkenntnis bewirkt haben, nachdem diese die Lehre gehört, bedacht und darüber meditiert haben. Und schließlich muss die Lehre über Generationen hinweg in einer ungebrochenen Linie an uns weitergegeben worden sein.

དེ་བྱུང་ན་ཆོས་ཚད་ལྡན་ཡིན་པས་ངང་གི་སྣོང་རུས་དང་ཉམས་ལེན་གྱིས་ཕར་མ་བསྟེས་ན་ཆོས་ཀྱིས་ཚུར་བསྟུ་དོགས་མི་དགོས།

Wenn das Dharma, das wir praktizieren wollen, diese drei Eigenschaften hat, ist es authentisch. Wir mögen ihm nicht gerecht werden, aufgrund von Nachlässigkeit in unserem Bemühen und unserer täglichen Praxis, aber wir müssen niemals befürchten, dass die Lehre uns im Stich lässt.

དེ་ནི་ལམ་རིམ་འདི་ཡིན་ཏེ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་རབ་དང་མཆོག་ཤེར་ཕྱིན་གྱི་མདོ་སྡེ་རིན་པོ་ཆེ་ཡིན་ལ། དེའི་དངོས་བསྟན་ཟབ་མོའི་དོན་རྣམས་ལམ་རིམ་དུ་ཟབ་མོའི་ལམ་གྱི་རིམ་པར་བསྟུས། ཤེར་མདོའི་རྒྱ་ཆེ་བའི་དོན་རྣམས་རྒྱ་ཆེ་བའི་ལམ་རིམ་དུ་བསྟུས་ནས་བསྟན་པས་ཉམས་སུ་ལེན་བྱའི་ཆོས་ཚང་ལ་མ་ནོར་བ་ནི་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ཁོ་ན་ཡིན་པས་ཆོས་ཉམས་ལེན་ཞིག་འོང་དུ་རེ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ནི་ངེས་པར་ལམ་རིམ་འདི་ལ་འཇུག་དགོས།

Und diese authentische Lehre stellt eben die Stufen auf dem Pfad dar. Das Höchste, der Inbegriff dessen, was der Buddha gesprochen hat, ist die kostbare Sammlung der Lehren über die Vollendung der Weisheit. Der offenkundige Gegenstand dieser Lehren besteht aus den „Anleitungen über das Profunde“ – zur Leerheit. Diese sind in den so genannten „profunden Stufen“, die Teil der Stufen sind, enthalten. Die Weisheits-Sutras geben auch so genannte „weit reichende“ Anleitungen, die erklären, wie man daran arbeitet, alle Lebewesen zu retten. Diese Punkte sind in den so genannten „weit reichenden Stufen”, die Teil der Stufen sind, enthalten. Daher ist nur die Lehre über die Stufen auf dem Pfad sowohl vollständig als auch frei von Irrtümern. Und daher sollten diejenigen, die eine Dharma Lehre suchen, die ihrer Praxis wert ist, auf jeden Fall mit den Stufen beginnen.

འབའ་ཞིག་ཕ་མ་རིགས་རུས་སོགས་ཀྱི་ཞེན་ཁོག་ཏུ་བྱོས་མཐོང་པས་བོན་ལ་སོགས་པའི་ལོག་ཆོས་ཀྱིས་བསྟུས་པ་ནི་འདི་ཕྱིའི་དོན་ཅན་ལ་བསྐུར་བ་རེད།

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Vier

Es gibt viele Menschen, die aus falscher Loyalität zu ihrer Familientradition, stur an dem Glauben festhalten, den ihre Eltern zufällig hatten. Sie folgen dem Bön (Anmerk. d. Übers. alte tibetische Religion) oder einem ähnlich falschen Weg und am Ende lässt er sie im Stich. Der tiefe Sinn und Zweck ihres jetzigen Lebens, und auch der zukünftigen, wird vom Wind davon getragen.

མཁས་གྲུབ་ཆུང་པོ་རྣལ་འབྱོར་ཡང་དང་པོ་བོན་ཡིན། རྗེས་སུ་བོན་ཆོས་ཀྱི་ཁུངས་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་གཟིགས་ཏེ་སྔགས་རྣིང་མ་ལ་ཞུགས། དེ་ལ་ཡང་སྐྱོན་ཡོད་པར་མཐྱེན་ནས་རྒྱ་གར་དུ་ཕེབས། སྔགས་གསར་མ་ལ་སྦྱངས་པ་མཐར་ཕྱིན་པ་མཛད་དེ་གྲུབ་པ་ཐོབ་པ་རེད། ས་ཆེན་ཀུན་སྙིང་སོགས་གཞན་ཡང་དེ་ལྟར་མཛད་པ་མང་དུ་ཡོད།

Auch der große vollendete Weise, Kyungpo Neljor, war am Anfang Anhänger des Bön.[75] Später erkannte er, dass Bön auf fehlerhaften Annahmen basiert und daher wendete er sich den früheren geheimen Traditionen zu. Ihm wurde klar, dass auch diese fehlerhaft waren – und so reiste er nach Indien. Dort studierte er die späteren geheimen Traditionen und beendete seine Praxis wie gewünscht, indem er die große Vollendung erlangte. Und es gab viele andere, z.B. der große Sakya Lama Kun-nying, der das Gleiche tat.[76]

རྒྱལ་སྲས་དམ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བསྟན་པ་བརྩོད་ཅིང་དེ་རྣམས་གང་ནས་གཤེགས་པའི་ལམ་བཟང་པོ་མ་ནོར་བ། མ་འཁྲུལ་བ། སྐལ་བ་དང་ལྡན་པའི་གང་ཟག་ཐམས་པ་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་ངོགས་ཏེ་འཇུག་པའི་སྒོ་དམ་པ། དེ་ལྟ་བུའི་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་པ་གསུམ་པོ་དེ་ཇི་ལྟར་ནུས་བཞིན་བདག་གིས་བཤད་པར་བྱ་ཞེས་གསུངས།

Nun können wir also den ersten Vers in seinem Zusammenhang verstehen. Lord Tsongkapa sagt: „*So weit ich dazu in der Lage bin,* werde ich die Lehre über die drei Hauptpfade erklären. Es ist dieser außerordentliche *Weg, den all die heiligen Söhne der Siegreichen lobend empfehlen*, der Weg, auf dem sie gehen. Er ist frei von Fehlern. Er führt nicht in die Irre. Er ist die höchste aller Pforten: Es ist der *Eintrittspforte für die* Glücklichen, die *Freiheit suchen*."

ཇི་ལྟར་ནུས་བཞིན་ཞེས་པ་ནི་སྨྲོས་བཏང་ལ་རྗེ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཁེངས་སྐྱུངས་པའི་ཚོགས་དང་། དོན་དུ་འདིར་ཚོག་ཉུང་ངུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་དོན་རྒྱ་གང་ཆེ་ཞིག་འཆད་གང་ཐུབ་མཛད་ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན།

Die Verwendung der Worte „soweit ich dazu in der Lage bin" in diesem Vers sind Ausdruck der Bescheidenheit Lord Tsongkapas. Genauer sagen sie folgendes: „So weit ich dazu in der Lage bin, werde ich etwas von so großer Bedeutung erklären, wie es in den wenigen Worten hier überhaupt nur möglich ist."

ཡང་ན་དེའི་འགྲེལ་ལུགས་གཅིག་ལ་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཅེས་སོགས་ཚིག་ཤད་དང་
པོས་ནི་མཚན་བརྗོད་ལས།

།ཐེག་པ་གསུམ་གྱིས་ངེས་འབྱུང་ལ།
།ཐེག་པ་གཅིག་གིས་འབྲས་བུར་གནས།

།ཞེས་པ་ལྟར་"

Es gibt noch eine weitere Auslegung dieses Verses, wonach die erste Zeile der Erklärung – die die Worte „alle hohen Lehren der Siegreichen" enthält – sich auf Entsagung bezieht. Wie *Gesang der Namen* sagt:

> Die Entsagung aller drei Fahrzeuge
> Liegt am Ende in einem einzigen Fahrzeug.[77]

"'སངས་རྒྱས་ཀྱིས་དང་དོན་དུ་ཐེག་པ་གསུམ་གསུངས་པ་དེ་ངེས་དོན་མཐར་ཐུག་ལ་
ལྷོས་ཏེ་ཐེག་པ་གཅིག་ཏུ་གནས་ཤིང་། དེ་བཞིན་དུ་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་
གདུལ་བྱའི་རྒྱུད་ལ་མཐར་ཐུག་གི་ངེས་འབྱུང་སྐྱེད་པའི་ཐབས་སུ་གསུངས་པས།
ཐོག་མར་འཁོར་བ་ལས་ཡིད་འབྱུང་ནས་ཐར་པ་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་ཏིང་སྐྱེ་བ་ཡང་ངེས་
འབྱུང་གིས་བསྟལ་ཏེ་སྐྱེ་བས་ན་འདིར་ཡང་ཐོག་མར་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་བསྟན།

Der Punkt ist, dass der Buddha in einigen seiner Lehrreden, die interpretiert und nicht wörtlich genommen werden sollten, sagte, dass es drei verschiedene Fahrzeuge oder Wege gibt. Diese drei sind jedoch in Wirklichkeit nur eins, aus dem Blickwinkel des ultimativen Ergebnisses, zu dem sie führen. In ähnlicher Weise wurden alle hohen Lehren der Siegreichen verkündet, als Mittel, um die ultimative „Entsagung" – das Wissen des Buddha – im Geist der Schüler zu erzeugen. Und Entsagung ist es, was einen am Anfang dazu bringt, Abscheu gegenüber dem Kreislauf der Wiedergeburten zu entwickeln und sich das Erlangen der Freiheit zum Ziel zu setzen. Aus diesem Grund wird Entsagung als innere Einstellung hier als erstes gelehrt, im ersten Satz.

རྒྱལ་སྲས་དམ་པ་སོགས་ཚོག་ཤད་གཉིས་པས་ནི། རྒྱལ་དང་རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱིས་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་དུ་མཛད་ཅིང་བསྟོད་པ་བརྗོད་པ། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་སྤོག་ཤིང་ལྟ་བུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྟན།

Die zweite Zeile der Erklärung, die die Worte „ihre heiligen Söhne" enthält, bezieht sich auf den Wunsch, Erleuchtung zum Wohle jedes Lebewesens zu erlangen. Dies ist die einzige und wichtigste Einstellung, mit der alle Siegreichen und ihre Söhne meditieren und deren Lobpreis sie singen. Es ist wie ein großer Dachbalken, der die gesamte Struktur des Großen Wegs trägt.

སྐལ་ལྡན་ཐར་འདོད་སོགས་ཚོག་ཤད་གསུམ་པས་ནི་ཐར་འདོད་ཀྱི་གདུལ་བྱ་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་ངོགས་གཅིག་པུ་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་བསྟན། དེ་ཡང་ཐར་པ་ཐོབ་པ་ལ་འཁོར་བའི་རྩ་བ་མ་རིག་པ་གཅོད་དགོས། དེ་གཅོད་པ་ལ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་སྐྱེ་དགོས། དེ་སྐྱེ་བ་ལ་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་མ་ནོར་བ་ཞིག་དགོས།

Die dritte Zeile der Erklärung – die da heißt „die Glücklichen, die Freiheit suchen" – bezieht sich auf die korrekte Weltsicht. Diese Erkenntnis ist die einzigartige Eingangspforte für die Schüler, die Freiheit suchen. Um Freiheit zu erlangen, muss man die Unwissenheit durchtrennen – die Ursache für den Kreislaufs des Lebens. Um die Unwissenheit zu durchtrennen, muss man Weisheit entwickeln, die erkennt, das nichts eine eigene Natur aus sich selbst heraus hat. Und um diese Weisheit zu entwickeln, muss man korrekte Weltsicht haben, die frei ist von allen Irrtümern.

ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ནི་ཞི་བ་མྱང་འདས་ཐོབ་པའི་སྐྱོ་གཅིག་པུ་ཡིན། དེ་ཡན་གྱིས་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་བཅས་ལམ་གཅོ་གསུམ་བཤད་པར་དམ་བཅའ་མཛད་པ་ཡིན། བཤད་པར་དམ་བཅའ་བ་འདིས་སྐྱོབ་དཔོན་དཉྩ་དེ་བོ་ཆེ་ཉིད་ཀྱི་བཞེད་བྱའམ་བཤད་བྱའི་ལམ་གྱི་ལུས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་ངོ་བོ་ཇང་མ་འདིའི་ནང་དུ་བསྟུས་ནས་གསུངས་པས་ན་ངོ་བོ་ཉིད་པར་བསྟན་པའང་ཡིན་གསུངས།

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Vier

Korrekte Weltsicht ist das einzige Tor ins Nirvana, in den Frieden. Aus diesem Grund hat der große Tsongkapa in den letzten Worten des Verses versprochen, sein Werk über die Drei Hauptpfade zu schreiben, welche korrekte Weltsicht beinhalten. Sein Versprechen macht er wie von Meister Dandin[78] vorgeschrieben: Er benennt darin in abgekürzter Form alle Themen, die im Werk behandelt werden – was hier bedeutet, dass er verspricht, jeden *Kernpunkt* des Pfades zu erklären. In diesem Sinn, folgert unser Lama, hat uns Lord Tsongkapa schon im ersten Vers die Essenz der Pfade gelehrt.

Anmerkungen Lektüre Vier

61. *Sakya, Geluk und Nyingma:* Bezeichnungen der drei buddhistischen Übertragungslinien, die sich in Tibet zur Weitergabe der Lehren des Buddha entwickelten. Die Geluk Tradition gründet sich auf Lord Tsongkapa selbst.

62. *Jede hohe Lehre ...* Textquelle nicht gefunden. Gungtang Jampeyang (1762 - 1823), auch bekannt als Gungtang Konchok Tenpay Dronme, war Schüler der ersten Reinkarnation des großen Jamyang Shepa (siehe Vorwort und Eintrag 27). Er ist bekannt für seine eloquenten spirituellen Gedichte und philosophischen Werke. Seine prägnanten Kommentare zu den *Drei Hauptpfaden* wurden an die für die vorliegende Übersetzung verwendete Ausgabe von Pabongka Rinpoches Kommentar angefügt und sind im Schlussteil enthalten.

63. I*ch bin zu der Erkenntnis gelangt ...* Lord Tsongkapas Brief an seinen Lehrer ist noch vorhanden, das Zitat erscheint unter Folio 69b (Eintrag 67). Der Name „Dipamkara Jnyana" bezieht sich auf Lord Atisha.

64. *die drei Sammlungen:* Drei Hauptbereiche der Lehrreden des Buddha: die Sammlung zur ethischen Disziplin durch Gelübde (in der es hauptsächlich um das Training von Ethik geht), die Sammlung der Sutras (hauptsächlich das Training von Konzentration) und die Sammlung des Wissens (Training von Weisheit).

65. *eine verkürzte Abkürzung ...* Wieder aus der kurzen Version von Lord Tsongkapas Stufen auf dem Pfad zur Buddhaschaft (Folio 56a, Eintrag 63).

66. *Sein wundersames Wort ...* Quelle des Zitats nicht gefunden. Informationen über den Autor siehe Anmerkung 49.

67. *drei unterscheidende Eigenschaften und vier große Qualitäten:* Die drei Eigenschaften, die die Lehre über die Stufen von anderen Lehren unterscheiden, sind, dass sie alle Themen der offenen und geheimen Lehren enthalten, einfach zu praktizieren sind, und uns durch Meister der zwei großen Traditionen (vgl. Eintrag 195: Pabongka Rinpoche, Eintrag 47, Folios 48b-50b; Lord Tsongkapa, Eintrag 61, Folio 8b) übermittelt wurden. Die vier Größen der Lehre: Man erkennt alle Lehren als stimmig, man sieht alle Schriften als persönlichen Rat, man versteht leicht die wahre Absicht der Buddhas (nichts anderes als die drei Hauptpfade) und man vermeidet automatisch den Großen Fehler, andere Lehren gering zu schätzen (Lord Tsongkapa, Eintrag 61, Folios 8b-14b; Pabongka Rinpoche, Eintrag 47, Folios 41b-48b).

68. *die glorreiche Geheime Sammlung:* Eine der wichtigsten geheimen Lehren des Buddha (Eintrag 87).

69. *Juwel der Erkenntnisse:* Wichtiger Text über die Vollendung der Weisheit, übermittelt vom Liebenden an Meister Asanga, vgl. Anmerkung 46 (Eintrag 44).

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Vier

70. *Wenn du versuchst, alle Systeme … zu vermischen …* Quelle des Zitats nicht gefunden. Tuken Dharma Vajra, auch bekannt als Lobsang Chukyi Nyima (1737 - 1802), war der dritte der spirituellen Meister der Tuken Linie. Er ist berühmt für sein Werk, das die unterschiedlichen buddhistischen Schulen vergleicht, sowie Bibliographien von Heiligen, z.B. Changkya Rolpay Dorje, von dem man annimmt, dass er eine frühere Inkarnation des Pabongka Rinpoche selbst war (siehe Vorwort und seine gesammelten Werke, Eintrag 52).

71. *königliche Lama Jangchub Uw:* Regent des 11. Jahrhunderts im Königreich Guge in Westtibet, der maßgeblich daran beteiligt war, Lord Atisha und seine Lehre ins Land des Schnees zu bringen.

72. *Es ist diese Vollendung ...* Der Wortlaut des Sutras im tibetischen Kanon ist leicht abweichend, die Intention ist jedoch die gleiche (Folio 206a, Eintrag 84).

73. *Sogar bei unwichtigen Dingen ...* Zitat aus Folio 95a seines berühmten Werkes über die drei Arten der Gelübde (Eintrag 2, vgl. auch Anmerkung 53).

74. *Der Punkt: Wenn du nicht über Ratschläge meditierst ...* Quelle des Zitats nicht gefunden. Informationen über den Autor unter Anmerkung 50.

75. *der Weise Kyungpo Neljor (978 - 1079):* Seine Beharrlichkeit auf der Suche nach geheimen Traditionen in Indien und bei ihrer Überführung nach Tibet ist in den *Blauen Jahrbüchern* (S. 728ff., Eintrag 94) gut dokumentiert. Bön ist die schamanische Religion, die vor der Einführung des Buddhismus in Tibet vorherrschend war.

76. *Sakya Lama Kun-nying (1092 - 1158):* Voller Name Kunga Nyingpo, Sohn des Gründers des berühmten Klosters Sakya in nördlichen Zentraltibet und Großvater des erhabenen Sakya Pandita (siehe Anmerkung 53).

77. *Die Entsagung aller drei ...* Aus einem Werk der geheimen Lehren, der Sanften Stimme gewidmet (Zitat aus Folio 10a, Eintrag 25).

78. *Meister Dandin:* Vgl. das Wort „Essenz" in seinem Vers und die Erklärung in Anmerkung 38.

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Die erste Stufe auf dem Weg zur Buddhaschaft (Lam Rim)

Lektüre Fünf

VI. Eine Aufforderung zu studieren

གསུམ་པ་ཉན་པར་བསྒུལ་བ་ནི།

།གང་དག་སྤྲིད་པའི་བདེ་ལ་མ་ཆགས་ཤིང་།
།དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱ་ཕྱིར་བརྩོན་པ་ཡིས།
།རྒྱལ་བ་དགྱེས་པའི་ལམ་ལ་ཡིད་རྟོན་པའི།
།སྐལ་ལྡན་དེ་དག་དྲང་བའི་ཡིད་ཀྱིས་ཉོན།

Wir haben nun die dritte und letzte der Vorbereitungen erreicht, die den Hauptteil des Textes einführen. Diese Einführung ist eine eindringliche Aufforderung an den Leser, das Werk gut zu studieren. Sie ist im nächsten Vers des Haupttextes enthalten.

(2)

Hört mit klarem Geist, Ihr Glücklichen,
Die ihr kein Verlangen habt nach den Vergnügungen des Lebens,
Und die ihr, Muße und Glück wahren Sinn gebt, und danach strebt
Euren Geist auf den Pfad zu richten, der die Siegreichen erfreut.

དེ་ཡང་གང་དག་སྤྲིད་པའི་བདེ་བ་ལ་ཡིད་སྐད་ཅིག་ཀྱང་མ་ཆགས་པར་ཐར་པ་ཐོབ་འདོད་ཅན་དལ་འབྱོར་ཐོབ་པ་དོན་ཡོད་བྱ་ཕྱིར་རྟེན་ལས་སྣོང་པོ་ལེན་པར་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ནི་ལམ་འོག་དང་། ལམ་གོལ་དང་། ལམ་བྱེ་ཡན་ལག་གམ་ཆ་ཤས་ཙམ་མ་ཡིན་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱང་ཐུགས་དགྱེས་པའི་བཞིད་པ་མཐར་ཐུག་ལམ་མ་ནོར་བ། མ་གོལ་བ། ཆ་ཚང་བ་ཞིག་ལ་སློབ་དགོས། དེ་ལྟ་བུའི་ལམ་ལ་སློབ་པར་འདོད་པའི་སློབ་མ་དེ་ཡང་བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Fünf

Hier fordert der große Tsongkapa seine Leser mit Nachdruck auf, das Werk zu studieren: „Ihr, *die ihr* Freiheit sucht und keinen Moment die *Vergnügungen des Lebens* begehrt; die ihr das Meiste aus dem Körper, den ihr vorgefunden habt, rausholen wollt, um eurer *Muße und Glück Bedeutung zu verleihen*; ihr müsst euch nun in einem Weg üben, der niemals in die Irre führt, einem Weg, der nie ins Abseits führt, einem Weg, der umfassend und vollständig ist. *Der Weg, der sogar die Buddhas erfreut* – der letztendlich, so raten sie, ein Weg ist, der nicht in die Irre führt, nicht ins Abseits, ein Weg, der mehr ist als nur eine kleine Wegstrecke. Und wenn du dich in einem solchen Weg üben willst, musst du ein Schüler sein, der alle Voraussetzungen eines Schülers besitzt: die Beschreibung der *400 Verse* muss auf dich zutreffen:

།བཟང་གནས་བློ་ལྡན་དོན་གཉིར་བ།
།ཉོན་པོ་སྟོང་ཅེས་བྱ་བར་བཤད།

Wir bezeichnen jemanden als geeignetes Studiengefäß,
Der unvoreingenommen, intelligent ist und bereit, sich anzustrengen.[79]

།ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་གྱི་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པའི་སློབ་མ་ཆོས་ལ་ཡིད་རབ་ཏུ་རྟོན་པའི་སྐལ་ལྡན་གྱི་གདུལ་བྱ་རྣམས་ཀྱིས་ཉན་ཚུལ་འགལ་རྐྱེན་སྟོང་ཀྱི་སྐྱོན་གསུམ་དང་བྲལ་ཞིང་། མཐུན་རྐྱེན་འདུ་ཤེས་དྲུག་བསྟེན་པའི་སྒོ་ནས་དྭངས་པའི་ཡིད་ཀྱིས་ཉོན་ཞེས་ཉན་པར་བསྐུལ་བའོ།།

„Und *Glückliche* wie du, Schüler, die *ihren Geist* dem Dharma zugewendet haben, müssen *mit klarem Geist zuhören*; vermeide in deinem Studium die Dinge, die dem Erfolg im Wege stehen – die drei Probleme des Gefäßes; verlaß dich in deinem Studium auf das, was dem Erfolg förderlich ist – die sechs Bilder zur Anleitung."[80]

ཡང་འདིའི་དོན་འགྲེལ་ཚུལ་གཅིག་ལ། གང་དག་སྲིད་པའི་བདེ་ལ་མ་ཆགས་ཤིང་། །ཞེས་པ་ངེས་འབྱུང་དང་། དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་སོགས་ནི་བྱང་སེམས་ཏེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་བློ་སྦྱངས་ན་དལ་འབྱོར་ལ་སྙིང་པོ་རབ་ཅིག་ལོན་པ་ཡིན། རྒྱལ་བ་དགྱེས་པའི་སོགས་ནི་ལྟ་བ་ལ་སྦྱང་དགོས་པ་ལམ་གཅོའི་གཞུང་ཉིད་ལས།

Es gibt noch eine andere Möglichkeit, den Vers zu interpretieren: Diese besagt, dass sich die Zeile über diejenigen „die kein Verlangen nach den Vergnügungen des Lebens haben" auf Entsagung

bezieht – den ersten der drei Hauptpfade. Die nächste Zeile, darüber „Muße und Glück wahren Sinn" zu geben, bezieht sich dann auf den Wunsch, Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen zu erlangen, denn jeder, der seinen Geist in dieser Haltung geübt hat, hat sicherlich das Meiste aus seinem Leben der Muße und des Glücks gemacht. Und die letzte Zeile, über den „Pfad, der die Siegreichen erfreut", bezieht sich auf korrekte Weltsicht, so wie es im Haupttext später genannt wird:

།གང་ཞིག་འཕོར་འདས་ཆོས་ནམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི།
།རྒྱུ་འབྲས་ནམ་ཡང་བསླུ་བ་མེད་མཐོང་ཞིང་།
།དམིགས་པའི་གཏད་སོ་གང་ཡིན་ཀུན་ཞིག་པ།
།དེ་ནི་སངས་རྒྱས་དགྱེས་པའི་ལམ་ལ་ཞུགས།
ཞེས་གསུངས་སོ།།

Jemand ist auf dem Weg, der die Buddhas erfreut,
der erkannt hat, dass das Gesetz von Ursache und Wirkung,
für alle Dinge des Kreislaufes und darüber hinaus ausnahmslos zutrifft,
Und wenn sie für ihn jegliche feste Erscheinung verlieren.

དེ་དག་གིས་ནི་མཆོད་བརྗོད་དང་། རྩོམ་པར་དམ་བཅའ། ཉན་པར་བསྐུལ་བ་རྣམས་སོང་། ལམ་རིམ་ཆེ་འབྲིང་སོགས་ལྟར་ན་རྗེ་བཙུན་བླ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཞེས་པས་ཆོས་ཁྲིདས་བཙུན་པར་བསྟན་པའི་ཕྱིར་མཛད་པ་ཡོའི་ཆེ་བ་དང་། རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ནས། བཤད་པར་བྱ། །བར་གྱིས་ཆོས་ཀྱི་ཆེ་བ་དང་། གང་དག་སྤྱིད་པའི་ནས། ཡིད་ཀྱིས་ཉོན། །བར་གྱིས་ཉན་བཤད་ཇི་ལྟར་བྱ་བའི་ཚུལ་རྣམས་བསྟན་པ་ཡིན། བསྟན་བཅོས་སྤྱིའི་ལུས་དངོས་ཀྱིས་གདམས་པ་དངོས་ཀྱིས་སྤྲོད་མ་ཇི་ལྟར་བཀྱི་བའི་རིམ་པ་བསྟན་པས།

Dies schließt dann unsere Darstellung der traditionellen Vorbereitungen ab: die Darbringung der Lobpreisung, das Versprechen, das Werk zu verfassen, und die Aufforderung an den Leser, es gut zu studieren. Das, was wir bisher gesagt haben, trifft auf alle einführenden Passagen der Werke über die gesamten Stufen zur Buddhaschaft zu - unabhängig von der Länge bzw. Ausführlichkeit

der Darstellungen. Die Zeile, „ich verneige mich vor allen erhabenen und heiligen Lamas", bezieht sich auf den ersten Abschnitt dieser Werke, der bekannt ist als „Nachweis der Eminenz des Autors um zu zeigen, dass die Lehre aus authentischer Quelle stammt." Die Zeile von „Ich will versuchen zu erklären, so gut ich kann bin …" bis „…die sich nach Befreiung sehnen", entspricht dem zweiten Teil über die „Eminenz der Lehre". Der Vers, der beginnt mit „Höre mit klarem Geist …" bis zu „… Pfad, der die Siegreichen erfreut", korrespondiert mit dem dritten Teil, in dem es darum geht, wie man die Stufen „studiert und lehrt". Der letzte große Abschnitt dieser Darstellung ist bekannt als „die Anweisung selbst, mit der die Schüler entlang der Stufen" zur Buddhaschaft geführt werden können. Dieser Abschnitt ist im so genannten „Hauptteil" der Verse von Lord Tsongkapa über die drei Hauptpfade enthalten. Daher gehen wir nun weiter zum ersten Vers. [81]

DER ERSTE PFAD: ENTSAGUNG

VII. Warum man Entsagung braucht

གཉིས་པ་བསྟན་བཅོས་སྤྱིའི་ལུས་དངོས་བཤད་པ་ལ་བཞི། ངེས་འབྱུང་བཤད་པ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བཤད་པ། ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་བཤད་པ། ངེས་པ་རྣེད་ནས་སྒྲུབ་པ་ལ་བསྐུལ་བར་གདམས་པའོ། །དང་པོ་ལ་གསུམ། ངེས་འབྱུང་བསྐྱེད་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན། ངེས་འབྱུང་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ། དེ་སྐྱེས་པའི་ཚད་དོ། །དང་པོ་ནི།

Die Abhandlung über den Haupttext lässt sich in vier Abschnitte aufteilen: Eine Erklärung der Entsagung, eine Erklärung des Wunsches nach Erleuchtung zum Wohl aller Lebewesen, eine Erklärung der korrekten Weltsicht und starke Worte der Ermutigung, dass der Leser versuchen sollte, die Wahrheit dieser Anweisungen zu erkennen und sie zu praktizieren. Die Erklärung der Entsagung selbst wird in drei Abschnitten vorgestellt: Gründe, warum man versuchen sollte, Entsagung zu entwickeln, wie man sie entwickelt, und der Punkt, an dem wir sagen können, das wir Entsagung erfolgreich entwickelt haben. Der erste dieser Abschnitte findet sich im nächsten Vers von Lord Tsongkapas Werk:

།རྣམ་དག་ངེས་འབྱུང་མེད་པར་སྤྲིད་མཆོ་ཡི།
།བདེ་འབྲས་དོན་གཉིས་ཞི་བའི་ཐབས་མེད་ལ།
།སྤྲིད་ལ་བརྩམ་པ་ཡིས་ཀྱང་ལུས་ཅན་རྣམས།

།ཀུན་ནས་འཆིང་ཕྱིར་ཐོག་མར་ངེས་འབྱུང་བཙལ།
།ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ།

(3)

Ohne reine Entsagung gibt es keine Möglichkeit,
Dieses Verlangen nach den schönen Dingen im Ozean des
Lebens zu beenden.
Weil das Leben der Menschen voller Verlangen ist,
Sind sie gefesselt, daher sucht zuerst Entsagung.

རང་ཅག་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བར་བྱེད་པ་ལ་ཐར་འདོད་ཀྱི་ཟློ་སྐྱེ་དགོས། དེ་མ་སྐྱེས་པར་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ལ་ཆགས་ན་འཁོར་བ་ལས་ཐར་ཐབས་མི་འབྱུང་བ།

Damit wir alle dem Kreislauf des Lebens entkommen können, müssen wir entkommen wollen. Wenn wir niemals den Wunsch entwickeln zu entkommen und an den guten Dingen dieses Kreislaufs des Lebens festhalten, dann werden wir ihm auch nie entkommen.

དཔེར་ན་བཅོོན་པ་བཅོོན་ཁང་ནས་ཐར་འདོད་དང་ཐར་བའི་ཐབས་ལ་མ་འབད་ན་བཅོོན་ལས་མི་ཐར་བ་བཞིན་དུ་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བའི་ཐབས་ལ་མ་འབད་ན་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བའི་དུས་མི་འབྱུང་ཞིང་། དེ་ལས་ཐར་འདོད་ཀྱི་ཟློ་སྐྱེས་ན་ནམ་ཞིག་འཁོར་བ་འདི་ལས་ཐར་བ་ཞིག་འོང་།

Ein Gefangener kann im Zuchthaus sitzen, aber wenn er niemals fliehen will und niemals wirklich versucht zu fliehen, dann wird er auch nie fliehen. Das Gleiche gilt für uns: wenn wir nie versuchen, einen Weg aus diesem Kreislauf des Lebens zu finden, dann wird der Tag unserer Flucht niemals kommen. Wenn wir den Wunsch zu entfliehen entwickeln, dann wird sicher auch der Zeitpunkt kommen, an dem wir dies schaffen.

དེ་ལ་སྡོམ་དུ་འཁོར་བར་འཁོར་ཚུལ་ཤེས་དགོས་པས། ཟབ་བཅས་ཉིར་ལེན་གྱི་ཕྱུང་པོའི་རྒྱུན་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ལེན་པ་ནི་འཁོར་བ་ཡིན། འཁོར་བ་དེར་གང་གིས་

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Fünf

བཅིངས་ན་ལས་ཉོན་བྱེད་བཅིངས། གང་དུ་བཅིངས་ན་ཉེར་ལེན་བྱེ་ཕྱང་པོར་བཅིངས་པ་ཡིན།

Wir müssen hier zunächst verstehen, wie wir uns in diesem Lebenskreislauf drehen.
Der „Kreislauf des Lebens“ wird so definiert, dass wir immer wieder die unreinen Gruppen von Dingen annehmen müssen, aus denen ein normales leidendes Wesen besteht – es ist unser ungebrochener Strom von einem Leben zum anderen.[82] Was fesselt uns an diesen Kreislauf? Unsere eigenen Taten und schlechten Gedanken. Und woran genau sind wir gefesselt? An die unreinen Teile unseres Seins.

དེ་ལས་ཐར་བར་བྱེད་པ་ལ་འཚོར་བ་མཐའ་དག་སྤྲུག་བསྔལ་བྱེ་རང་བཞིན་ཅན་དུ་མཐོང་ནས་དེ་ལ་སྐྱོ་ཤས་དང་ཞེན་ལོག་དུག་པོས་ངེས་འབྱུང་སྐྱེ་དགོས། ངེས་འབྱུང་རྣམ་དག་ཅིག་མེད་ན་སྲིད་པའི་བདེ་འབྲས་དོན་དུ་གཉེར་བའི་བློ་མི་ལྡོག་པའི་སྟེང་དུ། འདིར་བརྟམ་པ་ཞེས་པ་སྲིད་པའི་མིང་སྟེ་སྲིད་པའི་བདེ་བ་ལ་སྲིད་ཞེན་བྱེ་བློ་སྐྱེས་པའི་དབང་གིས་ལུས་ཅན་ཐམས་ཅད་བཅིངས་ན། རང་ཅིའི་ཕྱིར་མི་བཅིང་སྟེ་འཆིང་བར་བྱེད་པས་ན་ཕྱིན་ཆད་འཚོར་བ་ལས་ཐར་བར་བྱེད་པ་ལ་ཐོག་མར་ངེས་འབྱུང་རྣམ་པར་དག་པ་ཞིག་བཙལ་དགོས་པ་ཡིན།

Um uns aus diesem Kreislauf des Leben zu befreien, müssen wir erkennen, dass alles daran von Natur aus absolutes Leiden ist. Dies schafft Ekel und Abscheu davor, und dies wiederum führt zu Entsagung. Daher sagt der Vers: „*Ohne reine Entsagung gibt es keine Möglichkeit*, diese Haltung aufzugeben, in der man nach *allen möglichen schönen Dingen dieses Lebens* strebt. Mehr noch, es ist gerade aufgrund der Kraft der Gefühle von Anhaftung und Verlangen nach diesen *schönen Dingen des Lebens, dass alle Menschen gefesselt sind*. Und wenn alle gefesselt sind, denkst du, dass du es nicht bist? Natürlich bist du es. Wenn du eines Tages diesem Kreislauf entkommen willst, *dann suche zuerst* nach einer reinen Haltung der *Entsagung*.“

འདི་ལ་སྐྱེས་བུ་ཆུང་འབྲིང་གཉིས་ཀྱི་ལམ་འདུ། འབའ་ཞིག་གི་སེམས་ལ་འཆོང་རྒྱུ་བ་ལ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་མ་གཏོགས་ངེས་འབྱུང་བསྒོམ་པ་མི་དགོས་བསམ་མཐན་ཡོད་ཀྱང་། ངེས་འབྱུང་ནི་ཐར་པ་ཙམ་ཐོབ་པ་ལ་ཡང་ངེས་པར་དགོས་བར་མ་ཟད། དེ་ཡང་ཤྲཱ་ཝཀ་དག་པོ་དགོས་ཏེ། འཇིམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས།

Dieser Vers verkörpert übrigens das, was in den Werken über die Stufen zur Buddhaschaft als „Anleitung für diejenigen mit niedrigem oder mittleren Motiv" bezeichnet wird. Es gibt Menschen, die meinen um Erleuchtung zu erreichen, müssten sie nur den Wunsch nach Buddhaschaft zum Wohle aller Lebewesen praktizieren – und nicht Entsagung. Die Wahrheit ist jedoch, dass selbst zum Erreichen eines niedrigen Nirvana[83] Entsagung absolut unverzichtbar ist, mehr noch, es muss eine *leidenschaftliche* Entsagung sein. Wie der große Tsongkapa, unser Beschützer, selbst sagte:

བསམ་པ་འདི་ཤ་ར་བ་གསུང་བ་ལྟར། སེང་སྒྲུབ་ལ་བཏབ་པའི་ཕྱི་བཞིན་ཁ་ན་ཐར་ཡམ་མེ་བ་ཞིག་ལས་མི་འདུག་ན། འཁོར་བའི་རྒྱུ་ཀུན་འབྱུང་ལ་མི་འདོད་པར་བལྟ་ཡང་དེ་འདྲ་ཞིག་ལས་མི་འོང་། དེ་ལྟར་ན་སྡུག་ཀུན་འགོག་པའི་འགོག་པ་ཐར་པ་དོན་དུ་གཉེར་བ་ཡང་དེ་དང་འདྲ། དེའི་ཕྱིར་ཐར་པའི་ལམ་ལ་སྐྱབ་པ་བྱེད་པར་འདོད་པ་ཡང་ཆོག་ཙམ་དུ་འགྱོ་ཞིང་། སེམས་ཅན་གཞན་འཁོར་བར་འཁྱམས་པའི་སྡུག་བསྔལ་མི་བཟོད་པའི་སྙིང་རྗེ་ཡང་འོང་ས་མེད་ལ། བྱ་ན་མེད་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་མ་བཅོས་པ་ཡིད་སྐྱེ་བར་བྱེད་རྒྱས་པའི་ལྷག་ཅན་ཡང་མི་སྐྱེ་བས། ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཡང་ཆོག་རྗེས་འབྲངས་པའི་གོ་བ་ཙམ་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན་ནོ།།

> Diese Haltung ist genau so, wie Sharawa sie beschrieben hat. Nimm an, sie ist in deinem Herzen nicht stärker als ein Hauch Gerstenmehl auf selbstgebrautem Bier. Dann wird dein Gefühl, dass du die Ursache für den Kreislauf des Lebens – was wir den ‚Ursprung' nennen – auch nicht stärker als das sein. Dann wird dein Bestreben, Nirvana zu erreichen, wo du sowohl das Leiden als auch seinen Ursprung beendest, ganz genau so sein. Und dann wird dein Wunsch, den Weg zu praktizieren, der in dieses Nirvana führt, nichts anderes sein, als leere Worte. So ist es auch mit dem Mitgefühl, dem Geisteszustand, in dem du es nicht mehr ertragen kannst, andere Lebewesen durch diesen Kreislauf wandern zu sehen: Auf diese Weise wirst du dieses Mitgefühl nicht erlangen. Und schließlich wirst du niemals den echten Wunsch nach unvergleichlicher Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen erlangen, ein kraftvoller Wunsch, der dich antreibt. So wird der „Große Weg" für dich nichts anderes sein als ein oberflächliches Verständnis der Beschreibungen, die man in Büchern findet.[84]

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བ་ལ་སྤྱོད་དུ་སེམས་ཅན་སྨྲག་བསྟལ་གྱིས་མནར་བ་ལ་མི་བཟོད་པའི་སྙིང་རྗེ་སྐྱེ་དགོས། དེ་སྐྱེ་བ་ལ་རང་སྙིང་དུ་སྡུག་ནས་དེས་འབྱུང་མ་སྐྱེས་ན་གཞན་སྡིང་དུ་བསྐྱེམ་པའི་སྙིང་རྗེ་སྐྱེ་ཐབས་མེད། རྡོ་བོ་ཆེན་པོས་ཀྱང་། བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་སྤྱོང་མི་ཤེས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་བོད་ཀྱིས་ཤེས་གསུངས་ནས་བཀའ་བཀྱོན་པའི་ཚུལ་མཛད་པ་ཡང་དོན་འདི་ལ་དགོངས་པ་ཡིན་གསུངས།

Der Punkt ist hier, dass man, um den Wunsch nach Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen zu entwickeln, zunächst eine Art Mitgefühl entwickeln muss; dass man es nicht länger ertragen kann zu sehen, wie diese Wesen von den Leiden des Lebens gequält werden. Um dies zu entwickeln, muss man Entsagung bezüglich der eigenen Situation entwickeln. Du kannst nur dann Mitgefühl erlangen, wenn du die Situation, in der sich die anderen befinden, begreifst. Das, so die Schlussfolgerung unsers Lama, meinte auch Lord Atisha mit seinem sanften Tadel an uns Tibeter: „Nur in Tibet gibt es Menschen, die den Wunsch nach Erleuchtung hegen, aber noch nicht Liebe und Mitgefühl gefunden haben."[85]

VIII. Das Verlangen nach diesem Leben beenden

གཉིས་པ་ངེས་འབྱུང་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་ལ་གཉིས། ཚེ་འདིའི་སྡུང་ཤས་སྤོག་ཚུལ་དང་། ཕྱི་མའི་སྡུང་ཤས་སྤོག་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ནི།

Dies bringt uns zum zweiten Abschnitt unserer Erklärung der Entsagung: zur Beschreibung, wie man Entsagung entwickelt. Wir werden zunächst darüber sprechen, wie man das Verlangen nach dem jetzigen Leben beendet, und dann, wie man das Verlangen nach zukünftigen Leben beendet. Die Beendigung des Verlangens nach diesem Leben ist Gegenstand der nächsten zwei Zeilen des Haupttextes:

།དལ་འབྱོར་རྣིང་དཀའ་ཚེ་ལ་ལོང་མེད་པ།
།ཡིད་ལ་བོམས་པས་ཚེ་འདིའི་སྡུང་ཤས་སྤོག
།ཅེས་པས་བསྟན།

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Fünf

(4a)

Muße und Glück sind schwer zu finden, das Leben ist nicht lang;
Denk immer daran, beende das Verlangen nach diesem Leben.

རང་ཚེ་འདི་ལ་སྡུ་ལས་ལྷག་པའི་ལྟོ་གོས་སྣྲན་བྱགས་སོགས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཞིག་
བྱང་ན་སྣམ་དུ་ཚེ་འདིའི་བདེ་སྐྱིད་དང་ཁེ་བྱགས་འདོད་པ་འདི་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཤས་རེད།
ཆོས་བྱེད་པ་ལ་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཤས་ལྟོག་པ་ཞིག་དགོས།

Mit „Verlangen nach diesem Leben" meinen wir das Verlangen nach Glück und Ruhm in diesem Leben – wo man sich dauernd sagt: „Wenn ich nur mehr gute Dinge im Leben bekommen könnte als sonst jemand auf der Welt: das beste Essen, die feinste Kleidung, den berühmtesten Namen und all das Übrige." Jeder, der sich auf einen spirituellen Weg begeben will, muss das *Verlangen nach den Dingen dieses Lebens beenden*.

དེ་ལྟོག་པ་ལ་དལ་འབྱོར་དོན་ཆེ་རྐེད་དཀའ་དང་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་གཉིས་བསམ་ན་ཚེ་
འདིའི་སྣང་ཤས་ལོག་སྟེ་ཚེ་འདི་བློས་ཐོངས་པ་ཞིག་འོང་། རང་རེས་དུ་ལྟ་ཆོས་མ་
བྱས་ན་ལྟ་ཅི། བྱས་ཀྱང་ཆོས་སུ་མི་འགྱོ་བ་འདི་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཤས་མ་ལྟོག་པས་ལན་
པ་ཡིན། བློ་སྦྱོང་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་ལས་ཀྱང་།

Wie beendet man dieses Verlangen? Du musst über die zwei Stufen nachdenken, die bekannt sind als (1) die „große Bedeutung dieses Lebens mit Muße und Glück und die Schwierigkeit, es zu erlangen" und (2) unsere „Vergänglichkeit, die Tatsache, dass wir sterben müssen." Diese Gedanken werden dann dein Verlangen nach diesem Leben umkehren, du wirst es in deinem Geiste aufgeben. Die Tatsache, dass du und ich in diesem Moment keine spirituelle Praxis haben – nein, schlimmer noch, die Tatsache, dass wir es versuchen und das, was wir tun, alles andere ist, als eine spirituelle Praxis – all das liegt an unserem Verlangen nach diesem Leben. *Befreiung von den Vier Lieben*, der Text zum mentalen Training, drückt es so aus:

།ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཆོས་པ་མིན།
།འཕོད་བ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན།
།ཞེས་གསུངས་པ་རེད།

Kein Praktizierender, der dieses Leben liebt,
Keine Entsagung, der Geist, der den Kreislauf liebt.[86]

ཆོས་དང་ཆོས་མ་ཡིན་པའི་ས་མཚམས་དང་། ཆོས་གཤའ་མ་ཡིན་མིན་ཆོ་འདི་བློས་ཐོངས་མ་ཐོངས་ལ་བྱེད། ཆོས་ཁ་ཏོན་བྱེད་པ་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་མཉམ་དུ་འོང་ཡང་། ཆོས་ཆོ་འདི་བློས་བཏང་བ་དང་འཇིག་རྟེན་ཆོ་འདི་ལྷུར་ལེན་པ་གཉིས་མཉམ་དུ་མི་འོང་བས་ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་དུ་འོང་ཐབས་མེད་པ་ཡིན།

Die Grenze, die die spirituelle Praxis von dem trennt, was keine ist, und die Grenze, die die wahre spirituelle Praxis von dem trennt, was keine ist, ist die Haltung, dass man dieses Leben aufgegeben hat. Eine Praxis, in der man ein paar Verse rezitiert, lässt sich noch mit dieser Welt vereinbaren. Aber es ist unmöglich, die Praxis in der Form der Entsagung von diesem Leben mit der Welt zu vereinbaren, in dem Sinne, dass man glücklich an diesem Leben teilhnimmt. Es ist nicht möglich, die Welt zu bewahren und gleichzeitig die Praxis zu bewahren.

དེ་ལ་དགོངས་ནས་དགེ་བཤེས་འབྲོམ་རིན་པོ་ཆེས་ཀྱང་བཙུན་པ་ཞེག་ལ། ཇོ་བོ་བསྐོར་བ་བྱེད་པ་ཡང་བློ་བ་དགའ་སྟེ། དེ་བས་ཀྱང་ཆོས་ཤིག་ཅང་བྱས་ན་དགའ་ཞེས་སོགས་ཕྱག་དང་ཁ་ཏོན་དགོམ་པས་ཐམས་ཅད་ལ་དེ་ལྟར་གསུངས་པ་ན་དེས་ཆོས་ཇི་ལྟར་ཡིན་མ་ཤེས་པར་འོ་ན་ཆོས་ཇི་ལྟར་བྱ་བ་ཞུས་པས། ཆོ་འདི་བློས་ཐོངས་ཤིག་ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན།

Dies meinte der ehrenwerte Lehrer Drom Tonpa, als er zu einem Mönch sagte: „Es erfreut mein Herz, Onkel, zu sehen, wie du an diesem heiligen Ort deine Ehrerbietung zeigst. Aber wie viel glücklicher würde es mich machen, wenn du etwas Spirituelles tun würdest!" Und er sagte das Gleiche über die Niederwerfungen, das Rezitieren von Gebeten, Meditation und alles andere. Und so konnte der Mönch überhaupt nicht mehr beurteilen, was denn nun eine spirituelle Praxis sein soll, und er fragte Drom Tonpa: „Also, wie soll ich es denn jetzt machen?" Und die einzige Antwort, die er bekam, war: „Gib dieses Leben auf!" - dreimal wiederholt, und zwar laut.[87]

བཀའ་གདམས་པའི་དགེ་བཤེས་ཞང་སྐུང་སྟོན་པས། ཇོ་བོ་ལ་ཆོས་ཞུས་ཀྱང་ཆོ་འདི་བློས་ཐོངས། བྱམས་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་བྱ་བ་དེ་ལས་མི་གསུངས་བྱས་པས།

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Fünf

Dann gab es noch den Seher-Geshe namens Shang Nachung Tonpa, der einmal sagte:

> Ich gehe zu Lord Atisha und bitte ihn, mich zu unterrichten. Aber alles, was er zu mir sagt, sind so kurze Sätze wie „Gib dieses Leben auf“, oder „Praktiziere Liebe“, „Praktiziere Mitgefühl“, oder „Praktiziere den Wunsch nach Erleuchtung zum Wohl aller Lebewesen.“

དེ་འདྲོམ་གྱིས་གསན་ནས་དེ་ག་ཪོ་བོའི་གདམས་ངག་གི་མཐེལ་ཕྱུང་བ་ཡིན་པ་ལ། ཞང་ལྟ་བུས་ཀྱང་ཆོས་ཞུ་མི་མཁྱེན་པ་གསུངས། རྗེས་སུ་ཁོང་གིས་ཀྱང་ཆོས་བྱེད་པ་ལ་ཆེ་འདི་སྐོས་གཏེར་བ་འདི་རང་གལ་ཆེ་གསུངས་པ་ཡིན།

Lord Drom Tonpa hörte dieses Klagen zufällig und sagte: „Das ist erstaunlich. Gerade wurde ihm die Essenz aller Lehren des Lord Atisha offenbart, und doch versteht nicht einmal jemand, der so großartig ist wie Shang, was es bedeutet, eine Unterweisung zu erhalten.“ Und später in seinem Leben sagte Shang selbst zu seinen Schülern: „Wenn du ein spirituelles Leben führen willst, ist das Wichtigste, dieses Leben aufzugeben.“[88]

དེ་ལ་རྒྱས་པར་ན་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་དང་། དེ་དག་ཚུར་བསྡུ་ན་ཆ་འདིར་ཞེན་པའི་ལྷོ་གོས་གཉམ་གསུམ་དུ་འདུ་བས་འདི་གསུམ་སྐོས་བཏང་དགོས།

Im weitesten Sinn können wir mit dem beginnen, was man auch als die „acht weltlichen Gedanken” bezeichnet. Diese können als drei Dinge zusammengefasst werden, die uns in diesem Leben wichtig sind: Essen, Kleidung und Ruhm. Diese drei Dinge sind es, die du aufgeben mußt.

འདི་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ཀྱང་གཉམ་འདི་སྤྱག་ཚོས་ཡིན་ཏེ། མཁས་པ་དང་བཙུན་པ་དང་སྐོམ་ཆེན་ཞལ་ཆེ་བས་ཀྱང་ལྷོ་ལ་གྱོང་བསྐྱུར་ནས་མེ་ཏོག་བཅུད་ལེན་དང་རྡེའུ་བཅུད་ལེན་ཙམ་གྱིས་འཚོ་བར་བྱེད། གོས་ལ་གྱོང་བསྐྱུར་ནས་སྤྱག་ཚལ་བེམ་པོ་གྱོན། སྐལ་པ་བཟག་ལ་སྡུར། བུག་སྐོ་འདག་སྡུར་བྱས་ཏེ་མཚམས་བསྟེན་སྐྱབ་ལ་བཞུགས་ཀྱང་། སེམས་ཀྱི་གཏིང་དེ་ནས་ལུང་པའི་མི་ཀུན་གྱིས་ང་མཚམས་པ་སྐོམ་ཆེན་བཟང་པོ་ཞིག་རེད་ཟེར་དུ་རེ་བའི་གཏམ་སྨན་བཀས་འདོད།

Das Schlimmste dieser drei ist übrigens das Bedürfnis nach Ruhm. Weise, Heilige, große Meditierende der Vergangenheit (wir können sagen, die Mehrheit von ihnen) konnten ohne viel Essen leben und sich mittels einer dieser mystischen Praktiken am Leben erhalten, bei der man nur ein paar winzige Pillen oder Blütenessenz zu sich nimmt. Und sie kamen auch ohne viel Kleidung aus: Sie befanden sich in tiefer Meditation und trugen zerrissene, schmutzige Kleidung – sie saßen mit dem Rücken zur Höhlenwand und versiegelten den einzigen Eingang. Aber im Grunde ihres Herzens sehnten sie sich immer noch nach Ruhm – einem großen Namen – und sie träumten davon, dass alle Einheimischen dort draußen darüber sprachen, welch heilige Meister der Meditation sie doch seien.

མ་བས་པ་པཎ་ཏ་དང་དགེ་སློང་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་དུ་བསྟུ་བ་མང་སྟེ།
རྗེ་འབྲོ་བའི་མགོན་པོས།

།མཐོམས་བཅད་ཡ་ཐེམ་ཡི་གེ་བྲིས།
།མི་དང་མི་འཕྲད་སྒོམ་ཆེན་ཡང་།
།ཆོ་འདིའི་སྒོམ་ཆེན་བཟང་ལོ་འདོད།

Es hat immer viele Weise, Gelehrte und Mönche gegeben, die moralisch rein, aber gleichermaßen fehlgeleitet waren. Wie der große Droway Gonpo sagte:

> Sie gehen in die Einsiedelei, hängen ein Schild an die Tür,
> Sehen keine Seele, diese Meister der Kontemplation,
> die doch hoffen, dass sie in diesem Leben
> „großer Meister der Meditation“ genannt werden.[89]

།ཅེས་དང་།

།རྣམ་རྟོག་མི་བདེ་དགྲ་བདེ་འདིས།
།ཅི་བྱེད་རྣམས་ལ་འདིས་སྨིན་པས།
།དགེ་སྦྱོང་ཅི་བྱས་ལོ་ལོང་འཆོང་།
།ཐམས་ཅད་ལོ་པའི་རྟ་པས་བྱིང་།
།དེས་ན་ཆོ་འདིའི་རྣམ་རྟོག་ལ།
།མདུང་དེ་འདེབས་དགོས་སྐྱེས་བུ་ཀུན།

།འདི་ལ་མདུང་དེ་མ་ཟེབས་ན།
།མཁས་བཙུན་སྟོན་སྐོམ་སྐོམ་ཐད་ཀྱིས།
།ངན་སོང་གསུམ་ཀྱི་སྐྱེ་མི་ཁེགས།
།ཞེས་དང་།

Und auch:

So füllen sie ihren Geist mit Hoffnungen und Plänen,
Gedanken, die alles durchdringen, das sie tun,
Und so wird ihre spirituelle Praxis vergeudet,
stibitzt von den inneren Dämnonen,
Also nimm einen Speer. Stoße ihn in jeden
Gedanken, der dieses Leben will, und erinnere dich,
Sollte ein einziger Speer sein Ziel verfehlen,
Kann auch das Leben als Weiser, Heiliger, Meditierender
Nicht die Tür zu den drei unteren Reichen schließen.

མངའ་རིས་པ་ཆེན་པོས། རང་གིས་བྱས་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཚེ་འདིའི་ཆེ་ཐབས་འདི་དོན་དུ་གཉེར་བར་སོང་སྟེ། དེས་རང་གི་ང་རྒྱལ་ཕྲག་དོག་ཞེ་སྡང་འདོད་པ་རྒྱས་པར་བྱེད་པའི་ཀུན་འབྱུང་འཁོར་བའི་རྒྱུར་སོང་བས། ཆོས་བྱས་སྙམ་ཙ་ན་དེས་ངན་སོང་དུ་བསྐྱུར་བས། སྨྲིག་པས་ངན་སོང་དུ་སོང་བ་དང་ཁྱད་མེད། ཅེས་གསུངས་པ་རེད།

Auch der große Ngaripa sagte:

Deine gesamte spirituelle Praxis ist zu einem Streben nach Bedeutsamkeit in diesem Leben geworden. Dies wird dann zu dem, was wir den „Ursprung“ nennen – eine Ursache für die Wiederholung des Kreislaufs. Es stärkt in dir die Gefühle des Stolzes und des Neids, Abneigung gegen einige Dinge und Verlangen nach anderen. Dann bringt dich das, von dem du dachtest, es sei spirituelle Praxis, tatsächlich in die drei unteren Reiche. Es ist genau so, als wenn du aufgrund schlechter Taten dorthin gelangt wärest.[90]

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Fünf

དེས་ན་བཞེས་སྤྲིངས་ལས།

།འཇིག་རྟེན་མཉམ་པ་རྣེད་དང་མ་རྣེད་དང་།
།བདེ་དང་མི་བདེ་སྐན་དང་མི་སྐན་དང་།
།བསྟོད་སྨད་ཅེས་བགྱི་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་པོ།
།བདག་གི་ཡིད་ཡུལ་མིན་པར་མགོ་སྐྱེམས་མཛོད།

།ཅེས་དང་། བླུབ་ཆེན་གྱིང་རས་པས་ཀྱང་།
།འཁོར་བ་རྣམ་རྟོག་གི་བྱོང་ཁྲེར་ན།
།འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་ངོ་ལངས་རྒྱུ།
།དྲུར་ཁྲོད་འཇིགས་སུ་དྲང་བ་ཞིག་དེ་ན་གདའ།
།ཐུབ་མ་ངོ་སྐྱེམས་ཤིག་མཛད་ན་དེ་རྟ་མཛོད།

།ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྣེད་བཀུར་བྱང་ན་དགའ། མ་བྱང་ན་མི་དགའ་བ་དང་། བདེ་བ་བྱང་ན་དགའ། མ་བྱང་ན་མི་དགའ་བ། སྐན་གྲགས་བྱང་ན་དགའ། མ་བྱང་ན་མི་དགའ་བ། བསྟོད་ར་གཏོང་མཁན་བྱང་ན་དགའ། སྨད་ར་བྱེད་མཁན་བྱང་ན་མི་དགའ་བ་སྟེ་འདི་བརྒྱད་ལ་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་ཅེས་ཟེར་བ་ཡིན། ཆོས་བྱེད་པ་ལ་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་འདི་མགོ་སྐྱེམས་པ་དགོས།

Wenn wir also eine spirituelle Praxis aufnehmen wollen, müssen wir die acht weltlichen Gedanken bezwingen – wir müssen ihnen gegenüber gleichgültig werden, frei von beiden Teilen eines jeden dieser vier Paare. „Acht weltliche Gedanken“ ist eine Bezeichnung für die folgenden acht Gefühle:

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Fünf

1) Glücklich sein, wenn wir etwas bekommen,
2) Und unglücklich, wenn nicht.
3) Glücklich sein, wenn wir uns gut fühlen,
4) Und unglücklich, wenn nicht.
5) Glücklich sein, wenn wir berühmt werden,
6) Und unglücklich, wenn nicht.
7) Glücklich sein, wenn jemand gut von uns spricht,
8) Und unglücklich, wenn jemand schlecht von uns spricht.

Wie es in dem *Brief an einen Freund* heißt:

> Oh du Abgeklärter! Etwas zu bekommen oder nicht, sich gut zu fühlen oder nicht, berühmt zu sein oder nicht, dass jemand gut über einen spricht oder schlecht; dies sind die acht weltlichen Gedanken.
> Bezwinge sie. Lass sie nicht in deinen Geist.[91]

Der große Heilige Lingrepa sagte ebenfalls:

> In der Stadt der täglichen Sorgen unseres Kreislaufs des Lebens
> huschen die erwachten toten Körper der acht weltlichen Gedanken umher.
> Dort findest du den schreckenerregendsten aller Friedhöfe.
> Dort solltet ihr Lamas eure Nachtwache bei den Toten halten.[92]

མཁས་བཙུན་སྟོན་སྒོམ་སུ་ཡིན་ཡང་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་དང་འདྲེས་ཏེ་ཆོས་ཟབ་ཟབ་མོ་ཇི་འདྲ་ཞིག་བྱེད་ཁྲལ་བྱས་ཀྱང་སྣོང་པོ་མེད་དེ། རྒྱལ་བ་རྣོད་ཚང་པའི་སློབ་མ་ཡང་དགོན་པའི་ཞལ་ནས།

Es ist gleichgültig, wer du bist – ein großer Weiser, ein Heiliger, ein Meister, ein Meditierender – und es ist gleichgültig, für wie tiefgründig du deine Praxis hältst: Alles ist hohle Eitelkeit, wenn es mit den acht weltlichen Gedanken vermischt ist. Wir finden diese Wahrheit in den Worten von Yang Gonpa, einem Schüler des siegreichen Gutsangpa:

ཆོས་རྗོགས་པ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་མི་ཕན། གང་ཟག་རྗོགས་པ་ཆེན་པོར་འགྱོ་དགོས། ཆོས་སྐད་ལ་རྟ་དི་བ་མང་པོ་བྱས་ནས་གང་ཟ་ཁྱི་མི་དེ་བ་མང་པོ་མཐོང་། ཆོས་ཆོག་ཀུང་དུ་སོང་ནས་ལག་ལེན་ལ་མི་འདེབས་པ་དེ་ནི་ཙོའི་འདོན་པ་དང་ཁྲད་མེད། སེམས་དང་ཆོས་ཀྱི་ཕྱི་ཆུ་མ་འདྲེས་པར་ཆོས་དང་གང་ཟག་གི་བར་ན་ཉར་བ་མི་ཤོང་

བ་ཙམ་བྱས། ཆོས་གློ་བའི་ཚོད་མ་བཞིན་ཁ་ལ་ཅ་ལེ་བྱས་པ་དེས་ཆོས་ཀྱི་དགོས་དོན་མ་འགྲུབ་པ་ལགས་མོད། དས་ནི་ཆོ་ཤྲིས་གཏེར་བ་ལ་སྐྱབ་བའི་མཐེལ་དུ་བྱས་པ་ཡིན་ནོ་སྐྱེས་བུ་ཀུན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན།

> Es hilft nicht, wenn die Lehre die heilige und geheime „Große Vollendung“ ist. Die Person selbst muss heilig und geheim werden, groß vollendet. Viele Personen beschreiben ihre spirituelle Praxis so, dass es eine ganze Pferdeherde wert wäre – aber die Person selbst ist nicht mal einen Hund wert. Eine Religion, die nur aus Worten besteht und niemals im Alltag praktiziert wird, ist genausoviel wert wie das Gerede von einem Papagei, dem man ein paar Worte beigebracht hat: Die Person und die Praxis sind meilenweit voneinander entfernt. Geist und Religion verschmelzen nicht wirklich, es gibt Mehlklumpen, die sich niemals im Teig auflösen. Geschwätz über spirituelle Praxis ohne diese sinken zu lassen, so dass sie an der Oberfläche dümpelt, wie Gemüse in der Suppe, verfehlt den ganzen Sinn von spiritueller Praxis. Ich sage euch allen, was ich als Kernpunkt der gesamten Praxis lehre, ist, dieses Leben aufzugeben.[93]

དེའི་ཕྱིར་ཆོ་འདིའི་ཆོས་བརྒྱད་སྤོས་མ་ཐོངས་ན་ཆོས་འོང་རྒྱུ་ཕར་བཞག །ངན་སོང་གི་སྒྲི་སྒོ་ཙམ་ཡང་ཁེགས་པར་དཀའ། ཆོས་བྱེད་པ་ལ་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་མཚོ་སྟོམས། ཆོ་སྤྱོས་གཏེར་བའི་མན་ངག་བཀའ་གདམས་ཕུགས་ནོར་བཙུ་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས། ཕུགས་ནོར་བཙུ་ཞེས་པ་གཏད་པ་བཞི། རོ་རྗེ་གསུམ། བྱད་སྟེགས་ཐོབ་གསུམ་སྟེ་བཙུ་ཡིན།

Wenn sich daher jemand nicht von den acht weltlichen Gedanken dieses Lebens befreien kann, wird es schwierig für ihn, auch nur die Tür zur Wiedergeburt in den Reichen des Elends zu schließen, und erst recht, eine spirituelle Praxis zu entwickeln. Für eine solche Praxis musst du die Unterweisung, über die Bezwingung der acht weltlichen Gedanken und der Aufgabe des Lebens, namens „Zehn endgültige Reichtümer“ beherzigen – eine Lehre von den Meistern, die Seher des Wortes genannt wurden. Diese zehn „ultimativen Reichtümer“ sind:[94]

Die Vier Ziele,
Die Drei Diamanten,
Die Drei des Hinausgeworfenwerdens,
und des Erreichens und des Erlangens.

གཏད་པ་བཞི་ནི། རྡོ་ཇེགས་ཆོས་ལ་གཏད། ཆོས་ཇེགས་སྤྱང་ལ་གཏད། སྤྱང་ཇེགས་ཤི་ལ་གཏད། ཤི་ཇེགས་བྱོག་པོ་སྐམ་པོ་ལ་གཏད་པ་དང་བཞི།

Die „vier Ziele“ sind:

Deinen Geist ultimativ auf die Praxis ausrichten,
Deine Praxis ultimativ auf den Bettler ausrichten,
Den Bettler ultimativ auf den Tod ausrichten,
Den Tod ultimativ auf eine staubige Schlucht ausrichten.

རྗེ་རྗེ་གསུམ་ནི། ཐེབས་མེད་རྗེ་རྗེ་སྟོན་ལ་བཏང་། ཁྲིལ་མེད་རྗེ་རྗེ་རྗེས་ལ་བཞག །ཡི་ཤེས་རྗེ་རྗེ་རང་དང་འབྱོགས་པ་དང་གསུམ།

Und die „drei Diamanten” sind:

Den unerreichbaren Diamanten dir vorausschicken,
Den unzerstörbaren Diamanten hinter dich legen,
Den Diamanten der Weishiet an deiner Seite behalten.

བྱད་སྐྱེགས་ཐོབ་གསུམ་ནི། མི་གྲལ་ནས་བྱད། ཁྱི་གྲལ་བསྐྱེགས། ལྷ་གྲལ་ཐོབ་པ་སྟེ་གསུམ་མོ།།

Zum Schluss sind die Drei des „Hinausgeworfenwerdens und des Erreichens und des Erlangens”:

Aus dem Stand der Menschen hinausgeworfen werden,
den Stand der Hunde erreichen,
den Stand der Götter erlangen.

དེ་ཡང་ཏྲོ་ཇེགས་ཆོས་ལ་གཏད་པ་ནི། ད་རེས་རྐྱེད་དཀའ་དོན་ཆེའི་དལ་འབྱོར་གྱི་རྟེན་བཟང་པོ་ལན་གཅིག་ཙམ་རྐྱེད་པ་འདི་ཡུན་རིང་པོར་མི་གནས་པར་འཆི་བར་ངེས་ཤིང་ནམ་འཆི་ཆ་མེད་པ་དང་། འཆི་བའི་ཚེ་ཡང་དམ་པའི་ཆོས་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་ཚེ་

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Fünf

འདིའི་རྣེད་བཀུར་སྣན་བྱབས་སོགས་དཔལ་འབྱོར་ལོངས་སྤྱོད་ཇི་ཙམ་ཡོད་ཀྱང་ཆུང་ངད་ཙམ་ཡང་མི་ཚན་པར་བསམས་ནས་ཆོས་བྱེད་པ་ཡིན།

Den Geist ultimativ auf die Praxis ausrichten bedeutet, Religion mit den folgenden Gedanken zu praktizieren: Dieses Mal konnte ich einen guten menschlichen Körper und gute Umstände erlangen. Dies ist extrem schwer zu bekommen, unglaublich wertvoll und darin liegt alle notwendige Muße und Glück. Ich werde nur dieses einzige Mal ein solches Leben haben. Und es wird nicht lange währen. Es ist absolut sicher, dass ich sterben werde, ich kann nicht wissen, wann mein Tod kommen wird. Und wenn ich sterbe, wird allein diese heilige spirituelle Praxis mir von Nutzen sein. Alle Dinge und alle Ehren, die ich in diesem Leben erworben habe, jedes bisschen Ruhm, das ich erlangt habe, all das Geld und die Besitztümer, die ich habe - nichts davon wird mir auch nur im Geringsten helfen.

ཆོས་ཕུགས་སྤྲང་ལ་གཏད་པ་ནི། འོ་ན་ཆེ་འདིའི་བདེ་ཐབས་མ་བསྒྲུབས་པར་ཆོས་བྱས་ན་ཆོས་ཀྱི་མཐུན་ཏྲིན་ཙམ་ཡང་མེད་པར་སྤྲང་པོ་བྱས་མི་ཡོང་ངམ་སྙམ་ན། ངས་ཆོས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་དཀའ་བ་སྤྱད་ནས་སྤྲང་པོ་བྱས་ནའང་བྱས། ཟས་གོས་ངན་ངོན་སྤྲོང་མོ་བརྒྱབ་པ་ཙམ་གྱིས་འཆོ་བར་བྱས་ནས་ཆོས་སྒྲུབ་ནུས་པར་བྱེད་སྙམ་པའོ།།

Die Praxis ultimativ auf den Bettler ausrichten bedeutet: Angenommen, du denkst: „Nun gut, wenn ich aufhöre, das zu tun, was notwendig ist, um dieses Leben gut zu leben, um mich auf den spirituellen Weg zu begeben, dann habe ich Angst, dass ich noch nicht mal das Notwendigste haben werde, was ich zum Praktizieren brauche: Ich werde zum Bettler." Denke dann weiter: „Ich werde für meine Praxis keine Mühe scheuen. Und wenn das bedeutet, dass ich zum Bettler werde, dann lass mich zum Bettler werden. Ich werde einen Weg finden zu praktizieren, selbst wenn ich von Essensresten leben muss, die ich von anderen erbettele, und alte Kleider tragen muss, die sie mir geben."

སྤྲང་ཕུགས་ཤེ་ལ་གཏད་པ་ནི། ངས་ཅ་ལག་ཕྱན་བྱ་མ་བསགས་པར་དེ་ལྟར་སྤྲང་པོ་བྱས་ཏེ་ཆོས་སྒྲུབ་ཁུལ་བགྱིས་ན་མི་ཆེ་ཡང་འབྱོལ་ཐབས་མེ་འདུག །ལྷོ་གོས་མེད་པར་ཤེ་ཡོང་སྙམ་པ་བྱུང་ན། ངས་ཆེ་རབས་སྔ་མ་མང་པོར་ཆོས་ཀྱི་དོན་དུ་སྲོག་གཉེང་མ་རྒྱོང་བ་ལ། དཀའ་ཆོས་བསྒྲུབས་ནས་ཤེ་ཐུབ་ན་གོ་བཅད། ལར་ནས་ཕྱུག་པོ་དང་སྤྲང་པོ་ཚང་མ་འཆི་རྒྱ་ཡིན་པ་འདུ་བ་ལ། ཕྱུག་པོ་ཡོང་རྒྱའི་དོན་དུ་སྲིག་

བསགས་ནས་འཆི་བ་ལས། ཆོས་ལ་དཀའ་བ་སྤྱད་ནས་འཆི་རྒུ་བྱུང་ན་དོན་ཆེན་པོ་གྱུབ་པས་ན། ཆོས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་འཚྭ་བར་ཤེ་ནའང་ཤེ།ལྟོགས་རིས་ཤེ་ནའང་ཤེ་སྐལ་དུ་ཆོས་བློས་མི་གཏོང་བ་ཡིན།

Den Bettler ultimativ auf den Tod ausrichten bedeutet, niemals deine Praxis aufzugeben. Angenommen, du denkst: „Also versuche ich zu praktizieren und ich werde zum Bettler, weil ich mir keine Zeit genommen habe, auch nur die geringsten materiellen Dinge zu erwerben. Aber dann werde ich noch nicht einmal genug zum Überleben haben. Ich habe Angst, dass ich eines Tages sterben werde, ohne genug Essen oder Kleidung.“ Aber stattdessen solltest du so denken: „In all meinen vorherigen Leben habe ich niemals mein Leben für meine Praxis aufgegeben. Wenn ich dieses eine Mal beim Versuch zu praktizieren sterben kann, mache ich das vielleicht wieder gut. Und außerdem sind wir sowieso alle gleich: Reich oder arm, wir müssen alle sterben. Um Reichtum anzuhäufen haben reiche Menschen viele schlechte Taten angesammelt und sie werden mit ihnen sterben. Ich andererseits werde, wenn ich an der Not sterbe, die der Versuch zu praktizieren mit sich bringen kann, etwas vollbringen, das von sehr großer Bedeutung ist. Wenn ich also für meine Praxis erfriere, lass mich erfrieren. Wenn ich dafür verhungere, lass mich verhungern.”

ཤེ་ཕུགས་བྱོག་པོ་སྐམ་པོ་ལ་གཏད་པ་ནི། རང་ལ་ཡོ་བྱད་གཏན་ནས་མེད་ན། རང་ན་བ་དང་། ཆས་པ་དང་། འཆི་དུས་ཚུན་ཆད་ལ་གཡོག་བྱེད་མཁན་དང་། ངོ་སྤྲོལ་བྱེད་ཚུན་ཆད་དགོས་སྐམ་པ་ཡང་ཆོ་འདིའི་ཕུན་ཚོགས་ལ་ཞེན་པ་ཡིན། རང་ཉིད་ལོ་ཆས་ཆས་བར་དུ་ཆེ་རིང་པོར་སྡོད་པའི་ངེས་པ་གཏན་ནས་མེད་པས། དེ་བས་ཆོས་བསྒྲུབས་ནས་རང་ལ་བལྟ་མཁན་མེད་པར་བྱོག་པོ་སྐམ་པོའི་ནང་དུ་ཁྱི་ཤེ་བ་སྟར་ངོ་ལ་འབྱུབ་ཀྱང་རུང་སྐམ་དུ་གང་ལའང་མ་ཆགས་པར་དབེན་པའི་རི་ཁྲོད་དུ་ཆོས་སྒྲུབ་པ་ཡིན།

Den Tod ultimativ auf eine staubige Schlucht ausrichten bedeutet: Angenommen, du denkst: „Aber es gibt bestimmte Dinge, die ich jetzt und bis zum Zeitpunkt meines Todes brauche. Wenn ich gar kein Geld habe, wie soll mir dann jemand helfen, wenn ich krank bin? Wer wird sich um mich kümmern, wenn ich alt bin? Wer wird an meinem Totenbett stehen? Und wer wird sich nach meinem Tod um alles kümmern – um den Leichnam und all das?“ All diese Gedanken fallen in die Kategorie des Festhaltens an den guten Dingen dieses Lebens. Du kannst nicht einmal sicher sein, dass du überhaupt lange genug leben wirst, um alt zu werden. Besser ist es,

ein Einsiedler in den Bergen zu werden, das Festhalten an allen Dingen vollständig aufzugeben und zu denken: „Jetzt werde ich praktizieren und es ist mir egal, ob ich wie ein Straßenköter in einer staubigen Schlucht sterbe, ohne einen einzigen Menschen, der sich um mich kümmert, und mit Maden überall in meinem Leichnam."

ཐེབས་མེད་རྡོ་རྗེ་སྔོན་ལ་བཏང་བ་ནི། རང་གིས་དེ་ལྟར་བློས་བཏང་ནས་ཆོས་སྤྱད་པ་ལ། ཞ་མ་ཉེ་འབྲེལ་མཛའ་བྱོགས་ལ་སོགས་པས་ཇི་ཙམ་བཙོལ་བཏབ་ཀྱང་བཙོལ་ཐེབས་མི་ཐུབ་པར་གཉེན་བཅོས་བརྩེ་གདུང་ཆེ་བ་སྐྱེད་དང་འདྲ་བ་རྣམས་མྱ་ངན་དང་བཅས་བཞིན་མིག་མཆི་མ་ཙ་རེ་ལུས་ཀྱང་ཡིད་རྡོ་རྗེ་ལྟར་མི་འགྱུར་བས་གདུང་སེམས་དང་ཚགས་སེམས་མེད་པར་དབེན་པའི་ཁྲོད་དུ་སོང་ནས་ཆོས་རྣམ་དག་བྱེད་པ་ཞིག་དགོས།

Den unerreichbaren Diamanten dir vorausschicken bedeutet: Vielleicht kannst du dein Leben wie oben beschrieben aufgeben, und versuchen zu praktizieren. Aber dann werden deine Eltern und deine Familie, deine Freunde und alle versuchen, dich einzufangen und zurückzubringen. Lass dich nicht einfangen, mach deinen Geist so fest und beständig wie einen Diamanten, selbst wenn du deine geliebte Familie und Freunde zurücklassen musst, diejenigen, die dir so nahe sind wie das Herz in deiner Brust und die da stehen mit Tränen in den Augen vor Schmerz. Geh, werde zum Einsiedler in den Bergen, ohne Bedauern, ohne Festhalten. Bleib dort und widme dich ganz der reinsten Praxis.

ཁྲེལ་མེད་རྡོ་རྗེ་རྗེས་ལ་བཞག་པ་ནི། ཆོ་ཏྲོས་བཏང་ནས་འགྲོ་བ་ན། མི་ཆོས་ཁོ་སྐྱང་འཁྱམས་ཐ་ཆད་རེད་ཅེར་བ་སོགས་ཞེ་ཁྲལ་འཕྱ་སྐྱོད་གང་འདུ་ཞིག་བྱས་ཀྱང་། བཟང་པོ་ལྷ་ལྟ་བུ་རེད་ཅེར་ནའང་ཅེར། ངན་པ་འདི་ལྟ་བུ་རེད་ཅེར་ནའང་ཅེར། ང་ལ་ཁྱད་མེད། ཆོ་འདི་པའི་མཛའ་བཤེས་ཀྱི་ངོ་བསྲུང་བྱེད་པ་ནི་ཉེས་པ་མང་པོའི་འབྱུང་གནས། ཆོས་སྤྱད་པའི་བར་ཆད་ཡིན་སྟམ་དུ་བློས་བཏང་བ་ཞིག་དགོས།

Den unzerstörbaren Diamanten hinter dich legen bedeutet: Angenommen, du gibst dieses Leben auf und gehst. Die Leute werden dich verachten und verurteilen und Dinge sagen wie: „Jetzt ist er nichts anderes als ein nichtsnutziger wandernder Bettler." Aber was sie auch sagen, du musst alles aufgeben und denken: „Wenn sie sagen, dass ich so rein wie ein Gott bin, ist das gut. Wenn sie sagen, dass ich schlecht wie ein Teufel bin, ist das auch gut. Es macht für mich keinen

Unterschied. Wenn ich versuche, für meine Freunde, die sich alle diesem Leben widmen, ein gutes Bild abzugeben, kann das zu vielen Problemen führen und zum großes Hindernis für die spirituelle Praxis werden.“

ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ་རང་དང་འབྲེལ་བ་ནི། ཇི་ལྟར་བརྩམས་པའི་དམ་བཅའ་ལས་ནམ་ཡང་མི་འདའ་བར་སྐྱེང་པོ་མེད་པའི་འདི་སྣང་གི་བྱ་བright་བ་སྐྱེས་ཏེ། ཆོས་ཀྱི་བསམ་པ་བརྟན་པོས་ཆེ་དང་སྦྱུབ་པ་སྟོམས་པར་བྱེད་པ་ཡིན།

Den Weisheitsdiamanten an deiner Seite behalten bedeutet, niemals gegen das Versprechen zu verstoßen, das du dir gegeben hast. Gib für immer all die absolut bedeutungslosen Handlungen auf, die du aufgrund deines Verlangens nach diesem Leben tust. Halte deinen Geist fest im Spirituellen, und lass dein Leben und deine Praxis eins werden.

མི་གླ་ནས་བྱད་པ་ནི། འདི་སྣང་གི་ཕུན་ཚོགས་ལ་དགྲ་བསྟན་ནས་ཆེ་འདི་དོན་གཉེར་ཅན་གྱི་མཐོ་དམན་སུ་དང་ཡང་སྣང་བ་མི་བསྟུན་པར་སྐྱོན་པའི་སྤྱོད་པ་ལྟར་ཆེ་འདི་པའི་མིའི་གླ་ནས་བྱད་པ་ཡིན།

Aus dem Stand der Menschen hinausgeworfen werden bedeutet: Nun wirst du beginnen zu verstehen, dass das Verlangen nach den guten Dingen im jetzigen Leben dein wahrer Feind ist. Deine gesamte Sichtweise wird dann in Konflikt kommen mit der Sichtweise anderer Menschen, Menschen von hohem oder niedrigem Rang, die gleichwohl nach Glück in diesem Leben trachten. In ihren Augen führst du dich auf wie ein Verrückter, und so wirst du aus dem Stand der Menschen hinausgeworfen – der Menschen, die für dieses Leben leben.

ཁྱི་གླ་སྐྱེགས་པ་ནི། ལྷོ་བོས་གཏམ་གསུམ་ལ་བྱོང་བསྐྱང་། ཆོས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་བཀྲེས་སྐོམ་ངལ་དུབ་ཇི་ཙམ་བྱུང་ཡང་བསྲན་བཟོད་པར་བྱེད་པ་དེ་རེད།

Den Stand der Hunde erreichen bedeutet, dass du dein Leben ohne großartiges Essen, Kleidung oder Ansehen lebst. Für deine Praxis erträgst du, was auch immer dir begegnet – Hunger oder Durst oder Müdigkeit.

ལྷ་གླ་ཐོབ་པ་ནི། དབེན་པའི་གནས་སུ་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བའི་སྐྲོན་བཏང་སྙོམས་པར་མཐར་བསྒྲིལ་བ་ན་ལྷ་ཡི་ཡང་ལྷ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཆེ་འདི་ལ་ཐོབ་པ་ཡིན།

Den Stand der Götter erlangen beginnt damit, dass du dich an einen einsamen Ort begibst und alle normalen weltlichen Tätigkeiten aufgibst. Du führst deine Praxis zum gewünschten Ziel und erlangst in diesem Leben den Zustand eines Buddhas – des Gottes der Götter.

དེ་ལྟར་ཟློས་བཏང་ནས་ཆོས་སྤྱད་ན་སྤྲང་པོར་སོང་སྟེ་སྙུ་གེས་ཤི་ཡོང་བའི་དོགས་པ་བྱ་མི་དགོས། འཇིག་རྟེན་པ་ལྟོགས་ནས་ཤི་བ་སྲིད་ཀྱང་ཆོས་པ་ལྟོགས་རིས་ཤི་བ་གཏན་ནས་མི་སྲིད་དེ། སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་མངོན་པར་རྫོགས་པའི་ཚེ་འཁོར་སྐྱང་དུག་ཁྲིའི་སྐྱེ་བ་བཞེས་ཆུའི་བསོད་ནམས་ལྷག་པོར་ལུས་པ་རྣམས་སྟོན་པའི་རྗེས་འཇུག་རྣམས་ཀྱི་འཚོ་བའི་མཐུན་རྐྱེན་དུ་བསྟོས་པ་དང་། སྐྱིང་རྗེ་པད་དཀར་བུ།

Übrigens musst du nicht befürchten, dass du zum armen Bettler wirst und verhungern musst, wenn du alles aufgibst, um zu praktizieren, so wie oben beschrieben. Es ist möglich, dass eine weltliche Person verhungert, aber es ist absolut unmöglich, dass dies einem Praktizierenden widerfährt. Dies liegt an unserem mitfühlendem Lehrer, der, als er den Zustand völliger Erleuchtung erreicht hatte, noch genug Verdienste aufgrund seiner vorherigen Taten hatte, dass er noch 60.000 mal als „Herrscher des Rades“ hätte wiedergeboren werden können – als eines dieser unglaublich mächtigen Wesen, die die gesamte Welt regieren. Stattdessen nutzte er die phantastische Kraft dieser Taten und widmete sie der Ernährung und anderen notwendigen Dingen, die all seine zukünftigen Nachfolger einmal brauchen würden. Im *Weißen Lotus, dem Sutra über das Mitgefühl*, hören wir den folgenden Eid, den der Buddha schwor, als er sich verpflichtete, Erleuchtung zu erlangen zum Wohle aller Lebewesen:

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཐུགས་བསྐྱེད་པའི་སྐབས་སུ། ངའི་བསྟན་པ་ལ་ཆོས་གོས་ངུར་སྨྲིག་སོར་བཞི་འཆང་བ་ལ་ཡང་བཟའ་བཏུང་བསམ་པ་བཞིན་མ་བྱུང་ན། བདག་གིས་སངས་རྒྱས་བསྟུས་པས་སངས་རྒྱས་མི་ཐོབ་པར་གྱུར་ཅིག །ཅེས་གསུངས་པ་དང་།

> Und in jenen Tagen, wenn sich meine Lehre auf der Welt verbreitet,
> soll jeder, der auch nur zehn Zentimeter der safranfarbenen Robe trägt,
> soviel zu essen und zu trinken finden, wie er nur mag. Wenn er das nicht hat,
> dann soll ich den Zustand der Buddhaschaft zu Unrecht erworben haben.
> Und dann möge ich meine Buddhaschaft verlieren.[95]

མ་འོངས་པ་ན་འཇིག་རྟེན་ན་མྱ་ཀེ་བྱུང་སྟེ་མྱ་ཀེག་བྱེ་གང་དང་རྩམ་པ་བྱེ་གང་བརྗེ་དགོས་པའི་དུས་བྱུང་ཡང་སློབ་པའི་རྗེས་འཇུག་རྣམས་འཚོ་བས་མི་ཕོངས་པར་གསུངས་པ་དང་།

Der Buddha sagt auch:

> Es werden Zeiten der Hungersnot kommen, wenn Menschen eine Schachtel Perlen für eine Schachtel Mehl zahlen müssen. Selbst in solchen Tagen wird ein Anhänger des Lehrers niemals das Lebensnotwendige vermissen.[96]

།ཁྱིམ་པའི་སྐྱེ་བོ་ཐམས་ཅད་ཀུན།
།སེན་མོའི་སྟེང་དུ་ཞིང་རྩོས་ཀྱང་།
།ང་ཡི་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་རྣམས།
།འཚོ་བས་ཕོངས་པར་མི་འགྱུར་རོ།
།ཞེས་ཚད་མའི་བཀའ་སྩལ་བ་མེད་པས་མདོ་སྡེ་སོགས་ལས་གསུངས།

Und schließlich sagte Lord Buddha:

> Diejenigen, die einen Haushalt führen,
> jeder von ihnen, können ihr Land pflügen,
> bis ihnen die Finger bluten,
> Aber denen, die ihr Heim für mich verlassen haben,
> wird nie das Lebensnotwendige fehlen.

Diese Zitate sind der Sammlung der Sutren und ähnlichen Werken entnommen. Sie sind die Worte eines Wesens, das nicht lügen kann und dessen Worte immer wahr sind.

ཇེ་བློས་གཏེར་ཞེས་པའི་བློས་གཏེར་རྒྱུའི་གཅོ་བོ་འདི་སྣང་ཚེས་བརྒྱད་ཀྱི་ཞེན་པ་དེ་བློས་ཐོང་བ་དགོས། དེ་ཐོངས་ན་ཡོ་བྱད་ཐམས་ཅད་གཏེར་ནས་སྣང་པོ་བྱེད་པ་ཞིག་ངེས་པར་མི་དགོས་ཏེ། དམ་པ་ཆོས་ཚེ་བློས་ཐོངས་པའི་ཚད་ལ་རྒྱལ་མཚོག་བསྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོ་དང་། པཊ་ཆེན་བློ་བཟང་ཡེ་ཤེས་སོགས་འཛེག་པར་མཛད་པ་ཡིན།

Wenn wir nun sagen „das Leben aufgeben“, dann meinen wir damit vor allem die acht weltlichen Gedanken oder das Klammern an die Freuden dieses Lebens. Das Aufgeben dieser Gedanken bedeutet nicht zwingend, dass man allen materiellen Besitz wegwerfen und ein Bettler werden soll. Heilige Lehrer haben in der Vergangenheit Beispiele von Menschen aufgezeigt, denen es gelungen ist, das Leben aufzugeben. Darunter waren Personen, die immense materielle Besitztümer ihr eigen nannten, wie Gyalchok Kelsang Gyatso und Panchen Lobsang Yeshe.[97]

གཞན་ཡང་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱིས་འཇིག་རྟེན་སྲིད་ཞི་རྒྱལ་སྲིད་སྤངས་ཏེ་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་དང་། རྒྱལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷ་དང་། རྗེ་བོ་ཆེན་པོ་དཔལ་ལྡན་ཨ་ཏི་ཤ་སོགས་ཀྱང་རྒྱལ་སྲིད་སྤངས་ཏེ་རབ་ཏུ་བྱུང་། རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་ཀྱང་སློབ་མ་སྟོ་སྟོད་འཛིན་པ་སྟོང་ཕྲག་ལ་ཉེ་བ་སོགས་མིག་མཆི་མ་ཪར་རེ་བཞག་སྟེ་འཇམ་དབྱངས་ཀྱི་བཀའ་བཞིན་འཇོམ་དག་པ་རྣམ་བརྒྱད་ཙོམ་ལས་མེད་པར་བྱ་བྲལ་ལ་གཤེགས་པ་དང་། དེ་དུས་ཀྱི་རྒྱ་ནག་གོང་མས་གསེར་ཡིག་པ་དང་ཀླ་ཞིན་སོགས་ཆེད་དུ་བསྐུངས་ཏེ་གདན་འདྲེན་ཞུས་ཀྱང་གདན་མ་འདྲོངས་པ་དང་།

Und dann ist da natürlich auch unser eigener Lehrer, der mitfühlende Buddha, der das Königreich des Herrschers der Welt hätte haben können, es aber aufgab und das weltliche Leben hinter sich ließ. Die Prinzen Shantideva und der Große Lord, der glorreiche Atisha, gaben ebenfalls ihren Thron auf und verließen ihr Heim.[98] Auch der mächtige Lord Tsongkapa befolgte die Anweisung von Sanfter Stimme und verließ nahezu tausend gelehrte Schüler, die Tränen in den Augen hatten, und alles, was er besaß, um mit einer Handvoll ausgesuchter Anhänger, den „Acht Reinsten“, in die Einsamkeit zu gehen. In jenen Tagen sandte der Kaiser von China sogar ein Schreiben mit seinem goldenen Siegel, überbracht von einem Tashin und anderen hohen Beamten, mit dem er Lord Tsongkapa an den kaiserlichen Hof einlud – aber nichts konnte ihn dazu verleiten zu kommen.[99]

དམ་པ་དེ་དག་གིས་འཚོ་བ་དཀའ་སྤྱད་དང་བསོད་སྙོམས་ཙམ་ལ་བརྟེན། སྒྲུབ་པ་ལྷུར་མཛད་པ་སོགས་ཀྱང་ཇོ་བོ་བཀའ་གདམས་པའི་ཕྱག་རྟེར་བཅུའི་དོན་ཕྱག་བཞེས་སུ་མཛད་པ་རེད།

Diese hohen Wesen lebten asketisch und aßen nur, wenn ihnen jemand etwas anbot. Sie verbrachten ihre Tage damit, ihre Praxis zu vervollkommnen und lebten auf diese Weise so, wie es der wahren Bedeutung der Zehn Endgültigen Reichtümer entspricht – der Lehre des Lord Atisha und der Seher des Wortes.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Fünf

དེར་མ་ཟད། ཚེ་གཅིག་ལྷས་གཅིག་ལ་སངས་རྒྱས་པ་རྒྱལ་བ་དབེན་སྣ་པ་ཆེན་པོའི་
ཞལ་ནས།

།སྟོན་དུས་ཀྱི་མིད་ལ་རས་པ་དང་།
།ད་དུས་ཀྱི་བྷོ་བཟང་དོན་གྲུབ་ལ།
།འཕྲལ་ཆས་ཀྱི་ཟས་གོས་མ་གཏོགས་པ།
།རྟོན་དངོས་པོ་འཛིན་པས་དགོས་པ་མེད།
།ཚེ་གཅིག་ལ་སངས་རྒྱས་བསྒྲུབ་པ་ལ།
།དེ་འདྲའི་སྟོང་ལ་ལེགས་གནས་ནས།
།ཆགས་སྡང་སྤངས་པའི་དབེན་གནས་སུ།
།དལ་འབྱོར་ལ་སྙིང་པོ་ལེན་པར་ཤོག

།ཞེས་དང་།

Es gibt viele heilige Lieder über die Erfahrung derer, die dieses Leben aufgegeben haben. Der große Sieger Wensapa, der Buddhaschaft in diesem einem menschlichen Leben, in diesem einen menschlichen Körper erreichte, sprach folgende Worte:

Milarepa, in vergangenen Tagen,
Und Lord Dundrup in unserer Zeit,
Hatten kein Bedürfnis, auch nur eine Sache zu behalten,
außer Essen für den Tag und der Kleidung, die sie trugen.
Mach das Beste aus deiner Muße und deinem Glück:
Abgewandt von Vorlieben und Abneigungen.
Nutze das Leben gut, folge diesem Weg,
Erreiche Erleuchtung in diesem einen Leben.[100]

རྣལ་འབྱོར་བྱི་དབང་ཕྱུག་མིད་ལའི་ཞལ་ནས་ཀྱང་།
།བྱ་སྙིང་ནས་ལྷ་ཆོས་བྱ་བསམས་ན།

།དད་པ་ཞེག་གཏིང་ནས་སྐྱེས་པ་ན།
།ཆོ་འདི་ལ་ཕྱི་མིག་མི་ལྟ་ན།
།བདེན་པར་ང་ཡིར་འབྱང་བ་ན།
།གཉེན་འདུན་བདུད་ཀྱི་བཞོལ་འདེབས་ཡིན།
།བདེན་ནོ་མ་སྐྱམ་འཁྲི་བ་ཆོད།
།ཟས་ནོར་བདུད་ཀྱི་སོ་པ་ཡིན།
།འདྲིས་ཤིང་ངན་ནོ་འཛིན་ཆགས་སྡུངས།
།འདོད་ཡོན་བདུད་ཀྱི་ཞགས་པ་ཡིན།
།འཆིང་བར་ངེས་སོ་ཞེན་པ་ཐོངས།
།གཞོན་གྲོགས་བདུད་ཀྱི་བུ་མོ་ཡིན།
།སྨྲ་བར་ངེས་སོ་ཁོང་ཟོན་གྱིས།
།ཕ་ཡུལ་བདུད་ཀྱི་བཙོན་ར་ཡིན།
།ཐར་བར་དཀའ་ཡིས་མྱུར་དུ་བློས།
།ལར་ཐམས་ཅད་བཞག་ནས་འགྲོ་དགོས་ན།
།དུས་དང་ལྡན་བཞག་ན་དོན་ཅན་ལགས།
།སྨྲ་ལུས་ཀྱི་ཐོ་ཡོར་ཅིས་ཀྱང་འགྱེལ།
།དུས་དང་ལྡན་རྙེན་འབྲེལ་བསྟེགས་ན་ལེགས།
།སེམས་ཀྱི་བུ་ཆོད་ཅིས་ཀྱང་འཕྱར།
།དུས་དང་ལྡན་ནམ་དཔངས་བཅད་ན་ལེགས།

།ཨི་ང་ཟེར་དེ་ཚོ་ཉན་སྤྱོད་ན།
།བྱ་བྲོད་ལ་ལྟ་ཆོས་ཀྱི་སྐལ་བ་ཡོད།
།ཅེས་དང་།

Der große Meister aller Meditierenden, Milarepa, sagte ebenfalls:

> Wenn du, mein Sohn, meine Tochter, dir von Herzen wünscht, die heilige Praxis zu bewahren,
> dann finde in ihren Tiefen zunächst dies – den Glauben.
> Dreh dich nicht um und blick nicht zurück auf – dieses Leben.
> Wenn du mir wahrhaft folgst,
> werden die, die du liebst, zu Dämonen, halten dich zurück.
> Denke nicht, dass sie wirklich sind – durchtrenne alle Bande.
> Essen und Geld sind die Vorhut der Dämonen.
> Je näher, desto schlimmer, gib jedes Verlangen danach auf.
> Die Objekte der Sinne sind die Falle der Dämonen.
> „Sie werden mich fangen!“ Stop deine Gier danach.
> Deine junge Liebe ist die Tochter der Dämonen.
> „Sie wird mich irreführen!“ So sei auf der Hut.
> Der Ort, wo du aufgewachsen bist, ist das Gefängnis der Dämonen.
> Es ist schwer, daraus zu entkommen, fliehe schnell.
> Du wirst sowieso alles zurücklassen müssen und weitergehen – später.
> Warum verleihst du dem nicht Sinn und verlässt alles – jetzt?
> Eines Tages wird sowieso alles untergehen, diese Fassade.
> Nutze diesen Körper lieber jetzt, für einen schnellen guten Start.
> Eines Tages wird der launische Vogel des Geistes sowieso aus dem Körper fliegen.
> Steige lieber jetzt auf in die Weiten des Himmels.
> Wenn du auf das Wort dieses einen Mannes hörst und danach handelst – auf mein Wort,
> dann, mein Sohn, meine Tochter, ist die Gnade, die heilige Praxis zu bewahren – dein.[101]

།ང་སྐྱིད་པ་གཉེན་བྱེས་མཆོར་ཞིང་།
།སྡུག་པ་དབུ་ཡིས་མ་ཆོར་བར།
།ཆས་པ་བློགས་ཀྱིས་མ་ཆོར་ཞིང་།
།ན་བ་སྲིང་མོས་མ་ཆོར་བར།

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Fünf

།རི་ཁྲོད་འདི་ར་འཆི་ནུས་ན།
།རྣལ་འབྱོར་བསམ་པ་རྫོགས་པ་ཡིན།
།ཕི་བ་མི་ཡིས་མ་ཆོར་ཞིང་།
།དོ་རྡལ་བྱ་ཡིས་མ་མཐོང་བར།

།རི་ཁྲོད་འདི་ར་འཆི་ནུས་ན།
།རྣལ་འབྱོར་བསམ་པ་རྫོགས་པ་ཡིན།
།ཤ་རུས་སྐྱང་མས་འཇིབ་པ་དང་།
།ཚ་ཁྲུས་འབུ་ཡིས་ཟ་བ་ར།

།རི་ཁྲོད་འདི་ར་འཆི་ནུས་ན།
།རྣལ་འབྱོར་བསམ་པ་རྫོགས་པ་ཡིན།
།ང་སྣོ་ན་མི་རྟེས་མེད་པ་དང་།
།ཤང་ན་ཁྲག་རྟེས་མེད་པ་ར།

།རི་ཁྲོད་འདི་ར་འཆི་ནུས་ན།
།རྣལ་འབྱོར་བསམ་པ་རྫོགས་པ་ཡིན།
།དོ་ལ་འཁོར་མི་མེད་པ་དང་།
།ཕི་ན་དུ་མི་མེད་པ་ར།

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Fünf

།རི་ཁྲོད་འདི་ར་འཆི་རྒྱས་ན།
།རྣལ་འབྱོར་བསམ་པ་རྫོགས་པ་ཡིན།
།ང་གར་སོང་འདྲི་མི་མེད་པ་དང་།
།འདིར་སོང་གཏད་སོ་མེད་པ་ར།།

།རི་ཁྲོད་འདི་ར་འཆི་རྒྱས་ན།
།རྣལ་འབྱོར་བསམ་པ་རྫོགས་པ་ཡིན།
།མི་མེད་ལྷང་བའི་བག་ཕྱག་ཏུ།
།སྨྲང་པོ་ཤེ་བའི་སྐྱོན་ལམ་འདི།
།འགྲོ་བའི་དོན་དུ་ཟེབས་པར་ཤོག

།ཟེབས་ན་བསམ་པ་རྫོགས་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་རེད། འདི་དག་ཀྱང་ཆོ་ཀྲོས་བཏང་བའི་གསུང་མཁྱུད་ཡིན།

Er sagte auch:

Niemals werden die, die ich liebe, wissen, dass ich froh bin,
Niemals werden meine Feinde wissen, dass ich traurig bin.
Wenn ich hier in dieser Höhle sterben kann,
Dann haben sich meine Wünsche als Einsiedler erfüllt.

Niemals werden meine Freunde wissen, dass ich alt bin,
Niemals wird meine Schwester wissen, dass ich krank bin;
Wenn ich hier in dieser Höhle sterben kann,
Dann haben sich meine Wünsche als Einsiedler erfüllt.

Niemals werden die Leute wissen, dass ich gestorben bin,
Kein verwesender Leichnam, den die Geier finden.
Wenn ich hier in dieser Höhle sterben kann,
Dann haben sich meine Wünsche als Einsiedler erfüllt.

Fliegen werden mein Fleisch und meine Knochen aussaugen,
Maden werden Sehnen und Bänder fressen.
Wenn ich hier in dieser Höhle sterben kann,
Dann haben sich meine Wünsche als Einsiedler erfüllt.

Keine Fußspur führt weg von meiner Tür,
Keine Blutspur bleibt auf dem Boden zurück.
Wenn ich hier in dieser Höhle sterben kann,
Dann haben sich meine Wünsche als Einsiedler erfüllt.

Niemand, der am Totenbett Wache hält,
Niemand, der weint, wenn ich nicht mehr da bin.
Wenn ich hier in dieser Höhle sterben kann,
Dann haben sich meine Wünsche als Einsiedler erfüllt.

Niemand, der sich fragt, wohin ich gegangen bin.
Niemand, der weiß, wo ich zu finden bin.
Wenn ich hier in dieser Höhle sterben kann,
Dann haben sich meine Wünsche als Einsiedler erfüllt.

Möge dieses Totengebet eines Bettlers
In der Wildnis einer Berghöhle
Allen Lebewesen helfen.
Dann haben sich meine Wünsche erfüllt.[102]

འདི་སྙང་གི་ཆོས་བརྒྱད་བློས་གཏོང་བའི་མན་ངག་གི་སྙིང་པོ་ལྟ་བུ་ནི་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་བསྒོམ་པ་ཉིད་ཡིན་ཀྱང་། རང་ཅག་གིས་དང་པོར་དལ་འབྱོར་དོན་ཆེན་རྙེད་དཀའ་ནས་རིམ་གྱིས་བློ་སྦྱང་ན་གནད་དུ་སློན་པ་ཡོང་།

Es gibt eine Unterweisung, die man als den Kern aller Lehren bezeichnen kann, wie man sich der acht weltlichen Gedanken dieses Lebens entledigen kann. Das ist die Meditation über die eigene Vergänglichkeit und den eigenen Tod. Menschen wie wir müssen jedoch ihren Geist zunächst für diese Meditation vorbereiten, indem sie darüber nachdenken, wie wertvoll und schwer unser jetziges Leben der Muße und des Glücks zu finden ist. Dann werden wir allmählich bereit für die Erkenntnis des Todes sein.

རྗེ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ཞལ་ནས།

།དལ་བའི་རྟེན་འདི་ཡིད་བཞིན་དོར་ལས་སྐྱག

།འདི་འདྲ་རྙེད་པ་དང་རེས་ཙམ་ཞིག་ཡིན།
།རྙེད་དཀའ་འཇིག་སྟེ་ནམ་མཁའི་གློག་དང་འདྲ།
།ཚུལ་འདི་བསམས་ནས་འཇིག་རྟེན་བྱ་བ་ཀུན།
།སྟུན་པ་འཕྱང་བ་བཞིན་དུ་རྟོགས་བྱུང་ནས།
།ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་སྙིང་པོ་ལེན་པ་དགོས།
།རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བྱས།
།ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྒྲུབ་འཚལ་ལོ།།

Der allwissende Lord Tsongkapa selbst sagte:

Dieser Körper der Muße ist wertvoller als ein Juwel,
das jeden Wunsch erfüllt,
und jetzt ist das einzige Mal, dass du einen Körper
wie diesen gefunden hast.
Er ist schwer zu finden und vergeht schnell,
wie ein Blitz am Himmel.
Denk eingehend darüber nach und
mach dir bewusst,
Dass jede weltliche Tat wie
ein Weizenkorn ist.
Daher strebe Tag und Nacht danach,
das Beste aus dem Leben zu machen.
Ich, der Meister der Meditation,
habe dies praktiziert;
Du, der du die Freiheit suchst,
musst es genauso praktizieren.[103]

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་བློས་བཏང་སྙོམ་པ་ཉམས་ལེན་གཤའ་མ་ཞིག་ཡོང་བ་ལ་དལ་འབྱོར་དོན་ཆེ་རྣྀལ་དཀའ་དང་། འཆི་བ་མི་རྟག་པ་གཞིས་ཀྱི་རྟོགས་པ་སྐྱེ་བ་ཞིག་དགོས། དེ་སྐྱེས་ན་རི་ཐམས་ཅད་གསེར་དང་། ཆུ་ཐམས་ཅད་འོ་མ། མི་ཐམས་ཅད་ར་བ་བྱ་བྱང་ཀྱང་མི་མཐོ་བ་སྐྱུག་ནད་ཅན་ལ་བཅོ་ཟད་བྱིན་

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Fünf

པ་ལྟར་ཞེན་པ་བཀྲིང་ནས་ལོག་པ་ཞེག་ཡོང་། རྟོགས་པ་དེ་ཡང་ཐོས་བྱུང་གཞན་སྟོབས་ཀྱིས་སྐྱེས་པས་མི་ཆོག་པར། བསམ་བྱུང་རང་སྟོབས་ཀྱིས་སྐྱེས་ན་གཞན་དུ་མི་འགྱུར་བར་བརྟན་པོ་འོང་བ་ཡིན།

Der Punkt ist hier, dass du zwei unterschiedliche Erkenntnisse erlangen musst, um dich von den acht weltlichen Gedanken zu befreien und eine wahrhaft reine spirituelle Praxis zu erlangen: Erstens, wie wertvoll und schwer dieses Leben der Muße und des Glücks zu finden ist. Und zweitens, die eigene Vergänglichkeit und die Tatsache, dass du sterben musst. Wenn du diese Erkenntnisse erlangt hast, ist es ganz gleich, was geschieht – die Berge können zu Gold werden, die Flüsse zu Milch und jeder Mensch zu deinem Sklaven – aber für dich ist all dies abstoßend, nutzlos, wie ein Festessen, das man einem sich übergebenden Kranken serviert. Und es genügt nicht, wenn diese Erkenntnisse von außen kommen – wenn du nur da sitzt und zuhörst, wie jemand sie beschreibt. Sie müssen von innen kommen, dadurch, dass du selbst darüber nachdenkst. Dann werden sie fest in deinem Geist verankert sein und sich nie mehr ändern.

དེ་ཡང་གཞུང་དུ། དལ་འབྱོར་རྣེད་དཀའ་ཞེས་པས་དལ་འབྱོར་ངོས་བཟུང་བ་དང་། དོན་ཆེ་བ་བསམ་པ། རྣེད་དཀའ་བ་བསམ་པ་རྣམས་བསྟན། དལ་བ་ནི་མི་ཁོམ་པ་བརྒྱད་དང་བྲལ་ཞིང་ཆོས་བྱེད་པ་ལ་ཁོམ་པ་དང་། འབྱོར་པ་ནི་རང་མིར་སྐྱེས་ཤིང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པའི་སྐོར་ལྟགས་པ་སོགས་ཆོས་སྤྱད་པའི་ཕྱི་ནང་གི་མཐུན་རྐྱེན་རང་ལ་ཚང་བའམ་ལྡན་པ།

Eine Passage im Haupttext, die da heißt „Muße und Glück sind schwer zu finden," führt drei unterschiedliche Konzepte ein: Die Erkenntnis der eigenen Muße und des Glücks, die Kontemplation über ihren unschätzbaren Wert sowie die Kontemplation darüber, wie schwer sie zu finden sind. Was wir mit „Muße" meinen ist, frei zu sein von den acht verschiedenen Hindernissen, und damit die Gelegenheit zu haben, eine spirituelle Praxis auszuüben.[104] „Glück" bedeutet, dass man in der glücklichen Lage ist, alle inneren und äußeren Bedingungen vorzufinden, die eine Praxis erlauben. Dazu gehören, als menschliches Wesen geboren zu sein, den Lehren des Buddha zu folgen und so weiter.[105]

ལུས་རྟེན་འདིར་ཕྱི་མའི་དོན་སྒྲུབ་པ་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བོ་འཕང་སྒྲུབ་པ་མན་ཆད་རང་ལབ་ན་ཡོད་པས་དོན་ཆེ་བ། རྣེད་དཀའ་བ་ལ་བསྟམ་ལས་

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Fünf

Dieser Körper, in dem wir leben, legt alle Fähigkeiten in unsere Hände, dass wir alles erreichen können, von den guten Dingen in unserem nächsten Leben bis hin zum Zustand der Buddhaschaft selbst, und ist daher von unschätzbarem Wert. Solch ein Körper und Leben sind schwer zu finden; man kann dies aus drei unterschiedlichen Perspektiven betrachten.

"'རྒྱུའི་སྟོབ་ནས་དལ་འབྱོར་ཐོབ་པའི་རྒྱུ་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་པར་དག་པ་བསྲུང་བ་སོགས་དགེ་བས་འབྲས་བུ་དལ་འབྱོར་གྱི་རྟེན་རྙེད་དཀའ། དེ་ཁོའི་སྟོབ་ནས་སྤྱིར་ངན་འགྲོ་ལས་བདེ་འགྲོ་ཆུང་། འགྲོ་བ་གཞན་ལས་མི་ཆུང་། མིའི་ནང་ནས་འཕམ་བུའི་གླིང་པ་ཆུང་། འཕམ་བུ་གླིང་པའི་ནང་ནས་ཀྱང་དལ་འབྱོར་ཐོབ་པ་ཤིན་ཏུ་ཆུང་བས་རྙེད་དཀའ།

Wir können mit der „kausalen" Perspektive beginnen. Dieses Leben der Muße und des Glücks ist schwer zu finden, weil es das spezifische Ergebnis von speziellen Ursachen ist, die einem Muße und Glück bringen, und diese Ursachen sind sehr selten – sein ethisches Leben absolut rein zu halten usw. Dann gibt es die Perspektive der „Natur der Dinge". Generell gesprochen gibt es weniger Wesen in den glücklicheren Reichen, als in den Reichen des Elends.[106] Von allen Wesen in den glücklicheren Reichen sind die Wenigsten Menschen. Von allen unterschiedlichen Menschen, leben die wenigsten in der Welt, die wir kennen. Und von allen Menschen in unserer Welt sind die, die Muße und Glück erlangt haben, sehr, sehr wenige. Daher ist dieses Leben natürlich schwer zu finden.

དཔེའི་སྟོབ་ནས་གསེར་གྱི་གཉའ་ཤིང་བུ་གա་གཅིག་པ་ཞིག་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁར་རྒྱ་མཚོའི་རླབས་ཀྱིས་ཕྱོགས་ཀུན་ཏུ་ཁྱེར་བ་ལ། རུས་སྦལ་ལོང་བ་གཅིག་རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་དུ་གནས་པ་ལོ་བརྒྱ་རེའི་མཚམས་ནས་རྒྱ་མཚོའི་ཁར་མགོ་རྡོག་ཙམ་དུ་ལན་རེ་འོང་བའི་མགྲིན་པ་གཉའ་ཤིང་གི་བུ་གа་དང་འཕྲད་པ་སྟིད་མཐའ་ཙམ་ཡིན་པ།"

Und schließlich ist ein Leben wie das unsere auch aus der Sicht des „klassischen Beispiels" schwer zu finden. Stell dir vor, auf der Oberfläche des großen Ozeans schwämme eine Art Schwimmreifen aus purem Gold. Der Wellengang treibt ihn vor und zurück, in alle mögliche Richtungen. Weit unten in den Tiefen des Meeres lebt eine große Meeresschildkröte. Sie ist blind. Einmal, nur ein einziges Mal, in hundert Jahren schwimmt sie zur Oberfläche und streckt den Kopf für einen kurzen Augenblick aus dem Wasser. Nimm weiter an, dass der goldene Schwimmreifen in diesem einen Moment zufällig genau an der Stelle ist, dass der Kopf der Schildkröte in seiner Mitte auftaucht. Die Wahrscheinlichkeit, dass dies so eintrifft, ist nahezu gleich Null.

"'བཞིན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་གཞན་དང་གཞན་དུ་རེས་
ཀྱིས་དར་བ་ལ། རང་མ་རིག་པས་མིག་ལྡོང་སྟེ་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་དུ་གཏན་
སྡོད་བྱས་ཀྱང་དེ་རེས་དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་ཐོབ་པ་ནི་ཆས་རྐྱེད་པར་དཀའ་བ་སྲིད་
མཐའ་ཙམ་ཞིག་རྙེད་པ་ཡིན།

So ist es auch in unserem vorliegenden Fall. Die Lehren des Buddha bewegen sich ständig zwischen den Planeten des Universums. Hier sind wir, geblendet von unserer Ignoranz. Wir sind dauerhafte Bewohner in den Tiefen des Ozeans der Wiedergeburt. Ein menschlicher Körper in Muße und Glück ist unglaublich schwer zu finden. Die Wahrscheinlichkeit, ihn zu erlangen, ist nahezu gleich Null. Aber dieses Mal haben wir einen gefunden.

དེ་ལྟར་དལ་འབྱོར་དོན་ཆེ་ཞིང་རྙེད་པར་དཀའ་བ་ལན་ཅིག་ཙམ་རྙེད་པའི་སྐབས་འདིར་
སྣོང་པོ་ཁྱད་པར་ཅན་ཞིག་ངེས་པར་ལེན་དགོས་པས་དེ་ནི་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ཉམས་
སུ་ལེན་པ་ཁོ་ན་ཡིན།

Daher ist unser Leben der Muße und des Glücks unglaublich wertvoll und schwer zu finden. Dies ist das erste und letzte Mal, dass wir eine solche Chance bekommen. Wir müssen sie nun so gut wie möglich nutzen. Die einzige und allerbeste Art, wie wir dieses Leben nutzen können, ist, den Großen Weg zu praktizieren.

དེ་ཡང་དུས་ཉུ་ཚེད་ནས་མ་བླངས་ན་རིང་པོར་མི་ཐོགས་པར་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་འོང་།
འཆི་བ་དྲན་པའི་བློ་དེ་ཡང་རང་གར་འཆི་བ་འོང་ལུགས་ཤེས་པ་ཙམ་དང་བསམ་པ་
ཙམ་གྱིས་འཆི་བ་གཤའ་མ་དྲན་པ་ཞིག་འོང་དགའ་བས་བློ་ཞིབ་ཏུ་སྡུད་བ་དགོས།

Und wir müssen mit dieser Praxis jetzt beginnen, jetzt und nicht später! Es bleibt uns nur wenig Zeit, bevor der unentrinnbare Tod zu uns kommt. Wir müssen uns unseren Tod andauernd vor Augen halten. Es reicht nicht aus, nur ein vages Bewusstsein zu haben, dass du eines Tages sterben wirst, oder nur ein wenig über den Tod nachzudenken, wenn du dir deines bevorstehenden Todes wirklich bewusst sein willst. Du musst dir jede Minute darüber klar sein, was es bedeutet, zu sterben.

གཞུང་འདིར་ཡང་ཆོ་ལ་ལོང་མེད་ཅེས་པས་འཆི་བ་དྲན་རྒྱལ་བསྟན་པ་ཡིན། དེ་ལ་འཆི་བ་དྲན་པའི་ཕན་ཡོན། མ་དྲན་པའི་ཉེས་དམིགས། འཆི་བ་དྲན་རྒྱལ་དངོས་ཀྱི་རྟ་བ་གསུམ་དང་། རྒྱུ་མཚན་དགུ། ཐག་བཅད་པ་གསུམ། འཆི་བའི་རྣམ་པ་བསྒོམ་པ་རྣམས་ཡུན་བསྲིང་སྟེ་སྦྱང་ན་འཆི་བ་དྲན་པའི་བློ་རྣལ་མ་སྐྱེས་ཏེ་ཆོ་འདིའི་སྣང་ཞས་ལྷོག་པ་ཞིག་འབྱུང་། འཆི་བ་མི་རྟག་པ་དྲན་པའི་བསམ་བྱུང་གི་བློ་ནམ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པ་ན་ཆོས་དགེ་སྦྱོར་གྱི་ཤུང་རྒྱས་ལ་སྐྱེས་པ་དེ་བྱུང་བ་ཡིན།

In unserem Haupttext wird die Unterweisung, wie das Bewusstsein für den Tod aufrechtzuerhalten ist, mit den Worten beschrieben: „Das Leben ist nicht lang“. Diese Unterweisung beinhaltet verschiedene Kategorien: Den Nutzen, den es bringt, sich des Todes dauernd bewusst zu sein, die Probleme, die daraus resultieren, sich des Todes nicht immer bewusst zu sein und wie du dir des Todes wirklich immer bewusst wirst. Die letzte Kategorie wiederum umfasst drei grundlegende Prinzipien, die neun Gründe für diese, und die drei Schlüsse, die daraus zu ziehen sind – sie alle enden in der Meditation, wie es ist zu sterben.[107] Jemand, der sich in diesen Kategorien längere Zeit übt, kann die wahre Haltung entwickeln, wie man sich des Todes dauern bewusst ist. Dies gibt ihm die Fähigkeit, sein Verlangen nach den Freuden des jetzigen Lebens aufzugeben. Wenn jemand durch eingehende Kontemplation die Haltung entwickelt hat, wie man sich des Todes und seiner Vergänglichkeit dauern bewusst ist, dann können wir sagen, dass der tugendhafte Weg in ihm Wurzeln geschlagen hat.

འཆི་བ་སྒོམ་ཚུལ་དང་། འོག་ནས་འབྱུང་བའི་སྐྱབས་འགྲོ་ལས་འབྲས་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་གཞག་རྒྱས་པ་ནི་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་ཁྲིད་ལས་བྱང་བ་ལྟར་ཤེས་དགོས། གཞུང་འདིར་ངན་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ་དང་། སྐྱབས་འགྲོའི་ཆོས་སྐོར་རྣམས་ཆོག་ཟིན་ལ་དངོས་སུ་མ་གསུངས་ཀྱང་། ཤེས་ལ་བསྟན་པ་ཡིན་གསུངས།

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Fünf

An diesem Punkt sollte man die detaillierte Darstellung der Meditation über den Tod in den Standardwerken über die Stufen auf dem Pfad zur Buddhaschaft studieren. Dies gilt auch für weitere, noch kommende Themen, wie man z.B. Zuflucht nimmt, oder die Lehre über Taten und ihre Resultate. Hier in diesem Text, so schließt unser Lama, werden die traditionellen Betrachtungen über die Leiden der niedrigeren Geburten und die vollständige Sammlung der Lehren über das Zufluchtnehmen nur indirekt übermittelt, und nicht direkt in den tatsächlichen Worten der Verse.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Fünf

Anmerkungen Lektüre Fünf

79. *Wir nennen jemanden ...* Aus einem klassischen Text zu den Lehren über die Leerheit von Meister Aryadeva (ca. 200 n. Chr.). Zitat aus Folio 13a, Eintrag 40.

80. *sechs Bilder zur Anleitung:* Mehr dazu und den drei „Problemen des Topfs" siehe Anmerkung 16.

81. *der erste der Verse:* „Wichtige Stufen auf dem Pfad" behandelt die herausragende Bedeutung des Autors auf Folios 3a - 8a, und die herausragende Bedeutung der Lehre auf Folios 8a - 14b. Auf Folios 14b - 22a werden Anweisungen zur Lehre und zum Studium der Stufen gegeben. Die eigentlichen Unterweisungen, wie Schüler entlang der Stufen auf dem Pfad zu führen sind, werden auf Folios 22a - 523a gegeben. Die vier grundlegenden Abschnitte finden sich in der mittellangen Version der „Stufen auf dem Pfad" auf Folios 2a - 5b; Folios 8b - 13b, und Folios 13b - 201b. Beide Werke sind von Lord Tsongkapa (siehe Eintrag 61 and 60).

82. *normales leidendes Wesen:* Unser Wesen besteht aus unserer physischen Form, unseren Gefühlen, unserer Unterscheidungsfähigkeit, unseren mentalen Funktionen und verschiedenen anderen Anteilen, sowie unserem Bewusstsein. Diese werden auch „Haufen" genannt, oder Gruppen von Dingen, die uns ausmachen, denn jeder dieser fünf Bereiche besteht aus zahlreiche Elementen, die angehäuft werden. Sie sind „unrein", weil sie im Grunde genommen das Ergebnis unserer schlechten Gedanken und unwissenden Taten sind, und ihrerseits schlechte Gedanken und unwissende Taten verursachen.

83. *niedriges Nirvana:* Nirvana oder das dauerhafte Ende aller Geistesgifte, entspricht dem Erreichen der Buddhaschaft mit dem Wunsch, alle Wesen zu befreien. Nirvana ohne diesen Wunsch ist „niedriges Nirvana".

84. *Was diese Haltung betrifft ...* Zitat auf Folios 168a - 168b von Lord Tsongkapas *Wichtige Stufen auf dem Pfad* (Eintrag 61). Sharawa (1070 - 1141) war einer der Grundpfeiler der frühen Seher Tradition tibetischer buddhistischer Meister. Er war ein Schüler des großen Potowa und Lehrer des illustren Chekapa.

85. *Nur in Tibet ...* Originalquelle nicht gefunden. Das Zitat erscheint auch in Lord Tsongkapas größerem Werk über die Stufen (Folio. 206b, Eintrag 61).

86. *Kein Praktizierender, der dieses Leben liebt ...* Zitat aus Folio 436 dieses klassischen Textes „Mentales Training" (oder „Entwicklung des guten Herzens" Anmerkung der Übersetzer) des ehrwürdigen Drakpa Gyeltsen (Eintrag 12, siehe auch Anmerkung 53). Die „vier Lieben" werden so beschrieben:

> Wenn du das Leben liebst, bist du kein Praktizierender.
> Wenn du die Welt liebst, hast du keine Entsagung.
> Wenn du deine eigenen selbstsüchtigen Interessen liebst,
> bist du kein Bodhisattva.

Wenn du an dem selbst-existierenden „Ich“ festhältst,
hast du keine korrekte Sichtweise.

87. *dreimal wiederholt – und zwar laut:* Eine vollständige Darstellung dieser Begebenheit findet sich in den *Gesammelten Sprüchen der Seher*, verfasst von Tsunpa Chegom; siehe Folio 21, Eintrag 18. Weitere Informationen über Lord Drom Tonpa unter Anmerkung 49.

88. *Shang Nachung Tonpa:* Die Begebenheit mit Lord Atisha wird berichtet von Lord Tsongkapa in seinen *Wichtige Stufen des Pfades* (Folio 192a, Eintrag 61). Ähnliche Konversationen werden in Pabongka Rinpoches *Befreiung* (Folios 169a und 294a, Eintrag 47) und in den *Gesammelten Sprüchen der Seher* (Folio 5b, Eintrag 18) vorgestellt. Wir lesen in den *Blauen Jahrbüchern*, dass dieser Schüler selbst ein Meister der Lehren des Liebenden, des Zukünftigen Buddha war und sie an Monton Jung-ne Sherab übermittelte, einen Neffen des berühmten Übersetzers Ma Lotsawa (S. 232-3, Eintrag 94).

89. S*ie gehen in die Einsiedelei ...* Quelle für dieses und das folgende Zitat nicht gefunden. Beide erscheinen in Pabongka Rinpoches *Befreiung in unseren Händen* (Folio 171a, Eintrag 47). „Droway Gonpo” ist ein Name, mit dem eine Reihe tibetischer Weiser bezeichnet werden. Pabongka Rinpoche fügt einmal das Wort „Gyer” vor dem Namen hinzu, aber es ist dennoch nicht klar, wem die Zitate zuzuschreiben sind.

90. *All die spirituelle Praxis ...* Originalquelle des Zitats nicht gefunden. Ngari Panchen, voller Name Padma Wangyal (1487 - 1543), war ein Weiser der Nyingma-Tradition des tibetischen Buddhismus.

91. *Oh du Abgeklärter!* Aus der berühmten Epistel, die zur spirituellen Unterweisung vom großen buddhistischen Meister Nagarjuna (ca. 200 n. Chr.) an den indischen König Udayibhadra geschickt wurde (Folio 42a, Eintrag 6; englische Übersetzung siehe S. 68, Eintrag 95).

92. *In der Stadt der täglichen Sorgen ...* Originalquelle des Zitats nicht gefunden. Die Zeilen erscheinen auch in Pabongka Rinpoches Werk über die Stufen (Folio 169b, Eintrag 47). Es ist eine Praxis für buddhistische Meditierende, an einen furchterregenden Ort zu gehen, wie z.B. auf einen Friedhof oder einen hohen Felsen, um mit geschärftem Sinn das „Ich“ zu beobachten und es besser zu verstehen. In Tibet und Indien waren Friedhöfe besonders furchterregend, da die Körper einfach abgelegt statt begraben wurden, und dies gefährliche wilde Tiere anzog. Der große Lingrepa, mit vollem Namen Padma Dorje (1128 - 1188), war ein Schüler des Droway Gonpo Pakmo Drupa und gründete einen der Orden der Kagyu-Tradition des tibetischen Buddhismus.

93. *Es hilft nicht ...* Dieses Zitat findet sich sehr treffend in seiner Abhandlung über die geheime Praktik der „Großen Vollendung“ (Folio 221, Eintrag 76). Yang Gonpa, mit vollem Namen Gyal Tsen Pel (1213 - 1258) und sein Lehrer Gu-tsangpa Gonpo Dorje (1189 - 1258) waren ebenfalls Gründer eines Ordens der Kagyu-Tradition.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Fünf

94. *zehn „endgültigen Reichtümer":* Wir sehen die Wurzeln dieser zehn Reichtümer in den Anleitungen des Geshe Shawopa in den *Gesammelten Sprüchen der Seher* (Folios 47b - 48b, Eintrag 18).

95. *Und in jenen Tagen, wenn sich meine Lehre ...* Der gewaltige Eid des Buddha findet sich auf Folio 414, Eintrag 28. Die „safranfarbene Robe" ist die eines buddhistischen Mönches.

96. *Es werden Zeiten … kommen ...* Quelle dieses und des folgenden Zitats nicht gefunden.

97. *Gyalchok Kelsang Gyatso (1708 - 1757)und Panchen Lobsang Yeshe (1663 - 1737):* Der erste war der siebte Dalai Lama, spiritueller und weltlicher Führer Tibets. Er erbaute Norbulingka, den prächtigen Sommerpalast des Dalai Lama und förderte das Schnitzen der hölzernen Druckblöcke für die gesamte Sammlung der über 4.000 Titel des tibetischen buddhistischen Kanons. Der zweite war der zweite Panchen Lama, einer weiteren erhabenen Linie spiritueller und weltlicher Führer im großen Tashi Lhunpo Kloster in südlichen Zentraltibet. Er war ein herausragender Praktizierender und Gelehrter des Buddhismus und gleichzeitig einer der mächtigsten politischen Figuren seiner Zeit.

98. *gaben ihren Thron auf und verließen ihr Heim:* Der Buddha selbst lehnte die Gelegenheit ab, ein Herrscher der Welt zu werden. Ursprünglich war er Prinz Siddhartha, Sohn von König Suddhodana und Königin Maya im weiten Königreich Shakya in Nordindien. Meister Shantideva, der große buddhistische Philosoph und Dichter des 8. Jahrhunderts, wurde als Sohn des Königs von Saurashtra geboren, im heutigen Gujarat (nördlich von Bombay). Lord Atisha war der Sohn von König Kalyanashri und Königin Prabhavati, Herrscher des Königreiches Sahor in Bengalen, nahe Kalkutta, im 10. Jahrhundert. Es wird gesagt, dass ihre Macht so groß war wie die der Kaiser von China.

99. *der Kaiser von China:* Die Begebenheit ereignete sich 1408, und die Gesandten wurden von Yung Lo, dem dritten Kaiser der Ming Dynastie ausgeschickt. An seiner Statt sandte Lord Tsongkapa Jamchen Chuje Shakya Yeshe, der später Gründer des großen Kloster Sera wurde, wo Pabongka Rinpoche fast 500 Jahre später lernte. Die „Acht Reinsten" die dem Meister in die Einsiedelei folgten waren Jamkarwa Jampel Chusang, Neten Sang-kyongwa, Neten Rinchen Gyeltsen, Neten Jangsengpa, Lama Jampel Gyatso, Geshe Sherab Drak, Geshe Jampel Tashi, und Geshe Pelkyong.

100. *Milarepa, in vergangenen Tagen ...* Der große Wensapa (1505 - 1566) war der gelehrte Lehrer von Kedrup Sangye Yeshe, der seinerseits Lehrer des ersten Panchen Lama war. „Lobsang Dundrup" in dem Vers ist Wensapa selbst, denn dies war sein Name nach der Ordination. Seine glühende Darstellung seiner eigenen Errungenschaften erscheint anmaßend, bis wir verstehen, dass er sich nur auf das bezieht, was er zu werden hofft, denn der Vers findet sich im Abschnitt seiner Schriften mit dem Titel „Rat an mich selbst" (siehe Folio 26B, Eintrag 53).

101. *Wenn du … dir von Herrzen ...* Das Zitat steht auf S. 163 der berühmten Biographie von Lord Milarepa, die von seinem Schüler, Rechung Dorje Drakpa (1083 - 1161) verfasst wurde. Siehe Eintrag 36.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Fünf

102. *Niemals werden die, die ich liebe, wissen ...* Diese Zeilen stehen im Abschnitt über Lord Milarepa (Folios 72 - 100) im Ozean der Lieder der Kagyu von Karmapa Mikyu Dorje (1507 - 1554). Siehe Eintrag 58.

103. *Dieser Körper der Muße ...* Ein weiteres Zitat der kürzesten Version von Lord Tsongkapas Stufen auf dem Pfad zur Buddhaschaft siehe Folio 56a, Eintrag 63.

104. *acht verschiedene Hindernisse:* Dies sind: Falsche Weltsicht, z.B. zu glauben, dass das, was man tut, nicht zu einem zurückkommt. Geburt als Tier. Geburt als gieriger Geist. Geburt in der Hölle. Geburt in einem Land, wo die Lehre des Buddha nicht verfügbar ist. Geburt in einem „unzivilisierten" Land, wo niemand die Gelübde der Moral befolgt. Geburt als geistig behinderter Mensch, oder als jemand, der so behindert ist, dass er die Lehren nicht praktizieren kann. Geburt als langlebiges Vergnügungswesen in einem der vorübergehenden Paradiese (Lord Tsongkapa, S.135 - 137, Eintrag 61; Pabongka Rinpoche, Folios 154b - 156b, Eintrag 47; und Meister Nagarjuna, S. 95 - 96 der englischen Übersetzung, Eintrag 95).

105. *„Glück":* Das „Glück", das wir haben, gliedert sich in zwei Fünfer-Gruppen: Glück, das sich auf uns selbst bezieht – persönliche Qualitäten – und Glück, das sich auf „andere" bezieht, oder die Außenwelt. Die ersten fünf sind: Geburt als Mensch. Geburt in einem „zentralen" Land, wo man die traditionellen Gelübde der Ethik einhält. Geburt als geistig gesunder Mensch. Keine abscheulichen Missetaten verübt haben, wie etwa Mord an den eigenen Eltern. Vertrauen in die Lehren haben. Die zweiten Fünf sind: In einer Welt leben, in die ein Buddha gekommen ist; wo seine Lehre gesprochen und verbreitet wurde; wo die gesprochenen Lehren nicht verloren gegangen sind; wo die Menschen sie noch immer praktizieren; und wo die Praktizierenden die freundliche Unterstützung erfahren, die sie benötigen (Lord Tsongkapa, Eintrag 61, S.137 - 8; Pabongka Rinpoche, Eintrag 47, Folios 156b - 158a).

106. *glücklichere Reiche:* Diese bestehen aus Wesen, die als Menschen leben, als vollständige Vergnügungswesen in den vorübergehenden Paradiesen, und als niedere Vergnüngungswesen.

107. *Nutzen, den es bringt, sich des Todes dauernd bewusst zu sein ...* In seinem Meisterwerk, *Befreiung in unseren Händen*, zählt Pabongka Rinpoche sechs Vorteile auf, die daraus resultieren, sich des Todes dauernd bewusst zu sein: Deine Praxis wird wirklich rein. Sie bekommt Kraft. Die Gedanken helfen dir beim Beginn der Praxis. Sie helfen dir, dich während der Praxis richtig anzustrenden. Sie bringen deine Praxis zu einem erfolgreichen Abschluss. Und in der Stunde des Todes gehst du zufrieden, denn du weißt, dass du dein Leben sinnvoll verbracht hast.

    Der Rinpoche listet auch sechs Probleme auf, die daraus resultieren, wenn du dir des Todes nicht dauernd bewusst bist: Du vernachlässigst dein religiöses Leben und verbringst deine Tage damit, darüber nachzudenken, was du essen oder anziehen sollst – die Zerstreuungen

dieses Lebens. Du bist dir des Todes manchmal bewusst, aber denkst immer, dass er später kommen wird, und verschiebst deine Praxis auf später. Oder du praktizierst, aber aus den falschen Gründen – mit der Hoffnung auf Ruhm. Du praktizierst, aber ohne Begeisterung und gibst nach einer Weile auf. Du verstrickst dich tiefer in dieses Leben, deine Einstellung verschlechtert sich und das Leben wird schmerzlich. Zum Zeitpunkt deines Todes bedauerst du sehr, dass du deine ganzen Anstrengungen an dieses Leben verschwendet hast.

Die drei Prinzipien, wie man sich nun des Todes dauernd bewusst wird, haben jeweils drei Gründe, das macht insgesamt neun. Erstens ist der Tod sicher: Keine Macht des Universums kann ihn stoppen, wenn er kommt. Es gibt keine Möglichkeit, deine Lebenszeit zu verlängern, du näherst dich dem Tod mit jeder Minute. Selbst während du lebst, ist die freie Zeit, die dir für deine Praxis zur Verfügung steht, bevor du stirbst, extrem begrenzt.

Das zweite Prinzip ist, dass es absolut keine Gewissheit darüber gibt, wann du sterben wirst. Wir leben in einer Zeit und einem Reich, wo die Länge des Lebens ungewiss ist. Wir können sicher sein, dass wir nie genug Zeit haben werden, all unsere Feinde zu bekämpfen, all unsere Freunde zu lieben und trotzdem unsere religiöse Praxis zu vollenden, bevor wir sterben. Es gibt viele Dinge, die uns töten können und es gibt nur wenige Dinge, die uns am Leben erhalten. Und überhaupt ist unser Körper zerbrechlich, schwach: Ein kleiner Splitter in der Hand kann eine Infektion hervorrufen, die zum Tode führt – wir sind wie Luftblasen, wie Kerzen im Sturm.

Das dritte Prinzip ist, dass im Moment des Todes uns nichts anderes helfen kann, als unsere spirituelle Praxis. Nichts von deinem Geld oder deinen Dingen kann dir helfen. Keiner deiner Freunde oder von deiner Familie kann dir helfen – sie können dich an Armen und Beinen festhalten, aber du wirst ihnen trotzdem entgleiten. Und noch nicht einmal dein eigener Körper kann dir helfen – du musst deinen am meisten geschätzten Besitz, deinen geliebten Körper aufgeben, wie alles andere auch.

Die drei Prinzipien verlangen von uns drei Entschlüsse. Weil wir wissen, dass wir sterben müssen, müssen wir uns entschließen, unsere Praxis zu beginnen. Weil wir wissen, dass wir jederzeit sterben können, müssen wir unsere weltliche Arbeit sofort beenden und noch heute mit der Praxis beginnen. Und schließlich, da uns nichts anderes helfen kann, müssen wir uns ausschließlich der Praxis widmen. Ein Mann, der viele Kilometer wandert, füllt seinen Rucksack nicht mit vielen Dingen, die er nicht braucht.

Die oben genannten Punkte sind frei übersetzt aus den Werken über den Stufenpfad von Lord Tsongkapa (Eintrag 61, Folios 65 - 75) und Pabongka Rinpoche (Eintrag 47, Folios.168 - 182). Zum letzten Punkt, der im Text erwähnt wird, der Meditation darüber, wie es ist, zu sterben, zitieren wir Rinpoche direkt (Folios 182b - 183a):

> Sie versuchen alle möglichen verschiedenen Behandlungen und heilige Rituale, aber dein Zustand verschlechtert sich immer weiter. Die Ärzte fangen an, dich anzulügen. Deine Freunde und Verwandten erzählen dir alle möglichen fröhlichen Dinge, aber hinter deinem Rücken beginnen sie, deine Angelegenheiten abzuwickeln, weil jedem klar ist, dass du sterben wirst.

Dein Körper verliert seine vertraute Wärme. Es fällt dir schwer zu atmen. Deine Nasenlöcher fallen zusammen. Die Lippen fallen ein. Die Farbe weicht aus deinem Gesicht. Alle möglichen abstoßenden Anzeichen zeigen sich in und an dir.

Du denkst an all die falschen Dinge, die du in deinem Leben getan hast, und wünscht dir so sehr, dass du sie nie getan hättest. Du kannst dir nicht sicher sein, ob du sie wirklich alle losgeworden bist, als du gebeichtet hast. Oder dass du wirklich irgendwelche guten Taten getan hast.

Dann kommt der letzte Schmerz, der unaussprechliche, versengende Schmerz, der mit dem Tod kommt. Die Hauptbestandteile deines Körpers kollabieren einer nach dem anderen, du wirst von katastrophalen Bildern geblendet, Halluzinationen reinsten Schreckens jagen durch deinen Geist und reißen dich fort und die ganze Welt, in der du gelebt hast, erlischt.

Die Leute tragen deinen Leichnam weg, wickeln ihn in ein Tuch und legen ihn in eine Ecke. Sie hängen einen Vorhang auf, um ihn zu verbergen. Jemand entzündet eine rußige kleine Kerze und lässt sie dort. Wenn du einer dieser wiedergeborenen Lamas bist, dann kleiden sie dich in elegante rituelle Gewänder und versuchen, dich so herzurichten, dass du gut aussiehst.

Heute laufen wir alle herum und versuchen ein schönes Haus, schöne Kleider und bequeme Stühle zu bekommen. Aber du kennst den Brauch hier in Tibet – wenn du stirbst, binden sie deine Arme und Beine mit einem Lederband an den Leib, tragen den Körper weit weg von der Stadt und werfen ihn nackt auf die Felsen hinaus.

Heute gehen wir alle heim und versuchen, ein köstliches Essen zuzubereiten – aber der Tag wird kommen, wenn du dort stehst und betest, dass du ein Krümelchen der Kuchen schmecken kannst, die sie den Geistern der Toten opfern. Heute haben wir einen berühmten Namen – sie nennen uns Doktor, Professor oder werter Herr, oder Euer Ehren. Aber es kommt der Tag, an dem sie deinen Körper anschauen und dich nur noch „den stinkenden Leichnam“ nennen werden. Eines Tages, wird der Titel, den sie vor deinem Namen setzen, der „verstorbene” oder „den sie … nannten” sein.

Wenn ihr angesehenen Lamas dort unter den Zuhörern euch eure rituellen Gewänder anschaut, dann denkt daran, dass dies die Gewänder sind, in die man eure sterblichen Überreste kleiden wird, wenn ihr gestorben seid. Und der Rest von uns, wir sollten, wenn wir unser Bettlaken anschauen, bevor wir einschlafen, daran denken, dass sie unseren stinkenden Leichnam in ein solches Tuch wickeln werden, wenn wir sterben. Wie Milarepa sagte,

Dieser fürchterliche Leichnam, über den sie reden
Ist genau der Körper, den du jetzt trägst, Meditierender.

Er meint damit, schau deinen Körper jetzt an und sieh immer den zukünftigen Leichnam.

Lektüre Sechs

IX. Das Verlangen nach zukünftigen Leben beenden

གཉིས་པ་ཕྱི་མའི་སྐྱང་ཞས་སྤོག་ཚུལ་ནི།

Dies führt uns zu der Lehre, wie man das Verlangen nach zukünftigen Leben beendet, die der zweite Schritt auf dem Weg zur Entwicklung von Entsagung ist.

ལས་འབྲས་མི་བསླུ་འཛིར་བའི་སྡུག་བསྔལ་རྣམས།
།ཡང་ཡང་བསམས་བས་ཕྱི་མའི་སྐྱང་ཞས་སྤོག
།ཅེས་པས་བསྟན་ཏེ།

(4b)

Denkt immerfort daran, dass jede Tat Früchte trägt,
Und uns im leidvollen Kreislauf von Geburt und Tod hält:
Wendet Euch ab von der Begierde nach der Zukunft.

རང་ཕྱི་མར་ཚངས་པ་བརྒྱ་བྱིན་དང་འཛིར་སྐྱེར་ལྷ་བྱའི་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་སོགས་
གནས་དང་ཡོ་བྱད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་བདེ་སྐྱིད་བཟང་པོ་ཞེག་བྱུང་ན་སྙམ་པ་ནི་ཕྱི་
མའི་སྐྱང་ཞས་ཡིན། ཀུན་སློང་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱ་རྒྱའི་བསམ་བློ་མེད་པར། དག་
ཞིང་དུ་སྐྱེས་ན་སྡུག་བསྔལ་མི་མྱོང་བས་རང་སྐྱིད་པ་འོང་སྙམ་པ་ཚོ་ཡང་ཞར་དེད་ན་
ཞལ་ཆེར་ཕྱི་མའི་སྐྱང་ཞས་ཀྱི་དབང་དུ་འགྱོ་ཚོད་སྐྱང་།

Was wir mit dem „Verlangen nach der Zukunft“ meinen, ist die Haltung, bei der man denkt, „ich hoffe, dass ich in meinen zukünftigen Leben wie ein Gott-ähnliches Wesen leben kann, so wie die Geschöpfe, die man die Reinen und hundertfach Begabten nennt, oder wie einer jener Herrscher des Rades, die die gesamte Welt regieren. Möge ich in einem wunderbaren Zustand des Glücks leben, an den besten Orten, mit den besten Dingen, mit einem schönen Körper und allem in Reichweite, was ich mir nur wünsche.“ Manchmal treffen wir auch Menschen, die

beten, dass sie in einem der wahrhaft glücklichen Reiche eines Buddha geboren werden, wo sie niemals leiden müssen und immerwährendes Glück genießen – aber sie beten dafür ohne die Absicht, diesen hohen Zustand zu erreichen, um anderen Wesen zu helfen. Wenn wir diesen Gedanken zu End denken, scheint es, dass diese Menschen nur ein niedriges Verlangen nach zukünftigen Leben haben.

ལམ་རིམ་དུ་སྐྱེས་བུ་ཆུང་ངུའི་ལས་འབྲས་ཀྱིས་ཆོ་འདི་དང་། འཕྲིང་གིས་ཕྱི་མའི་སྣང་ཤས་ལྡོག་ཚུལ་གསུངས་ཀྱང་། ལམ་གཅོ་འདིར་དལ་འབྱོར་དང་མི་རྟག་པས་ཆོ་འདི་དང་། ལས་འབྲས་དང་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་གྱིས་ཕྱི་མའི་སྣང་ཤས་ལྡོག་ཐབས་སུ་གསུངས་པའི་།།

In den Standardtexten über die Stufen auf dem Weg zur Buddhaschaft werden uns die Gesetzmäßigkeiten von Taten und ihren Konsequenzen in dem Abschnitt für Praktizierende mit geringer Motivation gelehrt, um unser Verlangen nach diesem Leben aufzugeben. Die Anweisungen für Praktizierende mit mittlerer Motivation sollen uns helfen, das Verlangen nach zukünftigen Leben aufzugeben. In der Unterweisung über die drei Hauptpfade wird uns empfohlen, über unsere Muße und unser Glück sowie unsere Vergänglichkeit zu meditieren, um unser Verlangen nach diesem Leben aufzugeben. Unser Verlangen nach zukünftigen Leben soll durch eine Kombination aus dem Verständnis der Gesetzmäßigkeiten von Taten und ihren Konsequenzen und der Kontemplation über die verschiedenen Leiden im Kreislauf des Lebens beendet werden.

།།།གནད་གཅིག་ནི་ལས་འབྲས་ཕྲ་ཞིང་ཕྲ་བ་ཡིན་པས་འཁོར་བ་ལས་གཏན་ནས་མ་ཐར་ན་སློབ་ཡང་སྐྱེ་བའི་འབྲས་བུས་འཁོར་བར་འཁོར་བས་དང་། གཅིག་ནི་འཁོར་བ་ལས་ལྡོག་པ་ལ་མ་རིག་པས་ཀུན་ནས་བསླངས་པའི་ལས་ཀྱི་རིགས་མཐའ་དག་ལྡོག་དགོས་པས་དེའི་དོན་དུ་མཇད་པ་ཡིན།

Die letzte Anweisung vermittelt zwei wichtige Punkte: Der erste besagt, dass die Gesetzmäßigkeiten von Taten und ihren Konsequenzen so subtil sind, dass jede Missetat dich zurück in den Kreislauf des Lebens wirft, solltest du es nicht vorher schaffen, diesem Kreislauf vollständig zu entkommen. Der zweite besagt, dass du, um dem Kreislauf vollständig zu entkommen, jede Tat, deren Motiv Ignoranz ist, aufgeben musst.

དེས་ན་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བ་ལ་དཀར་ནག་གི་ལས་འབྲས་ལ་བློང་དོར་དགོས། དེ་ལ་དང་པོར་ལས་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་དགོས། དེ་ལ་ལས་འབྲས་བསམ་དགོས།

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Sechs

Wir können somit sagen, dass man, um dem Kreislauf des Lebens zu entkommen, die weißen Taten übernehmen und die schwarze Taten aufgeben muss. Aber um das zu tun, musst du zunächst grundsätzlich an die Gesetzmäßigkeit von Taten und ihren Konsequenzen glauben. Und um das zu tun, musst du über diese Gesetzmäßigkeit nachdenken.

བསམ་ཚུལ་ཡང་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ལས་ངེས་པའི་ཚུལ། ལས་འཕེལ་ཅེ་བ། ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་འཕྱད་པ། བྱས་པ་ཆུད་མི་ཟ་བ་སྟེ་ལས་ཀྱི་ཚུལ་བཞིའི་སྒོ་ནས་གསུངས་པ་རྣམས་ཞིབ་ཏུ་བསམ་ན་ལས་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་དད་པ་སྐྱེས་ཏེ་བློ་དོན་ལག་ལེན་བྱེད་པ་རང་ཤུགས་ཀྱིས་འོང་བ་ཡིན།

Diese Kontemplation basiert darauf, die vier Gesetze der Taten, die der Buddha verkündet hat, gründlich zu reflektieren:

1) Taten bringen immer gleichgeartete Konsequenzen hervor.

2) Die Konsequenzen sind größer als die Taten.

3) Man kann keine Konsequenz erfahren, wenn keine Tat ausgeübt wurde.

4) Wenn eine Tat ausgeübt wurde, kann die Konsequenz nicht verloren gehen.

Wenn du ein fundiertes Verständnis dieser Gesetzmäßigkeiten erlangt hat, wirst du im Alltag automatisch vermeiden, Schlechtes zu tun und beginnen, Gutes zu tun.

ལམ་རིམ་དུ་མི་རྟག་པའི་རྗེས་སུ་དན་སོང་གསུམ་དང་སྐྱབས་འགྲོའི་སྐོར་གསུངས་ཤིང་། གཞུང་འདིའི་ཡང་དགོངས་པ་ལྷར་ད་རིས་ལམ་རིམ་ནས་ཁ་བསྐང་སྟེ་ཐུང་ངུར་ཞུ་ན།

In den Schriften über die Stufen auf dem Weg zur Buddhaschaft wird zunächst die Anweisung über die Vergänglichkeit erläutert, gefolgt von Abschnitten, in denen die drei niedrigeren Geburten und wie man Zuflucht nimmt, behandelt werden. Wir werden hier einige dieser Punkte aus den Stufen einflechten – was ebenfalls die Absicht des vorliegenden Textes ist.

འཆི་བའི་འོག་ཏུ་རྣམ་ཤེས་མར་མེ་ཤི་བ་ལྟར་མེད་དེ་མི་འགྲོ་བར་སྐྱེ་བ་ཞིག་ལེན་དགོས། སྐྱེ་ས་དེ་ཡང་ངན་འགྲོ་དང་བདེ་འགྲོ་གཉིས་ཡིན། དེ་གཉིས་གང་དུ་སྐྱེ་རང་

ལ་ར་དབང་མེད་པར་ལས་ཀྱི་རྟེས་སུ་འབྲོ་དགོས་པས་དགེ་བས་བདེ་འབྲོ་དང་མི་དགེ་བས་ངན་འགྲོར་འཕེན།

Nach deinem Tod erlischt dein Bewusstsein nicht einfach wie eine Lampe – du wirst in ein weiteres Leben geboren. Und es gibt nur zwei Arten von Geburten: eine leidvolle oder eine glückliche. Du hast keinen Einfluss darauf, welche der beiden du annehmen wirst: Deine vergangenen Taten entscheiden darüber. Tugendhafte Taten bescheren dir eine der glücklicheren Geburten und nicht tugendhaften Taten werfen dich in eine der drei leidvollen.

དེ་ཡང་ལས་མི་དགེ་བ་ཆེན་པོས་དམྱལ་བ། འབྲིང་གིས་ཡི་དྭགས། ཆུང་ངུས་དུད་འགྲོར་སྐྱེ། ལས་དགེ་བ་ཆེན་པོས་ཁམས་གོང་མ་གཉིས་ཀྱི་ལྷ། འབྲིང་གིས་འདོད་པའི་ལྷ། ཆུང་ངུས་འདོད་ཁམས་ཀྱི་མིར་སྐྱེ་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཡང་དཔལ་མགོན་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།

Große untugendhafte Taten bringen dich in die Höllen. Mittelschwer untugendhafte Taten bringen dir eine Geburt als unersättlicher Geist. Und kleinere Untugenden führen dazu, dass du als ein Tier wiedergeboren wirst. Große tugendhafte Taten bescheren dir eine Geburt als Vergnügungswesen in einem der zwei höheren Reiche. Mittlere tugendhafte Taten machen aus dir ein Vergnügungswesen des Reichs des Begehrens. Und kleinere tugendhafte Taten führen zur Geburt als Mensch in diesem Reich.[108] Wie unser ruhmreicher Beschützer, Nagarjuna, sagt:

།མི་དགེ་བ་ལས་སྡུག་བསྔལ་ཀུན།
།དེ་བཞིན་ངན་འགྲོ་ཐམས་དོ།
།དགེ་ལས་བདེ་འབྲོ་ཐམས་ཅད་དང་།
།སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་བདེ་བ་དག
།ཅེས་གསུངས།

Untugenden verursachen alles Leid
Und die Wiedergeburten im Elend.
Tugenden verursachen die Wiedergeburten in der Seligkeit,
Und alles Glück. [109]

དེ་ལྟར་ན་རང་རེ་ལ་དགེ་བ་ནི་སྟོབས་ཆུང་ཞིང་མི་དགེ་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་སྟོབས་ཆེ་བས་འདི་
བཞིན་ངང་ནས་འཆི་ན་ནི་ཕྱི་མར་ངན་འགྲོར་སྐྱེ་བ་ཐག་ཆོད།

Aus diesem Grund, und weil du und ich nur schwache Tugenden besitzen während unsere Untugenden so riesig sind, ist es vorhersehbar, dass wir in einem der Reiche des Elends geboren werden, wenn wir im jetzigen Zustand sterben würden.

ངན་སོང་དུ་སྐྱེས་ཚེ་དམྱལ་བ་ལ་ཚ་གྲང་བཅོ་བསྡིག་ལ་སོགས་པ་དང་། ཡི་དྭགས་
ལ་བཀྲེས་སྐོམ་ངལ་འཇིགས་ལ་སོགས་པ་དང་། དུད་འགྲོ་ལ་གླེན་ཞིང་གཏེ་སྐུག་པ་
དང་། བཀོལ་སྡུད་ལ་སོགས་པའི་སྡུག་བསྔལ་བཟོད་གླགས་མེད།

Wenn wir in einem dieser Reiche geboren werden, müssen wir unerträgliche Qualen erleiden. In der Hölle herrscht unaussprechliche Hitze oder Kälte, unsere Körper würden gekocht und versengt werden oder sogar Schlimmeres. Als gieriger Geist wären wir immer hungrig oder durstig, in einem immerwährenden Zustand der Erschöpfung und der Angst. Als Tiere wären wir ohne Bewusstheit und stumpfsinnig, unfähig zu sprechen und ausgebeutet von den Menschen als Arbeitstier oder Lebensmittel.

དེ་ལྟ་བུའི་ངན་སོང་དུ་མི་འགྲོ་བའི་ཐབས་སུ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐྱེ་ནས་སྐྱབས་
བཅོལ། ལས་འབྲས་ཀྱི་བླང་དོར་ལ་ཚུལ་བཞིན་དུ་འབད་དགོས།

Es gibt eine Möglichkeit, diese Wiedergeburten des Elends zu vermeiden: Dazu müssen wir Schutz bei den drei seltenen Juwelen[110] suchen und uns aus tiefstem Herzen und nach besten Kräften bemühen, die richtige Entscheidung zu treffen, welche Handlungen wir tun und welche wir lassen sollten.

སྐྱབས་འགྲོའི་བསླབ་བྱའི་གཙོ་བོ་ཡང་ལས་འབྲས་ལ་བླང་དོར་བྱེད་པ་འདི་ཡིན།
ལས་འབྲས་འདི་མ་བསྡུངས་ན་ངན་འགྲོར་སྐྱེ་བ་ཐག་ཆོད་ཆོད་པ་རེད། དེ་ཡང་རང་
ཅག་ཕལ་ཆེ་བ་འདི་ཆོས་རང་གིས་མ་ཤེས་པ་གཅིག་པུས་ངན་སོང་དུ་སོང་བ་མིན་
ཡང་། ཆོས་ཤེས་ཀྱང་ལག་ཏུ་མ་བླངས་པ་དང་། ལས་འབྲས་ཁྱད་དུ་བསད་པས་
ངན་སོང་དུ་འགྲོ་བ་ཆེས་མང་བ་ཡིན།

Diese richtige Entscheidung bei der Wahl unserer Taten ist die wichtigste Anweisung in der gesamten Lehre darüber, wie man Zuflucht nimmt. Wenn wir die Gesetzmäßigkeiten von Taten und ihren Konsequenzen außer Acht lassen, ist es sicher, dass wir in den Reichen des Elends wiedergeboren werden. Die Menschen wie du und ich, die wir hier zusammen sitzen, zum Großteil Mönche, werden wahrscheinlich nicht eine dieser niedrigeren Geburten erfahren, weil wir die spirituellen Lehren kennen. Aber bedenke: Es gab sehr, sehr viele wie uns, die die Lehren kannten, aber dennoch in die Reiche des Elends eingingen, weil sie die Lehren nicht in ihre Praxis übertragen konnten, oder weil sie die Gesetzmäßigkeiten von Taten und ihren Konsequenzen ignorierten.

ལས་འབྲས་ཁྱད་དུ་བསད་ན་མཁས་པ་དང་བཙུན་པ་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་ངན་སོང་དུ་འགྲོ །ལས་འབྲས་འདི་ལ་ནན་ཏན་མ་བྱས་ན། མཁས་པ་སྣེ་སྣོད་འཛིན་པ་དང་། གྲུབ་པ་ཐོབ་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ་དང་། མངོན་ཤེས་དང་རྫུ་འཕྲུལ་ལ་མངའ་བརྙེས་པ་ཡིན་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་སྐྱོང་དགོས་པ།

Wir müssen diese Gesetze beherzigen. Wer das nicht tut, muss eine niedrigere Geburt annehmen, und es macht keinen Unterschied, wie weise oder wie heilig er war. Du kannst ein Weiser sein, der den gesamten Inhalt des Kanons beherrscht, du kannst ein erfahrener Meditierender sein, der großartige spirituelle Fertigkeiten erreicht hat, du kannst übersinnliche Kräfte haben und fähig sein, Wunder zu bewirken. Aber wenn es dir nicht gelingt, bei deinen Taten achtsam und dir der Folgen bewusst zu sein, wirst du leiden.

དཔེར་ན་དགེ་སློང་ལེགས་སྐར་གྱི་བློར་སྡེ་སྣོད་བཅུ་གཉིས་དང་། ལྷས་བྱིན་གྱི་བློར་ཆོས་ཕུང་གཅིག་ཡོད་པས་ཀྱང་མ་ཕན་པར་དམྱལ་བར་སྐྱེས་པ་དེ་ཆོས་ཤེས་ཀྱང་ཉམས་སུ་བླངས་པ་དང་། ལས་འབྲས་ཁྱད་དུ་བསད་པ་དང་། ལས་འབྲས་ལ་དད་པ་མ་སྐྱེས་པ་ལས་བྱང་བ་དང་འདུ་སྡེ་ལྷ་བྱའི་རྫོན་བྱང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཆེས་མང་དུ་ཡོད་པ་ལས་ཤེས།

So gab es einen Mönch namens Lekkar, der alle zwölf großen Schriftensammlungen rezitieren konnte,[111] sowie Devadatta, der die gesamten Schriften, die wir „Haufen" nennen,[112] auswendig wusste. Und doch nützte dies letztendlich keinem von beiden, denn sie wurden in den Höllen wiedergeboren. Hier scheint es sich um Fälle zu handeln, bei denen zwar die Lehren bekannt sind, aber die Menschen nicht in der Lage waren, sie in ihrer Praxis umzusetzen, oder wo die Gesetzmäßigkeiten von Taten und ihren Konsequenzen ignoriert oder überhaupt niemals an

diese Gesetzmäßigkeiten geglaubt wurden. Es gibt zahllose Berichte von Menschen wie diesen, die vor uns gelebt haben und die gleichen Fehler gemacht haben – wir sollten daraus lernen.

དེས་ན་འདིར་ལས་འབྲས་སྤྱིར་བསམ་པ་ལ་བཞི་ལས། རྒྱུ་དགེ་བ་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་བདེ་བ་ཁོ་ན་ལས་སྡུག་བསྔལ་མི་འབྱུང་། རྒྱུ་མི་དགེ་བ་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་སྡུག་བསྔལ་ཁོ་ན་ལས་བདེ་བ་མི་འབྱུང་བས་ལས་ངེས་པའི་ཚུལ།

Dies bringt uns nun zu den vier grundlegenden Gesetzmäßigkeiten in unserer Betrachtung von Taten und ihren Konsequenzen:

1) Wenn die Ursache eine tugendhafte Tat ist, dann kann die Konsequenz, die daraus entsteht, nur Freude und niemals Leid sein. Wenn die Ursache eine nicht tugendhafte Tat ist, dann kann die Konsequenz, die daraus entsteht, nur Leid sein, und niemals Freude. Daher ist das erste Gesetz, dass *Taten immer gleichartige Konsequenzen hervorbringen*.

རྒྱུ་དགེ་སྡིག་གཉིས་ཆུང་ངུ་རེ་ལས་མ་བྱས་ཀྱང་། འབྲས་བུ་བདེ་སྡུག་གཉིས་ཀ་ཤིན་ཏུ་སྣོད་བས་ཆེན་པོ་འབྱུང་བས་ལས་འཕེལ་ཆེ་བ།

2) Die zugrundeliegenden Ursachen mögen tugendhafte oder nicht tugendhafte Taten sein, die relativ klein sind. Aber die Konsequenzen, die sie verursachen – die Freude oder das Leid – werden unglaubliche Kraft haben. Das zweite Gesetz ist also, dass *die Konsequenzen größer sind als die Taten*.

རྒྱུ་དགེ་སྡིག་གཉིས་མ་བྱས་ན། འབྲས་བུ་བདེ་སྡུག་གང་ཡང་མི་མྱོང་བས་ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་འཕྲད་པ།

3) Wer niemals eine tugendhafte oder nicht tugendhafte Tat ausführt, die als Ursache wirken könnte, wird auch niemals Freude oder Leid als Konsequenz erfahren. Daher ist das dritte Gesetz: *Man kann keine Konsequenz erfahren, wenn man keine Tat ausübt.*

རྒྱུ་དགེ་སྡིག་གཉིས་བསགས་པ་དེ་དགེ་བ་ཁོང་ཁྲོ་སོགས་ཀྱིས་མ་བཅོམ་ཞིང་། སྡིག་པ་གཉེན་པོས་མ་བཅོམ་ན་ལས་བྱས་པ་ཆུད་མི་ཟ་བ་ཡིན།

4) Das vierte Gesetz besagt: Wenn jemand eine tugendhafte oder nicht tugendhafte Tat begangen hat, die als Ursache wirkt, wenn also eine Tat einmal ausgeübt ist, dann kann die Konsequenz nicht ausbleiben – so lange die Kraft einer guten Tat nicht durch ein Gefühl wie Ärger oder Wut oder eine schlechte Tat durch die Anwendung des entsprechenden Gegenmittels zerstört wird.[113]

དེ་ཡང་དགེ་སྡིག་གཉིས་ཀ་ཞིང་གི་སྣོ་ནས་སྡུད་ཅེ་བ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་བསམ་པ་དང་། དངོས་པོ་དང་། རྟེན་གྱི་སྣོ་ནས་སྡུད་ཆེ་བར་གསུངས་པ་"

Es gibt auch andere Gesetze. So wird zum Beispiel gesagt, dass sich die Kraft einer tugendhaften oder nicht tugendhaften Tat vervielfacht, wenn sie sich auf ein besonders wichtiges Objekt bezieht. Das Gleiche gilt, wenn der Gedanke, der hinter der Tat steckt, besonders stark ist, wenn das Material, mit dem ich die Tat ausführe, besonders ist oder wenn die Person, die die Tat ausübt, jemand Besonderes ist.

"'རྣམས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་དད་པ་བརྟན་པོ་སྐྱེད་དེ། ལས་འབྲས་ཕྲ་ཞིང་ཟབ་པའི་ཚུལ་རྣམས་ཞིབ་ཏུ་བསམས་ནས་ལག་ལེན་བྱེད། ལག་ཏུ་ལེན་པ་ན་བསྡུང་ས་ནི་མི་དགེ་བཅུ་སྤོང་གི་སྡེང་ནས་བསྡུང་དགོས།

Du musst versuchen, dass dein Glaube an diese Gesetzmäßigkeiten auf einem festen Fundament steht. Nimm dir Zeit, auch die nicht sichtbaren und subtilen Zusammenhänge der Wirkung von Taten und ihren Konseqenzen zu bedenken, und dann setze dieses Verständnis in die Praxis um. Die Gesetzmäßigkeiten von Taten und ihren Konsequenzen in die Praxis umzusetzen, bedeutet sie einzuhalten – und das bedeutet, den Regeln zur Vermeidung der zehn Untugenden zu folgen.[114]

འཇིག་རྟེན་པའི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ཞེས་པའང་འདི་ཡིན། འདི་སེར་སྐྱ་ཚང་མས་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས་ཏེ། འཇིག་རྟེན་པ་ཞེས་པ་དེ་བྱིམ་པ་སྐྱ་བོ་གཅིག་པུ་ལ་གསུངས་པ་མིན་ཅིང་། འཕགས་ལམ་མ་ཐོབ་བར་དུ་ཚང་མ་སོ་སོ་སྐྱེ་བོ་ཡིན་པས་སོ་སྐྱེ་ཡིན་ན་འཇིག་རྟེན་པ་ཡིན་པས་བྱུབ།

Du hast von der korrekten Weltsicht gehört, die wir die „weltliche“ nennen – genau darauf bezieht sich dieses Verständnis von Taten und ihren Konsequenzen. Diese Sichtweise ist übrigens

etwas, das sich jeder zu eigen machen sollte, ganz gleich ob er Mönch, Nonne oder Laie ist. Du solltest dir klar machen, dass sich das Wort „weltlich" in diesem Fall nicht nur auf die Menschen bezieht, die ein weltliches Leben führen. Wir benutzen den Ausdruck „normale Menschen", um all diejenigen zu beschreiben, die die Stufe eines erleuchteten Wesens noch nicht erreicht haben.[115] Was auch immer wir sonst sein mögen, wir sind so lange „weltliche" Menschen, wie wir in diesem Sinne normale Menschen sind.

དེས་ན་ཆོས་ལུགས་ལེན་ལས་འབྲས་རྣམས་བྱ་དགོས། དེ་ཡང་ལམ་གྱི་འགོ་བཞིས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ། ལམ་རིམ་གྱི་འགོ་དལ་འབྱོར། སྒོམ་གྱི་འགོ་ཀུན་སློང་། ཆོས་ལུགས་ལེན་གྱི་འགོ་ལས་འབྲས་རྣམས་ཚུགས་པ་ཡིན་གསུངས།

Die Umsetzung von Religion in die Praxis muss daher mit der Einhaltung der Gesetzmäßigkeiten von Taten und ihren Konsequenzen beginnen. Es ist gesagt worden:

> Der Weg beginnt mit dem richtigen Vertrauen in einen spirituellen Lehrer.
> Die Stufen auf dem Weg beginnen mit der Kontemplation über deine Muße und dein Glück.
> Meditation beginnt mit deiner Motivation.
> Und die Umsetzung der Religion in die Praxis beginnt mit dem Befolgen der Gesetze über die Taten und ihre Konsequenzen.[116]

དེའི་ཕྱིར་ར་དང་གི་སྒོ་གསུམ་ཉེས་པས་མ་གོས་པ་བྱེད། བརྒྱ་ལ་གོས་ནའང་བཤགས་པས་འདག་པར་བྱེད་དགོས།

Daher dürfen wir niemals zulassen, dass unser Körper oder unsere Sprache oder unser Geist – die drei Türen, mit denen wir uns ausdrücken – mit Missetaten behaftet werden. Und wenn dies aus Versehen doch passiert, müssen wir uns von den Missetaten durch den Akt des Bekennens reinigen.

སྤྱིར་ལས་འབྲས་བསམས་པས་ཕྱི་མའི་སྣང་ཤས་ལྡོག་རྒྱས་ཀྱང་། གཙོ་བོ་ནི་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ་འདི་ཡིན། ངེས་འབྱུང་ནི་སྤྱིར་དམྱལ་བ་ཡང་སོས་པའི་སྡུག་བསྔལ་བསྒོམས་ནས་དེ་ལ་ཡིད་སྐྲག་པ་སྐྱེས་པ་ན་ངེས་འབྱུང་གི་སྣེ་དང་པོ་སྐྱེ་ཡང་། ངེས་འབྱུང་གི་རྩ་ལ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ནི་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ལའང་ཞེན་པ་ལོག་པ་ན་རྫོགས་པ་ཡིན།

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Sechs

Im Prinzip genügt die Kontemplation über die Gesetzmäßigkeiten der Taten und ihre Konsequenzen, um das Verlangen nach zukünftigen Leben aufzugeben. Aber der eigentliche Weg ist das Nachsinnen über das Leiden in diesem Kreislauf des Lebens. Im weitesten Sinne können wir sagen, dass Entsagung dann beginnt im Herzen zu wachsen, wenn man über die Qualen der „Wiederbelebung" (in der leichtesten Hölle) meditiert und ein Gefühl des Schreckens hat.[117] Aber die Entsagung ist erst vollkommen, wenn man selbst für die guten Dingen dieses immer wiederkehrenden Lebens nur noch Ekel empfindet.

འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ་ལ་སྤྱིན་བསམ་པ་དང་སོ་སོར་བསམ་པ་གཉིས་ལས། འཇམ་དཔལ་ཞལ་ལུང་ལ་སོ་སོར་བསམ་པ་སྟོན་དང་། སྤྱིན་བསམ་པ་རྗེས་སུ་གསུངས་ཤིང་། བདེ་སྐྱུར་ལ་སྤྱིན་བསམ་པ་སྟོན་དང་། སོ་སོར་བསམ་པ་རྗེས་སུ་གསུངས་པ་དེ་རེ་ཞེ་ལའང་གནད་དེ་ཡོད། དཔལ་ཞལ་ལུང་ལྟར་ཞུ་ན།

Die traditionelle Kontemplation über das Leiden im Kreislauf des Lebens besteht aus zwei Teilen: die Betrachtung von Leid im Allgemeinen sowie das Nachdenken über jedes einzelne Leid. Der Text *Wort des Sanftmütigen* beschreibt zunächst das individuelle Leid und geht dann zum allgemeinen Leid über.[118] Die Werke, die bekannt sind als *Weg der Glückseeligkeit* und *Schneller Weg* beschreiben hingegen das allgemeine Leid zuerst und danach das individuelle Leid.[119] Jede Art der Betrachtung übermittelt eine wertvolle Lektion. Wir folgen hier dem *Wort*.

སྐྱབས་འགྲོ་དང་ལས་འབྲས་ཀྱི་ཆུང་དོར་ལ་འབད་པས་ངན་སོང་ལས་ཐར་ཡང་། འཁོར་བ་འདི་ལས་གཏན་ནས་ཐར་བ་ཞིག་མ་བྱང་ན་ངན་སོང་དུ་སྐྱེས་ན་ཏ་ཤ་ཅང་སྟེ་བདེ་འགྲོའི་རྟེན་བཟང་པོ་ཞིག་ཐོབ་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་ཁོ་ན་ལས་མ་འདས་ཏེ།

Wenn du dein Bestes tust, um die Lehre der Zufluchtnahme zu befolgen, und wenn du die richtigen Entscheidungen in Bezug auf deine Taten und ihre Folgen triffst, dann wird dich das von einer Wiedergeburt in einem der drei niedrigeren Reiche befreien. Aber was du wirklich tun musst, ist dich selbst vom Kreislauf des Lebens an und für sich zu befreien. Auch wenn du eine Zeit lang eine niedrige Wiedergeburt vermieden und ein wundervolles Leben in einem der glücklicheren Reiche erlangt hast, ist dies trotzdem nichts anderes als Leid.

མི་ལ་སྐྱེས་ཀྱང་སྐྱེ་བའི་སྡུག་བསྔལ། རྟ་བའི་སྡུག་བསྔལ། ན་བའི་སྡུག་བསྔལ། འཆི་བའི་སྡུག་བསྔལ། གཉེན་སྡུག་པ་དང་བྲལ་བའི་སྡུག་བསྔལ། དགྲ་མི་སྡུག་པ་དང་ཕྲད་པའི་སྡུག་བསྔལ། འདོད་པའི་དངོས་པོ་བཙལ་ཀྱང་མི་རྙེད་པའི་སྡུག་བསྔལ་སོགས་དང་།

Angenommen, du wirst als Mensch geboren. Du musst dennoch leiden, da du aus dem Mutterleib kommst. Du musst dennoch leiden, weil dein Körper Tag für Tag älter wird. Du musst leiden, wenn du krank bist. Du musst leiden, wenn du stirbst. Du musst den Schmerz ertragen, deine geliebte Familie zu vermissen. Du musst den Schmerz ertragen, deinen gehassten Feinden gegenüberzustehen. Du musst den Schmerz ertragen, für Dinge zu arbeiten, die du haben willst, aber nicht bekommen kannst – und so weiter.

ལྷ་མ་ཡིན་དུ་སྐྱེས་ན་འཐབ་རྩོད་དང་། ཕྱག་དོག་གིས་ཡིད་གདུངས་པ་དང་། ལུས་བཅད་པ་དང་དུལ་བ་སོགས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ།

Angenommen, du nimmst die zweite Art einer glücklicheren Geburt an – an einem himmlischen Ort, als eines der niedrigen Freudenwesen. Du leidest dennoch während der Kämpfe,[120] aufgrund der heftigen Eifersucht auf die höheren Freudenwesen, oder weil dein Körper aufgeschlitzt oder in Stücke gerissen wird usw.

ལྷར་སྐྱེས་ཀྱང་འདོད་ལྷ་ལ་སྐྱེས་ན། འཆི་ལྟས་ཐོག་པ་དང་བཀས་འོག་མར་ལྷུང་བ་ལ་སོགས་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཆེ་ཞིང་། ལྷ་རྣམས་ཀྱང་ཕལ་ཆེར་ཤི་ནས་ངན་འགྲོར་འགྲོ་སྟེ་སྡོན་དགེ་བ་བསགས་པའི་ལས་བཟང་པོ་རྣམས་ནི་ལྷའི་བདེ་སྐྱིད་དེས་འཕྲད། རྟེན་དེ་ལ་དགེ་བ་ནི་གསར་དུ་མི་གསོག་ཅིང་། མི་དགེ་བ་ནི་ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་པ་སྟོབས་ཆེན་ཡོད་པས་དེས་ངན་སོང་དུ་འཕེན་པ་ཡིན།

Nimm schließlich an, dass du eines der höheren Freudenwesen wirst. Sie leben in allen drei Reichen des Daseins. Angenommen du wirst ein Freudenwesen im ersten dieser Reiche – im Reich des Verlangens. Du musst dennoch Leid erfahren, wenn nach einem unglaublich langen und mit Freuden erfüllten Leben die Anzeichen des Todes deinen Körper zerstören und wenn du dann in eine niedrigere Geburt zurückfällst usw. – denn die Mehrzahl der Freudenwesen fällt direkt in eines der Leben im Elend zurück. All die angesammelte Kraft der guten Taten, die sie in den vergangenen Leben erworben haben, wird aufgebraucht während sie die Konsequenzen genießen – das Entzücken des Daseins als Freudenwesen. Während dieses Daseins haben sie keine Möglichkeit, weitere positive Kraft anzusammeln. Trotzdem haben sie noch einen großen Vorrat an schlechten Taten – große negative Kraft in Form von Geistesgiften, wie Verlangen und Anhaftung. Diese wirft sie dann zurück in eine Wiedergeburt im Elend, wenn sie sterben.

ཁམས་གོང་མའི་ལྷར་སྐྱེས་ན་སྡུག་བསྔལ་མངོན་འགྱུར་བ་མེད་ཀྱང་ཁྲབ་པ་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པ་དང་། གནས་པ་ལ་རང་དབང་མེད་པས་

རྣམ་ཞིག་སྡུར་བྱི་ལས་བཟང་པོའི་འཕེན་པ་དེ་ཟད། ལས་ངན་པ་ཞིག་དང་ཐུབ་རྣམ་ངན་འགྲོར་འགྲོ་དེ་ལྟར་ན་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ཇི་ལྟར་བྱང་ཡང་ཡིད་གཏན་མེད་པས་མཐོ་སྡིད་རྩེར་རྐྱེས་ཀྱང་དམའ་དམྱལ་བའི་ཟངས་ཁ་ན་ཡོད་པ་དང་ཁྲུད་མེད་པ་ཡིན།

Oder lass uns zum Abschluss sagen, dass du eine Geburt als Freudenwesen in einem der zwei höheren Reiche der drei Reiche des Daseins erlangst. Diese Wesen erfahren offenkundig kein Leid, aber aufgrund der Naturgesetzmäßigkeiten des Lebens erfahren sie die subtilste Form von Leid: das allgegenwärtige Leid des Alterns. Und diese Wesen sind vollkommen hilflos und nicht in der Lage, den paradiesischen Zustand aufrechtzuerhalten. Immer kommt der Tag, an dem die Kraft ihrer vergangenen guten Taten, die sie dorthin gebracht haben, aufgebraucht ist. Dann kommen sie in Berührung mit der Energie einer ihrer vergangenen schlechten Taten und sind gezwungen, eine niedrige Geburt anzunehmen. Du siehst also: Es ist nicht von Bedeutung, welche wundervollen Dinge du im Kreislauf des Lebens erlebst – nichts davon ist dauerhaft, nichts davon verdient dein Vertrauen. Die höchste Form der Existenz, das seltene Meditationsniveau, das wir den „Höhepunkt des Lebens“ nennen, ist kein bisschen besser als das unterste Niveau – in der Hölle über einem Topf flüssigen Stahl zu hängen, in den man gleich getaucht wird.

སྡུག་བསྔལ་སྤྱིར་བསམ་པ་ལ་ལམ་རིམ་ཆེན་མོར་སྡུག་བསྔལ་བརྒྱད་བསམ་པ་དང་། ངུག་བསམ་པ། གསུམ་བསམ་པ་རྣམས་གསུངས་ཀྱང་དང་པོ་བརྒྱད་ནི་མི་ལ་སྤྲུང། ཕྱི་མ་གསུམ་མཐུག་བསྡུ་ལ་གསུངས་པས། དེས་ན་སྡུག་བསྔལ་ངུག་བསམ་པ་ལ་

Lord Tsongkapa unterteilt in seiner großen Abhandlung über die Stufen auf dem Weg zur Buddhaschaft die Betrachtung über das allgemeine Leiden des Lebens in drei Abschnitte. Dies sind die Kontemplation über die acht Leiden, die sechs Leiden und die drei Leiden. Die Gruppe der acht bezieht sich hauptsächlich auf das Leben als Mensch und die Gruppe der drei ist eine Art Zusammenfassung. Im Folgenden werden wir nun darlegen, wie man über die sechs Leiden nachsinnt.[121]

"སྡུག་བསྔལ་ངུག་ནི། ངེས་པ་མེད་པའི་ཉེས་པ། དོམས་པ་མེད་པའི་ཉེས་པ། ལུས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འདོར་བའི་ཉེས་པ། ཡང་ཡང་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་བའི་ཉེས་པ། ཡང་ཡང་མཐོ་དམའ་དུ་འཕྱུར་བའི་དེ། བློགས་མེད་པའི་དེ་བཅས"

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Sechs

Diese sechs sind die folgenden:

1) Das Problem, dass es im Leben keine Gewissheit gibt.

2) Das Problem, dass wir immer mehr wollen, als wir haben.

3) Das Problem, dass wir unsere Körper immer wieder abstreifen müssen.

4) Das Problem, dass wir immer wieder in ein neues Leben eintreten müssen.

5) Das Problem, dass das Glück im Leben ein ständiges Auf und Ab ist.

6) Das Problem, dass niemand mit uns kommen kann; letztendlich sind wir allein.

ལམ་དེམ་ལྟར་ཡིན། འཇིག་རྟེན་འདི་ན་འདོད་པས་མི་ངོམས་པ་འདི་ལས་སྐྱོན་ཆེ་བ་མི་འདུག་ཅེས་རྒྱལ་པོ་ང་ལས་ནུས་ཀྱང་ཞལ་ཆེམས་སུ་མཛད། རང་དེ་རབ་བྱུང་རྣམས་ལ་ཀློག་པ་ཐོས་བསམ་དང་། སྤྱོད་བ་བསམ་གཏན་ཏེ་བྱ་བ་འདི་གཉིས་ལས་མེད།

Diese sechs Probleme werden in den Standardwerken über die Stufen zur Buddhaschaft ausführlich beschrieben. Wir sollten uns jedoch an König Mefeed erinnern, dessen letzte Worte waren: „Es gibt kein größeres Übel in der Welt, als die Tatsache, dass wir immer mehr wollen als wir haben.“[122] Du und ich sind Mönche und es gibt nur zwei Dinge, die wir tun sollten:

Lies die heiligen Bücher, lass dich darin unterrichten,
sinne über ihre Bedeutung nach.
Führe ein Leben der Zurückweisung, und verweile in
Meditation.

སྤྱོད་བ་ཞེས་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུང་བ་ལ་བྱ། འདི་གཉིས་ལས་མི་འདའ་བ་ཞིག་བྱུང་ན་མཁས་པ་དང་གྲུབ་ཐོབ་གཉིས་ཀ་འཛོམས་པ་ཞིག་འོང་། འདི་གཉིས་མེད་ན་དོན་མང་བ། བྱ་བ་མང་བ་ལ་ཤོད་ནས་ཆོས་གང་ཡང་མི་འབྱུང་། དེ་ཡང་འདོད་ཆུང་ཆོག་ཤེས་མ་བསྟེན་པའི་སྐྱོན་རེད།

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Sechs

Mit einem „Leben der Zurückweisung" ist ein Leben gemeint, in dem wir ein ethisches Leben führen und schlechte Taten zurückweisen. Wenn wir diesen beiden Verhaltensweisen nicht zuwiderhandeln, dann können wir eines Tages weise werden und Erleuchtung erlangen. Wenn wir diese beiden jedoch nicht befolgen, werden wir uns in dem verlieren, was man „über viele Dinge nachdenken und viele Dinge zu tun haben" nennt. Und dann werden wir überhaupt keine spirituelle Praxis haben. Die Menschen machen diesen Fehler übrigens, weil sie nicht in der Lage sind, sich an die Vorschrift zu halten: „Habe wenig Bedürfnisse. Sei einfach zufriedenzustellen."[123]

འདིར་སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གསུངས་པས། ཟག་བཅས་ཀྱི་ཚོར་བ་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་།

Weil die drei Arten des Leidens später in unserem Haupttext erwähnt werden, gehen wir hier nur kurz darauf ein. Alle unreinen Gefühle des Schmerzes bilden die erste Art des Leidens: das „Leid des Leidens".

ཟག་བཅས་ཀྱི་ཚོར་བ་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་འཇུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཡིན། དེ་ནི་དཔེར་ན་ཚ་བས་གདུངས་ཤེ་བསིལ་བ་དང་། གྲངས་བས་གདུངས་ཆེ་དྲོ་བ་དང་འགྲོ་སྡོད་སོགས་ལ་བདེ་བར་སྣང་ཡང་།

Alle unreinen Gefühle der Freude bilden die zweite Art des Leidens: das „Leid der Veränderung". Wir können dieses Leid wie folgt erklären: Wenn du an einem Ort bist, der sehr heiß ist, dann erscheint etwas Kühles angenehm. Wenn du irgendwo bist, wo es sehr kalt ist, dann erscheint etwas Heißes angenehm. Genauso ist es, wenn du weit laufen musst (dann scheint Sitzen erstrebenswert), oder wenn du lange sitzen musst (dann wäre Laufen eine Freude).

དེ་བདེ་བ་ར་ང་མཚན་པ་སྟེ་ངོ་ཉིད་ཀྱི་བདེ་བ་མ་ཡིན་ཏེ་དེ་ཡིན་ན་དུ་དུང་ཇི་ཙམ་བསྟེན་ཀྱང་བདེ་བ་ཆེ་ཟུ་འགྲོ་དགོས་པ་ལ་དེ་མི་འགྲོ་བར་སྣང་དེ་ལས་སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་བ་དེ་བདེ་བ་ར་ང་མཚན་པ་མིན་པའི་རྐྱེན་རེད། འབྱུང་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཡང་དེ་ལ་ཟེར།

Keines dieser Dinge, die eine Freude zu sein scheinen, ist jedoch aus sich heraus eine Freude, oder in seiner Essenz eine Freude. Wenn es so wäre, dann würdest du mehr Freude empfinden, je mehr du davon hättest. Aber das ist nicht der Fall, denn während du mehr und mehr davon bekommst, beginnt es, dir dann auch Schmerzen zu bereiten. Wenn das passiert, können wir verstehen, dass die Dinge nicht aus sich selbst heraus Freude sind. Sie sind im Grunde genommen Leid – sie sind das, was wir das „Leid der Veränderung" nennen.

རིགས་དྲུག་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་སོ་སོའི་ཉེར་ལེན་གྱི་ལུས་བླུབ་ཅམ་ནས་དེ་དང་དེའི་སྡུག་བསྔལ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པ་ནི་ཁྱབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཡིན། ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོ་འདི་བླུབ་ཕྱིན་ཆད་ཚེ་འདིའི་སྐྱེ་ཤ་ན་འཆི་ལ་སོགས་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཚང་མ་ཡོང་སའི་རྟེན་བྱེད། ཚེ་འདི་ཕྱི་བཀྲིས་ཀར་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་། འཇུག་བའི་སྡུག་བསྔལ་བཀྲིས་འདྲེན་བྱེད་ཀྱི་སྟོང་ལྟ་བུར་བྱེད་པས་ན། ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོའི་སྐྱེ་བ་ལེན་མི་དགོས་པ་ཞེག་མ་བྱུང་ན་ཚེར་མའི་མལ་དུ་ཉལ་བ་ལྟར་སྡུག་བསྔལ་ཁོ་ན་ལས་མེད།

Die dritte Art des Leidens ist bekannt als „allgegenwärtiges Leid, das immer mehr erzeugt“. Der Punkt ist hier, dass wir, unabhängig davon, welche der sechs Arten von Geburten wir annehmen, einen Körper haben, der per definitionem sein spezifisches Leid hat. Ab dem ersten Moment, in dem wir die verschiedenen unreinen Teile unseres Seins annehmen, ab dem ersten Moment ihrer Existenz, bilden sie die Basis für all das Leid, das wir im Leben zu erwarten haben: Geburt, Altern, Krankheit, Tod und den ganzen Rest. Die unreinen Teile unseres Seins sind wie ein großer Topf, in den alles hinein geworfen wird, das Leid des Leidens, das Leid der Veränderung, in diesem wie in unseren zukünftigen Leben. Wir müssen einen Weg finden, die Wiedergeburten zu verhindern und aufzuhören, all die unreinen Teile anzunehmen, aus denen wir bestehen. Bis wir diesen Weg finden, ist unser Leben so, als ob wir auf einem Nagelbett liegen – nichts als Qual.

འཁོར་བ་ལས་ཐར་ཞེས་པ་ཡང་ལུང་པ་གཅིག་ནས་གཞན་ཞིག་ཏུ་ཐར་བ་ལྟ་བུ་ལ་མི་རེར་གྱི། འཁོར་བ་ནི་ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོའི་རྒྱུན་ནམ་ཆ་དེ་ལ་བྱ་བས། དེ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་རྩ་བ་ནས་རྒྱུན་བཅད་པ་ན་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བ་ཞེས་རེར་བ་ཡིན།

Dem „Kreislauf des Lebens entfliehen“ bedeutet nicht, aus einem Land fliehen und ein anderes erreichen. „Kreislauf des Lebens“ ist definiert als die fortgesetzte Existenz der unreinen Teile, aus denen wir bestehen, der unreinen Teile unseres Seins, die wir angenommen haben. Und wenn die fortgesetzte Existenz dieser Teile durch die Weisheit vernichtet wird, die erkennt, das nichts eine Existenz aus sich selbst heraus hat, dann ist dies unser „Ausstieg aus dem Kreislauf des Lebens“.

དེས་ཕྱི་མའི་སྣང་ཤས་ལྷོག་ཚུལ་བཤད་ཟིན་ནས།

Dies schließt unsere Erklärung darüber ab, wie man das Verlangen nach zukünftigen Leben beendet.

X. Wie du weißt, dass du Entsagung gefunden hast

གསུམ་པ་ངེས་འབྱུང་དེ་རྟོགས་པའི་ཚད་ནི།

Der dritte und letzte Abschnitt unserer Erklärung der Entsagung beschreibt den Punkt, an dem man sagen kann, dass jemand es geschafft hat, diese zu entwickeln, so, wie es im nächste Vers des Haupttextes heißt:

།དེ་ལྟར་བོམས་པས་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ལ།
།ཡིད་སྨོན་སྣང་ཅིག་ཙམ་ཡང་མི་སྐྱེ་ཞིང་།
།ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཐར་པ་དོན་གཉེར་ན།།
།བྱུང་ན་དེ་ཚེ་ངེས་འབྱུང་སྐྱེས་པ་ལགས།
།ཞེས་པས་བསྟན།

(5)

Wenn du darüber meditierst und niemals,
nicht einmal einen Augenblick lang,
In dir der Wunsch nach den angenehmen Dingen des
immer wiederkehrenden Samsara entsteht,
Und wenn du Tag und Nacht immer nach Befreiung strebst,
Dann hast du Entsagung erreicht.

དེ་ལྟར་མི་རྟག་པ་དང་། ངན་སོང་དང་། ལས་འབྲས་དང་། བདེ་འགྲོའི་སྤྲུལ་བསྟལ་
རྣམས་བསམས་པས། འཁོར་བ་འདི་ལས་གཏན་ནས་ཐར་པ་ཞེག་མ་བྱུང་ཕྱིན་ལྷའི་
བདེ་སྐྱིད་ཐོབ་ཀྱང་སྤྲུལ་བསྟལ་ཁོ་ན་ལས་སྙིང་པོ་མེད་པར་མཐོང་བ་མ་ཟད་"

Angenommen, *du hast über diese Punkte nachgedacht*: deine Vergänglichkeit, die Geburten im Elend, die Gesetzmäßigkeiten der Taten und ihrer Konsequenzen, und das Leid der glücklicheren Geburten. Und daher erkennst du, das alles bedeutungslos ist: dass selbst, wenn du die Art des Glücks erlangen könntest, die Freudenwesen im Paradies erfahren, auch dies nichts anderes als Leiden ist; dass dies immer so sein wird, solange du nicht aus dem Leid des Kreislaufs des Lebens für immer entkommen bist.

ཚངས་པ་བརྒྱ་བྱིན་དང་འཕོར་འོས་སྐྱུར་བའི་རྒྱལ་པོའི་དཔལ་འབྱོར་ལའང་ཡིད་སྐྱེས་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་མི་སྐྱེ་ཞིང་། ཉེན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཞེས་པ་དཔེར་ན། སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་མི་དེས་མཚན་མོ་བཀྲིད་ནམ་སང་རེས་ཀྱང་དེ་ལྟང་ལྟང་དུན་པ་ལྟར་ནམ་བསམས་ཀྱང་ངམ་ངམ་ལུགས་ཀྱིས་ཐར་པ་དོན་བཀྲེར་བྱི་བློ་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པ་སྐྱེས་པ་ནི་དེས་འབྱུང་སྐྱེས་པའི་ཚད་ཡིན།

Und dann wird es sogar noch stärker: In deinem Herzen *entsteht nicht einmal für einen Augenblick der Wunsch* nach den fantastischen *angenehmen Dingen*, dem Reichtum der gottähnlichen Wesen, die der Reine und der hundertfach Begabte genannt werden; du wünschst dir nicht einmal das Vermögen eines Herrschers des Rades, der die Welt regiert. Und dann beherrscht dich *„Tag und Nacht"* ein bestimmter Gedanke; das bedeutet, in jeder wachen Minute kommt er von selbst in deinen Geist – so wie jemandem, den eine große Sorge bedrückt, blitzartig das Problem durch den Kopf schießt, wenn er nachts wach wird. Wenn du beginnst, *Tag und Nacht nach Befreiung zu streben*, wenn du dir auf diese Art und Weise wahrhaftig Befreiung wünscht, dann weißt du, dass du *Entsagung erreicht hast*.

ལམ་གཅོ་འདིར་དལ་འབྱོར་རྣེད་དཀའ་ནས་དེས་འབྱུང་གི་བར་གྱི་རྒྱུང་འབྲིང་གི་ལམ་རྣམས་དེས་འབྱུང་གི་ཁོངས་སུ་བསྡུ་བ་ནི་གཞུང་འདིའི་ཁྲད་ཆོས་རེད། དེས་འབྱུང་ནི་སྐྱིང་རྡེ་ཆེན་པོའི་རྒྱུ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པས་སྐྱིང་རྡེ་འདི་འོང་བ་ལ་སྟོན་དུ་དེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་སྐྱེ་དགོས། རང་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་མནར་རྩུལ་བསམས་པས་བ་སྤུ་གཡོ་འགྱལ་མེད་པ་ཞིག་ལ་སེམས་ཅན་གཞན་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་མནར་བ་ལ་མི་བཟོད་པའི་སྐྱིང་རྡེ་འོངས་མེད་དེ། སྤོང་འཇུག་ལས།

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Sechs

Die Standardwerke über die Stufen zur Buddhaschaft enthalten Abschnitte, beginnend bei der Schwierigkeit, Muße und Glück zu finden, bis hin zu den Unterweisungen zur Entsagung, alle zu finden unter den zwei Überschriften „Weg für Praktizierende mit niedriger Motivation“ und „Weg für Praktizierende mit mittlerer Motivation“.

Hier in den *Drei Hauptpfaden* sind alle unter dem Begriff „Entsagung“ aufgeführt. Dies ist ein einzigartiges Charakteristikum dieses Werkes, und dafür gibt es einen Grund. Entsagung ist die eine außerordenltiche Ursache, die das, was wir „großes Mitgefühl“ nennen, in dir erzeugt. Um dieses Mitgefühl zu erlangen, musst du zunächst echte Gedanken der Entsagung entwickeln. Großes Mitgefühl ist der Geisteszustand, in dem du es nicht mehr erträgst zu sehen, wie andere Wesen vom Leid des Lebens gequält werden. Es gibt keine Möglichkeit, diesen Zustand zu erlangen, solange deine Sorge über die Art, wie das Leben dich quält, so schwach ist, dass du damit nicht einmal einen einzelnen Grashalm ausreissen könntest. Wie es in dem berühmten Vers in *Leben eines Bodhisattva* heißt:

།སེམས་ཅན་དེ་དག་རྣམས་ལ་སྔོན།
།རང་གི་དོན་དུ་འདི་འདྲའི་སེམས།
།རྨི་ལམ་དུ་ཡང་མ་རྨིས་ན།
།གཞན་གྱི་དོན་དུ་ག་ལ་སྐྱེ།
།ཞེས་གསུངས།

Wenn solche Menschen niemals zuvor
Noch nicht einmal in ihren Träumen
Den Wunsch für sich selbst verspürten,
Wie können sie ihn dann für andere empfinden?[124]

དེ་ཡང་རང་སྡུང་དུ་བསྒོམ་པ་ངེས་འབྱུང་དང་། གཞན་སྡུང་དུ་བསྒོམ་པ་སྙིང་རྗེ་ཡིན།

Daher können wir sagen, dass Entsagung und Mitgefühl identische Geisteszustände sind, nur dass der eine aus der Meditation über deine eigene Situation entsteht und der andere aus der Meditation über die Situation der anderen.

འདི་སྐྱེ་བ་ལ་འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པའི་ལེགས་གསུང་བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་ལ་ཐོས་
བསམ་བྱིས་ཞུགས་ཏེ་བློ་སྦྱང་དགོས། རང་ཅག་རྣམས་ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་པ་

ཇ་འཕེལ་དུ་འགྱོ་བ་འདི་སྐྱེས་བུ་ཆུང་འབྲིང་གི་ལམ་ཙམ་ལའང་སློབ་མ་སྦྱངས་པའི་སྐྱོན་
ཡིན་པས།

Um dieses Mitgefühl zu entwickeln, müssen wir die große Lehre des sanften Beschützers Tsongkapa, die *Stufen auf dem Weg zur Buddhaschaft*, studieren und darüber nachsinnen und so nach und nach unseren Geist schulen. Menschen wie du und ich sehen, wie unsere Gefühle des Verlangens und die Geistegifte täglich stärker werden. Das Problem ist, dass wir noch nicht einmal fähig waren, unseren Geist in der Praxis des Weges der niederen und mittleren Motivation zu schulen.

བློ་གྲོས་དང་ལྡན་པ་རྣམས་ཀྱིས་མངོན་ཤེས་དང་། རྫུ་འཕྲུལ། གནས་སྐོར་འབྱེད་ཟེར་
བ་སོགས་བོན་དང་མུ་སྟེགས་པ་ལྟ་བུས་ཀྱང་བྱ་བར་རྟུས་པའི་འོག་ཆོས་ལ་ཡིད་མི་
ཕྱོགས་པར་བསྟན་པ་སྤྱིའི་གནད་ལྡང་སྟེ་སྟོང་གསུམ་དང་། ལམ་བསྒྲུབ་པ་གསུམ་གྱི་
སྙིང་པོ་བསྡུས་པ་ནི་བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་འདི་ཡིན་པས་འདི་ལ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་
བྱ་དགོས།

Intelligente Menschen sollten aufhören, falsche Wege in Erwägung zu ziehen, die irgendein Dorfschamane oder ein Anhänger einer fehlerhaften „Religion“ ausübt: Dinge wie die Entwicklung übersinnlicher Kräfte oder die Fähigkeit, wundersame Heldentaten zu vollbringen, oder den sogenannten „Eröffnungstag“ – eine Art Ablasshandel-Religion. Leute mit Unterscheidungsvermögen sollten stattdessen die drei Schriftensammlungen (die den wichtigsten Teil der Lehre im Allgemeinen enthalten) und die Stufen zur Buddhaschaft (denn sie sind die Essenz des Weges der drei Übungen) lernen, darüber nachsinnen und meditieren.[125]

ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ལ་ཞུགས་ན་ཞི་གནས་དང་ལམ་གཅོ་རྣམ་གསུམ། སྔགས་ཀྱི་
རིམ་པ་གཉིས་མན་ཆད་འབྲལ་མེད་ཅིག་རྟེད་དེ་འོང་བས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་
པའི་རེ་བའང་འདི་ནས་བྱར་ཡོད། སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་མ་སྐྱེས་ན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རྒྱུད་
ལ་སྐྱེ་ཐབས་མེད་པས་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བ་གལ་ཆེ་གསུངས།

Wenn du mit diesen Stufen beginnst, dann wirst du niemals falsch liegen, sondern nach und nach den höchsten meditativen Zustand der „Stille“ und die drei Hauptpfade und alles andere bis zu den zwei Niveaus des geheimen Weges erreichen. Jede unserer Hoffnungen, die Buddhaschaft zu erreichen, beruht letztendlich auf dieser einen Lehre. Und wir müssen unbedingt versuchen, großes Mitgefühl in unseren Herzen zu entwickeln. Wenn wir dieses Mitgefühl nicht entwickeln können, so schlussfolgerte unser Lama, gibt es keine andere Möglichkeit, um den erhabenen Wunsch nach Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen zu entwickeln.

Anmerkungen zu Kapitel Sechs

108. *die Reiche:* Siehe Anmerkung 14.

109. *Untugenden verursachen alles Leid ...* Zitat aus Folio 116b aus dem *Juwelen Rosenkranz des Meisters*, Eintrag 3.

110. *die drei seltenen Juwelen:* Sie heißen so, weil sie außerordentlich wertvoll und schwer zu finden sind: der Buddha, definiert als die ultimative Zuflucht, ein Wesen, das das höchst mögliche Gute für sich selbst und andere erreicht hat; Dharma, Erkenntnisse oder das Ende nicht wünschenswerter Eigenschaften im Geist eines Menschen; und Sangha, oder jegliches Wesen, das die Leerheit direkt erfahren hat.

111. *der Mönch namens Lekkar:* Er verbrachte viele Jahre im Dienste des Buddha selbst, scheiterte aber kläglich daran, seine Lehren zu verstehen. Diese bestürzende Geschichte findet sich im zwölften Kapitel des *Total-Nirvana Sutra* (Folios 285b-418b, Band 2, Eintrag 81) und die spätere Literatur bezieht sich oft darauf, wie z.B. Folio 136b in Pabongka Rinpoches *Befreiung* (Eintrag 47); S. 161 der *Juwelen* des großen Potowa (Eintrag 19); und Folio 5a im *Weg der Glückseligkeit* vom ersten Panchen Lama (Eintrag 50).

112. *sowie Devadatta:* Ein enger Verbündeter des Buddha, wurde vom Neid getrieben, seinen Lehrer zu verachten. Ein „Haufen" Schriften wird manchmal als die Menge beschrieben, die man mit der Tintenmenge schreiben kann, die Rabten, ein phantastischer mystischer Elefant, auf seinem Rücken tragen konnte. Ein Sutra erwähnt, dass Devadatta genug Schriften rezitieren konnte, die 60.000 Ladungen „Weihrauch" für den großen Elefanten gewesen wären. Viele schriftliche Querverweise über den irregeleiteten Mönch werden von Prof. Edgerton aufgeführt (S. 271, Eintrag 92).

113. *das entsprechende Gegenmittel:* Der Buddhismus lehrt, dass es vier Kräfte gibt, die zusammen die Kraft jeder schlechten Tat zunichte machen können. Die „grundlegende Kraft" besteht darin, zu bedenken, wen du mit deiner Tat verletzt hast, und auf was du dich verlassen kannst, um dich davon zu reinigen. Die „zerstörende" Kraft ist ein intensives Gefühl der Scham und des Bedauerns der Tat, die mit Sicherheit in der Zukunft zu dir zurückkehrt, um dich zu verletzen. Die „Umkehr" Kraft besteht in deinem Entschluss, diese Tat in der Zukunft nicht zu wiederholen. Die „Gegenmittel" Kraft ist eine spirituelle Praxis – Bekennen, Meditation oder jegliche gute Tat – um die Kraft des Falschen auszugleichen. (siehe Pabongka Rinpoche, Eintrag 47, Folios 109-113, 246-248).

114. d*ie zehn Untugenden:* Die zehn Untugenden, die bei der buddhistischen Praxis zu vermeiden sind, sind eine grobe Kurzform der vielen Tausend, die wir ausüben. Diese zehn beinhalten drei körperliche (ein Lebewesen töten, stehlen und sexuelle Verfehlungen); vier der Sprache (lügen, entzweiende Rede, barsche Worte und Geschwätzigkeit); und drei des Geistes (Gier/Neid nach Dingen anderer, verletzende Gedanken und falsche Weltsicht, wie z.B. zu glauben, dass es keine Verbindung gibt zwischen dem, was du jetzt tust und dem, was dir später wiederfährt).

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Sechs

115. *Erleuchtetes Wesen:* Jeder Mensch, der „Leerheit" direkt wahrgenommen hat. Dies wird weiter unten im Abschnitt über die richtige Sichtweise erläutert.

116. *Der Weg beginnt ...* Quelle des Zitats nicht gefunden.

117. *Wiederbelebung:* Die Hölle heißt so, weil die Bewohner sich gegenseitig bekämpfen, bis sie besinnungslos zu Boden sinken. Dann werden sie wiederbelebt und bekämpfen sich weiter. Dieser Prozess wiederholt sich Tausende von Jahren lang, bis die Wesen endlich sterben können.

118. *Wort des Sanftmütigen:* Zählt zu den Hauptwerken über die Stufen zur Buddhaschaft und wurde verfasst vom „Großen Fünften" Dalai Lama, Ngawang Lobsang Gyatso (1617 - 1682); siehe Eintrag 15. Der gleiche Dalai Lama hat zwei Kommentare über die Drei Hauptpfade geschrieben (Eintrag 16, 17)

119. *Weg der Glückseligkeit und Schneller Weg:* Das erste Werk ist eine weitere klassische Erklärung der Stufen zur Buddhaschaft und wurde vom ersten der großen Panchen Lamas, Lobsang Chukyi Gyeltsen (1570 - 1662), verfasst, der auch der Tutor des oben genannten Fünften Dalai Lama war. Die zweite Abhandlung wurde als Erklärung der ersten vom Panchen Lama II, Lobsang Yeshe geschrieben (siehe Anmerkung 97 und Eintrag 50, 54).

120. *die Kämpfe:* Es heißt, dass die geringeren Freudenwesen aufgrund ihrer Anhaftung und ihres Neids ständig einen Krieg gegen ihre etwas ruhmreicheren Cousins, die vollständigen Freudenwesen, anzetteln.

121. *acht, sechs und drei Arten des Leidens:* Die acht Leiden sind: geboren werden, älter werden, krank werden, sterben, unangenehme Dinge erfahren, angenehme Dinge verlieren, versuchen aber scheitern, etwas zu bekommen, und das Leiden, lebendig zu sein und all die unreinen Teile unseres Seins zu haben. (Lord Tsongkapa, Eintrag 61, Folios 137-151; Pabongka Rinpoche, Eintrag 47, Folios 250-267). Eine Erklärung der drei Leiden folgt in der Lektüre.

122. *König Mefeed:* Ein legendärer König von einst, von dem man sagt, dass er spontan geboren wurde. Sein Name geht darauf zurück, dass die Konkubinen seines Vaters miteinander wetteiferten, das Wunderkind zu stillen, um dadurch zur Königin-Mutter zu werden. Seine Geschichte wird in vielen Werken erwähnt; siehe Pabongka Rinpoches *Befreiung* (Folio 252a), und die Aufzählung in Prof. Edgertons *Lexikon* unter dem Sanskrit Namen des Königs, Mandhata (S. 430, Eintrag 92).

123. *Habe wenig Bedürfnisse ...* diese Vorschrift wird im sechsten Kapitel des Klassikers *Schatz der Weisheit* (S. 316-317, Eintrag 14) vom großen buddhistischen Philosophen Vasubandhu (ca. 300 n. Chr.) erklärt.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Sechs

124. *Wenn solche Menschen ...* Aus dem eloquenten *Handbuch für Bodhisattvas* vom buddhistischen Dichter und Philosoph Shantideva (695 - 743 n. Chr.). Zitat auf Folio 3a, Eintrag 71.

125. *Die drei Schriftensammlungen und drei Übungen:* Siehe Anmerkung 64.

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Die erste Stufe auf dem Weg zur Buddhaschaft (Lam Rim)

Lektüre Sieben

DER ZWEITE PFAD:

DER WUNSCH NACH ERLEUCHTUNG ZUM WOHLE ALLER LEBEWESEN

XI. Warum du den Wunsch nach Erleuchtung brauchst

བཀྲེས་པ་ལ་བསྟུམ། སེམས་བསྐྱེད་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན། སེམས་དེ་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ། སེམས་དེ་སྐྱེས་པའི་ཚད་དོ། །དང་པོ་ནི།

Wir haben jetzt den zweiten der vier Teile des Textes erreicht. Dies ist eine Erklärung des Wunsches, Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen zu erlangen. Diese Erklärung selbst wird drei Abschnitte enthalten: Warum du den Wunsch nach Erleuchtung brauchst, wie du den Wunsch entwickelst, und wie du weißt, dass du ihn letztendlich entwickelt hast. Der nächste Vers des Quelltextes sagt uns, warum wir diesen großen Wunsch brauchen.

།འདི་འབྲུང་དེ་ཡང་རྣམ་དག་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱིས།
།ཟིན་པ་མེད་ན་བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཀྱི།
།ཕུན་ཚོགས་བདེ་བའི་རྒྱུ་རུ་མི་འགྱུར་བས།
།ཆོས་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་བསྐྱེད།
།ཅེས་པས་བསྟན་ཏེ།

(6)

Doch selbst diese Entsagung kann niemals
Die Seligkeit des unvergleichlichen Zustandes der Buddhaschaft bewirken,
Wenn sie nicht mit dem reinsten Wunsch einhergeht;
Deshalb streben die Weisen nach vollständiger Erleuchtung.

དེ་ལྟ་བུའི་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་ཤུགས་དྲག་ཡོད་ཀྱང་། དགེ་བ་གང་བྱས་ཐར་པའི་རྒྱུ་ལས་ཐམས་ཅད་མཐྱེན་པའི་རྒྱུད་མི་འགྲོ་སྟེ། ངེས་འབྱུང་ནི་ཉན་རང་ལའང་ཡོད་པས་སོ།།

Vielleicht bist du in der Lage, ein starkes Gefühl der Entsagung, so wie wir es oben beschrieben haben, zu entwickeln. Jede gute Tat, die du unter dem Einfluss dieser Haltung vollbringst, kann dir aber nur ein niedriges Nirvana bescheren – diese alleine können dich niemals zur allwissenden Erleuchtung bringen. Das folgern wir aus der Tatsache, dass sogar Praktizierende des Kleinen Wegs – die wir die „Zuhörer“ und „alleinverwirklichte Sieger“ nennen – wahre Entsagung besitzen können.[126]

དེས་ན་འཚང་རྒྱ་བ་ལ་ཐེག་མཆ་ལམ་གཅོ་གསུམ་དང་། དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འདི་སྐྱེ་དགོས། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་འདི་མེད་ན་མངོན་ཤེས་དང་ཕྲུ་འཕྲུལ་སོགས་ཇི་ཙམ་ཡོད་ཀྱང་ཐེག་ཆེན་པའི་གྲལ་དུ་མི་ཚུད་ཅིང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྡིད་ཞིའི་རྒྱུད་པ་མཐའ་དག་ལས་དགྲོལ་བའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་རྒྱུད་གཏན་ནས་མི་འགྲོ་བས་ཕུན་ཚོགས་བདེ་བའི་རྒྱུད་མི་འབྱུར།

Um vollständige Erleuchtung zu erlangen, muss man in seinem Geist alle drei Hauptpfade entwickeln – und im Besonderen muss man den zweiten Pfad erlangt haben: Den Wunsch nach Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen. Du magst übersinnliche Kräfte besitzen, du magst Wunder wirken können, du magst jede Menge phantastischer Eigenschaften haben – aber solange du dieses wertvolle Juwel nicht in deinem Herzen trägst, wirst du niemals Teil der auserwählten Gruppe von Menschen sein, die den Großen Weg praktizieren. Ohne diesen höchsten Wunsch wird dir keine deiner Eigenschaften vollständige Glückseligkeit bringen – keine davon, absolut keine, wird dich zur Buddhaschaft bringen: Der Fähigkeit, jedes einzelne Lebewesen aus aller Mühsal des Lebenskreislaufs und aus den niedrigen Fluchten aus dem Lebenskreislauf zu befreien .[127]

ཉན་རང་དག་བཅོམ་པ་རྣམས་ལ་སྡོང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པ་སོགས་ཡོན་ཏན་གསེར་གྱི་རི་ལྟ་བུ་ཡོད་ཀྱང་ལམ་དེས་འཚང་མི་རྒྱ་བའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་མེད་པས་ལན་པ་ཡིན།

Diese großen Praktizierenden des Kleinen Wegs – die „Feindzerstörer" aus der Gruppe der „Zuhörer-" oder der Gruppe der „Alleinverwirklichten" – besitzen großartige Eigenschaften, wie ein riesiger Berg aus purem Gold; sogar solche, wie die Eigenschaft, die Leerheit direkt zu sehen. Aber diese Wege bringen sie niemals zur Buddhaschaft. Warum? Weil ihnen der Wunsch nach Erleuchtung zum Wohl aller Lebewesen fehlt.[128]

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འདི་ཡོད་ན། སྐྱེད་འཇུག་དང་། འཇུག་པ། དཀོན་བརྩེགས་སོགས་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་འགྲོ་བ་ལྷ་མི་དང་བཅས་པས་ཕྱག་བྱ་བའི་འོས་སུ་འགྱུར་བ་དང་། ཉན་རང་དིགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ཟིལ་གྱིས་གནོན་པ་དང་། གང་ཟག་དེས་དགེ་བ་ཐ་ན་བྱ་དོག་ལ་ཟན་ཆང་གཅིག་སྦྱིན་པ་ཚུན་ཆད་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཚོས་སུ་འགྱོ་།

Wenn du diesen großen Wunsch erlangst, wirst du zu jemandem, der es wahrhaft verdient, dass sich die gesamte Welt – mit all ihren verschiedenen Arten von Lebewesen bis hin zu den Menschen und Göttern – vor dir auf den Boden verneigt, so wie die heiligen Bücher, z.B. *Die Lebensweise eines Bodhisattva* und *Den Mittleren Weg beschreiten* und *Der Seltene Stapel* es beschreiben.[129] Du bist dann in einer völlig anderen Klasse von Lebewesen und übertriffst die Zuhörer und alleinverwirklichten Sieger – die Praktizierenden des Kleinen Wegs. Jede tugendhafte Tat, die du ausübst, sogar, wenn du einem wilden Vogel ein paar Brotkrumen hinwirfst, wird zur Praxis des Großen Wegs, wird zu einer Ursache deiner zukünftigen Buddhaschaft, wird zur Lebensweise eines Bodhisattva.

སངས་རྒྱས་བའི་རྒྱུད་འགྲོ་།རྒྱལ་སྲས་ཀྱི་སྐྱེད་པར་འགྱོ་།སེམས་འདི་ཡོད་པའི་གང་ཟག་དེ་ལ་ཕྱོགས་བཅུའི་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་སྲས་དང་འདྲ་བར་དགོངས། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱང་སྤུན་དང་འདྲ་བར་དགོངས་པ་ཡིན།

Wenn jemand diesen heiligen Wunsch nach Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen besitzt, dann betrachten ihn all die zahllosen Buddhas aller zehn Richtungen als ihren Sohn oder ihre Tochter. Und all die großen Bodhisattvas betrachten ihn als ihren Bruder oder ihre Schwester.

དེར་མ་ཟད་ཐེག་ཆེན་ལ་ཞུགས་མ་ཞུགས་དང་། ཚེ་གཅིག་ལ་འཚང་རྒྱ་མི་རྒྱ་ཡང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཡོད་མེད་ལ་རབ་ལས་པས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འདོད་ན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་བློ་སྐྱེད་དགོས་པ་ཡིན་གསུངས།

དེར་མ་ཟད་ཐེག་ཆེན་ལ་ཞུགས་མ་ཞུགས་དང་། ཚེ་གཅིག་ལ་འཚང་རྒྱ་མི་རྒྱ་ཡང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལས་པས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འདོད་ན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་བློ་སྦྱོང་དགོས་པ་ཡིན་གསུངས།

Aber das ist noch nicht alles. Die Frage, ob du den Großen Weg erreicht hast, und die ganze Frage, ob du in der Lage sein wirst, in diesem einen kurzen Leben die Buddhaschaft zu erreichen, hängt davon ab, ob du wahrhaft diesen Wunsch erreicht hast. Wenn du also Erleuchtung willst, so schloss unser Lama die Lehrrede, dann musst du deine Gedanken in diesem Wunsch üben.

Anmerkungen zu Kapitel Sieben

126. *Zuhörer und alleinverwirklichte Sieger:* Praktizierende, die noch nicht die höchste Motivation entwickelt haben, nämlich Buddhaschaft zum Wohle aller Lebewesen zu erreichen. „Zuhörer" werden so genannt, weil sie den höheren Lehren zuhören und sie zwar auf andere beziehen, aber nicht selbst praktizieren können. „Alleinverwirklichte Sieger" können ihr Ziel in diesem Leben ohne die Hilfe eines spirituellen Lehrers erreichen, wenn auch nur aufgrund der ausführlichen Unterweisung zahlloser Lehrer in ihren vergangenen Leben.

127. *einer niedrigeren Flucht:* Siehe Anmerkung 83.

128. *„Feindzerstörer"*: Die, die für immer die feindlichen Geistesgifte besiegt haben – wie etwa Verlangen, Wut und Unwissenheit – und die daher Nirvana erreicht haben. Siehe Anmerkung 83.

129. *Die Lebensweise eines Bodhisattva, Den Mittleren Weg beschreiten und Der Seltene Stapel:* Meister Shantidevas *Handbuch für Bodhisattvas* wurde unter Anmerkung 124 aufgeführt. Der klassische Text über die korrekte Weltsicht von Meister Chandrakirti, dem berühmten indischen Philosophen des Buddhismus aus dem 7. Jahrhundert, wird weiter unten, im dritten Hauptpfad behandelt werden. Die Vorteile des Wunsches nach Erleuchtung werden jeweils in den Einleitungsversen dargestellt. *Der Seltene Stapel* ist ein separater Teil des buddhistischen Kanons mit ca. 49 verschiedenen Sutren. Ein oft in Erklärungen des Wunsches nach Buddhaschaft erwähntes Sutra daraus ist *Das Kapitel über den Beschützer des Lichts* (Eintrag 75). Es enthält eloquente Beschreibungen der Vorteile des Wunsches und der Abschnitt 237 ist hier besonders relevant.

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Die erste Stufe auf dem Weg zur Buddhaschaft (Lam Rim)

Lektüre Acht

XII. Wie man den Wunsch nach Erleuchtung entwickelt

བཀྲིས་པ་སེམས་དེ་བསྒྲིད་པའི་ཚུལ་ནི།

Der zweite Teil unserer Erklärung des Wunsches nach Erleuchtung für alle Lebewesen beschreibt, wie man diesen Wunsch entwickelt. Wie die nächsten zwei Verse sagen:

།འཁྲུགས་དྲག་ཆུ་བོ་བཞི་ཡི་རྒྱུན་གྱིས་ཁྱེར།
།བར་ཆོད་དཀའ་ལས་ཀྱི་འཆིང་བ་དམ་པོས་བསྐམས།
།བདག་འཛིན་ལྕགས་ཀྱི་དྲྭ་བའི་སྐྱབས་སུ་ཆུད།
།མ་རིག་མུན་པའི་སྐྲག་ཆེན་ཀུན་ནས་འཕིགས།

།སུ་མེད་སྤྲིད་པར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་དུ།
།སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གྱིས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་མནར།
།གནས་སྐབས་འདི་འདྲར་བྱུང་པའི་མ་རྟོགས་ཀྱི།
།ངང་ཚུལ་བསམས་ནས་སེམས་མཆོག་བསྒྲིད་བར་མཛོད།

།ཅེས་པས་བསྟན།

(7, 8)

Fortgerissen von den Strömungen der vier gewaltigen Flüsse,
An die eigenen Taten der Vergangenheit gekettet, die schwer zu lösen sind,
In den Stahlkäfig des eigenen Selbst gezwängt, am „ich" festhaltend,
Vollständig eingehüllt in die pechschwarze Finsternis der Unwissenheit,

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Acht

Immer wieder werden sie geboren, ein Leben nach dem anderen,
Und unaufhörlich geplagt von den drei Leiden;
Bedenkt, was Eure Mütter fühlen,
Bedenkt, was ihnen widerfährt:
Strebt nach dem höchsten Wunsch.

དེ་ཡང་སྲོད་འཛུགས་ལས།

།སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་གྲང་ནད་ཙོམ།
།བསལ་ལེ་སྙམ་དུ་བསམ་ན་ཡང་།
།ཕན་འདོགས་བསམ་པ་དང་ལྡན་པས།
།བསོད་ནམས་དཔག་མེད་ལྡན་གྱུར་ན།

།སེམས་ཅན་རེ་རེའི་མི་བདེ་བ།
།དཔག་ཏུ་མེད་པ་བསལ་འདོད་ཅིང་།
།རེ་རེའང་ཡོན་ཏན་དཔག་མེད་དུ།
།བསྒྲུབ་པར་འདོད་པ་སྨོས་ཅི་དགོས།

།ཞེས་དང་།

Wir wollen mit einigen anderen Versen aus *Lebensweise eines Bodhisattva* beginnen:

Auch wenn du bloß wünscht,
Du könntest die Kopfschmerzen eines anderen beenden,
Bringt dir dies maßlosen Verdienst
Aufgrund der hilfreichen Absicht, die du fühlst.

Wieviel stärker ist dann dein Wunsch,
Den unerträglichen Schmerz,
Den jedes Wesen empfindet zu beenden
Und jeden in einen Zustand grenzenlosen Glücks
Versetzen zu können.[130]

དཔའ་བྱིན་གྱིས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས།

།བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་གང་།
།དེ་ལ་གལ་ཏེ་གཟུགས་མཆིས་ན།
།ནམ་མཁའི་ཁམས་ནི་ཀུན་གང་སྟེ།
།དེ་ནི་དེ་བས་ལྷག་པར་འབྱུང་།

Das Sutra, das Viradatta erbat, sagt ebenfalls:

> Wenn der Verdienst des Wunsches nach Erleuchtung
> eine körperliche Form annehmen könnte,
> würde dies den gesamten Weltraum ausfüllen
> und noch darüber hinaus reichen.[131]

།ཞེས་སོགས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་པའི་ཕན་ཡོན་མཐའ་ཡས་པར་གསུངས་པ་
ལྟར་མ་སེམས་ཅན་རྣམས་སྡུག་བསྔལ་ལྟུགས་དག་པ་འདོད་པའི་ཆུ་བོ། ལྟ་བའི་ཆུ་བོ།
སྲིད་པའི་ཆུ་བོ། མ་རིག་པའི་ཆུ་བོ་སྟེ་རྒྱུ་དུས་ཀྱི་ཆུ་བོ་བཞི་དང་། སྐྱེ་བ། རྒ་བ། ན་
བ། འཆི་བ་སྟེ་འབྲས་དུས་ཀྱི་ཆུ་བོ་བཞིའི་རྒྱུན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་ཁྱེར་ཞིང་།

Die Vorteile dieses Wunsches nach Erleuchtung für alle Lebewesen werden also in diesen und anderen Werken als endlos beschrieben. Und so ist hier die große Zahl aller Lebewesen, allesamt unsere Mütter, *fortgerissen* von den Strömungen der *vier gewaltigen Flüsse*, allesamt *gewaltiges* Leid. Aus der Sicht ihres Wirkens als Ursache sind diese vier: die Strömung des Verlangens, die Strömung der Weltsicht, die Strömung der gereiften Kraft der Taten und die Strömung der Unwissenheit. Später, in ihrem Wirken als Ergebnis, sind sie die vier Strömungen der Geburt, des Alterns, der Krankheit und des Todes.

ཆུ་བོའི་རྒྱུན་དེའི་ནང་དུ་ཁྱེར་ཡང་ཤད་ལག་ནམས་ཐག་པས་བསྡམས་པ་ལྟར་བཟློག་
དཀའ་བ་ལས་ཀྱི་ཞགས་པའམ་འཆིང་བས་དམ་པོར་བསྡམས།

Und diese unsere Mutterwesen werden nicht nur von jenen vier großen Flüssen fortgerissen. Es ist auch so, als wären ihre Hände und Füße noch zusätzlich gefesselt – sie sind *gekettet*, gebunden an ihre eigenen *Taten der Vergangenheit, schwer zu lösen*.

དེས་ཀྱང་མི་ཚད་པ་སྡོམ་བྱེད་ཀྱི་ཐག་པ་དེ་འབྲེང་པ་དང་རྩེད་ཐག་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར་ གཅོད་དཀའ་བའམ་ཐར་དཀའ་བ་ལྟགས་ཐག་གིས་བསྡམས་པ་ལྟ་བུའི་བདག་འཛིན་ ལྟགས་ཀྱི་དྲ་བའི་སྒྲབས་སུ་ཚུད།

Aber das ist noch nicht alles. Die Fesseln, die sie binden, sind keine normalen Fesseln, wie unsere gedrehten Seile aus Yakleder oder -haar. Es ist eher so, als ob unsere Mütter in Eisen gefesselt wären, das unglaublich schwer zu durchtrennen, unmöglich zu lösen ist – denn während sie fortgerissen werden, sind sie *in einen Stahlkäfig des Festhaltens* an einem nicht-existierenden „*Ich*" gezwängt.

དེར་མ་ཟད་ཉིན་མོ་ཡིན་ན་གཉན་ལ་འབོད་པ་དང་རོགས་སྒེལ་བ་ཚུན་ཆད་ཀྱི་རེ་བ་ ཞིག་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ལྟར་མིན་པར་མཚན་མོ་ནམ་གུང་སྐུན་པའི་སྣུག་རྨ་ནས་ ཆུ་བོའི་གཉུང་དུ་ཁྲིར་བ་ལྟ་བུའི་མ་རིག་པའི་སྐུན་པའི་སྣུག་ཆེན་གྱིས་ཀུན་ནས་ གཏིབས་ཤིང་།

Und es wird noch schlimmer. Gäbe es ein wenig Tageslicht, dann hätten diese unsere Mütter noch einen Hoffnungsschimmer – sie könnten wenigstens schreien und versuchen, Hilfe zu rufen. Aber es ist Nacht, die dunkelste Stunde der Nacht, und in pechschwarzer Nacht werden sie von den Strömungen des gewaltigen Flusses fortgerissen: Sie sind *vollständig eingehüllt in die pechschwarze Finsternis der Unwissenheit*.

མཐའ་མེད་སྐུ་མེད་ཀྱི་སྲིད་པའི་རྒྱ་མཚོར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་ལ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ། འབྱུང་བའི་སྡུག་བསྔལ། ཁྱབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གྱིས་རྒྱུན་ཆད་མེད་ པར་དུས་རྟག་ཏུ་མནར་ནས་

Immer wieder, unaufhörlich, *werden sie geboren* in das Meer des Lebens hinein und *in diesen Geburten werden sie gequält von den drei Leiden:* dem Leid des Leidens, dem Leid der Veränderung und dem allgegenwärtigen Leid. Und ihre Qual *nimmt kein Ende* – ist immer da.

"'སྡུག་བསྔལ་བཟོད་པར་དཀའ་བའི་གནས་སྐབས་འདི་འདྲར་བྱུང་ཀྱང་། མ་རང་གི་ངོས་ནས་ནི་བྱ་ཐབས་མེད་ལ། དེ་ལས་འདོན་པའི་ཁྱེར་བྱ་རང་ལ་བཏས་ཤིང་། འདོན་པའི་ཐབས་ད་ལྟ་རང་ལ་བསྟུབ་ཀྱ་ཡོད་པས་ན། མ་རྣམས་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་མནར་བའི་ངང་ཚུལ་བསམས་ནས་དེ་ལས་སྤྲོལ་བའི་ཁྱེར་འཁྱེར་བའི་ལྟག་བསམ་སོགས་ལ་རིམ་གྱིས་བློ་སྦྱངས་ཏེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱེ་བའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས།

Das ist es, *was ihnen widerfährt*, unseren Müttern, dies ist ihre Situation: unerträgliche Schmerzen. Es gibt nichts, was sie tun können, um sich selbst zu helfen. Der Sohn, die Tochter hat jedoch eine Möglichkeit, die Mutter zu befreien. Du musst einen Weg finden, und du musst ihn jetzt finden, ihre Hand zu ergreifen und sie herauszuziehen. Und der Weg, den du gehen musst, ist, den Juwel des *höchsten Wunsches* nach Erleuchtung zu *entwickeln*: Du musst dies tun, indem du zunächst *bedenkst*, *was* deine *Mütter fühlen*, gequält vom Schmerz. Dann musst du persönliche Verantwortung übernehmen und dich dazu verpflichten, sie zu befreien. Und dies immer weiter, alles in der richtigen Abfolge.

དེ་སྐྱེ་བ་ལ་བསམ་དགོས། བསམ་པ་ལ་ཐོས་དགོས་པ་ཡིན། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་ལྡན་འདོད་ལྟང་ལྟང་ཡོད་པ་བྱམས་པ་དང་། སྡུག་བསྔལ་དང་བྲལ་འདོད་ལྟང་ལྟང་ཡོད་པ་སྙིང་རྗེ། དེ་ཡང་ཤེན་ཏུ་གཅེས་པའི་བུ་གཅིག་པུ་ནད་ཀྱིས་ཟིན་པའི་མ་དེས་སྤྲོད་ལམ་ཐམས་ཅད་དུ་བུ་དེ་ནད་ལས་མྱུར་དུ་གྲོལ་ཐབས་ཤིག་བྱུང་ན་ཅི་མ་དུང་སྙམ་པ་རྟུན་ཆད་མེད་པར་ངམ་ངམ་ཤ་ཁྲག་ཀྱིས་བློ་ལ་ལྟང་ལྟང་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ནི་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་སྐྱེས་པའི་ཚད་ཡིན།

Um den Wunsch nach Erleuchtung zu erlangen, musst du zunächst darüber nachsinnen. Um darüber nachsinnen zu können, musst du zuvor von jemand anderem Lehren dazu erhalten haben. „Liebende Güte“ ist das fast zwanghafte Verlangen, jedes einzelne Lebewesen möge Glückseligkeit finden. „Mitgefühl“ ist das fast zwanghafte Verlangen, jedes einzelne Lebewesen möge frei von Leid sein. Stell dir vor, wie sich eine Mutter fühlt, deren einziger und geliebter

Sohn von einer schweren Krankheit heimgesucht wird. Wo sie auch hingeht, was sie auch tut, sie denkt immerzu daran, wie wundervoll es wäre, wenn sie eine Möglichkeit finden könnte, ihn schnell von seiner Krankheit zu befreien. Diese Gedanken kommen ihr in einem stetigen Strom, ohne Unterlass, ganz von selbst, automatisch. Sie werden zur Obsession. Wenn wir jedem Lebewesen gegenüber so empfinden, und nur dann, können wir sagen, dass wir das erlangt haben, was man „großes Mitgefühl“ nennt.

སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་འདི་ལ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་བློ་སྦྱོང་ཚུལ་རྒྱུ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་དང་། བདག་གཞན་མཉམ་བརྗེ་གཉིས་ཡོད། དེ་གཉིས་གང་གི་སྟོར་ནས་བློ་སྦྱང་ནའང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དེས་པར་སྐྱེ། དེ་སྦྱོང་བའི་ཐབས་ཚང་ལ་མ་ནོར་བ། ས་སྟེང་འདི་ན་འགྲན་ཟླ་དང་བྲལ་བ་ནི་འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་བསྟན་པའི་སྙིང་པོ་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ཡིན་པས་འདིའི་སྟོར་ནས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་བློ་སྦྱང་དགོས།

In den Lehren des Buddha gibt es zwei Methoden, den Geist in diesem wertvollen Juwel des Wunsches nach Erleuchtung zu schulen. Die erste ist als die „siebenteilige Unterweisung zu Ursache und Wirkung“ bekannt. Die zweite nennen wir „sich selbst mit den anderen austauschen“. Gleichgültig, welche der beiden du nutzt, um deinen Geist zu schulen, du kannst in jedem Fall den Wunsch nach Erleuchtung erlangen. Der Weg, wie du deinen Geist in dem Wunsch schulst, der vollständige, niemals irre gehende Weg, der Weg, der alle anderen hier auf dieser Erde übertrifft, ist die Lehre von den Stufen auf dem Pfad zur Buddhaschaft, die Essenz aller Lehren unseres sanften Beschützers, des großen Tsongkapa. Daher solltest du deinen Geist im Wunsch nach Erleuchtung schulen, indem du genau diese Anleitung nutzt.

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་ཚུལ་མདོར་བསྡུས་ན། ཐོག་མར་བཏང་སྙོམས་དང་། དེ་ནས་མར་ཕེས་སོགས་ནས་རིམ་གྱིས་བསྒོམ། མར་ཕེས། དྲིན་དྲན། དྲིན་གཟོ་གསུམ་ནི་ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པའི་རྒྱུ་དང་། ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་ནི་དེ་གསུམ་གྱི་འབྲས་བུ་དང་། སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོའི་རྒྱུ་ཡིན།

Wir geben hier nur eine kurze Zusammenfassung, wie man sich darin übt, den Wunsch nach Erleuchtung zum Wohle jedes Lebewesens zu erreichen. Man beginnt damit, allen Wesen gegenüber ein neutrales Gefühl zu entwickeln. Danach beginnt man mit der Meditation über jeden der Schritte, angefangen mit der „Mütter-Erkenntnis“. Die ersten drei Schritte sind, alle

Wesen als die eigenen Mütter zu erkennen, Dankbarkeit für ihre Güte zu empfinden sowie den Wunsch, diese Güte zu vergelten. Diese drei sind die Ursache für die sogenannte „wunderbare" liebende Güte. Diese Art der liebenden Güte ist der vierte Schritt. Sie ist gleichzeitig ein Resultat der ersten drei Schritte und eine Ursache für den fünften: das große Mitgefühl.

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཤུགས་དྲག་ཡོད་མེད་ཀྱང་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་གིས་འབྱུང་བ་ཡིན། སྙིང་རྗེ་མ་སྐྱེས་ན་སྐྱེ་བའི་ཐབས་ཏྲ་མ་སྦྱུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་བསྒོམ། གསོལ་བ་འདེབས། སྦྱུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་ཐུགས་དང་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་དུ་བསྒོ་བའི་རྣལ་འབྱོར་ལ་འབད་ན་བྱིན་རླབས་ཤུགས་ཀ་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་སྐྱེ་བ་ལ་ཁྱད་ཆེ་བ་མན་ངག་ཡིན། ཟབ་གནད་གཞན་འགའ་རེ་ཡོད་ཀྱང་ཚོགས་སུ་མི་འཆད་གསུངས།

Die Intensität deines Wunsches nach Erleuchtung hängt von der Intensität deines Empfindens von großem Mitgefühl ab. Wenn es schwierig für dich ist, Mitgefühl zu entwickeln, kannst du, um es zu erlangen, die Meditation praktizieren, die als „Lama Liebender Blick" bezeichnet wird. Wenn du gute Fortschritte in dieser Meditation und den richtigen Gebeten machst, und in der Praxis, bei der du das Verschmelzen deines eigenen Geists mit dem Geist von „Liebender Blick" visualisierst, dann erlangst du den Segen dafür.[132] Dies ist eine ganz besondere persönliche Anleitung zur Entwicklung von großem Mitgefühl. Es gab, wie unser Lama erklärte, verschiedene andere tiefgründige Punkte in diesem Zusammenhang – aber er erläuterte sie bei öffentlichen Veranstaltungen nicht im Detail.

སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་སྐྱེས་པ་ན་གཞན་དོན་ཁྱད་དུ་འཕྲིད་བའི་ལྷག་བསམ་སྐྱེ། དེ་ལས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྐྱེ་བ་ཡིན།

Sobald du großes Mitgefühl entwickelt hast, kannst du die außergewöhnliche Form persönlicher Verantwortung entwickeln, bei der du die Last auf dich nimmst, für das Wohl der Anderen zu arbeiten. Und der Wunsch nach Erleuchtung zum Wohle jedes Lebewesens resultiert daraus.

དེ་ཡང་བཀང་སྟོམས་སྒོམ་པ་ལ་ཐོག་མར་དབུ་གཅིན་གང་ཡང་མ་ཡིན་པའི་བར་མའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ལ་ཆགས་སྡང་གི་སེམས་སྟོམས། དེ་ནས་རང་གི་ཡིད་ལ་འབབ་པའི་གཅིན་ཞིག་དང་། ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་དབུ་གཅིས་མདུན་དུ་བསམ་སྟེ། གཅིན་

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Acht

འདིས་ཀྱང་ཆོ་ངབས་མང་པོར་དགྲར་སྐྱེས་ཏེ་གནོད་པ་བྱས། དགྲ་འདིས་ཀྱང་ཆོ་ངབས་མང་པོར་གཉེན་དུ་གྱུར་ནས་ཕན་བཏགས་ཚུལ་བསམ་སྟེ་ཆགས་སྡང་གི་སེམས་སྙོམས།

Die Meditation über Neutralität geht so: Zunächst bringst du deinen Geist in einen ausgeglichenen Zustand, frei von Gefühlen der Zuneigung und Abneigung, indem du an eine neutrale Person denkst, jemand, der weder dein Feind noch dein Freund ist. Dann stellst du dir vor, dass zwei Menschen vor dir sitzen: einer deiner liebsten Freunde und einer deiner ärgsten Feinde. Als nächstes denkst du sorgfältig darüber nach, wie dein Freund in vielen vergangenen Leben eine Geburt als dein Feind angenommen und dich verletzt hat. Und du denkst daran, wie dein Feind in so vielen vergangenen Leben als dein Freund geboren wurde und dir geholfen hat. Dies bringt deinen Geist in einen ausgeglichenen Zustand, frei von Gefühlen der Zuneigung und Abneigung.

དེ་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་རང་རང་གི་ངོས་ནས་བདེ་བ་འདོད་པའང་མཉམ། སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པའང་མཉམ། དེ་ཐབས་ཅད་ཀང་གི་དགྲ་གཉེན་གཉེས་ཀ་ལས་བྱང་མང་པོ་བྱས་པའང་མཉམ་ན། སུ་ལ་ནི་ཆགས་པར་བྱ། སུ་ལ་ནི་སྡང་བར་བྱ་སྙམ་དུ་མཁའ་ཁྱབ་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སེམས་སྙོམས་པ་མ་སྐྱེས་ཀྱི་བར་དུ་བསམ་དགོས།

Dann denkst du darüber nach, wie alle Lebewesen sich darin gleich sind, dass jeder einzelne, von seinem Standpunkt aus betrachtet, glücklich sein will. Sie sind sich auch darin gleich, dass sie Schmerz vermeiden wollen. Und sie sind sich darin gleich, dass jeder einzelne schon viele, viele Male sowohl mein Feind als auch mein Freund war. Wen soll ich also mögen? Und wen soll ich nicht mögen? Du musst immer weiter üben, bis du eines Tages ein neutrales Gefühl allen Lebewesen gegenüber erlangt hast, das unendlich weit ist.

མར་ཞེས་སྒོམ་པ་ལ་རྣམ་འགྲེལ་ལས་གསུངས་པའི་རིག་པའི་ཡ་མཐའ་ཐུག་མེད་དུ་སྐྱབ་པའི་རིགས་པ་འདི་སྟར་ན་མར་ཞེས་སྐྱེ་བ་ལ་ཕན་ཆེ་བས་འདིར་མདོར་བསྟན།

Der nächste Schritt ist die Meditation, bei der du erkennst, dass jedes Lebewesen deine Mutter ist. Diese Erkenntnis zu erlangen ist viel einfacher, wenn du die in dem *Kommentar zur gültigen*

Wahrnehmung erwähnte Argumentationskette anwendest, um dir die endlose Regression des eigenen Bewusstseins klarzumachen. Wir stellen diese Argumentation hier verkürzt vor.[133]

རང་གི་དེ་རིང་གི་རིག་པ་འདི་ཁ་སང་གི་རིག་པའི་རིག་རྒྱུན་དང་། དཔེ་ར་རིག་པ་འདི་ལོ་སྐྱ་མའི་རིག་པའི་རིག་རྒྱུན་ཡིན་པ་བཞིན་དུ། རང་གི་ཚེ་འདིའི་རིག་པ་འདི་ཚེ་སྐྱ་མའི་རིག་པའི་རིག་རྒྱུན་དང་། ཚེ་སྐྱ་མའི་རིག་པ་དེ་ཡང་དེའི་ཚེ་སྐྱ་མ་སྐྱ་མའི་རིག་རྒྱུན་ཡིན་པས་དེ་གནང་བཞིན་ཞར་དེད་ན་འདི་ཞན་ཆད་དུ་མེད་བྱ་བ་གཏན་ནས་མེད་པར་རིག་པའི་ཡ་མཐའ་ཐུག་མེད་དུ་འགྱུར་ཅིང་།

Dein heutiges Bewusstsein ist eine geistige Fortsetzung des Bewusstseins, das du gestern hattest. Das Bewusstsein in diesem Jahr ist eine geistige Fortsetzung des Bewusstseins, das du letztes Jahr hattest. Und so ist dein Bewusstsein in diesem gesamten Leben eine geistige Fortsetzung des Bewusstseins, das du in deinem vergangenen Leben hattest. Das Bewusstsein, das du in deinem früheren Leben hattest, war wiederum eine geistige Fortsetzung des Bewusstseins, das du in dem Leben vor jenem Leben hattest. Du kannst so immer weiter zurückgehen und wirst niemals einen Punkt erreichen, wo du sagen kannst, „davor hatte ich kein Bewusstsein“. Dies beweist die endlose Regression des eigenen Bewusstseins.

དེ་བཞིན་དུ་རང་གི་འཁོར་བ་ལ་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད་པས་སྐྱེ་བ་ལ་ཡ་མཐའ་མེད། ས་ཕྱོགས་འདིར་མ་སྐྱེས་བྱ་བ་མེད། ས་ཕྱོགས་རེ་རེ་ལའང་གྲངས་མེད་པ་རེ་སྐྱེས། སེམས་ཅན་འདི་ལྟ་བུའི་ལུས་མ་བླངས་བྱ་བ་མེད། བླངས་པ་རེ་རེའང་གྲངས་མེད་པ་རེ་བླངས། ཁྱི་གཅིག་བུའི་སྐྱེ་བ་བླངས་པའང་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཚོད། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དེ་ལྟར་ཡིན།

Mein eigener Kreislauf des Lebens muss daher auch anfangslos sein, und die Geburten, die ich durchlaufen habe, können ebenfalls keinen Anfangspunkt haben. Es gibt keinen Ort, an dem ich noch nicht geboren wurde. Ich wurde an jedem Ort schon unzählige Male geboren. Es gibt keine Kreatur, deren Körper ich noch nicht angenommen habe. Ich habe jede Art von Körper unzählige Male angenommen. Allein die Leben, die ich als Hund gelebt habe, sind zahllos. Und das Gleiche gilt für jedes Lebewesen.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Acht

དེས་ན་སེམས་ཅན་འདིས་རང་གི་མ་མ་བྱས་བྱ་བ་གཅིག་ཀྱང་མེད། སེམས་ཅན་དེ་རེས་ཀྱང་རང་གི་མ་གྲངས་མེད་པ་རེ་བྱས་པ་ཤ་སྟག་ཡིན། མི་གཅིག་པུའི་རྟེན་ལ་རང་གི་མ་བྱས་པཉང་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཚོད་པས།

Daher gibt es kein Lebewesen, das nicht schon meine Mutter gewesen ist. Wirklich jedes einzelne von ihnen war schon unzählige Male meine Mutter. Sogar in meinen Geburten als Mensch ist jedes Wesen unzählige Male meine Mutter gewesen.

དེ་ལྟར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རང་གི་མ་གྲངས་མེད་པ་རེ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བྱས་ཚུལ་ལ་ངེས་ཤེས་ལྟགས་དུག་མ་སྐྱེས་བར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བསྒོམ།

Wiederhole diese Meditation immer wieder, bis du die tiefe Gewissheit in deinem Herzen hast, dass jedes einzelne Lebewesen deine Mutter gewesen ist, immer wieder, unzählige Male.

དེ་ནས་དྲིན་དུན་ཚུལ་ལ། རང་གི་ཚེ་འདིའི་མ་ལ་མཆོད་ན། རང་ཞ་མའི་མངལ་དུ་ཆགས་པ་ནས་བཟུང་སྡུ་བ་ལ་གནོད་ཀྱིས་དོགས་ནས་ཟས་སྤྱོད་པ་འཇེམ་པ་ཚུན་ཆད་ནད་པ་ནང་བཞིན་གྱི་དཀའ་སྡུང་ལྟར་བྱེད་ཟློག་པ་ཉམ་ཐག་པའི་ལུས་ལྟར་གོམ་པ་ཆེ་བ་ཞིག་ཀྱང་འདོར་མ་ཕོད་པར་ཟླ་བ་དགུ་དང་ཞག་བཅུའི་རིང་རང་ཞ་མའི་མངལ་དུ་ཉར།

Der nächste Schritt ist es, ein tiefes Gefühl der Dankbarkeit zu entwickeln. Du kannst damit beginnen, es bei deiner Mutter im jetzigen Leben anzuwenden. Sie nahm die ersten Beschwernisse auf sich, als ich noch in ihrem Bauch war. Sie tat dies gerne und vermied alles, von dem sie befürchtete, es könnte mir schaden – selbst das Essen, das sie zu sich nahm – und ging so achtsam mit sich um, als wäre sie krank. Neun Monate und zehn Tage hat sie mich in ihrem Schoß getragen und ihren Körper behandelt, als ob er jemand anderem, jemand sehr Kranken gehörte, und sie zögerte, Risiken einzugehen.

ཕྱིན་སྐྱེས་པའི་ཚེའང་མ་རང་ལ་ན་ཚ་དང་སྡུག་བསྔལ་ཚད་མེད་པས་གནོད་ཚབས་

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Acht

ཆེན་པོ་དེ་ཙམ་བྱུང་ཡང་། ད་དུང་ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་རྙེད་པ་ལྟར་དགའ་ཚོར་ཆེན་པོ་བྱས།

Als sie mich auf die Welt brachte, wurde meine Mutter von großem Leid und gewaltigen Schmerzen zerrissen und trotzdem fühlte sie eine überwältigende Freude, als ob sie einen kostbaren Edelstein entdeckt hätte, der ihr jeden Wunsch erfüllen würde.

རང་དེ་དུས་དྲུ་རྒྱུ་དང་ལག་པས་གཡབ་ཙམ་གཡབ་ཙམ་བྱེད་པ་ལས་གཞན་གང་ཡང་མི་ཤེས། ཅི་ཡང་མི་རྟག་པའི། ལྐུགས་པ། ཞ་བོ། བྱིའུ་ཕྱུག་ཁ་དམར་ལྟ་བུ་ཞིག་ལས་མེད་པ་ལ་ཨ་མས་སོང་མོ་བཙུའི་རྩེ་ལ་གཡེངས། ཤའི་དོད་ལ་སྣུར། བརྩེ་བའི་འཇུམ་གྱིས་བསྐུས།

Damals konnte ich nichts anderes tun als schreien und mit den Armen fuchteln. Ich war völlig hilflos, dumm und unfähig. Nichts anderes als ein Küken mit einem weichen, roten Schnabel, der noch hart werden muss. Aber sie wiegte mich in ihren Armen, drückte mich an ihren warmen Körper und grüßte mich mit einem Lächeln der Liebe.

དགའ་བའི་མིག་གིས་བལྟས། སྣབས་ཁས་ཕྱིས། མི་གཙང་བ་ལག་པས་ཕྱིས། འོ་མའི་རྐྱོ་མ་སོགས་ཁས་བླུད། གཅེད་པ་གང་ནུས་ལས་བསྐྱང་། ཕན་པ་གང་ནུས་བསྒྲུབ།

Sie betrachtete mich mit freudigen Augen und küsste mir mit ihren Lippen den Rotz aus dem Gesicht. Sie wechselte meine dreckigen Windeln mit ihren bloßen Händen. Manchmal kaute sie mein Essen für mich vor und fütterte mich direkt aus ihrem Mund. Sie tat ihr Bestes, um mich vor jeglichen Schmerzen zu bewahren. Sie tat ihr Bestes, damit ich nur Gutes erlebe und bekomme.

དེ་དག་གི་སྐབས་སུ་རང་གི་སྐྱིད་སྡུག་ལེགས་ཉེས་ཚང་མ་ཐམས་ཅད་མ་དེའི་གདོང་ལ་བལྟས་ཏེ་མ་དེ་གཅིག་པུ་ལ་རེ་བ་བྱས་ནས་སྙོད་དགོས་པ་བྱུང་། རང་དེ་དུས་ཙ་མས་དྲིན་གྱིས་མ་བསྐྱངས་ན་ཆུ་ཚོད་གཅིག་ཀྱང་མི་སྡོད་དེ། བྱ་དང་ཁྱི་སོགས་ཀྱིས་

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Acht

ཟ་འགྲོ་བ་སོགས་ལས། གསོན་པོར་ཡོང་རྒྱུའི་རེ་བ་མེད། རང་ཤ་མས་ཉིན་རེ་ལ་
ཡང་སྲོག་མགོ་བརྒྱ་བརྒྱ་ཙམ་བཏེན་པའི་དྲིན་ཡོད།

In jenen Tagen war ich vollkommen auf sie angewiesen. Gut oder schlecht, froh oder traurig – alle meine Hoffnung hing von einer Person ab: Mutter. Ohne ihre Güte hätte ich keine Stunde überlebt. Sie hätten mich aussetzen können und ich wäre eine Mahlzeit für die Vögel oder Hunde gewesen – ich hätte keine Hoffnung auf Überleben gehabt. Jeden Tag bewahrte sie mich hundertmal vor allem Unheil, das mein Leben hätte gefährden können. So groß war ihre Güte.

རང་ནད་སོན་ནས་ཀྱང་མ་རང་གིས་སྡེིག་སྡུག་གཏམ་ངན་ལ་མ་འཛེམས་པར་
བསགས་བསགས་ནས་མ་རང་གིས་ཀྱང་འོངས་སྐྱེད་མ་བྱ་བའི་རྒྱུ་ཆོར་གང་ཡོད་བྱའི་
ལག་ཏུ་བཞག །

Und als ich heranwuchs, besorgte sie alles, was ich brauchte, scheute keine schlechte Tat, kein Leid und kümmerte sich nicht darum, was andere Leute über sie sagen könnten. Alles Geld und alles, was sie besaß, gab sie mir, und sie zögerte, etwas für sich auszugeben.

རང་ལ་ཆོས་བྱེད་པའི་སྐལ་བ་ཡོད་ན་མ་རང་གིས་ཆོར་ཇས་ལ་ཕངས་པ་མེད་པར་
མཐུན་རྐྱེན་སྐྱེ་ཏེ་ཆོས་སྒོར་གཞུགས་པ་མན་ཆད་འབོས་ཀ་གང་ཡོད་པས་དྲིན་ཀྱིས་
བསྐྱངས་པ་ལ་ཚད་མེད།

Für die glücklichen unter uns, die ein monastisches Leben führen dürfen, kam die Mutter für alle nötigen Ausgaben auf und tat ohne Zögern alles, um unsere Aufnahme ins Kloster zu ermöglichen. Und ab diesem Zeitpunkt unterstützte sie uns mit allem, was sie hatte. Die Güte, die sie uns gezeigt hat, ist wahrhaftig grenzenlos.

ཆོ་འདིའི་མས་དྲིན་ཀྱིས་བསྐྱངས་པ་ཡང་ཆོ་འདི་གཅིག་པུ་མ་ཡིན་པར། རང་གི་ཆོ་
རབས་སྤུ་མ་མང་པོར་དྲིན་ཆེན་པོས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བྱངས་མེད་པར་བསྐྱངས། ཆོ་
འདིའི་མ་འདི་ཙམ་མ་ཟད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དལ་སྐྱེ་འཆི་འཕོས་པའི་དབང་
གིས་ངོ་མ་ཤེས་པ་མ་གཏོགས་ཆོ་རབས་སྤུ་མ་རྣམས་སུ་རང་གི་མ་བྱས་པའི་སྐབས་ཆོ་

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Acht

འདིའི་མས་ཇི་ལྟར་དྲིན་གྱིས་ བསྐྱངས་པ་ལྟར་དྲིན་ཆེན་པོའི་སྐོར་ནས་བསྐྱངས་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་ཏེ།

Und dies ist nicht das einzige Leben, in dem meine jetzige Mutter mir diese Güte erwiesen hat. Sie hat mich bereits in vielen meiner vorherigen Leben, immer wieder, unzählige Male, mit Güte überschüttet, mit großer Güte. Und sie ist nicht die einzige: Jedes Lebewesen war in meinen vorherigen Leben schon einmal meine Mutter und hat nicht weniger für mich gesorgt, als meine jetzige Mutter es tut. Es sind meine Übergänge vom Tod zur nächsten Geburt, die dafür verantwortlich sind, dass ich mich an all diese Mütter nicht erinnere und sie nicht erkenne.

དཔེར་ན་དུད་ལྟའི་དུད་འགྲོ་ཁྱི་ལ་སོགས་པ་དང་། བྱ་བྱིའུ་ཆོས་རང་རང་གི་བུ་ལ་སྙིང་བརྩེ་ལུགས་དང་། དྲིན་གྱིས་ཇི་ལྟར་བསྐྱངས་ལུགས་ལ་བལྟས་ཀྱང་ཤེས་པར་རྣམ་གསྟངས།

Betrachte nur, so folgerte unser Lama, wie ein gewöhnliches Tier – ein Hund oder Vogel, sogar ein kleiner Spatz – seine Jungen liebt und für diese sorgt. Wenn wir dies sehen, können wir uns vorstellen, welche Güte auch wir empfangen haben.

དྲིན་གཟོ་བ་ནི། དེ་ལྟར་རང་ལ་ཐོག་མ་མེད་པའི་དུས་ནས་ཡང་ཡང་དྲིན་གྱིས་བསྐྱངས་པའི་མ་སེམས་ཅན་རྣམས་ཅོང་དུ་བཞད་པའི་ཚུ་བོ་བཞིའི་རྒྱུན་གྱིས་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཐྲོང་དུ་ཁྱེར་ནས་སྡུག་བསྔལ་གསུམ་ལ་སོགས་པས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་མནར་ཏེ་ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཐག་པ་ལ།

Der nächste Schritt zur Erlangung des Wunsches nach Erleuchtung, ist, den Wunsch zu entwickeln, diese große Güte zurückzuzahlen. Also ist jedes Lebewesen meine Mutter und hat mir seit Anbeginn der Zeit unzählige Male liebevolle Fürsorge zuteil werden lassen. Und von dem, was vorher beschrieben wurde, wissen wir, dass sie von den vier großen Strömungen fortgerissen werden, hinaus ins Meer, in die unendliche Weite des Ozeans der Wiedergeburten. Sie werden ohne Unterlass von den drei Arten des Leidens gequält und von all den anderen Schmerzen. Ihre Situation ist ausweglos.

ད་ལྟ། བྱ་རང་ལ་དེ་དག་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་ལས་ཐར་བའི་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་བཞིན་དུ་ཅི་ཡང་མི་སེམས་པར་བསྟད་ན་ཤིན་ཏུ་མ་རབས་ཁྲིལ་མེད་ཐ་ཆད་ཡིན་པས་ན།

Und hier bin ich, ihr Kind. Jetzt habe ich die Möglichkeit, sie aus dem Meer der Wiedergeburten zu retten. Angenommen, ich sitze hier nur meine Zeit ab und verschwende keinen Gedanken an sie. Tiefer kann ein Mensch nicht sinken, es ist gemein und schamlos.

དེ་ནི་སེམས་ཅན་རང་རང་གི་དོན་ནས་ཟས་གོས་གནས་མལ་སྟེད་པ་སོགས་གནས་སྐབས་ཀྱི་འཚོར་བའི་བདེ་བ་དེ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་ལ་བགོད་ན་དྲིན་གཟོའི་མཆོག་ཏུ་འགྱུར་བས། དེས་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པ་དང་། སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་ཞིག་བྱ་དགོས་པར་འདུག་སྟམ་དུ་བསམ།

Jetzt kann ich ihnen etwas geben, das sie gerne hätten: Essen, Kleidung, einen Platz zum Schlafen – was auch immer. Aber das ist nur ein vorübergehendes Glück, im Kreislauf des Lebens. Die allerbeste Möglichkeit, ihre Güte zurückzuzahlen, wäre, sie in den Zustand ultimativen Glücks zu versetzen. Lass mich somit erkennen, dass jedes Lebewesen alles Glück erlangen muss. Zudem sollten alle frei sein von jeder Form des Leids.

དེ་ཡང་སེམས་ཅན་འདི་དག་ལ་ཟག་མེད་ཀྱི་བདེ་བ་ཀ་གས་ལ་ཡོད་དེ། ཟག་བཅས་ཀྱི་བདེ་བ་ཙམ་ཡང་མི་འདུག །སེམས་ཅན་ཁོ་ནང་ཚོས་བདེ་བ་ཡིན་སྟམ་པ་འདི་རྣམས་ཀྱང་ངོ་བོ་འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཤ་སྟག་ཡིན། འདོད་རྒུ་བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་བདེ་བའི་རྒྱུ་དག་བ་སྤྱད་མི་ཤེས། མི་འདོད་རྒུ་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་ཀྱང་། སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་སྤྲིག་པ་སྤོང་མི་ཤེས། ཐུང་དོར་གོ་ལོག་ཏུ་སྤྱད་དེ་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་ཉམ་ཐག་པའི་མ་ཆུན་སེམས་ཅན་···

Momentan ist es absurd zu sagen, dass diese Wesen irgend eine Form reinen Glücks erfahren – sie erfahren noch nicht einmal unreines Glück. Alles, von dem sie glauben, dass es Glück sei, ist in seiner Essenz nichts anderes als Leiden. Sie wollen Angenehmes, aber wissen nichts von den guten Taten, die Glück bringen. Sie wollen nichts Unangenehmes, aber auch nichts davon wissen, die schlechten Taten aufzugeben, die Leid verursachen. Sie handeln verkehrt: Sie tun das, was sie nicht tun sollten, und was sie tun sollten, tun sie nicht. Und darum müssen diese Lebewesen, unsere lieben, alten Mütter leiden.

"'འདི་དག་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱུ་ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་ན་ཅི་མ་རུང་། ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །ལྡན་པ་ཞེག་ང་རང་གིས་བྱེད། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་ན་ཅི་མ་རུང་། བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །བྲལ་བ་ཞེག་ང་རང་གིས་བྱེད་སྙམ་དུ་ཡང་ཡང་བསྒོམས་པས་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་ཤུགས་ཅན་བསྐྱེད།

> „Wie schön wäre es, wenn sie alle alles Glück und die Ursache allen Glücks finden könnten. Ich wünschte, sie könnten es finden. Ich werde dafür sorgen, dass sie es finden."
>
> „Wie schön wäre es, wenn sie alle von allem Leid und der Ursache allen Leids befreit wären. Ich wünschte, sie könnten es sein. Ich werde dafür sorgen, dass sie es sind."

Lass dir diese zwei Gedankengänge immer wieder durch den Kopf gehen. Meditiere immer und immer wieder über sie. Dann wirst du das intensive Gefühl von starker liebender Güte und Mitgefühl erlangen.

ཡང་ཁ་ཅིག་ལ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཁྱེད་རང་གིས་བྱེད་མི་དགོས་ཏེ། སེམས་ཅན་འདྲེན་མཁན་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་མང་པོ་ཡོད་སྙམ་པ་ལྟ་བུ་འབྱུང་སྲིད་ཀྱང་དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་མ་རབས་ཁྲེལ་མེད་ཐ་ཚད་ཡིན་པས་དེ་འདྲ་བསམ་པ་གཏན་ནས་མི་རུང་སྟེ། དཔེར་ན་ཆོ་འཕྲིའི་རང་གི་མའི་བཀྲེས་སྐོམ་སོགས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བའི་ཐབས་བུ་གཞན་གྱིས་བྱས་ན་ཡང་། རང་ལ་དྲིན་གྱིས་བསྐྱངས་པའི་དྲིན་ལན་གཟོ་བའི་ཁྱད་དེ་རང་ཉིད་ལ་བབ་པ་བཞིན་དུ།

Jetzt werden einige Menschen vielleicht einwenden: „Warum sollte ich diese große Last auf mich nehmen, die Verantwortung für jedes Lebewesen? Es gibt jede Menge Buddhas und Bodhisattvas, die sie auf ihrem Weg führen können." Aber diese Gedanken sind völlig unangemessen. Sie sind gemein. Sie sind schamlos. Es ist, als wäre deine Mutter in diesem Leben hungrig und durstig, und du würdest von den Kindern anderer Menschen erwarten, ihr zu essen und zu trinken zu geben. Aber du warst es, um den sie sich gekümmert hat, und die Verantwortung, ihr dies zurückzugeben, liegt ausschließlich bei dir.

རང་ལ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་མ་ལན་གྲངས་མང་པོ་བྱས་ཤིང་། དེ་དག་གི་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་ཚེ་འདིའི་མ་ལྟར་དྲིན་ཆེན་པོའི་སྐོར་ནས་བསྐྱངས་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་པས། དེའི་དྲིན་ལན་གཟོ་བ་ནི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་གཞན་སུ་ལའང་ཁག་མི་འཁྱེ་བར་རང་གཅིག་པུའི་ཁྱད་དུ་བཏས་པས་ན།

Das Gleiche gilt für alle Lebewesen, die unendlich viele Male meine Mutter waren und die jedes Mal in jeglicher Hinsicht für mich gesorgt haben, so wie meine jetzige Mutter es tut. Es ist nicht die Aufgabe eines anderen, ihre Güte zurückzugeben, nicht die eines Buddha oder Bodhisattvas – es ist meine Verantwortung und nur meine.

སེམས་ཅན་བདེ་བ་དང་ལྡན་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་དང་བྲལ་བར་བྱེད་མཁན་དེའང་གཞན་ལ་རག་མ་ལས་པར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པ་ཡང་ང་རང་གཅིག་བྱས་བྱེད། སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་ཡང་ང་རང་གཅིག་པུས་བྱེད། བླ་མ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞོ་འཕང་ལའང་ང་རང་གཅིག་པུས་བཀོད་སྐམ་པའི་ལྷག་པའི་བསམ་པ་ཤུགས་དྲག་བསྟེམ།

Jemand muss es tun: sicherstellen, dass jedes Lebewesen alle Glückseligkeit hat und niemals Leid erfährt. Ich werde es tun. Ich werde mich auf niemanden sonst verlassen. Ich selbst werde dafür sorgen, dass jedes einzelne Wesen alle Glückseligkeit hat. Und ich selbst werde dafür sorgen, dass jedes Wesen von jedem Leid befreit wird. Ich selbst werde sie in den Zustand eines Lamas versetzen, in die Buddhaschaft. Meditiere voller Inbrunst über diese Gedanken. Sie sind die Stufe, die wir die „außergewöhnliche Form persönlicher Verantwortung“ nennen.

དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་བསྐྱེད་ནའང་དེ་ལྟ་ནི་རང་ལ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལྟ་ཞེག །སེམས་ཅན་གཅིག་ཙམ་འདྲེན་པའི་ནུས་པ་ཡང་མི་འདུག །འོ་ན་དེ་ལྟ་བུའི་ནུས་པ་དེ་སུ་ལ་ཡོད་ཅེ་ན། དེ་ནི་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཉག་གཅིག་ལ་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་གཞན་སུ་ལའང་མེད། རང་གིས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞོ་འཕང་དེ་ཐོབ་ན་

དོན་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་ཏེ་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་འོད་ཟེར་དེ་དེས་ཀྱང་སེམས་ཅན་གྱངས་མེད་པའི་དོན་བྱ་བར་རྟོག་པས།

Ich kann vielleicht diese noble Absicht entwickeln, aber Tatsache ist, dass ich absolut unfähig bin, auch nur ein einziges Wesen zur Buddhaschaft zu führen – und schon gar nicht alle Wesen. Wer hat dann diese Fähigkeit? Die Macht dazu hat nur ein voll erleuchteter Buddha – nur er und niemand sonst. Wenn ich denselben Zustand erlangen könnte, würde ich per definitionem mich und die anderen zur Vollendung geführt haben. Und dann wird jeder Lichtstrahl, der von mir ausgeht, unabhängig davon, ob es eine Aktion meines Körpers, meiner Sprache oder meiner Gedanken ist, die Kraft haben, die Ziele unzähliger Wesen zu verwirklichen.

དེས་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དེ་ཉིད་དུས་སྙུང་བ་ཉིད་དུ་ཐོབ་པ་ཞིག་ཅི་ནས་ཀྱང་བྱ་སྟམ་དུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བཙོས་མ་མ་ཡིན་པ་བསྐྱེད།

Und so werde ich zum Wohl jedes Lebewesens alles tun, was ich kann, um dieses große Ziel zu erreichen – den Zustand eines Buddha - so schnell wie es nur irgendwie geht. Denke so und tue alles, was du nur kannst, um den echten Wunsch nach Erleuchtung für jedes Lebewesen zu entwickeln.

བྱང་སེམས་སྦྱང་སྐབས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་ན་དེའི་ཚེར་དུ་རང་དོན་ཡང་འབད་མེད་དུ་འབྱུང་བར་བསམ་ན་ཐེག་དམན་དུ་མི་ལྷུང་བའི་གནད་ཡོད་པར་རྗེའི་ལམ་རིམ་དུ་གསུངས་ཡོད་གསུང་།

Wenn du diese Meditationen über die Entwicklung des Wunsches nach Erleuchtung praktizierst, kannst du auch klarmachen, dass du, wenn du die Buddhaschaft erlangst, automatisch auch alles bekommst, was du für dich selbst brauchst. Unser Lama erwähnte, dass dieser Punkt in Lord Tsongkapas Abhandlung über die Stufen auf dem Pfad sehr hilfreich dabei ist, um das Abrutschen eines Menschen auf den niedrigen Pfad zu verhindern.[134]

རྒྱུ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་གྱི་དང་པོ་གསུམ་ནི་སྐྱིང་རྗེ་ཆེན་པོའི་གཞི་སྒྲུབ་པ་ཡིན། ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་ནི་དེ་གསུམ་གྱི་འབྲས་བུར་འོང་བས་དམིགས་པ་ལོག་སུ་

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Acht

སྐྱོང་ཚུལ་མེད་ཀྱང་། དེའི་ཚབ་ཀུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་ལྡན་འདོད་ཀྱི་བྱམས་པ་བསྒོམ་དགོས།

Die ersten drei der sieben Teile dieser Anleitung zu Ursache und Wirkung sind die Grundlage für großes Mitgefühl. Die „wunderbare“ Form der liebenden Güte ist ein Resultat dieser drei, und daher gibt es keine separate Meditationsanleitung dazu.[135] Man muss jedoch stattdessen über liebende Güte meditieren, wobei du wünschst, dass jedes Wesen alle Glückseligkeit erlangen möge.

བྱམས་པ་དེ་དང་། སྙིང་རྗེ། ལྷག་བསམ་གསུམ་ནི་གཞན་དོན་དོན་གཉིར་བྱེད་ལྟོ་ཡིན། སེམས་བསྐྱེད་དངོས་ནི་དེ་དག་གི་འབྲས་བུ་ཡིན། ལམ་རིམ་ཡང་སྐྱེས་བུ་ཆུང་འབྲིང་གི་ལམ་ནི་སེམས་སྐྱེ་བའི་སྟོན་འགྱོ་དང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྒོམ་ཚུལ་ནི་དངོས་གཞི། མཇུག་སྤྱོད་པའི་སྐོར་རྣམས་དེའི་བསྡུད་བྱ་ཡིན།

Diese liebende Güte, sowie das Mitgefühl und die außergewöhnliche Form persönlicher Verantwortung, sind alles Ausprägungen einer Haltung des Strebens zum Wohle anderer. Der eigentliche Wunsch nach Erleuchtung ist das Ergebnis. Die Werke über den Stufenpfad sind ähnlich strukturiert. Die Pfade für Praktizierende der niedrigeren und mittleren Motivation sind Vorstufen der Entwicklung des Wunsches nach Erleuchtung. Die Lehre darüber, wie man über diesen großen Wunsch meditiert, ist die wichtigste Stufe. Zum Abschluss werden die Abschnitte über die Taten eines Bodhisattva behandelt – Ratschläge, wie du den Wunsch im Handeln umsetzen kannst.

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྤྲོང་བའི་སྐབས་སུ་སེམས་བསྐྱེད་ཉིར་གཉིས་དང་། སྨོན་འཇུག་སོགས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཁྱད་པར་རྣམས་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་བྱོང་དགོས།

Wenn du dich darin übst, den Wunsch nach Erleuchtung zu entwickeln, solltest du deinen Geist in seiner grundlegenden Natur und all seinen verschiedenen Aspekten trainieren: Dies beinhaltet die 22 Formen des Wunsches sowie die Unterscheidung zwischen Beten und der tatsächlichen Tat usw.[136]

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ནི་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྙིང་པོ་དང་།

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Acht

རྒྱལ་སྲས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐེལ་གཅིག་པུ་ཡིན་
ཏེ། སྙོད་འཇུག་ལས།

Dieser wertvolle Edelstein, der Wunsch nach Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen, ist die Essenz aller hohen Lehren der siegreichen Buddhas. Es steht im Zentrum der Kontemplation all ihrer Söhne und Töchter – der Bodhisattvas.

Wie es in *Lebensweise eines Bodhisattvas* heißt,

།དམ་ཆོས་འོ་མ་བསྡུབས་པ་ལས།
།མར་གྱི་ཉིང་ཁུ་ཕྱུང་བ་ཡིན།

Es ist die reinste Essenz der Butter,
gestampft aus der Milch des heiligen Wortes.

།ཞེས་དང་།

།བསྐལ་པ་དུ་མར་རབ་དགོངས་མཛད་པ་ཡི།
།ཐུབ་དབང་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ཉིད་ཕན་པར་གཟིགས།

Es heißt auch:

Viele Zeitalter dachten die Fähigen darüber nach,
und fanden nur dies nützlich.[137]

།ཞེས་དང་། འཇམ་མགོན་ཚོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་ཀྱང་། སེམས་བསྐྱེད་ཐེག་མཆོག་
ལམ་གྱི་གཞུང་ཤིང་སྟེ། །ཞེས་པ་ནས། དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་རྒྱལ་སྲས་དཔའ་བོ་རྣམས།
།རིན་ཆེན་སེམས་མཆོག་ཐུགས་དམ་མཐེལ་དུ་མཛད། །ཅེས་གསུངས། རྗེ་ཐམས་
ཅད་མཁྱེན་པས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་གཞན་གང་
ལའང་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐེལ་དུ་མ་གསུངས་པས། རང་ཅག་ཀྱང་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་བ་
ཞིག་བྱེད་འདོད་ན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་ཉམས་ལེན་གྱི་མཐེལ་དུ་བྱ་དགོས།

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Acht

Unser sanfter Beschützer, der große Tsongkapa, schrieb auch die Zeilen, die mit „Tragende Stütze des höchsten Pfades, des Wunsches …“ beginnen und die enden mit „… Bodhisattva Prinzen, die dies wissen, / Bewahren den hohen Juwel, den Wunsch als Herzstück ihrer Praxis“.[138] Nur dieser kostbare Wunsch nach Erleuchtung und nichts anderes wurde jemals vom allwissenden Lord als „Herzstück der Praxis“ beschrieben. Daher müssen diejenigen von uns, die dem höchsten Weg folgen wollen, den Wunsch nach Erleuchtung zur zentralen Praxis machen.

དེང་སང་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐེལ་གང་ལ་བྱེད་ཅེས་དྲིས་ན་ཡི་དམ་ཞིག་ལ་བྱེད་ཟེར་བ་ལས། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་བྱེད་ཟེར་མཁན་ཞར་ཞོག །བྱང་སེམས་འདི་ལ་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐེལ་དུ་བྱེད་དགོས་པར་ཤེས་མཁན་ཡང་དཀོན་པར་འདུག །

Wenn man heute jemanden fragt, was seine wichtigste Praxis ist, wird er dir sagen, dass er über eine der mächtigen Schutzgottheiten meditiert. Man trifft niemanden, der sagt, dass seine Hauptpraxis darin besteht, über den Wunsch nach Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen zu meditieren. Und noch schlimmer: denn es ist wirklich schwer, überhaupt jemanden zu finden, der auch nur erkennt, dass er diesen Wunsch ins Zentrum seiner Praxis stellen sollte.

ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐེལ་དེ་བསངས་དང་། གསེར་སྐྱེམ་དང་། ཁ་མཆུ་ནག་པོ་ཞེ་བར་བྱེད་པའི་གཟུངས། ཉེས་པ་ཀུན་སེལ། ལུག་གཟུངས། རྟ་གཟུངས། རྐེད་གཟུངས། བར་ཆད་ལམ་སེལ། རྒྱ་ནག་སྐག་བཟློག །མི་ཁ་དག་བསྡུར་སོགས་ལ་བྱེད། དེ་ལ་བསྟོས་ན་ཡི་དམ་གྱི་ལྟ་ཚད་ལྡན་རེ་ལ་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐེལ་དུ་བྱེད་ཟེར་བ་དེ་ཡང་དགའ་རབ་ཡིན།

Die Menschen stellen die unterschiedlichsten Dinge ins Zentrum ihrer Praxis: Das Ritual zur Austreibung von bösen Geistern, die Darbringung des Goldenen Tees, der Zauber zur Beendigung böser Vorgänge, das Ritual zur Beendigung allen Unglücks, der Schaf-Zauber, der Pferde-Zauber, der Geld-Zauber, das Ritual ‚Keine-Probleme-Mehr‘, das Ritual zur Beendigung des Unglücks am Ende des Zwölfjahreszyklus, das Ritual zur Verhinderung, dass das Lob Anderer zum Fluch wird usw. usw. Diese sind alle so schlecht, dass es ziemlich gut aussieht, wenn jemand sagt, dass er etwas, das mit einer authentischen Schutzgottheit zu tun hat, ins Zentrum seiner Praxis stellt.[139]

ཡང་ལྷང་པ་ཁ་ཅིག་ཀྱ། མནའ་བཤགས་རིན་ཆེན་ཕྲེང་བ་དང་། སྲིག་བཤགས་གསེར་གྱི་སྣུ་གྱི།ཁྱི་མདོ། སྤྲུང་མདོ། ཕྱ་མདོ། དེད་མདོ། སྦྲུལ་མདོ་ཟེར་བ་སོགས་གང་དུན་དུན་བྱས་པ་ལྟ་བུ་དེ་འདྲ་དང་སྲོལ་འདྲུག་ཀྱང་། དེ་ཚོ་ལ་ཁྱངས་རྟམ་དག་ཡོད་པ་གཅིག་ནས་མ་མཐོང་ཞིང་།

Es gibt auch eine Reihe von Werken, die an verschiedenen Orten populär geworden sind, die von irgend etwas handeln, dass sich jemand ausgedacht hat: die Juwelenkette der Blutsverwandschaft, die Goldene Klinge des Bekennens von Sünden, das sogenannte „Hunde-Sutra“, das sogenannte „Wolfs-Sutra“, das sogenannte „Fuchs-Sutra“, das sogenannte „Bären-Sutra“, das sogenannte „Schlangen-Sutra“ und all das. Wir finden jedoch keinen legitimen Ursprung für auch nur eines dieser Werke.

གལ་ཏེ་སྲིག་བཤགས་སུ་བཏོན་རྒྱུ་ཞིག་ངེས་པར་དགོས་ནའང་དེའི་ཚ་བསྟུན་མ། ངལ་བ་དོན་མེད་དེ་འདྲས་ལག་མི་ཐོགས་པར་ཕུང་པོ་གསུམ་པའི་མདོ་དང་། སྐུན་བཟའི་མདོ། ཐར་པ་ཆེན་པོའི་མདོ། མདོ་སྡེ་བསྐལ་བཟང་ལ་སོགས་པ་རྒྱལ་བས་མདོ་རྒྱུད་རྣམས་སུ་མང་དུ་གསུངས་པའི་ཚད་ལྡན་ཁྱངས་དག་དེ་འདྲ་ལ་སྤྲོག་འདོན་བྱེད་དགོས་གསུངས།

Wenn du wirklich einen Text brauchst, um deine schlechten Taten zu bekennen, solltest du deine Zeit nicht mit falschen Schriften und bedeutungslosen Bemühungen vergeuden. Die Siegreichen haben uns mit all ihren offenen und geheimen Lehren mehr als genug geeignete Werke gegeben: Das *Sutra der Drei Ansammlungen*, das *Erhabene-Medizin-Sutra*, das *Sutra der Großen Freiheit*, das *Sutra des Zeitalters des Glücks*, und ähnliche.[140] Der Lama sagte uns, dass wir autoritative Texte legitimen Ursprungs für unsere Studien und Rezitationen nutzen sollten.

ཡང་འབགའ་ཞས་ཀྱི་སེམས་ལ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འོས་ཡོད། ཆོ་གའི་འགོར་སངས་རྒྱས་ཆོས་ཆོགས་མ་བཏོན་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་ཞོག་ཅིག་སྙམ་པ་དེ་ཡིན་བསམ་ཡང་དེ་ནི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་ཡིད་སྟོན་བྱས་པ་ཙམ་དང་། སྟོན་ལམ་བཏབ་པ་ཙམ་ལས་དངོས་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡིན་ན་དགེ་

སྤྱོད་བྱེད་ཁུལ་བྱས་པ་གཞན་དང་གཞན་ལས་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལས་སྐྱེ་ཤོས་སྙམ་བའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་ལྟར་ན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ནི་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་བློ་རིམ་བཀྲམ་སྟོན་ཏེ། ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་སྐྱེ་དགོས་པ་ཡིན་གསུངས།

Es gibt auch Menschen, die sich denken, „Aber ich habe doch den Wunsch nach Erleuchtung. Schließlich rezitiere ich zu Beginn all meiner Andachten das ‚Buddha-Dharma-Sangha' Gebet[141] und denke darüber nach, wie ich Buddhaschaft erreichen kann, so dass ich allen Lebewesen helfen kann." Dies drückt jedoch nur die Hoffnung aus, dass du den Wunsch nach Erleuchtung erlangen mögest – es ist nur ein Gebet den Wunsch betreffend. Es ist nicht der tatsächliche Wunsch selbst. Wenn er das wäre, dann wäre der Wunsch, Buddhaschaft zu erlangen, die einfachste all der vielen tugendhaften Praktiken, die wir absolvieren sollen. Und so, folgerte unser Lama, müssen wir diesen wahren Wunsch erlangen, indem wir unsere Gedanken den oben beschriebenen Trainings unterziehen – eines nach dem anderen, Stufe für Stufe, in genau dieser Reihenfolge.

XIII. Wie man weiß, dass man den Wunsch nach Erleuchtung erlangt hat

གསུམ་པ་སེམས་དེ་སྐྱེས་པའི་ཚད་ནི། སྒོམ་རིམ་དང་པོ་ལས་གསུངས་པ་ལམ་རིམ་ཆེ་ཆུང་སོགས་ལས་ཞིབ་ཏུ་གསལ་ཞིང་། མདོར་བསྡུ་ན། ཤིན་ཏུ་གཅེས་པའི་བུ་མེ་དོང་དུ་ལྷུང་བའི་མ་དེས། བུ་ཡིས་སྡུག་བསྔལ་རྒྱོང་བ་ལ་སྐད་ཅིག་ཀྱང་མི་བཟོད་པར་བུ་མེ་དོང་ནས་འདོན་པ་ལ་ཤིན་ཏུ་རིངས་པ་ལྟར།

Dies bringt uns zum dritten und letzten Abschnitt unserer Erklärung des Wunsches nach Erleuchtung: Wie man weiß, dass man ihn schließlich erlangt hat. Dieser Punkt wird in verschiedenen Werken detailliert behandelt, sowohl in den ausführlichen als auch den kürzeren Abhandlungen über die Stufen auf dem Weg zur Erleuchtung, die dazu Material aus den *Stufen der Meditation* nutzen.[142] Angenommen, eine Mutter sieht, dass ihr geliebtes Kind ausrutscht, in glühende Kohlen fällt und das Feuer seinen Körper verbrennt. Sie kann keine Sekunde zusehen, sondern stürzt vor, um das Kind zu retten.

མ་ཆག་སེམས་ཅན་རྣམས་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་བཟོད་བླགས་མེད་པས་མནར་བ་ལ་སྐད་ཅིག་ཀྱང་མི་བཟོད་པར། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་

རྩོལ་བའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བོ་འཕང་སྙུང་བ་ཉིད་དུ་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་བློ་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་རྐྱེས་ན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རྐྱེས་པའི་ཚད་ཡིན་གསུངས།

Alle lebenden Kreaturen im Universum, all unsere lieben Mütter, brennen auf diese Art und Weise mit dem unerträglichen Leid der drei unteren Reiche und des Kreislaufs des Lebens im Allgemeinen. Wenn wir es nicht aushalten können, auch nur eine weitere Sekunde zuzusehen, wenn wir endlich den wahren Wunsch entwickelt haben, sofort vollständige Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen zu erlangen, nur dann – so schloss unser Lama – kannst du sagen, dass du den Wunsch nach Erleuchtung erlangt hast.

Anmerkungen zu Kapitel Acht

130. *Auch wenn du bloß wünscht ...* Zitat auf Folio 3a dieser Textsammlung für Bodhisattvas (Eintrag 71).

131. *Wenn der Verdienst des Wunsches ...* Zitat aus Folio 352b dieser Lehre vom Buddha selbst (Eintrag 11).

132. *Liebender Blick:* Die göttliche Form des Buddha, die all sein Mitgefühl darstellt. Die erwähnte Praxis kann von einem qualifizierten Lama erlernt werden.

133. *Kommentar zur gültigen Wahrnehmung:* Berühmte Abhandlung, die die Grundlage für das Studium der formalen Logik in buddhistischen Klöstern darstellt. Sie wurde verfasst von Meister Dharmakirti (ca. 630 n. Chr.) als Erklärung des *Handbuchs zur gültigen Weltsicht* von Meister Dignaga (ca. 450 n. Chr.), dem großen Begründer der buddhistischen Logik-Traditionen. Die hier erwähnte Beweisführung findet sich im zweiten Kapitel, dem „Beweis der Unfehlbarkeit," beginnend mit Zeile 142 (Folios 108b-109a, Eintrag 22).

134. *um das Abrutschen … zu verhindern:* Einige Diskussionen zu diesen Vorteilen führt Lord Tsongkapa in seinem Werk auf (Folios 182-186 und 189, Eintrag 61).

135. *„wunderbare" Form der liebenden Güte:* Zielt darauf ab, jedes Lebewesen als so schön oder so geliebt wie das eigene einzige Kind zu betrachten. Diese liebende Güte unterscheidet sich von der im Anschluss erwähnten.

136. *22 Formen des Wunsches:* Diese Metaphern finden sich auf Folio 2b des *Juwels der Erkenntnisse* (siehe Anmerkung 69). Hier wird der Wunsch nach Erleuchtung mit der Erde verglichen, mit Gold, dem Neumond, Feuer, einer Mine, einer Edelsteinschatulle, dem Ozean, einem Diamanten, dem König der Berge, Medizin, einem spirituellen Lehrer, einem wunscherfüllenden Juwel, der Sonne, einem Lied, einem König, einem Schatz, einer Straße, einem galoppierenden Pferd, einem Brunnen, einem lieblichen Geräusch, einem Fluß und einer Wolke. Jede Metapher steht für den Wunsch auf einer unterschiedlichen Stufe der Erkenntnis. Der ehrwürdige Lama von Chone, Drakpa Shedrup (1675 - 1748), erklärt sie umfassend in seinem Kommentar (S. 45-46, Eintrag 13).

    Die Unterscheidung zwischen „Beten" um den Wunsch nach Erleuchtung und der eigentlichen „Tat", also dem gelebten Wunsch nach Erleuchtung, wird beschrieben als Unterschied zwischen der Absicht, an einen Ort zu gelangen, und dem tatsächlichen Losgehen mit dem festen Entschluss, das Ziel zu erreichen. Im letzteren Fall hat man die formellen Gelübde für den Wunsch abgelegt und übt seine Taten mit der bewussten Absicht aus, Erleuchtung für alle Lebewesen erreichen zu wollen. Siehe S. 109-110 von Eintrag 31, Kommentar zum *Juwel* von Kedrup Tenpa Dargye (1493 - 1568), einem berühmten Gelehrten an Pabongka Rinpoches Sera Mey Universität.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Acht

137. *Viele Zeitalter dachten die Fähigen darüber nach …* Dieses Zitat findet sich auf Folio 2a, die vorhergehende Referenz auf Folio 7b (Eintrag 71).

138. *Tragende Stütze des höchsten Pfades …* Wieder aus der kürzeren Version des Stufenpfades (S. 310, Eintrag 63). Der gesamte Text lautet wie folgt:

> Tragende Stütze des höchsten Pfades, des Wunsches,
> Grundlage, Unterstützung für die, die große Taten tun.
> Alchemistisches Elixier zur Verwandlung beider Sammlungen:
> Goldmine der Verdienste, voll des Guten;
> Bodhisattva Prinzen, die dies wissen,
> Bewahren den hohen Juwel, den Wunsch, als Herzstück ihrer Praxis.

Die „zwei Sammlungen" sind die Ansammlung von Wissen und Tugenden, die die Körper eines Buddhas bewirken (vgl. Anmerkung 32).

139. *Das Ritual zur Austreibung … usw:* Wir haben die Texte zu diesen falschen Praktiken nicht gefunden.

140. S*utra der Drei Ansammlungen ... usw.:* Diese vier Lehren des Buddha selbst sind jeweils unter Eintrag 39, 21, 33 und 10 aufgeführt.

141. *Buddha-Dharma-Sangha Gebet:* Ein traditionelles Gebet für Zuflucht und zur Entwicklung des Wunsches nach Erleuchtung. Es heißt:

> Ich suche Zuflucht
> Bei Buddha, Dharma und der höchsten Sangha,
> bis ich Erleuchtung erlange.
> Durch die Kraft
> Der guten Dinge, die ich tue,
> Durch das Geben und alles andere,
> Möge ich ein Buddha werden,
> um allen Lebewesen helfen zu können.

Buddha, Dharma und Sangha werden in Anmerkung 110 erklärt.

142. *Stufen der Meditation:* Dieser Punkt wird von Lord Tsongkapa auf Folios 89-92 seiner kürzeren *Stufen des Pfades* (Eintrag 60), und auf Folios 191-202 seiner längeren Version (Eintrag 61) diskutiert. Hier zitiert er wiederholt die *Stufen der Meditation*, eine dreiteilige Abhandlung des buddhistischen Meisters Kamalashila aus dem 8. Jahrhundert. (Eintrag 1). Kamalashila ist am bekanntesten für seine erfolgreiche Verteidigung der indischen buddhistischen Lehren der analytischen Meditation vor dem tibetischen König Trisong Detsen. Seine Gegner waren chinesische Mönche, die zu Unrecht behaupteten, dass die Meditation über „Nichts" von Nutzen wäre.

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Die erste Stufe auf dem Weg zur Buddhaschaft (Lam Rim)

Lektüre Neun

DER DRITTE PFAD: KORREKTE WELTSICHT

XIV. Warum man korrekte Weltsicht braucht

བགེགས་པ་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་བཤད་པ་ལ་ལྟ་ལས། དང་པོ་ལྟ་བ་བསྒོམ་དགོས་པའི་
རྒྱུ་མཚན་ནི།

Wir kommen nun zum dritten der vier Teile des Haupttextes, zur Erklärung der korrekten Weltsicht. Es gibt hier fünf Abschnitte. Der erste, der erklärt, warum man über korrekte Weltsicht meditieren muss, wird im nächsten Vers des Haupttextes beschrieben.

།གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མི་ལྡན་ན།
།འཇིག་ལྟུང་བྱང་ཆུབ་སེམས་ལ་གོམས་བྱས་ཀྱང་།
།སྲིད་པའི་རྩ་བ་གཅོད་པར་མི་ནུས་པས།
།དེ་ཕྱིར་རྟེན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད།
།ཅེས་པ་འདིས་བསྟན།

(9)

Selbst wenn du Entsagung und den Wunsch gemeistert hast -
Aber so lange du nicht weise die Realität wahrnimmst,
Dann kannst du die Wurzel der zyklischen Existenz nicht durchtrennen.
Bemühe dich daher die Methoden zur Wahrnehmung der Interdependenz zu meistern.

དེ་ཡང་ཟབ་མོ་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བའམ་གནས་ལུགས་དོན་དམ་བདེན་པ་རྟོགས་པའི་
ཤེས་རབ་དང་མི་ལྡན་ན། ངེས་འབྱུང་བྱང་སེམས་སོགས་ཐབས་ཀྱི་ཆ་ལ་ཇི་ཙམ་

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Neun

འབད་ཀྱང་བདག་འཛིན་གྱི་དངོས་གཉེན་དུ་མི་འགྱོ་བས་སྟིད་པའི་རྩ་བ་བདག་འཛིན་གཅོད་པར་མི་ནུས།

Dieser erste Vers drückt folgendes aus: „Solange du nicht diese tiefgründige korrekte Weltsicht über das So-Sein hast – solange du nicht die Weisheit besitzt, die Realität oder ultimative Wahrheit wahrnimmt – kannst du nach vollendeter Entsagung und dem Wunsch nach Erleuchtung (zusammen mit all den anderen 'Methoden'-Praktiken) streben so lange du möchtest, aber du wirst nicht die Wurzeln des Lebenskreislaufs durchtrennen können, denn diese Praktiken allein wirken nicht als direktes Gegenmittel für dein Verlangen."

དེར་མ་ཟད་ཟབ་མོའི་ལྟ་བ་མེད་ན་ངེས་འབྱུང་དང་བྱང་སེམས་གཉེས་ཀྱང་པས་ནི་ཐེག་ཆེན་ཚོགས་ལམ་མན་ཆད་ལས། དེ་ཡན་ཆད་རྣམས་འཐོབ་པར་མི་ནུས་པ་དང་། ཐེག་དམན་ཡིན་ན་ཐེག་དམན་གྱི་སྦྱོར་ལམ་ཡང་མི་འཐོབ།

Und das ist nicht alles. Jemand ohne diese tiefgründige Weltsicht kann vielleicht unterschiedliche Ebenen bis hin zur ersten der fünf Stufen des Großen Weges erreichen, die Stufe der „Ansammlung", nur durch die Kraft der Entsagung und den Wunsch nach Erleuchtung. Aber er kommt niemals weiter. Und wenn er ein Anhänger des Kleinen Wegs ist, kann er noch nicht einmal die zweite dieser Stufen, die Stufe der „Vorbereitung" erreichen.[143]

དེ་གཉེས་ཀྱིས་ཟིན་པའི་སྟེང་དུ་ཟབ་མོའི་ལྟ་བ་ཞེན་རྟོགས་ན་ཐེག་ཆེན་སྦྱོར་ལམ་ཡན་ཀྱིས་ལམ་རྣམས་ཀྱང་འཐོབ་ནུས་པ་དང་། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་རྒྱུར་འགྱོ་བ་ལ་ཁྱད་ཞུགས་པ་ཡིན།

Angenommen, dein Geist wäre völlig durchdrungen von Gedanken der Entsagung und des Wunsches nach Erleuchtung für jedes Lebewesen, und dann öffnest du dich zusätzlich für diese tiefgründige Weltsicht. Dann kannst du all die verschiedenen Ebenen und Stufen des Großen Weges erreichen, angefangen bei der zweiten Stufe, (auch „Vorbereitung" genannt) und weiter. Dann bekommen auch deine Handlungen eine ganz spezielle Kraft, sie führen den Zustand der Freiheit und Allwissenheit herbei.

རང་ཅག་གིས་འགྲོ་བ་སྒྲོལ་བར་ཁས་ལྷངས་པ་ལ་སྒྲོལ་བའི་ཐབས་ཤེག་མེད་ན་བསམ་པ་བཟང་བ་ཙམ་ཞིག་ལས་མི་ཡོང་བས་ཐོག་མར་འཁོར་བའི་རྩ་བ་གཅོད་བྱེད་ཟབ་མོའི་ལྟ་བ་ཕུ་ཐག་ཆོད་པ་ཞིག་ཨེ་ཝཾ་དགོས། ལས་འབྲས་ངེས་པའི་འཇིག་རྟེན་པའི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ཙམ་ཀྱིས་མི་ཕན། དེ་ཡང་མཐར་གཏུགས་ན་བདག་མེད་པར་རྟོགས་པའི་ལྟ་བ་འདི་ལ་ཐུག །

Alle, die wir hier sind, haben uns dazu entschieden, die Verantwortung für die Befreiung aller Lebewesen auf uns zu nehmen. Aber solange wir nicht auch tatsächlich einen Weg finden, sie zu befreien, dann wird dies nie mehr sein als eine hehre Absicht. Daher müssen wir von Anfang an die Einstellung erlangen: „Ich werde die endgültige Form dieser tiefgründigen Weltsicht finden, die die Wurzeln des Lebenskreislaufs durchtrennt". Nun gibt es eine Art der korrekten Weltsicht, die wir „weltlich" nennen. Damit erkennt man die Gesetzmäßigkeit von Ursache und Wirkung. Diese Weltsicht allein ist jedoch nicht ausreichend. Auch sie ist letztendlich an die Weltsicht gebunden, mit der man erkennt, dass das Selbst nicht existiert.

བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ལྟ་བ་འདི་མེད་པར་ཕྱི་རོལ་པ་ཁ་ཅིག་ཏིང་ངེ་འཛིན་བསྒོམས་ཏེ་བསམ་གཏན་བཟུགས་བརྒྱད་ཀ་ཐོབ་ནའང་ཉོན་མོངས་སྤྱང་བ་ལྟ་ཅི། ཉོན་མོངས་པ་ཁ་ཕྱི་བ་ཙམ་ཡང་མ་བྱང་སྟེ། མདོ་ཏིང་ངེ་འཛིན་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལས།

Manche nicht-buddhistische Weisen können sich in einen Zustand tiefer, auf ein Objekt konzentrierter Meditation versetzen – und sie erreichen alle acht Ebenen von Konzentration und formlosen Raum.[144] Aber ihnen fehlt die Weltsicht, mit der man erkennt, dass kein Selbst existiert, und daher scheitern sie daran, ihre schädlichen Emotionen zu reduzieren – geschweige denn, sie völlig auszumerzen. Wie es im Sutra *König der Konzentration* heißt,

།འཇིག་རྟེན་དག་ནི་ཏིང་འཛིན་སྒོམ་བྱེད་ཀྱང་།
།དེས་ནི་བདག་ཏུ་འདུ་ཤེས་འཇིག་མི་བྱེད།
།དེས་ནི་ཉོན་མོངས་ཕྱིར་ཞེང་རབ་འབྱུག་སྟེ།
།ལྷག་སྤྱོད་ཀྱིས་ནི་ཏིང་འཛིན་འདིར་བསྒོམས་བཞིན།
།ཞེས་གསུངས་པ་རེད།

Die Weltlichen meditieren über Konzentration,
Aber das zerstört nicht ihr Konzept eines Selbst.
Das nährt die schädlichen Gedanken, und schürt sie,
Und führt zum gleichen Ergebnis wie die Meditation von Udraka.[145]

དེའི་ཕྱིར་འཁོར་བའི་རྩ་བ་བདག་འཛིན་གཅོད་པ་ལ་ངེས་པར་བདག་མེད་པའི་ལྟ་བ་དགོས་ཏེ། དེ་ཉིད་ལས།

Unsere Tendenz, an einem „Selbst“ festzuhalten, ist die wahre Ursache unserer Wiedergeburten. Um diese Wurzel zu durchtrennen, müssen wir unbedingt jene Weltsicht erlangen, die erkennt, dass ein solches Selbst nicht existiert. Wie das gleiche Werk erklärt,

།གལ་ཏེ་ཆོས་ལ་བདག་མེད་སོ་སོར་རྟོག
།སོ་སོར་དེ་བརྟགས་གལ་ཏེ་སྐོམ་པ་ནི།
།དེ་ནི་རྒྱ་ངན་འདས་ཐོབ་འབྲས་བུའི་ཕྱིར།
།ཕྱི་གཞན་གང་ཡིན་དེས་ནི་ཞི་མི་འགྱུར།

Angenommen, du erkennst das Nicht-Selbst der Dinge durch Analyse,
Und angenommen, du meditierst über das, was du erkannt hast;
Es führt dich dazu, dass du Nirvana erreichst –
Nichts anderes kann dir diesen Frieden bringen.

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཐར་པ་ཐོབ་པ་ལ་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་རྩ་བ་ནས་སྤང་དགོས། དེ་སྤོང་བ་ལ་བདག་འཛིན་དང་འཛིན་སྤངས་དངོས་འགལ་དུ་གྱུར་པའི་ལམ་བདག་མེད་བསྒོམ་དགོས། བདག་མེད་བསྒོམ་པ་འདི་མེད་ན་སྤྲིན་པ་གཏོང་བ་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུང་བ་སོགས་ཇི་འདྲ་ཞིག་ལ་འབད་ཀྱང་ཐར་པ་འཐོབ་པར་མི་རུས་ཏེ། བཞི་བརྒྱ་པ་ལས། ཞི་སྐྱོ་གཉིས་པ་ཡོད་མ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས། དེས་ན་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བ་ལ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་འདི་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཡིན།

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Neun

Um Freiheit zu gewinnen, musst du das Klammern an ein „Selbst“ an der Wurzel durchtrennen. Um es zu durchtrennen, mußt du darüber meditieren, dass nichts ein Selbst besitzt: Du musst einen Weg finden bzw. eine geistige Haltung erlangen, die die Dinge auf eine Art sieht, die völlig unvereinbar ist mit der Art, wie du jetzt an einem „Selbst“ festhältst. Du kannst noch so bemüht sein, z.B.indem du Wohltätigkeit und Moral übst, aber ohne diese Meditation über das Nicht-Selbst wirst du niemals Freiheit erreichen können. Wie es in den *400 Versen* heißt, „Es gibt keine andere Tür zum Frieden.“[146] Diese Weisheit, die erkennt, dass kein Selbst existiert, ist dann das „ohne-das-nichts“, das dich vom Kreislauf der Wiedergeburten befreit.

དེ་གཅིག་པུས་ཀྱང་མི་ཆོག་བར་ཐབས་སྐྱེང་རྩེ་ཡང་མེད་ཐབས་མེད་པས་ཐབས་ཤེས་ཡ་མ་བྱལ་བ་ཞིག་ངེས་པར་དགོས། དེ་མ་མེད་པར་གྱུགས་པས་བསྟན་པའི་མདོ་ལས།

Weisheit allein ist aber auch nicht ausreichend. Auch Mitgefühl ist ein „ohne-das-nichts“. Und deshalb sagen wir, dass wir beides brauchen, „Methode“ und „Weisheit“, niemals das eine ohne das andere. Wie wir im *Sutra von Vimalakirti* lesen:

།ཐབས་ཀྱིས་མ་ཟིན་པའི་ཤེས་རབ་ནི་འཆིང་བའོ།
།ཐབས་ཀྱིས་ཟིན་པའི་ཤེས་རབ་ནི་ཐར་པའོ།
།ཤེས་རབ་ཀྱིས་མ་ཟིན་པའི་ཐབས་ནི་འཆིང་བའོ།
།ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཟིན་པའི་ཐབས་ནི་ཐར་པའོ།།

Weisheit, die nicht von Methode durchdrungen ist, ist Unfreiheit.
Weisheit, die von Methode durchdrungen ist, ist Freiheit.
Methode, die nicht von Weisheit durchdrungen ist, ist Unfreiheit.
Methode, die von Weisheit durchdrungen ist, ist Freiheit.[147]

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། འབྲས་བུ་ཆོས་གཟུགས་ཀྱི་སྐུ་གཉིས་ཐོབ་པ་ལ་འཕངས་ཐབས་ཤེས་ཡ་མ་བྱལ་བའི་སྐོར་ནས་ཆོགས་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་དུ་བསགས་པ་ངེས་པར་དགོས་ཏེ། དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Neun

Unser Ziel ist die Erlangung der zwei Körper eines erleuchteten Wesens: Der „Dharma Körper" und der „Form Körper". Um sie zu erlangen, müssen wir eine perfekte Einheit der zwei großen Anhäufungen von Tugenden zusammentragen. Dazu müssen wir uns auf Methode und Weisheit stützen, das eine immer zusammen mit dem anderen. Wie unser glorreicher Retter, der erleuchtete Nagarjuna, schrieb:

།དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན།
།བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་རྫོགས་ཤིང་།
།བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི།
།དམ་པ་གཉིས་ནི་ཐོབ་པར་ཤོག་ཅེས་དང་།

Kraft dieser Tugend, mögen alle Wesen
Die Ansammlung von Verdiensten und Weisheit erlangen.
Mögen sie die ultimativen Zwei erlangen,
Die Verdienste und Weisheit erzeugen. [148]

དཔལ་ལྡན་ཟླ་བས་ཀྱང་།

།ཀུན་རྫོབ་དེ་ཉིད་གཤེག་ཡངས་དཀར་པོ་རྒྱས་བྱུང་པ།
།ངང་པའི་རྒྱལ་པོ་དེ་ནི་སྐྱེ་བོའི་ངང་པ་ཡིས།
།མདུན་དུ་བདར་ནས་དགེ་བའི་རླུང་གི་ཤུགས་སྟོབས་ཀྱིས།
།རྒྱལ་བའི་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོའི་ཕ་རོལ་མཆོག་ཏུ་འགྲོ།

Der erhabene Chandrakirti sagte ebenfalls:
Auf den weit ausgebreiteten Schwingen des Konventionellen und des Realen
Fliegt der König der Gänse im Mittelpunkt der Formation.
Die anderen Gänse, alle Wesen, angespornt vom Wind der Tugend,
erreichen das ferne Ufer des Ozeans bestehend aus den Qualitäten der Sieger.[149]

ཞེས་ཀུན་རྫོབ་ནི་ཐབས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་། དེ་ཉིད་ཅེས་པ་ཤེས་རབ་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་སྟེ། དཔེར་ན་བྱ་གཤེག་པ་གཉིས་ལྡན་ནམ་མཁའ་ལ་ཐོགས་མེད་དུ་འགྲོ་བ་

ལྟར། རྒྱལ་བའི་ཡོན་ཏན་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་ཞ་རོལ་ཏུ་བགྲོད་པ་ལ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བའི་ཐབས་ཤེས་གཉིས་ཡ་མ་བྱལ་བ་དགོས་པ་ལས། ཐབས་ཤེས་ཡ་བྱལ་བྱ་གཡོག་ཆགས་ལྟ་བུས་བགྲོད་པར་མི་ནུས་གསུངས།

Hier bezieht sich das „Konventionelle“ auf „Methode“, d.h. den Wunsch, Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen zu erlangen. Das „Reale“ bezieht sich auf „Weisheit“, d.h. korrekte Weltsicht. Ein großer Vogel mit zwei intakten Schwingen kann ungehindert in den Himmel aufsteigen. Im gleichen Maße muss jemand, der an das ferne Ufer reisen will, wo er dann jede einzelne der guten Qualitäten der siegreichen Buddhas besitzt, Methode und Weisheit haben – den Wunsch nach Erleuchtung und die korrekte Weltsicht – und er muss beides gleichzeitig besitzen. Jemand, der das eine ohne das andere hat, ist wie ein Vogel mit einem gebrochenen Flügel. Er kann nicht reisen.

འོ་ན་ལྟ་བ་དེ་ཇི་འདྲ་བྱས་ནས་བསྒོམ་སྙམ་ན། དེ་ཡང་གང་བྱང་གིས་མི་ཚོགས་པར་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་བཀའ་ཚད་མ་ངེས་དོན་སྡོམ་པའི་མདོ་སྡེ་ཞེག་གི་རྗེས་སུ་འབྲང་དགོས། སྒྲིང་དང་ངེས་ཀྱི་དོན་ལ་ངེས་དོན་ནི་མཐར་ཐུག་གི་དོན་དེ་གཅིག་ཏུ་རྟོགས་པ་དང་། དང་དོན་ནི་དོན་དེ་མཐར་ཐུག་གི་དོན་ལ་མི་བཀས་པ་ལ་བྱེད། དང་ངེས་ཀྱི་མདོ་ཡང་དོན་དམ་བདེན་པ་བསྟན་བྱའི་བཅོ་ཐོར་བྱས་ནས་བསྟན་པ་ངེས་དོན་གྱི་མདོ་དང་། དེ་ལས་གཞན་པའི་མདོ་རྣམས་དང་དོན་གྱི་མདོ་ཡིན།

„Wie erlange ich nun diese Weltsicht?” fragst du vielleicht. Du kannst ja nicht irgendeiner Anweisung folgen. Du musst vielmehr einer der Schriften folgen, die von den erleuchteten Eroberern gelehrt wurden, einer wahren Lehre, die „wörtlich” zu verstehen ist. Grundsätzlich unterscheiden wir zwischen „wörtlich” und „sinnbildlich” wie folgt: Etwas ist „wörtlich“, wenn seine Natur ultimativ ist und etwas ist „sinnbildlich“, wenn seine Natur nicht ultimativ ist. „Wörtliche“ Schriften sind demnach solche, die sich hauptsächlich mit ultimativer Wahrheit befassen, während wir die anderen Arten von Schriften „sinnbildlich” nennen.

དང་ངེས་ཀྱི་མདོའི་དགོངས་པའང་པཉྩ་ཀ་སུ་རུང་རུང་གིས་འགྲེལ་བར་མི་ནུས་པས། ངེས་དོན་གྱི་དགོངས་པ་འགྲེལ་བར་རྒྱལ་བ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ལུང་བསྟན་པ་ལྟར་མགོན་

ཡོ་བྱད་སྣུབ་ཀྱིས་བློ་གྲོས་མི་ཟད་པའི་མདོ་ལ་བརྟེན་ཏེ་ཚ་བ་ཤེས་རབ་སྐོགས་དབུ་མ་རིགས་ཚོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ངེས་དོན་ཟབ་མོའི་ལྟ་བ་རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་ལྟར་སྟོལ་ཕྱི་བར་མཛད།

Nicht jeder der alten Weisen war in der Lage, die wahre Bedeutung der wörtlichen und sinnbildlichen Schriften zu erklären. Erst der Retter Nagarjuna konnte die wahre Bedeutung des „wörtlichen“ erklären, so wie es die Buddhas vorhergesagt hatten. Er war in der Lage, ein ganzes System zur Klärung der „wörtlichen“ und tiefgründigen Weltsicht im Sinne der siegreichen Buddhas einzuführen. Er tat dies in seinem Werk *Mutter der Weisheit* sowie in anderen Werken, der berühmten S*ammlung über die Argumentation des Mittleren Weges*, alle basierend auf dem Werk, das als *Verständnis ohne Ende* bekannt ist.[150]

དེའི་རྗེས་སུ་སློབ་དཔོན་སངས་རྒྱས་བསྐྱངས་ཀྱིས་བྱང་ཆུབ་པ་ལི་ཀ་དང་། འཕགས་པ་ལྷས་དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་པ་སོགས་མཛད། ལྷག་པར་སློབ་དཔོན་ཟླ་བ་གྲགས་པས་འཕགས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱི་དགོངས་པ་བཞིན་དུ་ཚ་ཤེའི་ཚིག་ལ་འཇུག་པ་ཚིག་གསལ་དང་། དོན་ལ་འཇུག་པ་དབུ་མ་ལ་འཇུག་པ་སོགས་མཛད།

Später kamen die Meister Buddhapalita, Autor des gleichnamigen Kommentars, und Aryadeva, der die *400 Verse über den Mittleren Weg* sowie weitere Titel verfasste. Insbesondere war es Meister Chandrakirti, der, der Auslegung des erleuchteten Wesens Nagarjuna folgend, verschiedene Werke schrieb, einschließlich der *Erläuterung der Worte*, (das die Bedeutung der *Mutter der Weisheit* von Meister Nagarjuna erklärt) und *Betreten des Mittleren Wegs*, (das sich mit der Bedeutung von Ursprung beschäftigt).[151]

དེ་དག་གི་དགོངས་པ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་འཛུལ་བའི་དྲི་མ་ཟུང་ཟད་ཀྱང་མེད་པར་བོད་གངས་ཅན་ཡུལ་འདིར་གསལ་བར་མཛད་པ་ནི་འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོ་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་གཞན་སྣ་ཡང་མ་བྱུང་བས། རང་ཅག་རྣམས་འཕགས་མཆོག་ཀླུ་སྒྲུབ་ཡབ་སྲས་ཀྱི་ལུགས་བཟང་། རྗེ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ལེགས་བཤད་རྣ་དྲུབ་བའི་གཞུང་ཆེན་མོ་རྣམས་ལ་བརྟེན་དགོས་ཏེ། འཇུག་པ་ལས།

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Neun

Hier im Land des Schnees, in Tibet, war es der sanfte Beschützer Tsongkapa – und kein anderer – der in der Lage war, die wahre Bedeutung dieser Werke absolut korrekt und fehlerlos zu erläutern. Daher sollten du und ich dem exzellenten System des höchsten der erleuchteten Wesen, Nagarjuna sowie seiner spirituellen Söhne, folgen. Wir sollten uns auf die großartigen Lehrbücher des allwissenden Lord Tsongkapa verlassen, auf seine erhabenen und wundersamen Worte.

Wie es im *Betreten des Mittleren Wegs* heißt:

།སློབ་དཔོན་ཀླུ་སྒྲུབ་ལུགས་ཀྱི་ལམ་ལས་ནི།
།ཕྱི་རོལ་བྱུང་ལ་ཞི་བའི་ཐབས་མེད་དོ།
།དེ་དག་ཀུན་རྫོབ་དེ་ཉིད་བདེན་ལས་ཉམས།
།དེ་ལས་ཉམས་པས་ཐར་པ་བྱེད་ཡོད་མིན།
།ཞེས་དང་།

Es gibt keinen Weg zum Frieden für Menschen, die abgewichen sind vom Weg
Des Systems, das Meister Nagarjuna lehrte.
Sie haben die Wahrheiten verloren, die konventionelle und die reale.
Wer die Wahrheiten verloren hat, kann nicht frei sein. [152]

།མཉམ་མེད་ཇོ་བོ་ཆེན་པོས་ཀྱང་།
།ཀླུ་སྒྲུབ་སློབ་མ་རྣམ་བྱས་ཡིན།
།དེ་ལས་བརྒྱུད་པའི་མན་ངག་གིས།
།ཆོས་ཉིད་བདེན་པ་རྟོགས་པར་འགྱུར།
།ཞེས་གསུངས། དེས་ན་ཟབ་མོའི་ལྟ་བ་འདི་མདོར་སྡུགས་གཉིས་ཀ་ལ་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཡིན།

Der unvergleichliche Lord Atisha sagte ebenfalls:
Chandrakirti war Schüler von Nagarjuna.
Die Lehren, die von ihnen weitergegeben wurden,
Lassen dich die Realität, die Wahrheit sehen.[153]

Dann verstehst du, dass diese tiefe Sicht der Dinge unerlässlich ist, sowohl für die offenen wie auch für die geheimen Lehren.

སྤྱིར་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་བྱུང་མཐའ་སྐྱེ་བ་བཞི་བྱུང་བ་ལས། རང་སྡེ་བྱེ་སྐྱེ་གནས་མ་བྱ་པས་རྟག་གཅིག་རང་དབང་ཅན་གྱི་བདག་དེ་དགག་བྱར་འདོད། བྱེ་བྲག་སྐྱེ་བ་གཞན་དང་མདོ་སྡེ་པས་རང་སྐྱ་ཐུབ་པའི་ཇུས་ཡོད་ཀྱིས་བྱུབ་པ་དེ་དགག་བྱར་འདོད།

Es gibt, grob gesehen, vier große buddhistische Schulen, die ihren Ursprung in Indien nahmen, dem „Land der Erleuchteten“. Anhänger der Vatsiputriya Gruppe der „Detaillisten“-Schule[154] behaupten, dass das, was wir sehen wollen, nicht in einem Selbst existiert, das unveränderlich, einmalig und unabhängig ist. Andere Anhänger der Detaillisten-Schule, sowie Anhänger der „Schriften“-Schule,[155] lehren, dass das, was wir verneinen wollen, etwas ist, das allein bestehen kann, etwas, das auf wesentliche Art existiert.

སེམས་ཙམ་པས་གཟུང་འཛིན་ཇུས་གཞན་གྱིས་བྱུབ་པ་དེ་དགག་བྱར་འདོད། རང་རྒྱུད་པས་ཐལ་གོད་མེད་ལ་སྣང་བའི་དབང་གིས་བཞག་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཡུལ་རང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གདོད་ལྡོག་སུ་བྱུབ་པ་དེ་དགག་བྱར་འདོད།

Die „Nur-Geist”-Schule[156] sagt, dass wir erkennen, dass das Subjekt, das ein Objekt sieht, und das Objekt selbst, nie aus unterschiedlicher „Substanz“ bestehen und nicht existieren.[157] Die „Unabhängige“-Schule, zugehörig zur Schule des Mittleren Wegs[158], verneint, dass jedes Objekt auf irgendeine einzigartige Art und Weise eigenständig existiert, und nicht deshalb, weil es einfach einem unbeeinflussten Bewusstsein erschienen ist.[159]

ཐལ་འགྱུར་བས་ནི། རྟོག་པས་ཞར་བཏགས་ཙམ་མིན་པར་ཡུལ་ཁོ་རང་གི་སྟེང་ནས་ཚུར་གྱུབ་པ་དེ་དགག་བྱར་འདོད་པ་ཡིན།

Anhänger der „Implikations“-Schule des Mittleren Wegs[160] lehren schließlich, dass wir verstehen, dass ein Objekt nicht aus sich selbst heraus existiert, sondern weil wir ein Konzept darauf projizieren.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Neun

ལམ་གཅོ་འདིར་འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས། དེ་ཕྱིར་རྟེན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད། །ཅེས་རྟེན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད་གསུངས་པ་ལས། སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད་མ་གསུངས་པ་འདི་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་སྟེ།

Hier in den Versen der *Drei Hauptpfade* spornt uns unser sanfter Beschützer, der große Tsongkapa dazu an, Interdependenz zu verstehen, wie es die folgende Zeile sagt: „Bemühe dich daher, Interdependenz zu verstehen.“ Dies tut er, anstatt uns zu sagen: „Bemühe dich, Leerheit direkt zu erfahren“, und zwar aus einem sehr wichtigen Grund.

རྟེན་འབྲེལ་འཇོག་ཚུལ་ལ་དངོས་སྨྲ་བས་ནི། རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་རྟེན་འབྲེལ་འཇོག་པ་ལས། རྟག་པ་ལ་རྟེན་འབྲེལ་མི་འཇོག །

Unterschiedliche Schulen erklären „Interdependenz“ auf unterschiedliche Arten: Die „Funktionalisten“[161] sagen, das etwas interdependent ist, weil es durch Ursachen und Bedingungen zustande kam. Deswegen sind sie nicht in der Lage, Interdependenz für Objekte zu erklären, die unveränderlich und ohne Ursache sind.

རང་རྒྱུད་པས་དེ་ལས་འཇོག་ཚུལ་ཞུང་དུག་པ་རང་གི་ཆ་ཤས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དོན་དུ་འཇོག་པས་རྟག་མི་རྟག་གཉི་ག་དེ་སྟོང་དུ་རྟེན་འབྲེལ་འཇོག །

Die „Unabhängigen“ erklären Interdependenz etwas besser. Sie sagen, dass etwas interdependent ist, wenn es in Abhängigkeit von seinen Teilen existiert. Folglich können sie Interdependenz sowohl für veränderliche als auch für unveränderliche Objekte erklären, für Objekte mit Ursachen und ohne Ursachen.

དབུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བས་ནི། འཇོག་བྱེད་དེ་དག་ལས་ཕྱ་བ་གདགས་གཞི་དང་འདོགས་བྱེད་རྟོག་པ་ཚད་མ་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཚོས་དེ་འབྱུང་བ་ལ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དོན་དུ་འཇོག་པས།

Die Art und Weise, wie die letzte Gruppe, die wir die „Implikations”-Schule nennen, entscheidet, dass etwas interdependent ist, ist subtiler als die der anderen. Sie sagen, dass etwas interdependent ist, wenn zwei Voraussetzungen erfüllt sind: ein Ding, dem man einen Namen geben kann sowie eine Idee/Konzept, die dem Ding einen Namen gibt. Dann ist das Ergebnis ein Objekt, dem wir einen Namen gegeben haben.

རྟེན་འབྲེལ་ཕྲ་མོ་ནི་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཐབས་མ་ཡིན་ཀྱང་། གྲུབ་མཐའ་ཐུན་མོང་དུ་
ཁས་ལེན་པའི་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་འདི་ཐོག་མར་བསྟན་ན་ཆད་ལྟ་ལས་བསྲུང་བ་
དང་། སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཐབས་སུ་འགྱུར་བས་ན། སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཐབས་སུ་
ཐོག་མར་རྟེན་འབྲེལ་ནས་བྱིད་པ་འདི་གནད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཡིན་གསུངས།

Diese subtile Form der Interdependenz führt an und für sich nicht zur direkten Wahrnehmung der Leerheit. Es gibt aber einen guten Grund, warum Interdependenz auf der Basis des von allen Schulen akzeptierten Verständnis von Ursache-und-Wirkung hier gleich zu Beginn erklärt wird. Zunächst bewahrt dies die Schüler vor dem Irrglauben, dass, wenn alle Dinge leer sind, sie nicht existieren. Zweitens führt ein richtiges Verständnis von Interdependenz zur direkten Wahrnehmung der Leerheit. Und daher, so schlussfolgert unser Lama, ist es von entscheidender Bedeutung, die Lehre über die Interdependenz als Erstes zu präsentieren: als erste Stufe auf dem Weg zur direkten Wahrnehmung der Leerheit.

XV. Was ist korrekte Weltsicht?

གཉིས་པ་ལྟ་བ་གཏན་ལ་འབེབ་ཚུལ་ནི།

Der zweite der fünf Punkte in unserer Diskussion des dritten Hauptpfades behandelt die Frage: Was ist korrekte Weltsicht? Die Antwort steht im nächsten Vers des Haupttextes.

།གང་ཞིག་འཕོར་འདས་ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི།
།རྒྱུ་འབྲས་ནམ་ཡང་བསླུ་བ་མེད་མཐོང་ཞིང་།
།དམིགས་པའི་གཏད་སོ་གང་ཡིན་ཀུན་ཞིག་པ།
།དེ་ནི་སངས་རྒྱས་དགྱེས་པའི་ལམ་ལ་ཞུགས།
།ཞེས་པས་བསྟན།

(10)

Der geht den Weg, der die Buddhas erfreut,
Der erkannt hat, dass das Gesetz von Ursache und Wirkung
Für alle Phänomene des Samsara und darüber hinaus unfehlbar ist,
Und wenn sie für ihn jegliche Existenz aus sich selbst heraus verlieren.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Neun

དེ་ཡང་གང་ཞིག་སོགས་ཀྱིས་སྟོང་གཞི་ཅོས་ཅན་དང་། རྒྱུ་འབྲས་སོགས་ཀྱིས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གཏན་ཚིགས་དང་། དམིགས་པའི་སོགས་ཀྱིས་བསྒྲུབ་བྱ་བསྟན།

Die Zeile, in der „für alle Phänomene“ erwähnt wird, gibt uns den Untersuchungsgegenstand: Was wir sehen werden ist leer. Die Zeile mit den Worten „Ursache und Wirkung“ soll uns die klassische logische Begründung für den Beweis geben, dass alle Dinge leer sind, nämlich „weil sie interdependent sind“. Die Zeile mit den Worten „jegliche Existenz aus sich selbst heraus verlieren“ liefert die Prämisse, die das Argument beweisen soll.

ཅོས་ཐམས་ཅད་ཅེས་བཟློག་ནས་རྣམ་མཁྱེན་གྱི་བར་གྱི་ཅོས་ཐམས་ཅད་དང་གཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པས་ན་ཐ་སྙད་དུ་རྒྱུ་འབྲས་བསླུ་བ་མེད་པ་དང་། དགག་བྱ་དང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་དམིགས་གཏད་ཞིག་ནས་བདེན་པར་གྲུབ་པའམ། དང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་དངོས་པོ་ཙུང་ཟད་ཙམ་ཡང་མེད་པར་རྟོགས་པ་དེ་རྒྱལ་བ་དགྱེས་པའི་ལམ་ཡིན།

Der Ausdruck „alle Phänomene” bezieht sich auf alle Objekte, angefangen bei physischer Materie bis hin zur Allwissenheit eines Buddhas. Sie alle existieren in Abhängigkeit von ihren Teilen, also kann von ihnen gesagt werden, dass für sie „Ursache und Wirkung unfehlbar” ist. Die Antithese, die wir widerlegen wollen, ist, dass diese Objekte aus sich selbst heraus existieren könnten, dass sie eine eigene Natur besitzen. „Wenn sie für ihn jegliche Existenz aus sich selbst heraus verlieren“, das heißt, wenn wir erkennen, dass es im ganzen Universum kein einziges Ding gibt, das irgendeine wahre und eigene Natur besitzt, dann haben wir den „Weg, der die Buddhas erfreut” gefunden.

རང་ངག་འཁོར་བར་འཁོར་བྱེད་ཀྱི་རྩ་བ་བདག་འཛིན་མ་རིག་པ་འདི་ལ་ཐུག །དེ་གཅོད་པ་ལ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་བསྒོམ་དགོས། བདག་མེད་གཏན་ལ་འབེབ་ལུགས་རྒྱས་པར་ནི་ལམ་རིམ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་གནད་བཞིའི་དབྱད་པ་སོགས་དང་སྦྱར་ན་ལེགས་ཀྱང་། འདིར་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གཏན་ཚིགས་ལ་བརྟེན་ནས་ལྟ་བའི་གནད་འགག་མདོར་བསྡུས་ཙམ་ཞུས་ན།

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Neun

Die wahre Ursache, die dich und mich im Kreislauf des Lebens gefangen hält, ist unsere Unwissenheit, unser Festhalten am „Selbst“. Um dies zu überwinden, müssen wir die Weisheit entwickeln, die erkennt, dass kein solches „Selbst“ existiert. Für die detaillierte Diskussion, was das Nicht-Selbst ist, ist es am besten, verschiedene Abschnitte der Werke über die Stufen auf dem Pfad zurate zu ziehen, zum Beispiel die „Vier-Schritt-Analyse“.[162] Hier werden wir uns jedoch auf eine kurze Präsentation der Kernpunkte zur korrekten Weltsicht beschränken, und wir werden die klassische Beweisführung heranziehen, die auf Interdependenz basiert.

དེ་ཡང་ཆོས་ཐམས་ཅད་དགག་གཞི་དང་འདོགས་བྱེད་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ལས། དེ་ལ་མ་སྟོས་པར་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་རྟུལ་ཙམ་ཡང་མེད་པས། ང་ཡང་ལུས་སེམས་གཉིས་ཆོགས་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཕར་བཏགས་པ་ཙམ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ལས། ལུས་སེམས་གཉིས་ཆོགས་པའི་སྟེང་དུ་ཕར་བཏགས་པ་ལ་མ་སྟོས་པར་ང་ཞེས་རང་གི་ངོས་ནས་ཚུར་གྲུབ་པ་མེད། ལུས་སེམས་གཉིས་རེ་རེ་ནས་ཀྱང་རང་རང་གི་ངོས་ནས་ཚུར་གྲུབ་པ་མེད།

Jedes Ding ist ein Produkt von etwas, dem man einen Name geben kann, und von etwas anderem, das ihm den Namen gibt. Es gibt nicht ein einziges Atom von irgendetwas im Universum, das nicht diesem Prozess unterworfen ist. Es gibt nichts, das aus sich selbst heraus existiert. Dann bin also auch ich ein Produkt: Jemand hat zwei Dinge zusammen genommen, meinen Körper und meinen Geist, und es „ich“ genannt. Ich bin nicht mehr als das. Es gibt kein „ich“, das aus sich selbst heraus existiert; es gibt kein „ich“, das nicht dadurch existiert, dass jemand meinem Körper und meinem Geist einen Namen gibt. Und übrigens existieren weder mein Körper noch mein Geist aus sich selbst heraus.

འདི་ལ་རྟགས་བཀོད་ན། འཁོར་འདས་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་ཆོས་ཅན། བདེན་འཛིན་གྱི་དམིགས་པའི་གཉད་སོ་རང་གི་ངོ་བོས་གྲུབ་པ་ཆུང་ཟད་ཙམ་ཡང་མེད་དེ། རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

Wir können all dies in der klassischen Form einer logischen Schlussfolgerung ausdrücken:

> Vergegenwärtige dir alle Objekte im Kreislauf und jenseits davon.
> Sie haben keine wahre und eigene Existenz aus sich selbst heraus, von der ich glaube, dass sie sie haben, sie können nicht eigenständig existieren.
> Weil sie interdependent sind.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Neun

དེ་ཡང་རྟེན་འབྲེལ་ཞེས་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲེལ་བའམ་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་ན་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་ཐབས་མེད་པ་

Was wir hier mit „Interdependenz" meinen, ist, dass alle Objekte in Wechselbeziehung zu anderen Objekten stehen, von denen sie abhängig sind. Das heißt, sie entstehen durch die Abhängigkeit von anderen Objekten. Daher ist es absolut unmöglich, dass sie aus sich selbst heraus existieren.

དཔེར་ན། དགོན་པའི་དབུ་མཛད་དང་ཡུལ་གྱི་དཔོན་པོ་སོགས་བསྟོ་བ་ན། དབུ་མཛད་དུ་འོས་པའི་དབུ་མཛད་ཀྱི་གདགས་གཞི་ཚད་མའི་མི་ཞིག་ལ། མཁན་པོ་ལྟ་བུས་འདི་དབུ་མཛད་ཡིན་ནོ་ཞེས་མིང་བརྡས་ཕར་མ་བཏགས་བར་དུ་དབུ་མཛད་ཀྱི་གདགས་གཞི་ཆོགས་ཀྱང་དབུ་མཛད་དུ་གྲུབ་མི་ཐུབ།

Betrachten wir z.B. den Prozess, wie wir einen Vorsänger im Kloster oder den Gouverneur eines Distriktes oder eine ähnliche Person ernennen. Zunächst muss es einen guten Grund dafür geben, dass jemand Vorsänger genannt werden kann: Es muss eine Person sein, die dafür geeignet ist, Vorsänger zu sein. Dann muss es jemanden wie den Abt des Klosters geben, der sagt, „Er ist jetzt der Vorsänger". Bis der Abt dies sagt, bis der Abt die Bezeichnung und das Konzept dieser Person zuweist, kann er nicht der Vorsänger sein – auch wenn er alle Qualitäten besitzt, die man als Vorsänger haben muss.

མིང་བརྡས་ཕར་མ་བཏགས་བར་དང་པོ་ནས་དབུ་མཛད་ར་ང་སྟེང་ནས་གྲུབ་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡོད་ན་ཡ་མའི་ཁོག་པ་ལ་ཡོད་དུས་ནས་གང་ཟག་དེ་དབུ་མཛད་ཡིན་དགོས་པ་དང་། ཡ་མའི་མངལ་ནས་སྐྱེ་དུས་ཀྱང་དབུ་མཛད་སྐྱེས་སོང་ཟེར་དགོས་པ་ལ།

Wenn dies nicht der Fall wäre und die Person irgendwie schon immer der Vorsänger gewesen wäre, ganz von selbst, ohne dass ihm jemand die Bezeichnung oder das Konzept zugewiesen hätte, dann wäre er immer schon Vorsänger gewesen, seit seiner Zeit im Mutterleib. Und als er geboren wurde, hätten die Leute sagen müssen: „Hier kommt der Vorsänger ".

དེ་ལྟར་མི་ཟེར་བར་ཆྱེན་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་དབུ་མཛོད་དུ་གྱུར་དགོས་ཏེ། གདགས་གཞི་དབུ་མཛོད་འོས་པའི་གྲུ་པ་ཞིག་ལ་འདོགས་མཁན་ཚད་མ་ཞིག་གིས་འདི་དབུ་མཛོད་ཡིན་ཞེས་ཕར་མ་བཏགས་བར་དབུ་མཛོད་མི་ཟེར་ཞིང་། ཁོ་རང་གིས་ཀྱང་དབུ་མཛོད་ཡིན་སྙམ་པ་མེད་ཀྱང་། ཁྱོད་དབུ་མཛོད་ཡིན་ནོ་ཞེས་རྟོག་པས་ཕར་བཏགས་ཙམ་ནས་བཟུང་དབུ་མཛོད་དང་དབུ་མཛོད་ཟེར་ཞིང་། ཁོ་རང་གིས་ཀྱང་ང་དབུ་མཛོད་ཡིན་སྙམ་པ་དེ་བྱུང་བ་རེད།

Aber die Leute haben das nicht gesagt, denn Vorsänger zu werden hängt von vielen Faktoren ab. Niemand wird Vorsänger, ohne dass es einen guten Grund gibt, ihn so zu nennen. Es braucht einen Mönch, der die Fähigkeiten besitzt, Vorsänger zu sein und eine Person, die berechtigt ist, ihm diese Bezeichnung zu geben, und die sagt „Das ist nun der Vorsänger“. Bis zu diesem Moment denkt auch die Person selbst nicht: „Ich bin der Vorsänger“. Aber nachdem ihm das Konzept „Vorsänger” zugewiesen wurde, sprechen die Leute über ihn als „Vorsänger“ und dann denkt er auch von sich selbst: „Ich bin der Vorsänger“.

རྟ་ལྟ་བུ་ཡང་རྟ་ཁོ་རང་གི་ཕུང་པོ་དང་ཤེས་པ་གཉིས་འཛོམས་ཏེ་རྒྱུ་རྐྱེན་ཚོགས་པའི་སྟེང་དུ་རྟ་ཞེས་ཕར་བཏགས་པ་ཙམ་ཡིན། ཁང་པ་ཡང་གདགས་གཞི་ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཙམ་རེད།

Dies trifft auch auf andere Dinge zu, wie z.B. einem Pferd. Wir nehmen den Körper und den Geist eines Pferdes, wir nehmen alle Ursachen und Umstände zusammen und bezeichnen sie als „Pferd“. Bei einem Gebäude ist es genauso: Es ist nichts als ein Name, der einer speziellen Ansammlung von Teilen gegeben wurde, die die Basis dafür bilden, dass das Objekt diesen Namen erhält.

དེ་བཞིན་དུ་ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་རང་གི་གདགས་གཞི་ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོས་དེ་དང་དེ་ཞེས་ཕར་མིང་བརྗོད་བཞག་པ་ཙམ་ལས། གདགས་གཞི་ལ་མ་བལྟོས་པར་ཡུལ་ཁོ་རང་གི་ངོས་ནས་ཆུང་གྱུ་པ་རྟུལ་ཐུན་ཙམ་ཡང་མེད།

Und das gilt ebenso für jedes existierendes Ding: Es ist nichts anderes als ein Name und ein Konzept. „Dies nennen wir so und das nennen wir so", und dies gilt jeweils für die Ansammlung der Teile, die die Grundlage für den Namen dieses speziellen Dinges sind. Es gibt nicht die winzigste Kleinigkeit von irgend etwas, das ein eigenständiges Objekt ist, losgelöst von den Teilen, denen wir seinen Namen geben.

འོན་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཡང་བཏགས་ཙམ་ཡིན་ན་གསེར་ལ་རབ་དང་། ཀ་བ་ལ་བྱམ་པ་ལྟ་བུ་བཏགས་ན་དེར་གྱུར་ཆོག་གམ་སྙམ་ན། དེ་མི་ཆོག་སྟེ་ཡང་བཏགས་ཙམ་ཡིན་ཀྱང་དེ་བཏགས་པ་ལ་གདགས་གཞི་ཚད་མ་ཞིག་དགོས།

„Gut," denkst du vielleicht, „wenn jedes Ding nichts anderes ist, als die Bezeichnung, die wir ihm geben, dann nenne ich einfach Gold 'Messing', oder ich sage zu einer Säule 'Wasserkrug' und dann werden sie das auch sein". Aber dem ist nicht so. Wir sagen zwar, dass die Dinge nur bezeichnet werden, aber für die jeweilige Bezeichnung muss es eine entsprechende Grundlage geben.

བཏགས་པ་དེའང་བྱད་ཆོས་གསུམ་ལྡན་ཞིག་དགོས། བྱད་ཆོས་གསུམ་ནི། ཐ་སྙད་པའི་ཤེས་པ་ལ་གྲགས་པ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལ་ཐ་སྙད་པའི་ཚད་མ་གཞན་གྱིས་མི་གནོད་པ། དོན་དམ་དཔྱོད་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པས་ཀྱང་མི་གནོད་པ་སྟེ་དེ་གསུམ་དང་ལྡན་དགོས།

Wenn wir eine Bezeichnung wählen, müssen drei Voraussetzungen erfüllt sein: 1) Das Objekt muss bekannt sein und Teil der konventionellen Wahrnehmung. 2) Keine andere konventionelle Wahrnehmung kann seine Existenz widerlegen. 3) Und keine ultimative Analyse kann seine Existenz widerlegen. Alle drei müssen erfüllt sein.

ཐ་སྙད་པའི་ཚད་མ་གཞན་གྱིས་གནོད་ཚུལ་ཡང་རྒྱང་རིང་པོའི་ཐོ་ཡོར་ལྟ་བུ་ལ་གཞན་ཞིག་གིས་ཕ་གི་མི་ཞིག་ཡིན་ཞེས་སྨྲས་པས་དེ་ཡིད་ཆེས་ཀྱང་། ཐོ་ཡོར་དངོས་སུ་ངེས་པའི་མི་ཞིག་གིས་དེ་ཐོ་ཡོར་ཡིན་པར་སྨྲས་པ་ན། སྔ་མའི་ཐོ་ཡོར་མིར་བརྟུང་བ་དེ་གཉན་ཡལ་དུ་འགྲོ་བ་ནི་གདགས་གཞི་ཚད་མ་མིན་པའི་རྐྱེན་རེད།

uns sagt: „Das ist ein Mensch, dort hinten“, und wir glauben ihm. Dann kommt jemand, der selbst gesehen hat, dass das Ding eine Vogelscheuche ist, und er sagt: „Es ist nur eine Vogelscheuche.“ Unsere ursprüngliche Wahrnehmung des Dings als Mensch verschwindet dann. Dies zeigt, dass die Bezeichnung nicht zur Erscheinung passte.

དེར་མ་ཟད། རི་བོང་ལ་རྭ་ཡོད་ཅེས་ཕར་བཏགས་ཀྱང་གདགས་གཞི་ཚད་མ་མིན་པས་དེར་གྱུར་ཏུ་མེད། དེ་ལྟར་ན་ཐ་སྙད་ཀྱི་བློ་ཚད་མས་གདགས་གཞི་ཡང་དེ་དང་དེའི་ཆོགས་པ་ཚད་མ་དངོས་སུ་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་བཏགས་དགོས།

Das ist noch nicht alles: wir können uns alle möglichen Bezeichnungen ausdenken, wir können z.B. sagen: „Kaninchen haben Hörner“, aber das wird nicht dazu führen, dass die Hörner existieren. Es gibt eben keine wirkliche Grundlage für diese Bezeichnung. Daher müssen wir einen normalen Geisteszustand haben, der einer Ansammlung von Teilen, die die Grundlage darstellt, der wir den Namen geben wollen, einen Namen gibt - und die auch tatsächlich existiert.

དེས་ན་ཡུལ་གྱི་དཔོན་པོ་ཡང་འོས་པའི་མི་གདགས་གཞི་ཚད་མ་ཞིག་ལ་བཏགས་པ་ལས། མོ་རང་མའི་བུ་བློན་ལྷུགས་ལྟ་བུ་ལ་དཔོན་དུ་མི་བསྐོ་བ་ཡིན།

Und wenn wir jemanden zum Gouverneur eines Distriktes ernennen, dann müssen es ebenfalls eine Person geben, die geeignet ist, diesen Namen zu tragen: wir müssen eine sinnvolle Grundlage für die Bezeichnung haben. Wir nehmen kein taubstummes uneheliches Kind und ernennen es zum Gouverneur.

དེ་ཐམས་ཅད་རང་དོས་ནས་གྲུབ་ན་གདགས་གཞིའི་ཆོགས་པ་ལ་བལྟོས་མི་དགོས་པར་རང་རང་གི་དོས་ནས་ཚུར་གྲུབ་པ་ཞིག་དགོས་ཀྱང་། དེ་ལྟར་མིན་པར་གདགས་གཞི་ཆོགས་པ་ལ་བལྟོས་ནས་གྲུབ་དགོས་པས་ན་རང་དོས་ནས་མ་གྲུབ་པ་དང་། རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པ། བདེན་པར་མ་གྲུབ་པ་རེད།

Wenn irgendeines dieser Dinge aus sich selbst heraus existieren würde, dann wäre es nicht abhängig von der Ansammlung seiner Einzelteile, denen wir seinen Namen geben, und dann müsste jedes Teil von allein aus sich selbst heraus existieren. Aber so ist es nicht: Jedes Ding kann nur in Abhängigkeit von der Ansammlung der Einzelteile existieren, denen wir seinen Namen geben. Und darum existiert nichts aus sich selbst heraus, nichts hat eine eigene Natur, und nichts existiert wirklich.

དཔེར་ན་ཡུལ་གྱི་རྒན་པོ་ཡང་ཕར་བཏགས་ནས་གྲུབ་པ་ལས། ཁོ་རང་གི་ངོས་ནས་རྒྱུན་གྲུབ་པ་མེད་ཀྱང་། རང་ཆོས་རྒན་པོ་ཁོ་རང་གི་ངོས་ནས་རྒྱུན་གྲུབ་པ་ལྟར་སྣང་ཞིང་ཞེན་པ་ལྟར་གྲུབ་པ་དེ་དགག་བྱ་ཡིན།

Nehmen wir einen regionalen Stammesfürsten: er ist nur deshalb der Stammesfürst, weil wir ihn so nennen, und nicht weil er es aus sich selbst heraus ist. Uns erscheint es so, als ob der Stammesfürst aus sich selbst heraus existiert, und wir denken, dass er es ist. Der Stammesfürst, von dem wir glauben wollen, dass es ihn gibt, existiert nicht.

དེ་བཞིན་དུ་ང་དེ་ཡང་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ངོས་ནས་རྒྱུན་གྲུབ་པ་མེད་པར། གདགས་གཞི་ཆོགས་པ་ལ་སྒྲ་རྟོག་གིས་ཐ་སྙད་ཙམ་དུ་ཕར་བཏགས་ཙམ་གྱིས་སྣང་རྒྱུ་ཡོད་ཙམ་ཞིག་ཡོད།

Beim „Ich" verhält es sich genauso. Es ist nicht etwas, das zusätzlich zu meinem Körper und meinem Geist existiert. Vielmehr ist es etwas, das mir einzig allein so vorkommt, weil ich ihm diesen Namen gegeben habe: Ich habe die Summe der Einzelteile genommen und sie mit der Bezeichnung und dem Konzept „Ich" versehen: das „Ich" existiert nur als Name.

བཏགས་ལུགས་ཀྱང་ཕར་ངོས་ནས་གདགས་གཞི་དེ་བྱུབ། རྒྱུན་ངོས་ནས་འདོགས་བྱེད་རྟོག་པ་དང་སྒྲ་གཉིས་ཀྱིས་བཏགས་ཙམ་པ་དེ་ཡིན།

Der Prozess, wie wir einen Namen vergeben, läuft wie folgt ab: Die Grundlage der wir einen Namen geben, existiert da draußen. Von unserer Seite kommen das Konzept, das den Namen gibt, sowie der Name selbst. Als Ergebnis haben wir etwas, das einen Namen hat – und mehr ist es nicht.

ཁང་པ་ལྟ་བུར་མཆོད་ན། ཁང་པ་གསར་པ་བཟོ་དབྱིབས་བགོད་པ་ལེགས་པ་འདྲ་འདྲ་གསུམ་གསར་དུ་བཟོས་ཡོད་ན་དེ་གསུམ་སོ་སོར་མིང་མ་བཏགས་པའི་སྔ་རོལ་ཏུ་དང་པོ་ནས་གཟིམ་ཆུང་སོགས་སུ་མྱུབ་ཀྱང་། ཁང་པའི་བདག་པོ་དེས་འདི་གཟིམ་ཆུང་ཡིན། འདི་རྟང་ཁང་ཡིན་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་མིང་གིས་ཕར་བཏགས་པ་ན་གཞི་ནས་འདི་

གཟེམ་ཆུང་ངོ། །འདི་རྟང་ཁང་ངོ་སྟན་པ་སོགས་དེ་དང་དེ་སོ་སོར་གྱུར། གདགས་གཞི་ཁང་པ་གསུམ་ཚོགས་ཀྱང་འདོགས་བྱེད་ཀྱིས་ཕར་མ་བཏགས་ན་མི་གྱུར་པས་ཁང་པ་དེ་ཡང་མིང་དང་རྟོག་པས་བཏགས་པ་ཙམ་ཡིན། དེས་ན་ཁང་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཆོས་གང་དང་གང་ཡང་གདགས་གཞི་ལ་མི་བྱེད་པར་བཏགས་ཆོས་དེ་ལ་བྱ་དགོས།

Wir können dies anhand eines Gebäudes veranschaulichen. Nehmen wir an, jemand hat gerade drei neue Gebäude errichtet, jedes davon mit dem gleichen attraktiven Design. Sie sind nicht automatisch das „Schlafquartier“ oder etwas anderes, bevor sie ihren Namen bekommen. Aber dann kommt der Eigentümer und bezeichnet die Gebäude. Er sagt: „Dies ist das Schlafquartier und das ist die Kantine“ usw. Und erst danach denken wir: „Das sind die Schlafquartiere“ oder „Dies ist die Kantine“ – und erst dann existieren sie als solche. Wir können eine Grundlage für die Bezeichnung haben – die Gruppe von Gebäuden – aber bevor derjenige, der sie benennt, ihnen einen Namen gibt, sind sie nicht drei unterschiedliche. Daher ist auch ein Gebäude nicht mehr, als etwas, das mit einem Namen und einem Konzept versehen wurde. Und wir sprechen über mehr als nur ein Gebäude. Der Punkt ist, dass dies für alles gilt, was existiert: Wir müssen alle existierenden Dinge als Ergebnis unseres Namensgebungsprozesses verstehen und nicht denken, dass die Grundlage selbst das Ding ist.

དེ་བཞིན་དུ་ཐ་སྙད་པའི་ང་དེ་རྟོག་པས་ཕར་བཏགས་ཙམ་ཡིན་ཀྱང་། ངད་ཚོ་ལ་ཕར་བཏགས་ཙམ་མིན་པར་ང་ཁོ་རང་གི་ངོས་ནས་ཚུར་དགའ་སྡུག་སོགས་ཐམས་ཅད་ཉམ་ཐག་རྒྱན་མཁན་གྱི་ལོང་ལོང་པོ་ཞེག་ཤར། དེ་འཛིན་མཁན་གྱི་བློ་དེ་བདེན་འཛིན་ལྷན་སྐྱེས་སམ། འཇིག་ལྟ་ལྷན་སྐྱེས་ཡིན། དེ་ལྟར་འཛིན་པའི་ང་ཚུགས་ཐུབ་ལོང་ངེ་བ་དེ་དགག་བྱའི་བདག་ཡིན། འདི་ལ་དཔལ་ལྡན་ཟླ་བ་གྲགས་པས་ཀྱང་།

Dies trifft auch auf das konventionelle „Ich” zu: es existiert nur, weil ich ihm ein Konzept gebe. Du und ich tendieren dazu, uns unter dem „Ich“ mehr als nur eine Wortschöpfung vorzustellen. Wir haben diese lebhafte geistige Vorstellung von einem „Ich”, wie es dort draussen aus sich selbst heraus existiert, einem „Ich”, das Erfahrungen und Gefühle durchlebt: Schmerz, Freude und anderes. Der Geisteszustand, der sich so an dieses „Ich“ klammert, wird als „angeborenes Festhalten am Selbst“ bezeichnet, oder als „angeborene zerstörbare Weltsicht“.[163] Und das ach-so-lebhafte aus sich selbst heraus existierende „Ich”, an dem dieser Geisteszustand festhält, ist

das Selbst, von dem wir verstehen müssen, dass es nicht existiert. Wie auch der ruhmreiche Chandrakirti sagte:

དེ་ལ་བདག་ཅེས་བྱ་བ་ནི་གང་ཞིག་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་གཞན་ལ་རག་མ་ལས་པའི་ངོ་བོ་རང་བཞིན་ཏེ་དེ་མེད་པ་ནི་བདག་མེད་པའོ། །ཞེས་གསུངས།

> Was wir hier „Selbst" nennen, bezieht sich auf jegliche Natur oder Zustände von Objekten, in denen sie von nichts abhängig sind. Dass Dinge so nicht existieren, nennen wir „kein-Selbst-haben". [164]

ཐ་སྙད་པའི་ང་ནི་གདགས་གཞི་དང་འདོགས་བྱེད་ལ་བརྟེན་ནས་ཚར་བཏགས་པ་ཙམ་ཡིན་ཏེ། འཇིགས་བྱེད་སྐབས་ཆོས་ཐམས་ཅད་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་དང་། བདེ་མཆོག་ལས་ཀུན་རྟོག་གིས་བཏགས་པ་ཙམ་གྱི་སྒྲུ་མ་ལྟ་བུའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་སོགས་ཀྱང་དོན་འདི་ལ་དགོངས་པ་རེད།

Nun ist das konventionelle „Ich", das tatsächlich existiert, nur etwas, das wir mit einer Bezeichnung erschaffen haben, indem wir eine Grundlage und ein Konzept genommen haben, die wir bezeichnen können. Darauf beziehen sich die Zeilen in der geheimen Lehre der angsteinflößenden Gottheit, die so beginnt: „Da jedes Objekt bezeichnet wird, in Abhängigkeit …"[165]. Die gleiche Stimmung wird unter anderem auch in der geheimen Lehre der Höchsten Glückseligkeit ausgedrückt: „Wie eine Illusion, nur mit einem Konzept versehen."[166]

ཞིབ་ཏུ་བྱས་ན་སྣང་ཚུལ་ལ་མ་དཔྱད་པར་ཞེན་ཚུལ་ལ་དཔྱད་དགོས་པས་དགག་བྱ་ཡང་སྣང་ཡུལ་མི་བཀག་པར། ཞེན་ཡུལ་བཀག་དགོས། འདི་དག་ལ་རྩ་ཆོག་ལྟ་བུ།

Wenn wir ins Detail gehen, müssen wir nicht analysieren, wie uns die Dinge erscheinen, sondern vielmehr, wie wir sie verstehen. So verhält es sich auch mit dem Objekt, von dem wir verstehen wollen, das es nicht existiert: Wir leugnen nicht, dass uns etwas erscheint, sondern hinterfragen nur unser Verständnis davon. Dies kann dann wie unser Refrain sein:

རྟོག་པས་ཞར་བཏགས་ཡིན་པ། གདགས་གཞི་དང་འདོགས་བྱེད་ལ་བརྟེན་དགོས་པ། རྒྱུན་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ། རང་ངོས་ནས་མ་གྲུབ་པ་རྣམས་ངེས་དགོས།

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Neun

Lass mich erkennen, dass diese Dinge Bezeichnungen haben,
Schöpfungen von Konzepten sind.
Dass sie nur in Abhängigkeit von einer Grundlage
für den Namen und von jemandem,
der den Namen gibt, existieren;
Dass sie in Abhängigkeit von vielen
anderen Faktoren auftreten.
Dass sie nicht dort draußen und aus sich selbst heraus existieren.

དགག་བྱའི་ཞེན་ཡུལ་ཡང་ཞེན་ཡུལ་དེ་ཡོད་མེད་བརྟག་པའི་སྐབས་སུ་ཚར་བཏགས་པའི་ང་དེ་མིན་པའི་ང་ཁོ་རང་གི་ངོས་ནས་ཆུར་གྱུབ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་འཆར་བས། ང་དེ་ལུས་སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་སྟེང་ནས་ཆུར་གྱུབ་པ་དེ་ཞེན་ཡུལ་ཡིན།

Lasst uns daher das Ding, von dem wir verstehen werden, dass es nicht existiert, als das Objekt betrachten, das wir begreifen. Wenn wir anfangen zu untersuchen, ob es existiert oder nicht, dann ist das Bild, das uns in den Sinn kommt, nicht das „Ich“, das wir mit unseren Bezeichnungen geschaffen haben, sondern vielmehr ein „Ich“, von dem es so scheint, als ob es dort draußen aus sich selbst heraus existieren würde. Das Objekt, das wir erfassen, besteht daher nicht aus dem „Ich“, das nichts weiter ist als eine Bezeichnung für unseren Körper und unseren Geist, sondern aus dem „Ich“, das anscheinend dort draußen aus sich selbst heraus, zusätzlich zu Körper und Geist existiert.

དཔེར་ན་ཐག་ཁྲ་ལ་སྐྱན་པ་བབས་པ་མཐོང་བ་ན་དང་པོར་ཐག་ཁྲ་སྤྲུལ་ལོ་སྐྱམ་དུ་ཞར་བཏགས། དེ་རྗེས་ཞར་བཏགས་པ་དེ་བརྗེད་ནས་ཐག་ཁྲའི་ངོས་ནས་སྤྲུལ་ཆུར་གྱུབ་པར་སྣང་བས་དེ་ལྟར་སྣང་བ་དེ་དགག་བྱ་མ་ཡིན། དེ་ལྟར་སྣང་བ་ལྟར་དུ་གྱུབ་པར་འཛིན་པའི་ཞེན་ཡུལ་དེ་དགག་བྱ་ཡིན་པ་བཞེན་དུ།

Lasst uns z.B. annehmen, dass du in der Abenddämmerung ein Stück Seil mit einem Zackenmuster siehst. Du gibst ihm einen Namen und denkst: „Oh je! Eine Schlange!“ Danach vergisst du, dass du es warst, der dem Ding einen Namen gegeben hat, und plötzlich sieht es aus wie eine aus sich selbst heraus existierende Schlange. So wie es sich uns in diesem Moment präsentiert, ist es nicht das, was wir sehen wollen, weil es nicht existiert. Wir wollen vielmehr verneinen, *was wir begreifen*: dass das Ding, das wir im Geist festhalten, wirklich so existiert, wie es uns erscheint.

ང་ལ་དཔྱད་པ་བྱེད་པའི་ཚེ་ཡང་རང་གི་མིང་ནས་འབོད་མཁན་ལྟ་བུ་བྱུང་བ་ན་ང་ལ་བོས་སྙམ་དུ་དང་པོར་ཐ་སྙད་པའི་ང་དེ་ཤར། དེ་རྗེས་ཁྱོད་ཀུན་མ་ཡིན་ལྟ་བུ་ཟེར་ན། ང་དེ་ལྟགས་ཆེ་རུ་སོང་སྟེ་ངས་ཀུན་མ་བྱས་པར་ང་ལ་བསྟོན་འཛུགས། ངས་ནད་མི་ཟིག་སྙམ་དུ་ང་དང་ང་ཉེས་ཚུགས་ཐུབ་ལིང་ངེ་བའི་ང་དེ་ཤར་བས།

Genauso ist es, wenn wir das Konzept des „Ichs" untersuchen. Angenommen, jemand ruft dich bei deinem Namen. Zunächst nimmst du nur das konventionelle „Ich" wahr, und du denkst: „Er ruft mich." Aber dann sagt er zu dir: „Du bist also der Dieb!" oder etwas in der Art. Dann wird dein „Ich" stärker und stärker und du denkst: „Warum zeigt er auf mich? Ich habe das nicht gestohlen. Sie können MICH nicht beschuldigen!" Du fängst an „Ich" „Ich" zu sagen und dieses „Ich" sieht aus wie ein „Ich", das aus sich selbst heraus existiert, ein sehr lebendiges „Ich".

དེ་ལྟར་ང་ཐ་སྙད་དུ་སྣང་ཙམ་དེ་ཡང་མི་བཀག །ང་ཚུགས་ཐུབ་བདེན་གྲུབ་ཏུ་སྣང་བ་དེ་ཡང་མི་བཀག །ཚུགས་ཐུབ་བདེན་གྲུབ་ཏུ་སྣང་བའི་ང་དེ་ཡང་མི་དགག་པར། ང་ཚུགས་ཐུབ་ཏུ་གྲུབ་པའམ། ང་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའམ། རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་ང་དེ་བཀག་ནས།

Wir bestreiten nicht die Existenz des gewöhnlichen, konventionellen „Ichs", das dir zuerst erschien. Wir bestreiten auch nicht, dass das „Ich" selbstständig zu existieren scheint, dass es so aussieht, als würde es wahrhaft existieren. Wir bestreiten nicht das „Ich", das so wirkt, als ob es selbständig wäre, das „Ich", das wahrhaft zu existieren scheint. Aber wir bestreiten, dass das „Ich" tatsächlich selbständig sein könnte, dass das „Ich" aus sich selbst heraus existieren kann: Wir bestreiten jedes „Ich", das aus sich selbst heraus existiert.

ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་མ་བརྟེན་པར་ང་ཁོ་རང་གི་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་ལིང་ལིང་པོ་དེ་མེད་པར་སྟོང་ཚམ་གྱིས་སོང་བ་ན་དབུ་མའི་ལྟ་བ་དང་པོར་རྟེད་པར་གསུངས་པས། དེས་རྒྱལ་བ་དགྱེས་པའི་ལམ་རྙེད་པ་ཡིན།

Und wenn du dieses „Ich" verneinst, wenn du siehst, dass dieses „Ich" nicht existiert – wenn für dich dieses so lebendige „Ich", das eigenständig und unabhängig von Geist und Körper ist, aufhört zu existieren und nur seine Leerheit übrigbleibt, dann erkennst du, wie die Weisen sagen, zum ersten Mal die „Sichtweise des Mittleren Weges". Und dann hast du den „Weg, der die Siegreichen erfreut" gefunden.

དེ་ལྟར་བསྒྲུབས་ཏེ་བརྟགས་དོན་བཙལ་ན་ཆོས་ཐམས་ཅད་བོས་གྱུབ་པ་རྟུལ་ཙམ་ཡང་མི་རྙེད་ཀྱང་། ཐ་སྙད་དུ་སྣང་རྒྱུ་ཡོད་ཙམ་གྱི་རྒྱུ་འབྲས་བྱ་བྱེད་ཚང་མ་བསྟེན་མེད་དུ་འཐད་དེ།

Wenn du diese Art der Analyse durchführst und das Ding mit dem Namen suchst, wirst du von keinem Ding im Universum auch nur ein einzelnes Atom finden, das aus sich selbst heraus existiert. Nichtsdestotrotz ist alles, was in der Welt geschieht, völlig logisch und echt: Dinge verursachen andere Dinge, Dinge tun, was sie tun, aber alles nur augenscheinlich, konventionell, und gemäß Übereinkunft.

དཔེར་ན། ཁང་པ་བདེན་པར་གྱུབ་པ་རྟུལ་ཙམ་མེད་ཀྱང་ཁང་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཆོགས་ཏེ་མིང་དང་རྟོག་པས་བཏགས་ཙམ་དུ་བྱུབ་པ་ན་ཁང་པའི་བྱ་བྱེད་ཐམས་ཅད་བསྒྲུབ་མེད་དུ་རུས་པ་དང་། མེ་ལོང་ནང་གི་བྱད་བཞིན་གྱི་གཟུགས་བརྙན་བློ་ལ་སྣང་བ་ཙམ་དང་སྒྲས་བརྗོད་པ་ཙམ་ལས་འདི་ཡིན་ཞེས་ངོས་བཟུང་བའི་ཚེ་གཟུགས་བརྙན་སྣང་བ་ཙམ་དེའི་སྟེང་དུ་ནག་རོག་ཡོད་མེད་སོགས་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་འཐད་པ་བཞིན་ནོ། །དེའི་ཕྱིར་ཐ་སྙད་དུ་ཡོད་པས་ཡོད་གོ་ཆོད་ཅིང་། དོན་དམ་དུ་མེད་པས་མེད་གོ་མི་ཆོད་པ་ཡིན།

Ein Gebäude z.B. kann ohne ein einziges Atom „echter“ Existenz da stehen und doch, solange die Ursachen und Bedingungen für das Gebäude vorhanden sind – solange es nur aufgrund einer Bezeichnung und unserem Konzept davon existiert – solange kann es all das tun, was ein Gebäude tun sollte, und zwar perfekt. Das Bild eines Dings im Spiegel ist zwar nie mehr als etwas, das sich unserem Geist präsentiert und einen Namen bekommt, es wird nie für das Ding selbst gehalten, aber es kann trotzdem den Gesetzen der Kausalität folgen. Das Spiegelbild mag nicht mehr als eine Erscheinung sein, aber es kann dir trotzdem zeigen, ob du einen Pickel im Gesicht hast oder was auch immer. Dies ist der Grund, warum wir sagen: „Um zu existieren ist es ausreichend, konventionell zu existieren. Aber um nicht zu existieren, reicht es letztendlich nicht aus, nicht zu existieren”.

རྟེན་འབྱུང་གི་དོན་འདི་ལེགས་པར་ཤེས་ན་ལས་འབྲས་ལ་དེས་པ་ཤུགས་དྲག་པོ་རྟེད་དེ་ལས་འབྲས་ལ་རྩིས་ཆེ་རྒྱ་འགྲོ།

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Neun

Jeder, der Interdependenz wirklich versteht, so wie wir sie gerade beschrieben haben, entwickelt ein tiefes Verständnis für die Gesetze von Taten und ihren Folgen – sie werden immer wichtiger für ihn.

དེ་ཡིན་ཏེ། ཆུ་དགེ་སྡིག་ལས་འབྲས་བུ་བདེ་སྡུག་སོ་སོར་མ་འཆོལ་བར་འབྱུང་བ་ཅིན་འབྲེལ་ལས་བྱུང་ཞིང་།

Und dies ist der Grund: Zunächst einmal führen gute Taten zu Freude und schlechte Taten zu Leid. Jede Ursache ist mit dem ihm eigenen Ergebnis verbunden – dieses Gesetz ist niemals unwirksam und kann niemals ein anderes Ergebnis erzeugen. Diese unveränderliche Beziehung resultiert aus der Interdependenz.

ཅིན་འབྲེལ་གྱི་དོན་ར་བ་ཞིན་མེད་པར་ཤེས་པ་ན་ཐ་སྙད་ཙམ་དུ་ཅིན་འབྱུང་ཆུ་འབྲས་བསྟུ་མེད་དུ་འཐད་པར་ཤུགས་ཀྱིས་གོ་སྟེ་འཁོར་འདས་ཀྱི་ལས་འབྲས་ལ་ངེས་པ་གཏིང་ནས་རྟེད་པ་ཞིག་འོང་།

Wenn du verstanden hast, wie „Interdependenz" mit dem Fehlen jeglicher eigenständiger Natur zusammenhängt, dann verstehst du automatisch auch, dass Interdependenz in Form von Ursache und Wirkung, im rein konventionellen Sinn vollkommen zutreffend und unfehlbar ist. Damit erreichst du vollständige Überzeugung der Wirksamkeit der Gesetze von Taten und ihren Konsequenzen – sowohl im Kreislauf des Lebens als auch jenseits davon.

དེ་ཡང་ཆོས་པ་གཞན་ལ་བརྟེན་པས་ན་ར་བ་ཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པ་དང་། ར་བ་ཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པས་ན་ཆུ་འབྲས་འཐད་པ་འདི་བྱུང་བ་ཡིན། ཆུ་འབྲས་ཀྱི་བྱ་བྱེད་ཐམས་ཅད་འཐད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ས་བོན་མྱུ་གུ་དང་། མྱུ་གུ་འབྲས་བུར་འགྱུར་བ་སོགས་བྱུང་བ་རེད།

Wir können also sagen, dass kein Ding eine eigene Natur aus sich selbst heraus haben kann, weil es von anderen Dingen abhängig ist. Und die Tatsache, dass nichts eine eigene Natur aus sich selbst heraus hat, macht Ursache und Wirkung absolut plausibel. Und weil das Gesetz von Ursache und Wirkung absolut plausibel ist, werden die Samen zu Sprossen, die Sprossen zu Korn, und so weiter.

གཞན་དུ་ན་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་ན་ནས་སྣུ་གུ་འབྲུར་བ་སོགས་དང་། གཞོན་ནུ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་ན་གཞོན་ནུ་རྣམ་པོར་འགྱུར་བ་སོགས་མི་འབྱུང་ལ། བདེ་འགྲོ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་ན་བདེ་འགྲོ་བ་དམྱལ་བར་འགྲོ་བ་མི་སྲིད་ཅིང་། སེམས་ཅན་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་ན་སེམས་ཅན་སངས་རྒྱས་པར་མི་སྲིད་པ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོན་མང་།

Angenommen, dies wäre nicht so, und die Samen von Gerste, oder was auch immer, besäßen eine eigene Natur aus sich selbst heraus – dann könnten sie niemals zu Sprossen werden. Gleichermaßen könnten Kinder nie zu Erwachsenen heranwachsen oder sich eine ähnliche Entwicklung vollziehen - wenn alle Dinge eine eigene Natur aus sich selbst heraus hätten. Wenn höhere Geburten eine eigene Natur aus sich selbst heraus hätten, dann wäre es unmöglich für jemanden, der eine höhere Wiedergeburt erreicht hat, in die Hölle hinabzufallen. Wenn gewöhnliche Lebewesen eine eigene Natur aus sich selbst heraus hätten, dann wäre es unmöglich für ein solches Wesen, ein Buddha zu werden, und so weiter – die logischen Probleme, die aus der Annahme resultieren, dass etwas „eine eigene Natur“ hat, sind vielfältig.

དེས་ན་རྒྱུ་འབྲས་རྟེན་འབྱུང་དང་། རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པ་གཉིས་གཅིག་ཏུ་གསུངས་སྟེ་གཅིག་འཐོབ་པ་འདི་དབུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཡིན་གསུངས།

Was wir oben gesagt haben, so schließt unser Lama, stellt eine Lehre dar, die einzigartig für die „Implikations”-Gruppe der Schule des Mittleren Weges ist: Diese zwei Prinzipien – Ursache und Wirkung, oder Interdependenz und die Tatsache, dass nichts eine eigene Natur aus sich selbst heraus hat – gehen Hand in Hand, und das eine Prinzip stützt das andere.

Anmerkungen Kapitel Neun

143. *Stufe der Vorbereitung:* Im Buddhismus wird eine weitere Gruppe von fünf Pfaden oder Stufen der Erkenntnis beschrieben. Sie beinhaltet die Stufen der Anhäufung, der Vorbereitung, des Sehens, der Gewöhnung und des „Nicht mehr Lernens". Die fünf des „Großen" Wegs unterscheiden sich von denen des „Kleinen" Wegs (siehe Anmerkung 56).

144. *alle acht Ebenen:* Bezieht sich auf sehr tiefe Formen der Meditation, die zu späterer Wiedergeburt in den acht Ebenen der Form- und formlosen Reiche führt, in denen aber noch Leid existiert (siehe Anmerkung 14).

145. *Die Weltlichen meditieren über Konzentration ...* Der Vers findet sich auf Folios 44a - 44b der berühmten Lehre des Buddha (siehe Eintrag 23). Das folgende Zitat ist der nächste Vers im Sutra von Folio 44b. Der Wortlaut der uns vorliegenden Ausgabe unterscheidet sich leicht, aber sie hat dieselbe Intention. Udraka war ein nicht-buddhistischer Weiser, der aus einer langen Zeit der Meditation erwachte und einen Wutanfall bekam, weil in der Zwischenzeit Mäuse seine eindrucksvollen Yogi-Locken angenagt hatten. Aufgrund seines Zorns wurde er in den Höllen wiedergeboren.

146. *Es gibt keine andere Tür ...* Zitat von Folio 13b aus Meister Aryadevas Werk (siehe Eintrag 40 und Anmerkung 79).

147. *Weisheit, die nicht von Methode durchdrungen ist ...* Diese Zeilen erscheinen auf Folio 313a seines bekannten Sutra und werden anschließend in ihm erläutert (siehe Eintrag 35).

148. K*raft dieser Tugend mögen alle Wesen ...* Schlusszeilen der *Sechzig Verse über die Beweisführung* des Meisters. Sie werden heute oft als Gebet der Widmung nach der guten Tat des Hörens einer Lehrrede eingesetzt. Original von Folio 22b, Eintrag 5.

149. *Auf den weit ausgebreiteten Schwingen ...* Zitat von Folio 212a vom *Einstieg in den Mittleren Weg* (siehe Eintrag 74 und Anmerkung 129).

150. *Verständnis ohne Ende:* Eine berühmte Lehre des Buddha, die von einem Schüler dieses Namens erbeten wurde (Eintrag 49). *Die Mutter der Weisheit* von Meister Nagarjuna (ca. 200 n. Chr.) wird unter Eintrag 4 aufgeführt. Weitere Werke der berühmten „Sammlung" siehe Biographie der englischen Übersetzung seiner *Briefe an einen Freund* (S. 10, Eintrag 95).

151. *die Meister Buddhapalita:* Zum Kommentar von Meister Buddhapalita (ca. 500 n. Chr.) siehe Eintrag 85. Meister Aryadevas Werk wurde bereits erwähnt (siehe Anmerkung 79), ebenso Meister Chandrakirtis *Einstieg in den Mittleren Weg* (Anmerkung 129). Zu *Eine Erläuterung der Worte* siehe Eintrag 73.

152. *Es gibt keinen Weg zum Frieden ...* Aus dem sechsten Kapitel des Werkes von Meister Chandrakirti (Folio 205a, Eintrag 74). Kurz gesagt nennt man die erwähnten „zwei Wahrheiten" normalerweise „trügerische Wahrheit" und „ultimative Wahrheit". Beide sind

gültig und alle Dinge besitzen beide Wahrheiten. Die Abhängigkeit der Dinge (besonders in dem Sinn, wie unten beschrieben wird, im Bezug auf Konzepte und Namen) ist die konventionelle oder trügerische Wahrheit. Ihre Erscheinung ist „trügerisch", weil die Dinge dem Geist normaler Menschen als etwas anderes erscheinen, als das, was sie wirklich sind. Die „ultimative" (hier „wirkliche") Wahrheit der Dinge ist das Nicht-Vorhandensein der unabhängigen Existenz und sie wird zum ersten Mal direkt in dem überaus wichtigen meditativen Zustand, der „Stufe des Sehens" genannt wird, erfahren. Wenn man diese Wahrheit direkt erfährt, beendet dies unmittelbar den Prozess, der für unser Leiden verantwortlich ist.

153. *Chandrakirti war Schüler von Nagarjuna:* Die Zeilen sind aus seinem Werk über die zwei Wahrheiten, siehe Folio 72a, Eintrag 56.

154. *„Detaillisten"-Schule:* So genannt, weil „sie ihre Studien ausschließlich dem klassischen Kommentar widmen, der als *Detaillierte Darstellung* bekannt ist, oder weil sie die Bedeutung der *Darstellung* verstehen" (Zitat vom Ersten Dalai Lama, Eintrag 14, S. 14)

155. *„Schriften"-Schule:* So genannt, weil „diese philosphische Schule betrachtet die Schriften (z.B. Sutren) als gültig, jedoch verneint sie die Gültigkeit der klassischen Kommentare, wie z.B. der Sieben Werke über das Wissen." (Zitat vom Ersten Dalai Lama, Eintrag 14, S. 14).

156. *„Nur-Geist"-Schule:* Der Name resultiert aus der Behauptung der Schule, dass „jedes existierende Objekt ein Teil des Geistes ist", dabei wird diese generelle Beschreibung von der Schule noch weiter elaboriert.

157. *aus unterschiedlicher „Substanz" bestehen:* Das heißt, entstanden aus unterschiedlichen Ursachen oder zeitversetzt.

158. *„Unabhängige"-Schule, zugehörig zur Schule des Mittleren Weges:* Die Schule ist so benannt, weil ihre Anhänger den Mittleren Weg befürworten, der beide Extreme vermeidet: zu denken, dass Dinge (eine eigene Natur) aus sich selbst heraus haben und zu denken, dass Dinge nicht existieren (wenn sie keine eigene Natur haben). Die „Unabhängigen" stellen einen der zwei Teile der Schule dar. Sie glauben, dass man eine Person zur korrekten Weltsicht führen muss, dass Dinge leer sind in dem Sinne, dass sie einer eigenständigen Natur entbehren, indem man ein unabhängiges Objekt nimmt und es in herkömmlicher Weise diskutiert – anstatt von der falschen Sichtweise der Person auszugehen und die Absurdität, die diese notwendigerweise impliziert, aufzuzeigen. Diese Punkte werden vom großen Changkya Rolpay Dorje ausgeführt, der eine frühere Inkarnation von Pabongka Rinpoche selbst gewesen sein soll, in Vergleichende Systeme (S. 289, 305, 325; Eintrag 80).

159. *einem unbeeinflussten Bewusstsein:* Jede normale „konventionelle" Wahrnehmung – der Großteil unserer alltäglichen Wahrnehmungen. Das Gegenteil wären die seltenen Fälle, bei denen wir etwas falsch verstehen, wenn wir etwa beim Autofahren ein Blatt, das über die Straße wirbelt, für ein kleines Tier halten, oder wenn wir etwas sehen, was gar nicht real ist, weil wir z.B. im Alkohol- oder Drogenrausch sind.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Neun

160. *„Implikations"-Schule des Mittleren Weges:* Heißt so aufgrund ihrer Überzeugung, dass es ausreichend ist, die notwendige Absurdität der falschen Sichtweise des Gegenübers fortzuführen, um in seinem Geist die korrekte Weltsicht der Natur der Dinge zu erwecken (vgl. auch Changkya Rolpay Dorje, S. 407, Eintrag 80).

161. *„Funktionalisten":* Bezieht sich sowohl auf die Detaillisten-, Schriften-, als auch Nur-Geist-Schule, weil alle behaupten, dass funktionierende Dinge wahrhaftig existieren.

162. *die Vier-Schritt-Analyse:* Pabongka Rinpoche benennt die vier kurz in seiner Abhandlung über die Stufen wie folgt (Eintrag 47, Folios 362 - 377):

    1) *Identifizieren, was du verneinst:* Jedes Objekt, das wahrhaftig existieren könnte. Du kannst keinen Dieb fangen, wenn du nicht weißt, wie er aussieht.

    2) *Die Notwendigkeit erkennen:* Dass, wenn ein Objekt wahrhaftig existiert, es wahrhaftig eines oder wahrhaftig mehrere sein muss.

    3) *Erkennen, dass es nicht wahrhaftig eines ist:* Wenn du wahrhaftig deine Teile wärest, könntest du nicht „Teile" sagen, da du nur eines bist.

    4) *Erkennen, dass es nicht wahrhaftig viele sind:* Wenn deine Teile wahrhaftig du wären, dann wäre jedes einzelne Teil von dir du – so wie die Kuh bleibt, wenn man eine Ziege und ein Schaf und eine Kuh hat und dann die Ziege und das Schaf wegnimmt.

    Die Schlußfolgerung ist, dass, wenn du weder wahrhaftig eines noch wahrhaftig viele bist, du nicht wahrhaft existieren kannst. Lord Tsongkapa diskutiert diese Punkte auf S. 374-475 der wichtigen Stufen (Eintrag 61).

163. *zerstörbare Weltsicht:* Diese Sichtweise wird „zerstörbar" genannt, zum einen weil sie sich auf mich bezieht und ich eines Tages nicht mehr sein werde, und zum anderen weil die falsche Weltsicht eines Tages korrigiert werden und verschwinden wird.

164. *Was wir hier Selbst nennen ...* Zitat aus seinem Kommentar zu den *400 Versen* von Meister Aryadeva (Anmerkung 79). Siehe Folio 187b, Eintrag 72.

165. *Da jedes Objekt bezeichnet wird ...* Gefunden auf Seite 396 im Eintrag 45.

166. *Wie eine Illusion ...* Die gesamte Zeile findet sich Folio 16a des Werkes, Eintrag 70.

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Die erste Stufe auf dem Weg zur Buddhaschaft (Lam Rim)

Lektüre Zehn

XVI. Wie du erkennst, dass deine Analyse noch unvollständig ist

བགེགས་པ་ལྔ་བའི་དབྱད་པ་མ་རྫོགས་པའི་ཚད་ནི།

Der dritte der fünf Teile unserer Abhandlung über die korrekte Sichtweise erklärt, wie du erkennst, dass die Analyse, die du mit deiner Sichtweise durchführst, noch unvollständig ist. Dieser Punkt wird im nächsten Vers des Haupttextes erklärt.

།སྣང་བ་རྟེན་འབྲེལ་བསྟུ་བ་མེད་པ་དང་།
།སྟོང་པ་ཁས་ལེན་བྱལ་བའི་ཚོ་བ་གཉིས།
།ཇི་སྲིད་སོ་སོར་སྣང་བ་དེ་སྲིད་དུ།
།དེ་དུང་ཐུབ་པའི་དགོངས་པ་རྟོགས་པ་མེད།

།ཅེས་པས་བསྟན།

(11)

Ihr habt noch nicht die Denkweise eines Fähigen erlangt,
Wenn Ihr diese zwei Ideen nicht als Einheit seht:
Der äußere Anschein der Dinge – unfehlbar voneinander abhängig;
Und Leerheit – jenseits jeglicher Wertung.

དེ་ལྟར་བསྒོམས་པས་ལྟ་བའི་དབྱད་པ་རྫོགས་ན་རྟེན་འབྲེལ་དང་སྟོང་པ་གཉིས་གཅིག་
ཚོགས་གཅིག་ཏུ་འཆར་བ་ཞིག་དགོས་ཀྱང་།

Angenommen, du hast über die Anleitungen, die wir oben gegeben haben, meditiert. Du konzentrierst dich darauf, alle Phänomene zu analysieren. Wenn deine Analyse wirklich vollständig ist, dann müssen Interdependenz und Leerheit für dich Hand in Hand gehen und sich gegenseitig stützen.

དེ་ནི་རྒྱུ་གང་བ་ཁ་ཅིག་དང་བོད་སྤྱ་མ་ཆོས་ལྡན་མེད་པ་གོ་མདོག་མདོག་བྱས་ཀྱང་རྟེན་འབྲེལ་འཇོག་ལུགས་མ་ཤེས་པ་ལྟ་བུ།

Ungeachtet dieser Tatsache konnten z.B. die alten indischen Weisen und auch die frühen tibetischen Buddhisten, von denen man dachte, dass sie das Konzept der nicht existenten Natur aus sich selbst heraus verstanden hatten, die Interdependenz nicht erklären.

སྣང་བ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྱུང་དང་། སྟོང་པ་ར་དང་བཞིན་གྱིས་མེད་པ་གཉིས་ཡོད་མེད་ཅེས་ཚོམ་དུ་ཤེས་ཀྱང་དེ་གཉིས་གཞི་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་འགལ་འདུན་སོང་སྟེ།

Was der Vers also sagt, so folgerte unser Lama, ist dies: „Angenommen, du verstehst jedes der beiden Konzepte an sich: (1) den *äußeren Anschein der Dinge* oder Interdependenz *und* (2) *die Leerheit* - die Tatsache, dass nichts eine Natur aus sich heraus hat. Aber angenommen, diese zwei erscheinen dir widersprüchlich, du denkst, dass kein Objekt die eine und die andere Eigenschaft gleichzeitig besitzen kann.

རྒྱུ་ལས་འབྲས་བུ་མི་འཆོལ་བར་འབྱུང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་བསྟུ་བ་མེད་པ་དང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་གི་ངོ་བོས་གྲུབ་པ་རྣལ་ཅམ་ཡང་མེད་པའི་སྟོང་པ་ཁས་ལེན་དང་བྲལ་བའི་གོ་བ་གཉིས་པོ་"

„Vergegenwärtige dir diese *zwei Ideen:* (1) *unfehlbare Interdependenz*, bei der Ursachen (also Taten) einer bestimmten Art immer zu Resultaten (Folgen) der gleichen Art führen müssen, und (2) Leerheit – *jenseits jeglicher Wertung*, die Tatsache, dass kein existierendes Objekt im gesamten Universum auch nur ein einziges Atom von etwas enthält, das aus sich selbst heraus existiert.

"'དེ་དུས་ནམ་ཞིག་བར་ཕན་ཚུན་ཚ་གྱང་ལྟར་སོ་སོར་འགལ་བར་སྣང་བ་དེ་སྲིད་དུ་དུ་དུང་ཐུབ་པའི་དགོངས་པའི་དོན་མཐར་ཐུག་པ་དེ་ཕྱིན་ཅི་མ་འོག་པར་མ་རྟོགས་ཞེས་པ་ཡིན་གསུངས།

„So lange sie dir so erscheinen, so lange du *diese zwei Ideen nicht als Einheit* siehst und du denkst sie schließen sich gegenseitig aus wie heiß und kalt, so lange hast du noch nicht die *Denkweise der Fähigen*, der Buddhas, erlangt."

བཞི་པ་ལྟ་བའི་དཔྱད་པ་རྫོགས་པའི་ཚད་ནི།

XVII. Wie du erkennst, dass deine Analyse vollkommen ist

།ནམ་ཞིག་རེས་འཇོག་མེད་པར་ཅིག་ཅར་དུ།
།རྟེན་འབྲེལ་མི་བསླུའ་མཐོང་བ་ཙམ་ཉིད་ནས།
།ངེས་ཤེས་ཡུལ་གྱི་འཇིན་སྟངས་ཀུན་འཇིག་ན།
།དེ་ཚེ་ལྟ་བའི་དཔྱད་པ་རྫོགས་པ་ལགས།
།ཞེས་པས་བསྟན།

Dies bringt uns zum vierten Teil: Wie du erkennst, dass die Analyse, die du mit deiner Sichtweise durchführst, vollkommen ist. Dies wird im nächsten Vers des Haupttextes erklärt:

(12)

Es kommt der Tag, an dem sie nicht mehr getrennt sind, eins werden;
Zu verstehen, dass diese Abhängigkeit immer wirkt,

དེ་ཡང་ནམ་ཞིག་རེས་འཇོག་མེད་པ་ཞེས་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་མིང་རྟུང་བཏགས་ཡོད་
ཙམ་གྱི་དགེ་སྡིག་བྱ་བྱེད་ཐམས་ཅད་འཐད་པ་དང་། བཏགས་དོན་བཙལ་བའི་ཚེ་ན་
ཆོས་དེ་དང་དེ་ར་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་རྟུལ་ཙམ་ཡང་མེད་པའི་སྟོང་པ་གཉིས་'''

Weckt die Erkenntnis, die Eure bisherige Sicht der Dinge zerstört;
Dann habt Ihr korrekte Weltsicht erreicht.

Das ist gemeint, wenn wir sagen, „Es kommt der Tag, an dem sie nicht mehr getrennt sind". Dabei ist zweierlei zu berücksichtigen: Zunächst die Tatsache, dass unsere Erklärung, wie Dinge funktionieren und was gute und schlechte Taten betrifft, absolut richtig ist, auch wenn jedes einzige Objekt nicht mehr ist als eine Bezeichnung, nur ein Name. Zweitens ist da die Tatsache, dass wir, wenn wir das Ding suchen, das diesen Namen bekam, nur Leerheit finden. Kein einziges Atom in keinem einzigen Objekt hat eine Natur aus sich selbst heraus.

"'རེས་འཇོག་མིན་པར་ཅིག་ཅར་དུ་འཇོག་ཐུབ་པ་བྱུང་ན་སྟོང་པ་དང་རྟེན་འབྱུང་གཉིས་གཞི་གཅིག་ལ་འགལ་མེད་དུ་འཇོག་ཤེས་ཤིང་།

གདགས་གཞིའི་ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོག་པས་ཕར་བཏགས་ཙམ་གྱི་རྟེན་འབྱུང་བསྟུ་བ་མེད་པར་མཐོང་བ་ཙམ་ཉིད་ནས་བདེན་འཛིན་གྱི་འཛིན་སྟངས་གཏན་མེད་དུ་རྟོགས་ཏེ་སྟོང་པ་རྟེན་འབྱུང་དང་། རྟེན་འབྱུང་སྟོང་པར་ཤར་བ་ཞིག་ཡོད། དམ་པ་འགའི་ཞལ་ནས། རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གནད་ཤེས་ན་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་དོན་ལྷང་ལ་འབྱད་གསུངས་པ་ཡང་འདི་ལ་དགོངས་པ་རེད།

Es kommt der Tag, an dem du in der Lage bist, diese zwei Tatsachen so zu erklären, dass sie *eins werden* und *nicht mehr getrennt sind*. Das heißt, du kommst zu der Erkenntnis, dass sowohl Leerheit als auch Interdependenz für ein und dasselbe Objekt gilt, ohne jeglichen Widerspruch. Dann verstehst du, dass Interdependenz unfehlbar ist, dass sie nichts anderes ist, als die Anwendung eines Konzepts zur Bezeichnung der Summe von Teilen, die die Basis für diese Bezeichnung darstellt. Die Einsicht, *dass diese Abhängigkeit immer wirkt, weckt die Erkenntnis, die Eure bisherige Sicht der Dinge zerstört*, die Tendenz, an einer scheinbar eigenständigen Existenz festzuhalten. Und dann erkennst du Interdependenz, wenn du an Leerheit denkst. Und du erkennst Leerheit, wenn du an Interdependenz denkst. Das ist es übrigens, was die heiligen Weisen meinten, als sie sagten „Wenn du das Geheimnis der Interdependenz verstehst, erschließt sich dir automatisch die Bedeutung der Leerheit."[167]

དེ་ལྟར་བྱུང་ན་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དོན་བདེན་པར་མེད་པར་རྟོགས་ལ། བདེན་པར་མེད་པའི་དོན་དེས་རྟེན་འབྲེལ་བསྟུ་བ་མེད་པ་ལ་ངེས་པ་ཤུགས་དྲག་འབྱེན་ཐུབ་པས་དེ་ནི་དབུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བའི་ལྟ་བའི་དཔྱད་པ་རྫོགས་པ་ཡིན་ཞིང་། ཀློ་སྒྲུབ་ཀྱི་དགོངས་པ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའང་འདི་ཡིན་གསུངས།

Wenn dir all dies widerfährt, erkennst du die Quintessenz der Interdependenz: dass nichts wirklich aus sich selbst heraus existiert. Und *allein* diese Erkenntnis, dass nichts wirklich aus sich selbst heraus existiert, hat die Kraft, in deinem Geist die Gewissheit hervorzurufen, dass Interdependenz unfehlbar ist. *Und dann* weißt du, dass die Analyse, die du durchführst, indem du nun die *korrekte Weltsicht* der „Implikations"-Schule des Mittleren Weges anwendest, endlich

vollkommen ist. Wir können auch sagen, so folgerte unser Lama, dass du dann die einzigartige Sichtweise von Nagarjuna selbst gefunden hast.

XVIII. Die einzigartige Lehre der „Implikations"-Schule

།གཞན་ཡང་སྣང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་དང་།
།སྟོང་པས་མེད་མཐའ་སེལ་ཞིང་སྟོང་པ་ཉིད།
།རྒྱུ་དང་འབྲས་བུར་འཆར་བའི་ཚུལ་ཤེས་ན།
།མཐའ་འཛིན་ལྟ་བས་འཕྲོག་པར་མི་འགྱུར་རོ།
།ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ།

Der fünfte und letzte Teil unserer Erklärung der korrekten Weltsicht bezieht sich auf die einzigartige Lehre der „Implikations"-Schule des Mittleren Weges. Diese Unterweisung ist Gegenstand des folgenden Verses des Haupttextes.

(13)

Zudem verhindert der äußere Anschein das Extrem der unabhängigen Existenz,
Und die Leerheit das der Nicht-Existenz,
Und wenn Ihr erkennt, wie die Leerheit in Ursache und Wirkung aufgeht,
Werdet Ihr niemals den extremen Sichtweisen verfallen.

ཐལ་འགྱུར་བ་མིན་པ་ཆོས་སྣང་བས་མེད་མཐའ་དང་། སྟོང་པས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བར་བཞེད་ཀྱང་།

Nun gehen alle Schulen außer der „Implikations"-Schule davon aus, dass ein Verständnis der Erscheinung der Dinge dich davor bewahrt, in das zu verfallen, was wir die „extreme Vorstellung, dass Dinge nicht existieren" nennen, während ein Verständnis der Leerheit dich davor bewahrt, in die „extreme Vorstellung zu verfallen, dass Dinge tatsächlich existieren."

ཐལ་འགྱུར་བའི་ལུགས་ལ་ཆོས་གང་དང་གང་ཡིན་ཀྱང་སྣང་བ་ཙམ་ལས་བདེན་པར་
མ་གྲུབ་པས་དོན་དམ་དུ་ཡོད་པའི་ཡོད་མཐའ་དང་། སྣང་བ་ཙམ་དེ་རང་གི་ངོས་ནས་
མ་གྲུབ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོང་པས་ཐ་སྙད་དུ་མེད་པའི་མེད་མཐའ་སེལ་བ་ཡིན།

Die Meinung der Implikations-Schule ist jedoch, dass kein einziges Objekt wahrhaft existiert, sondern dir nur so erscheint. Wenn du das verstehst, bewahrt dich dies vor der extremen Vorstellung, dass Dinge ultimativ existieren. Und weil diese Erscheinung nicht aus sich selbst heraus existieren kann, verhindert das Verständnis der Leerheit, dass du der extremen Vorstellung anhängst, dass Dinge nicht in herkömmlicher Weise existieren.

རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པའམ་རང་ཚུགས་མ་ཐུབ་པ་ལས་
གཞན་དུ་འགྱོ་སྟེ་མེད་དེ། གདགས་གཞིའི་ཆོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་དགོས་པའི་
ཕྱིར། དཔེར་ན། མི་རྣན་འཁོག་གིས་རང་ཁིར་ལངས་མ་ཐུབ་པར་གཞན་ལ་བརྟེན་
ནས་ལྡང་དགོས་པ་ནི་རང་གིས་ཚུགས་མ་ཐུབ་པ་ཡིན་པ་ལྟར་རྒྱུན་གཞན་ཞིག་ལ་
བརྟེན་དགོས་ཚད་རང་བཞིན་གྱིས་ཚུགས་མ་ཐུབ་པ་ཡིན།

Wenn etwas in gegenseitiger Abhängigkeit existiert, kann es niemals etwas anderes sein als etwas, das nicht aus sich selbst heraus existiert – etwas, das nicht alleine stehen kann. Deswegen muss es in Abhängigkeit von der Summe der Teile auftreten, die die Basis für seine Bezeichnung bilden. Stell dir zum Beispiel einen schwachen alten Mann vor, der nicht in der Lage ist, allein vom Stuhl aufzustehen. Er braucht Hilfe beim Aufstehen – er kann nicht allein stehen. In unserem Fall ist es ähnlich: Kein Objekt kann alleine stehen, kein Objekt existiert aus sich selbst heraus so lange es von anderen Faktoren abhängig ist.

སྒྲིང་བདག་མེད་པའི་དོན་གཏན་ལ་འབེབ་པའི་རིགས་པ་མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་། རིགས་
པའི་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུ་ནི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རིགས་པ་འདི་ཡིན།

Grundsätzlich gibt es viele logische Beweise, die dazu herangezogen werden können, um die Bedeutung der fehlenden Natur aus sich selbst heraus zu etablieren. Ein Beweis jedoch stellt alle anderen in den Schatten: Der „Beweis durch Interdependenz.“ Nehmen wir an, wir wollen jemandem dieses Argument präsentieren. Wir sagen:

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Zehn

དེ་ཡང་། སྡུ་གུ་ཆོས་ཅན། བདེན་པར་མ་གྲུབ་སྟེ། རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཅེས་རྟགས་བཀོད་ན།

Stell dir einen Spross vor.
Er kann nicht wirklich existieren,
denn er ist interdependent.

འདི་ལ་ཕྱི་རོལ་པས་ནི་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྨྲི་གཙོ་བོའི་རྣམ་འགྱུར་དུ་འདོད་དེ་རྟགས་མ་གྲུབ་ཀྱི་ལན་བྱེད།

བོད་སྤྱི་རབས་པ་ཕལ་ཆེ་བས་གཏན་མེད་དུ་འདོད་པས་ཆད་མཐར་ལྟུང་། སེམས་ཙམ་པ་མན་ཆྲི་རང་སྟོང་དབྱེས་སྣྲ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་ན་རྟེན་འབྲེལ་འཇོག་མ་ཤེས་པས་རྟག་མཐར་ལྟུང་། རང་རྒྱུད་པས་རྟེན་འབྱུང་ཁས་ལེན་ཀྱང་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་ན་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་མ་གྲུབ་པའི་ཁྱབ་པ་མི་བཞེད་པས་དེ་ཡང་རྟག་མཐར་སོང་།

Anhänger von nicht-buddhistischen Schulen würden sagen: „Ich stimme deiner Argumentation nicht zu", denn, „Sprossen sind nicht interdependent". Das müssen sie sagen, weil sie glauben, dass jedes Objekt im Universum die Manifestation des ursprünglichen Einen ist.
Die Mehrheit der frühen tibetischen Buddhisten verfiel der extremen Vorstellung, „dass die Dinge aufgehört haben", denn sie behaupteten, dass etwas, das nicht aus sich selbst heraus existiert, gar nicht existiert. Die Schulen bis zur Nur-Geist-Schule, also die Gruppen von Schulen, die als „Funktionalisten" bekannt sind, fallen alle in das Extrem zu denken, „dass Dinge dauerhaft sind". Sie können Interdependenz nicht erklären, weil sie akzeptieren, dass nichts aus sich selbst heraus existiert. Anhänger der „Unabhängigen"-Schule des Mittleren Wegs akzeptieren die Idee der Interdependenz, stimmen aber nicht damit überein, dass etwas, wenn es in Abhängigkeit von anderem existiert, nicht „per definitionem existieren kann". Auch dies kommt dem Extrem gleich zu denken, Dinge wären dauerhaft.

མཁས་པ་དབུ་མ་པས་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་ཀྱང་གཏན་ནས་མེད་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། ཐ་སྙད་ཙམ་དུ་ཡོད་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པའི་དབྱེ་བ་བཞེད་ཕྱི། དངོས་

སྨྲ་བ་སོགས་ཀྱི་འཐུལ་གཞི་ཡོད་མེད་བཞི་པོ་འདི་མ་ཕྱེད་པའི་སྐྱོན་ཡིན།

Die wahren Weisen der Schule des Mittleren Wegs machen vier Unterscheidungen: Sie sagen, dass nichts aus sich selbst heraus existiert, aber nicht, dass gar nichts existiert. Alles existiert nur durch Konventionen, aber alles existiert ohne aus sich selbst heraus zu existieren. Der Irrtum der Funktionalisten und der anderen Schulen ist der, dass sie nicht zwischen diesen vier unterscheiden: Den zwei Arten des „nichts existiert" und den zwei Arten des „alles existiert."
Nach dem Implikationssystem können beide Extreme – zu denken, dass Dinge dauerhaft sind

ཐལ་འགྱུར་བའི་ལུགས་ལ་བདེན་པར་མེད་དེ། རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་པ་འདིས་རྟག་ཆད་ཀྱི་མཐའ་གཉིས་ཀ་སེལ་ཞིང་། དེ་ཡང་དང་པོས་རྟག་མཐའ་དང་། གཉིས་པས་ཆད་མཐའ་སེལ་བ་ཡིན།

und zu denken, dass Dinge aufgehört haben – mit einem einzigen logischen Argument entkräftet werden: „Es kann nicht aus sich selbst heraus existieren, weil es interdependent ist." Der erste Teil des Arguments bewahrt uns vor dem Extrem zu denken, dass die Dinge dauerhaft sind; der zweite, vor dem Extrem zu denken, dass sie aufgehört haben.
Mein eigener werter Lehrer, Chone Lama,[168] sagte stets, dass beide Teile des Arguments *jeweils*

ཅོ་ནེ་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེས་འདི་གཉིས་ངེ་རེས་ཀྱང་རྟག་ཆད་ཀྱི་མཐའ་གཉིས་ཀ་སེལ་བར་གསུངས་ཀྱིན་ཡོད། དེ་སེལ་ལུགས་ཀྱང་བདེན་པར་མེད་དེ་ཞེས་པའི་ཚིག་ཟིན་གྱིས་རྟག་མཐའ་དང་། བདེན་པར་མེད་པའི་ལུགས་ལ་སྤྱིར་མེད་པ་མ་ཡིན་པར་བསྟན་པས་ཆད་མཐའ་སེལ། རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པའང་འདིས་མཆོན་རྟུས་པར་གསུངས།

beide Extreme verhindern – andauern und aufhören. Er erklärte es folgendermaßen: Der wörtliche Sinn des ersten Teils der Aussage „Es kann nicht aus sich selbst heraus existieren", dient dazu, die extreme Vorstellung zu vermeiden, die Dinge seien dauerhaft. Die Implikation der Feststellung, dass etwas nicht „aus sich selbst heraus" existieren kann ist jedoch, dass es allgemein gesprochen nicht „nicht-existent" ist. Dies macht dann wiederum das Extrem unmöglich zu denken, dass Dinge aufgehört haben (zu existieren). Und diese Beschreibung, so sagte er, ist ausreichend, um den zweiten Teil der Behauptung selbst herzuleiten: „… weil es interdependent ist."

དེས་ན་དཔལ་ལྡན་ཟླ་བས་ཀྱང་།

།དེ་ཕྱིར་རྟེན་འབྲེལ་རིགས་པ་འདི་ཡིས་ནི།

།ལྟ་ངན་ཏ་བ་མཐའ་དག་གཅོད་པར་བྱེད།

།ཅེས་གསུངས་པ་རེད།

Mit diesem Verständnis können wir nachvollziehen, warum der glorreiche Chandrakirti sagte:

Daher durchschneidet dieser Beweis unter Verwendung der Interdependenz
Das Netz jeglicher falschen Weltsicht.[169]

Wir haben also gezeigt, dass kein Ding im Universum wirklich existiert. Wir haben als Grund

དེ་ལྟར་ཆོས་ཐམས་ཅད་བདེན་པར་མེད་པ་དང་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པའི་རྐགས་ཀྱིས་

མཐའ་གཉིས་ཀ་སེལ་བས་ན། རྩ་ཚེ་ལས།

dafür angegeben, dass „es interdependent ist“. Und wir haben bewiesen, dass diese zwei Tatsachen davor bewahren, in das eine oder andere Extrem zu verfallen. Das ist auch der Grund, warum wir Aussagen wie die folgende aus der *Grundlegenden Weisheit* finden:

Alles ist richtig für jedes Ding

།གང་ལ་སྟོང་པ་ཉིད་དུང་བ།

།དེ་ལ་ཐམས་ཅད་དུང་བར་འགྱུར།

།ཅེས་དང་།

Für das der Zustand der Leerheit richtig ist.[170]

Oder die bekannten Sutra-Zeilen:

མདོ་ལས་ཀྱང་།

།གཟུགས་སྟོང་པའོ།

།སྟོང་པ་ཉིད་གཟུགས་སོ།

།ཞེས་སོགས་གསུངས།

Form ist Leerheit,
Leerheit Form.[171]

Diese letzten Zeilen werden übrigens aufgeführt, um zu zeigen, dass Interdependenz selbst leer

འདི་ཡང་རྟེན་འབྲེལ་སྟོང་པ་དང་། སྟོང་པ་རྟེན་འབྲེལ་གི་དོན་དུ་གསུངས་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་ང་སྟོང་བའོ། །སྟོང་པ་ཉིད་ངའོ། །ཞེས་སྦྱར་ན་གོ་བད་བདེ་བར་འདུག

ist und Leerheit selbst interdependent. Es hilft dir beim Verständnis dieses Punktes, wenn du das gleiche Muster verwendest und es wie folgt liest:

Ich bin Leerheit
Leerheit ich.

Kurz gesagt, so folgerte unser Lama, sind die Gesetze von Ursache und Wirkung vollständig

མདོར་བསྡུ་ན། ངང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་ལ་རྒྱུ་འབྲས་ཐམས་ཅད་འཐད། མཐའ་གཉིས་ལ་མ་ལྷུང་བ་ཞིག་བྱུང་ན་ལྟ་བའི་གོལ་ས་གཞན་མི་འབྱུང་གསུངས།

richtig und treffen für jedes Ding zu, das leer ist, also keine Existenz aus sich selbst heraus hat. Wenn du verhindern kannst, in die beiden Extreme zu verfallen, wirst du auch keine anderen groben Fehler machen in deinem Streben, die korrekte Weltsicht zu entwickeln.

PRAXIS

XIX. Anwendung des Gelernten

Wir haben nun den vierten und letzten Teil der Erklärung des Hauptteils des Textes erreicht. Er

བཞི་པ་ངེས་པ་རྣེད་ནས་སྒྲུབ་པ་ལ་བསྐུལ་བར་གདམས་པ་ནི།

ermutigt den Leser nachdrücklich zu versuchen, die Wahrheit dieser Instruktionen zu erkennen und sie dann auch tatsächlich zu praktizieren. Wie der letzte Vers des Haupttextes besagt:

།དེ་ལྟར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི།
།གནད་རྣམས་ངང་གིས་ཇི་བཞིན་རྟོགས་པའི་ཚེ།
།དབེན་པ་བསྟེན་ཏེ་བརྩོན་འགྲུས་སྟོབས་བསྐྱེད་ནས།

།གཏན་གྱི་འདུན་མ་སྐྱེད་དུ་སྤྲྭབས་ཤིག་བྱ།
།ཁེས་པས་བསྟན་ཏེ།

(14)

Habt Ihr das Wesentliche dieser Drei
Hauptpfade so gut verstanden wie ich,
Begebt Euch in die Einsamkeit, bemüht Euch,
Und erreicht schnell Euren ultimativen Wunsch.

Dieser Vers ist eine sehr persönliche Anweisung, die Lord Tsongkapa aus dem tiefsten Gefühl der

དེ་ལྟར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་པ་གསུམ་གྱི་གནད་རྣམས་ཐོས་བྱུང་གིས་རྟོགས་ནས། བསམ་བྱུང་གི་སྟོབས་ངེས་ཤེས་རྣེད་པའི་མཚམས་སུ་ཆོ་འདིའི་འབྲི་བ་བཅད། འདོད་ཆུང་ཆོག་ཤེས་དང་། དོན་ཉུང་བ་ཉུང་ལ་གནས་ཏེ་དབེན་པའི་གནས་སུ་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་སྟོབས་བསྐྱེད་ནས་ཆོ་ར་བས་གཏན་གྱི་འདུན་མ་དེ་ཕྱི་བཞོལ་གྱི་དབང་དུ་མི་གཏོང་བར་སྐྱེ་དུ་སྤྲྭབས་ཤིག་བྱ་ཞེས་ཟབ་རྒྱས་རྟོགས་པ་ཡིན།

Liebe heraus uns allen, die wir ihm nachfolgen wollen, geschenkt hat. Er sagt zu uns: „Versuche zunächst, die wesentlichen Punkte der Drei Hauptpfade zu verstehen, so wie ich sie oben erklärt habe. Tue dies, indem du die Lehren immer und immer wieder hörst."

„Kontempliere nun, um die Wahrheit dieser Punkte zu verinnerlichen. Tue dies in der Zurückgezogenheit, in einem Zustand der Isolation, wo du alle Verbindungen zur Welt durchtrennst. Habe geringe materielle Bedürfnisse und sei zufrieden, mit dem, was du hast. Beschränke deine Interessen und Aktivitäten. Unternimm große Anstrengungen in dieser Praxis. Handle rasch, verliere dich nicht darin, deine Praxis auf die lange Bank zu schieben. Dann, mein Sohn, meine Tochter, erreiche den ultimativen Wunsch all deiner vielen Leben."
Selbst in der Wahl seiner Worte stecken profunde Erkenntnisse. Das Wort „Isolation" z.B.,

རྗེའི་གསུང་འདི་ཙམ་ལ་ཡང་གནད་ཆེན་པོ་ཡོད་དེ། དབེན་པ་ཞེས་པ་ཕྱིའི་སྟོང་སའི་གནས་འདུ་འཛོམས་དབེན་པ་དང་། ནང་གི་སེམས་ཅོས་བརྒྱད་དང་རྣམ་རྟོག་མང་པོས་རྒྱལ་ཁམས་བསྐོར་བ་དེ་ཚོ་ལས་དབེན་པའི་དོན།

bezieht sich nicht nur auf die Isolation im Außen – auf einen Ort weit entfernt vom geschäftigen Alltag des Lebens – sondern auch auf deinen eigenen Geist: Halte deinen Geist davon ab, seine übliche Weltreise zu den acht weltlichen Gedanken und deinen tausend täglichen Hoffnungen und Ängsten zu unternehmen.[172]
„Große Anstrengungen unternehmen" hat eine besondere Bedeutung: Wir sagen z.B. nicht, dass

བརྩོན་འགྲུས་ཀྱང་མི་དགེ་བ་ལ་འབད་པ་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་བརྩོན་འགྲུས་སུ་མི་འགྱོ།དགེ་བ་ལ་སྦྱོར་བཞིན་དུ་བརྩོན་པ་དགོས།

du „Anstrengungen unternimmst", wenn du dich bemühst, eine schlechte Tat zu vollbringen. Wirkliche „Anstrengungen" sind die, die du mit Begeisterung für das Gute unternimmst.
„Dein ultimativer Wunsch" beginnt gewissermaßen jetzt und geht weiter bis zu dem Punkt, an

གཏན་གྱི་འདུན་མ་ནི་འདི་ནས་སངས་རྒྱས་པའི་བར་གྱི་དོན་ལ་བྱ་བས། དེ་སྒྲུབ་པ་ཡང་ཆོ་ལ་ངེས་པ་མེད་པས་སྐྱེ་དུ་འབྱངས་ཤིག་ཅེས་གསུངས་པ་རེད།

dem du selbst ein Buddha wirst. Was der Vers sagt, ist, dass du all deine Kraft aufwenden sollst, dein Ziel jetzt zu erreichen, schnell, denn du kannst nicht wissen, wie viele Tage dir in diesem Leben noch bleiben.
Was bedeutet es, „große Anstrengungen zu unternehmen"? Menschen wie du und ich können

བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་སྟོབས་བསྐྱེད་ལུགས་ཀྱང་ངང་ངེ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་རིང་མཚམས་བསྟེན་སྒྲུབ་ལྟ་བུའི་འགོ་བཙུགས་ན་དོ་ནུབ་ཙམ་ནས་ལྷའི་ཞལ་གཟིགས་ལུང་བསྟན་རྨི་ལྟས་ཆུན་ཆད་ཀྱི་སྒྲུབ་རྟགས་ཐོན་རྒྱུའི་རེ་བ་བྱེད་པ་‴

morgens unsere Praxis machen, Retreats besuchen, um eine besondere Beziehung zu einem erleuchteten Wesen herzustellen. Und wenn es Abend wird, halten wir Ausschau nach mystischen Zeichen dafür, dass unsere Praxis funktioniert: wir erwarten dann, einer Gottheit zu begegnen, oder eine Stimme zu hören, die uns sagt, dass wir an dem und dem Tag Erleuchtung erlangen werden, oder dass wir einen besonderen Traum oder eine Vision haben.
Aber darum geht es bei religiöser Praxis nicht. Die Schriften sagen, dass sogar unser mitfühlender

‴དེ་འདྲས་ཆོས་མི་ཡོང་བས་དེ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར། སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱིས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་བསྙལ་པ་བྱངས་མེད་གསུམ་དུ་བསྒྲུབས་པར་གསུངས་ན་ངས་སྐྱེ་བ་འབུམ་ཕྲག་ཙམ་དུ་བསྒྲུབ་དགོས་པ་བྱུང་ཡང་བསྒྲུབ་ནུས་སྙམ་པར་བྱས་ཏེ།

Lehrer, Lord Buddha, drei „zahllose Zeitalter“[173] praktizieren musste, bevor er Erleuchtung erlangte. Du und ich müssen also denken: „Ich bin bereit, auch hunderttausend Leben mit meiner Praxis zu verbringen, wenn dies vonnöten ist.“
Wir müssen viel Zeit mit Lernen und logischem Denken verbringen und dann über die

བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ལ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་ཡུན་བསྲིངས་ཏེ་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་ཉམས་རྟོགས་བཟང་པོ་རབ་ཞུགས་སྟེར། འབྲིང་ཟླ་སྟེར། ཐ་མར་འོ་སྟེར་ཐོག་པ་ཞིག་ཙམ་ལ་ཡང་དགོས།

verschiedenen Stufen auf dem Weg zur Buddhaschaft meditieren. Dazu müssen wir uns ein Ziel für die Praxis setzen, und dann die Erkenntnisse der drei Hauptpfade vollständig erlangen: Wir müssen sagen: „Bestenfalls erlange ich sie an einem Tag. Wenn es einen Monat dauert, betrachte ich das als Durchschnitt. Aber zumindest werde ich mich bemühen, sie in diesem Jahr zu erlangen.“
Wir sollten den Worten von Geshe Dolpa folgen, einem der Seher des Wortes, der sagte:

བཀའ་གདམས་པའི་དགེ་བཤེས་དོལ་པས་ཀྱང་། ལམ་རིམ་ལམ་རིམ་ཞེས་པ་དེའང་ཚིག་གསུམ་ཡིན། མིག་རྒྱང་བསྲིང་། བློ་རྒྱ་བསྟེར། ཁོང་གསང་ལྷོད།

> Stufen auf dem Weg! Stufen auf dem Weg!
> Sie alle lassen sich in drei kurzen Worten zusammenfassen:
> „Weitsicht“,
> „Hohe Erwartungen“,
> „Ausdauer.“[174]

Was er mit dem Ausdruck „Weitsicht“ meinte, war, dass wir unser Augenmerk darauf richten

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་མིག་རྒྱང་བསྲིང་སྟེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སར་འགྲོ་བའི་འདུན་པ་བཏང་། བློ་རྒྱ་བསྟེར་དེ་ངས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དེ་སྐྱེས་བུ་གསུམ་དང་། སྔགས་བསྟེད་རྫོགས་ཀྱི་ལམ་ལ་རིམ་གྱིས་སྦྱངས་ཏེ་ངས་པར་ཐོབ་པར་བྱ་དགོས་བསམ་པར་བྱེད།

sollten, ein Buddha zu werden. „Hohe Erwartungen“ bedeutet, dass wir uns denken sollten: „Um Erleuchtung zu erlangen, werde ich absolut alle Pfade praktizieren, einen nach dem anderen: Die der drei Motive und die der geheimen Lehren – die Stufen von Erschaffung und Vollendung.“

དེ་ཡང་འཇིག་རྟེན་ལ་མི་ཚེ་འོ་གཅིག་ལས་མི་སྡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཤེས་རྒྱུད་ངང་
རིང་པོས་འོ་བརྒྱ་ཙམ་སྡོད་རྩིས་ཀྱི་བྱབས་བྱེད། ཆོས་ལ་ངེད་ཚོ་ཤེས་རྒྱུད་ངང་སྦྱང་
སྦྱང་བྱས་ཏེ། ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་དང་། མ་མཐར་ཁ་ཏོན་བརྒྱས་བརྗོད་ཕྱན་བྱ་རེ་
བྱེད་ཁྱལ་བྱས་པ་ཚུན་ཆད་གང་ཉུང་ཤོས། གང་ལས་སྐུ་ཤོས་ཤིག་ལ་འདམ་གཅིག་
ནས་ངས་འདི་ཙམ་མ་གཏོགས་གཅིག་ནས་རྐྱེན་སྐྱམ་དུ་ཤེས་རྒྱུད་ངང་སྦྱང་སྦྱང་བྱེད་ཀྱང་།

In weltlicher Hinsicht machen Menschen, die wissen, dass sie innerhalb eines Jahres sterben müssen, immer noch große Pläne und verhalten sich, als ob sie hundert Jahre alt werden würden. In spiritueller Hinsicht machen du und ich genau das Gegenteil: Wir haben sehr niedrige Erwartungen in Bezug auf die dreifache Praxis des Lernens, der Kontemplation und der Meditation, bis hin zu den wenigen Gebete, die wir täglich rezitieren sollten. Wir wählen immer die einfachste Praxis, wir denken klein, wir denken „Dies ist alles, was ich schaffen kann." Aber das ist falsch: Wenn du dich wirklich bemühst, steht es außer Frage, dass du sogar ein

དེ་ལྟར་མིན་པར་རང་གིས་བྱས་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཡང་དེས་པར་འཐོབ་རྐྱེ
ཏེ། སྡོད་འཚུག་ལས།

Buddha werden kannst. Wie es im *Leben eines Bodhisattvas* heißt:

Gib nicht auf und denk nicht

།བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་གা་ལ་ཞེས།
།སྨྲེད་ལུགས་པར་ནི་མི་བྱ་སྟེ།
།འདི་ལྟར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ནི།
།བདེན་པ་གསུང་བས་བདེན་འདི་གསུངས།

„Wie könnte ich jemals ein Buddha werden?"
Diejenigen, die den Weg gegangen sind, sprechen
Die reine Wahrheit und diese Wahrheit haben sie gesprochen:

།སྨོང་བུ་ཁ་སྨོང་བུང་བ་དང་།
།དེ་བཞིན་སྲིན་བུར་གང་གྱུར་པ།
།དེས་ཀྱང་བརྩོན་པའི་སྟོབས་བསྒྲུབ་ན།
།བྱང་ཆུབ་ཐོབ་དཀའ་བླ་མེད་འཐོབ།

„Sogar diejenigen, die als Käfer leben,
als Fliegen oder Mücken oder sogar als Bazillen,
erreichen unvergleichliche, hart erkämpfte Buddhaschaft
Wenn sie sich wirklich anstrengen.“
Ich bin als Mensch geboren,

།བདག་ལྟ་རིགས་ཀྱི་མིར་སྐྱེས་ལ།
།ཕན་དང་གནོད་པ་ངོ་ཤེས་ནས།
།བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་པ་མ་བཏང་ན།
།བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་ཅིས་མི་འཐོབ།

།ཅིས་གསུངས།

der in der Lage ist, richtig und falsch zu unterscheiden;
Was könnte mich davon abhalten, Erleuchtung zu erlangen,
Wenn ich mein Handeln stets auf Erleuchtung ausrichte?[175]

Daher solltest du bei deinen weltlichen Angelegenheiten so klein wie möglich denken, aber bei

དེས་ན་འཇིག་རྟེན་ལ་བློ་རྒྱ་གང་ཆུང་དང་། ཆོས་ལ་བློ་རྒྱ་གང་ཆེ་ཆེ་བྱས་ཏེ་ཆོས་བསྒྲུབ་དགོས།

deinen spirituellen so GROSS wie möglich.

ཁོང་གསང་ལྟོད་ཅིས་པ་སྐབས་རེར་བརྩོན་པ་ཤུགས་དྲག་བསྒྲིད། སྐབས་རེར་སྐྱིད་

ཉལ་བཞ་ཡངས་བྱས་ཏེ་ཆོས་བསྒྲུབ་གཅིག་བྱེད་པ་དེ་འདྲ་མིན་པར། དགེ་སྦྱོར་ལ་བརྩོན་འགྲུས་ཐང་ལྷོད་རན་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཉམས་ལེན་ཆུ་བོའི་རྒྱུན་ལྟར་བསྒྲུབས་པས་དལ་བའི་རྣེན་ལ་སྣོང་པོ་རབ་ཏུ་ལོན་པ་ཞིག་ཅི་ནས་ཀྱང་མཛད་དགོས་པ་ཡིན་གསུངས།

„Ausdauer" bedeutet, dass du bei deiner Praxis vermeiden solltest, manchmal ungeheuer große Anstrengungen zu unternehmen und dann wieder alles vollständig zu unterlassen – nur herumzuliegen und nichts zu tun. Stattdessen solltest du in deiner spirituellen Praxis gleichmäßig bemüht sein: Lass sie wie einen großen Fluss gleichmäßig fließen. Tue alles, was in deiner Kraft steht, so folgerte unser Lama, um das Beste aus diesem einzigartigen Leben zu machen.

ZUM SCHLUSS

XX. Schlussfolgerung der Erklärung

Dies bringt uns zum letzten der Hauptteile dieses Werkes: Die abschließenden Schlußfolgerungen

གསུམ་པ་བཤད་པ་མཐར་ཕྱིན་པ་མཇུག་གི་བྱ་བ་ནི།

ཞེས་པ་འདི་ནི་མང་དུ་ཐོས་པའི་དགེ་སློང་ཆོས་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ་ཀྱིས་ཚ་ཁོ་དབོན་པོ་ངག་དབང་གྲགས་པ་ལ་གདམས་པའོ།

།ཞེས་པའི་མཇུག་བྱང་གིས་བསྟན་པ་ཡིན།

aus unserer Erklärung des Textes. Diese sind im Kolophon nach dem letzten Vers des Haupttextes aufgeführt:

> **Diese Anweisungen wurden Ngawang Drakpa, einem Bruder aus dem Distrikt Tsako, von dem sehr gelehrten buddhistischen Mönch, dem ruhmreichen Lobsang Drakpa gegeben.**[176]

དེ་ལྟར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་ལ་ཐོས་བསམ་གྱི་ངེས་ཞེས་དཔྱིས་ཕྱིན་པའི་འོག་ཏུ། རྟོགས་པ་དོན་དུ་གཉེར་བ་དག་གིས་བསྒོམ་སྟེ་དམིགས་པ་སྒྲུབ་བར་འདོད་ན།

Nun werden einige von euch durch sorgfältiges Zuhören und Nachsinnen über die drei

Hauptpfade, so wie wir sie oben erklärt haben, zu einer wirklichen Erkenntnis darüber gelangt sein, was sie bedeuten – und ihr wollt vielleicht den nächsten Schritt gehen: Die Meditation über diese Pfade, damit sie tatsächlich in eurem Geist reifen können. Hierfür müsst ihr die richtige Abfolge der Visualisierungen kennen.[177]
Die allererste Zeile des Haupttextes, „Ich verneige mich vor allen erhabenen und heiligen Lamas",

གཞུང་འདིའི་ཐོག་མར། རྗེ་བཙུན་བླ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཞེས་པས་སྟོན་འགྲོ་ཚོགས་ཞིང་གསལ་འདེབས་དང་། བསགས་སྡུད་སོགས་བྱ་དགོས་པར་དོན་གྱིས་བསྟན་པ་ལྟར་སྟོང་ཚོས་སོགས་བདེ་སྐྱུར་ལྟར་དང་།

zeigt uns indirekt die ersten Schritte, die wir gehen müssen. Dies umfasst die Visualisierung der traditionellen Zusammenkunft heiliger Wesen, die wir das „Feld der Sammlung"[178] nennen, ebenso wie die Praktiken zur Ansammlung vieler guter Taten und die Bereinigung unserer schlechten Taten. Kurz gesagt, müssen wir einen der Texte zur „Praxis der Vorbereitung" oder ähnliche Texte benutzen, die sich entweder auf den *Weg der Wonne* oder den *Schnellen Weg* beziehen.[179]
Auch in den Abschnitten über das Erlangen einer korrekten Motivation musst du im Geiste

ཀུན་སློང་གི་དམིགས་སྐོར་དུའང་ལམ་གྱི་ལུས་ཡོངས་རྫོགས་གསལ་འདེབས་དགོས། ཀུན་སློང་ཁྱད་པར་ཅན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱིས་ཟིན་པའི་སྐོ་ནས་དལ་འབྱོར་དོན་ཆེན་རྙེད་དཀའ་སོགས་བསམས་པས་དེ་དག་ཆུང་འབྲིང་གི་ལམ་དངོས་སུ་མི་འགྱུར་བར་ཐུན་མོང་བར་འགྱུར་བའི་ཁྱད་པར་ཐོན་པ་འོང་།

den gesamten Weg von Anfang bis Ende vollständig durchgehen. Das heißt, dass du auch die Stufen auf dem Weg bedenkst, bei denen du zu erkennen versuchst, wie wertvoll dein Leben der Muße und des Glücks ist, wie schwer es ist, ein solches Leben zu finden usw. Es macht hier einen sehr großen Unterschied, wenn du während der Meditation deinen Geist mit einer wahrhaft außergewöhnlichen Motivation füllst: dem Wunsch, ein Buddha zu werden zum Wohle aller Lebewesen, der Einstellung des höchsten Motivs. Dann werden die Erkenntnisse, die du auf diesen Stufen erlangst, nur solche sein, die du mit Menschen des niedrigen und mittleren Motivs teilst, aber nicht der Weg bzw. die Einstellung dieser Menschen. [180]

སྐྱབས་ཡུལ་བདེ་སྐྱུར་ལྟར་ངམ་འདིའི་ཚོགས་ཞིང་ལྟར་བཀང་བྱེད་ཀྱང་ཆོག །བདུད་རྩི་འོད་ཟེར་ལ་འཕྲིལ་ཏེ་འབེབས་པའི་ལུགས་དང་། འོད་ཀྱི་སྣུ་གུ་ལས་འབེབས་པའི་

ལུགས་གཉིས་ཡོད།

Wenn du an die Stelle kommst, wo du Zuflucht nimmst, kannst du eine der beiden Methoden benutzen, um die Wesen, die dich beschützen, zu visualisieren: entweder die Methode aus dem *Weg der Wonne* und dem *Schnellen Weg* oder die Methode aus dem Gemälde „Feld der Sammlung", das sich auf dieses Thema bezieht. Es gibt zudem zwei Methoden, um zu visualisieren, wie Ambrosia von ihnen herabfließt und dich reinigt: Es kann an der Außenseite eines Lichtstrahls herunter pulsieren oder fließen oder durch das Innere eines Röhrchens.
Das, was durch Ambrosia gereinigt werden muss, sind die schlechten Taten unserer Vergangenheit

སྡིག་སྒྲིབ་རྣམས་རྩ་བ་སྟེང་དབུས་ཀྱི་བདག་གཅེས་འཛིན་ལས་བྱུང་བ་མཚོན་ཕྱིར་སྟེང་གར་ནག་ཕྱང་ངེར་ཡོད་པར་བསམ་པ་ཡིན།

und all die Dinge, die unseren spirituellen Fortschritt behindern. Die Wurzel all dieser Probleme ist die Tendenz, die wir alle tief in unserem Herzen haben, uns selbst mehr zu lieben als die anderen. Daher stellst du dir alle schlechten Taten und Hindernisse als pechschwarzen Klumpen genau dort vor: In deinem Herzen.
Das Ambrosia-Licht durchdringt deinen Körper und zwingt alles Schwarze nach unten. Unter dir

དེ་དག་བདུད་རྩིས་དེད་པས་ས་འོག་ནས་འཆི་བདག་ཞག་མོ་ནག་པོའི་རྣམ་པར་རང་སྡོག་ལ་ཧཱུམས་སྦྱངས་ཀྱིས་འོངས་པའི་ཁར་སོང་བས་ཁོ་ཆོམས་ནས་ནམ་ཡང་མི་འཚེ་བར་བྱས་སོང་བསམ་པ་གནད་ཆེ།

in der Erde sitzt der Herr des Todes in Form einer riesigen schwarzen Sau.[181] Sie ist gekommen, weil sie nach deinem Leben hungert, und ihr Maul ist aufgerissen und nach oben gerichtet, wartend. Es ist äußert wichtig, dass du dir an diesem Punkt vorstellst, wie das Schwarze in ihr offenes Maul fällt. Das stellt sie völlig zufrieden und sie wird nie wieder versuchen, dich zu verletzen.
Wenn du Zuflucht nimmst, erinnerst du dich an die zwei Gründe, warum du dies tust.[182] Wenn

སྐྱབས་འགྲོའི་རྒྱུ་གཉིས་བཅོས་མ་ཙམ་དུ་སོང་ན་སྐྱབས་འགྲོ་ཡང་དེ་དང་འདྲ།

diese zwei Gefühle für dich nur künstlich und erzwungen sind, wird auch deine Zuflucht genauso sein. Aber wenn du echte Gefühle hast, wird auch deine Zuflucht wahrhaftig sein.

དེ་གཉིས་མཚན་ཉིད་པ་ཞིག་བྱུང་ན་སྐྱབས་འགྲོ་ཡང་མཚན་ཉིད་པ་ཞིག་འབྱུང་། སེམས་བསྐྱེད་འབྲས་བུ་ལམ་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་བཞུད་ཀྱི་སྡིག་སྒྲིབ་སྦྱངས་པས་སྣོད་ཀྱི་

སྒོམ་རྣམས་ཀྱང་དེའི་བདག་འབྲས་ཡིན་པས་སྤྲུང་བར་བསམ་དགོས། འདི་གནད་ཆེ་བ་རྒྱུད་སྡེ་ཆེན་པོའི་དཀྱིལ་འཁོར་རྒྱལ་མ་ཆོག་དང་ཁྱངས་འདྲ་བ་ཡིན།

In der Phase deiner Meditation, wenn du den Wunsch übst, Erleuchtung für jedes Lebewesen zu erlangen, kommt ein Punkt, an dem du dir vorstellst, dass du dieses Ziel bereits erreicht hast. Dies hilft dir, es später tatsächlich auch zu erlangen. Dabei visualisierst du, dass alle Lebewesen im Universums rein sind und frei von jeglichen schlechten Taten oder spirituellen Hindernissen. Das Universum selbst, der Ort, an dem diese Wesen wohnen, ist ein Produkt ihrer kollektiven Taten – und so musst du dir vorstellen, dass es ebenfalls vollständig rein ist. Diese Unterweisung ist sehr wichtig: sie stammt aus derselben Quelle wie die heiligen Praktiken der großen geheimen Traditionen, bei denen du der Herrscher einer mystischen Welt wirst.
Als nächstes kommst du in der Meditation zur Praxis der „Unermesslichen".[183] Hier musst du dir

ཚད་མེད་སྐབས་ཚངས་པའི་གནས་པ་བཞི་ཙམ་མིན་པར་སྣོང་རྟེ་ཆེན་པོ། བྱམས་པ་ཆེན་པོ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་ཚུལ་ཡང་ཤེས་དགོས།

darüber klar sein, dass dies nicht das ist, was die „vier Orte des Reinen" genannt wird, sondern etwas ganz anderes. Das Mitgefühl z.B. ist nicht nur herkömmlicher Art: Es ist großes Mitgefühl. Und die liebende Güte ist große liebende Güte.
Bei der Reihenfolge der vier „Unermesslichen" ist es wichtig, dass du zunächst über das Gefühl

བཀང་སྣོམས་སྟོན་དུ་བྱེད་པ་རྒྱུ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་གྱི་སྐབས་ལྟར་གནད་ཆེ།

der Neutralität allen Wesen gegenüber meditierst. Dies entspricht dann dem Gefühl in der siebenteiligen Anweisung zu Ursache und Wirkung zur Entwicklung des Wunsches nach Buddhaschaft zum Wohle jedes Lebewesens.
Der nächste Teil der Meditation wird der „besondere Wunsch nach Buddhaschaft"[184] genannt.

ཁྱད་པར་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་འདི་སེམས་བསྐྱེད་དངོས་མིན་ཡང་སེམས་བསྐྱེད་སྤེལ་བ་ལ་ཁྱད་ཅེ་བ་ཡོད།

Es ist nicht der Wunsch selbst, aber es ist sehr förderlich für die Entwicklung des Wunsches.
Hier sind einige Anmerkungen über den nächsten Schritt der Meditation, bei der du das „Feld

ཆོགས་ཞིང་སྐབས། དཔག་བསམ་གྱི་ལོང་ནི་རང་གི་བསོད་ནམས་དང་ཆོགས་ཞིང་རྣམས་ཀྱི་ཐུགས་བསྐྱེད་ཟུང་འབྲེལ་ལས་བྱུང་བ་རེད། སྐུ་མདོག་དཀར་པོར་བྱེད་པ་སྤྲིན་གཉིས་དག་པའི་ཁྱད་པར་མཆོག

der Sammlung" visualisierst. Unten im Bild ist ein magischer Baum dargestellt, der jeden Wunsch erfüllt. Du solltest dir vorstellen, dass er aus der Vereinigung deiner eigenen Verdienste und des Wunsches nach Erleuchtung der Wesen der Versammlung erwächst. Lord Tsongkapa, in der Mitte der Gruppe, ist weiß. Dies symbolisiert die Eigenschaft, die er besitzt und die wir erlangen möchten: die Bereinigung beider Arten von Hindernissen, denen, die uns daran hindern, Nirvana zu erreichen, und denen, die uns daran hindern, vollkommene Erleuchtung zu erlangen.
Auf der linken Seite von Lord Tsongkapa aus gesehen ist ein Schriftenband, den du als die

གཡོན་གྱི་ཐིག་བམ་སྟོང་ཕྲག་བརྒྱད་པར་གསལ་དགོས་པ་གདུལ་བྱ་དབང་པོ་རྣོ་རྩུལ་གྱི་ཁྱད་པར་དང་དགོས་པ་ཡོད་པར་ཡོངས་འཛིན་རྟོག་རྒྱུད་ཀྱི་ཡིན་པར་གསུངས་གསུངས།

Achttausend Verse über die Vollendung der Weisheit visualisieren solltest.[185] Dies soll die verschiedenen Fähigkeiten und Bedürfnisse der unterschiedlichen Schüler symbolisieren, je nachdem, wie scharf ihr Verstand ist. Diese Punkte, so sagte unser Lama, waren eine mündliche Unterweisung seines eigenen Lehrers, des Großen Lehrers – dem Hüter des Diamanten.[186]
Der Schriftenband in deiner Meditation spricht zu dir und erläutert dir seinen Inhalt. Du solltest

ཐིག་བམ་གྱིས་རང་སྐྱ་སྐོགས་ཚུལ་ལའང་ངེས་འབྱུང་དང་སེམས་བསྐྱེད་ཚུལ་སོགས་རང་གིས་གང་ཉམས་སུ་ལེན་པ་དེའི་སྐྱ་སྐོགས་པར་བསམ་དགོས། སེམས་དཔའ་སྡུམ་བརྩེགས་ཀྱི་གནད་ཀྱང་གསུངས།

dir vorstellen, dass das Buch über genau die Praxis spricht, an der du gerade arbeitest: Entsagung, den Wunsch, ein Buddha zu werden für alle Lebewesen usw. Unser Lama gab uns eine spezielle Anweisung zum „dreifachen Wesen", bei der wir ein heiliges Wesen in Lord Tsongkapas Herz visualisieren und ein weiteres heiliges Wesen mitten im Herzen dieses Wesens.
Wenn du die Lehrer der „Segnung der Praxis"-Linie visualisierst, solltest du dich an die Verse

ཉམས་ལེན་བྱིན་བརླབས་སྐབས་མཁྱེན་སྤྱིད་མ་ལྷང་ལ། རྗེ་རྗེ་འཆང་མ་གཏོགས་གཞན་ཐམས་ཅད་ཁམས་གསུམ་དབང་པོའི་རྒྱུད་ཀྱི་རྣམ་པར་བསམ། ཟླ་མཆོད་སྐབས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བྱིན་བརླབས་ཀྱང་ཕྱག་ཆེན་དང་འབྲེལ་མ་འབྲེལ་གྱི་ཁྱད་པར་ཡོད།

halten, die auch als „Wissen erschließt die Welt" bekannt sind.[187] Dabei stellst du dir alle Lehrer außer dem Hüter des Diamanten in der Form der Sanften Stimme vor. Wenn du die gleiche Linie in der Meditation aus dem Handbuch *Darbringung für die Lamas*[188] visualisierst, macht es

einen Unterschied, ob du es mit der Praxis des Großen Siegels verbindest oder nicht.
Die Schutzgottheiten und ähnliche Wesen stellt man sich in der Visualisierung so vor wie im

ཡི་དམ་སོགས་བདེ་མྱུར་ལྡན་ཡིན་པས་མདུན་ཕྱོགས་བྱ་མེད། གཡས་ཕྱོགས་རྣལ་འབྱོར་རྒྱུད། རྒྱབ་ཕྱོགས་སྦྱོད་རྒྱུད། གཡོན་ཕྱོགས་བྱ་རྒྱུད་དམ།

Weg der Wonne und im *Schnellen Weg* beschrieben. Dies bedeutet, dass du dir vorne diejenigen vorstellst, die zur Gruppe der Geheimlehren, die als „Unübertroffene" bekannt sind, gehören. Auf der rechten Seite von der zentralen Figur aus gesehen stehen die Gottheiten aus der Gruppe der „Meister der Praxis". Dahinter befinden sich die Gottheiten der „Aktivitäten"-Gruppe und links die der „Handlungs"-Gruppe.[189]
Du kannst diese Visualisierung auch noch anders machen. Stell dir im Vordergrund das göttliche

ཡང་ན་མདུན་དུ་གསང་འདུས། གཡས་སུ་འཇིགས་བྱེད། གཡོན་དུ་བདེ་མཆོག །རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་ཀྱེ་རྡོར་སོགས་དང་། དེའི་ཕྱིར་རིམ་བཞིན་རྣལ་འབྱོར་རྒྱུད། སྦྱོད་རྒྱུད། བྱ་རྒྱུད་སོགས་གསལ་འདེབས།

Wesen vor, das als „Geheime Sammlung" bekannt ist. Auf der rechten Seite von der zentralen Figur aus gesehen ist der „Fürchterliche", zu seiner Linken die „Höchste Glückseligkeit" und dahinter ist der „Hüter des Diamanten" oder jemand Vergleichbares. Um sie herum sind Gottheiten der Gruppe der Meister der Praxis und um dieser Gruppe herum die der Aktivitäten-Gruppe, dann die Handlungs-Gruppe usw. [190]
Es gibt drei verschiedene Arten zur Visualisierung des Badehauses aus Kristall, wenn man an

ཁྲུས་ཁང་ཕྱོགས་བཞིར་བསྒྲིང་པ་དང་། ཤར་ཕྱོགས་སུ་བསྒྲིང་པ། ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་བསྒྲིང་པ་སྟེ་ལུགས་གསུམ་ཡོད། ཚོགས་ཞིང་རེ་རེའི་སྐུན་སྡུར་རང་ལུས་གསུམ་གསུམ་དུ་སྤྲོས། འདི་སོགས་རང་ལུས་མང་པོར་སྤྲོ་བ་ས་ཐོབ་པའི་སྐབས་རང་ལུས་མང་པོར་སྐུལ་ནས་འབྱོངས་བྱེད་པའི་སྐྱིན་བྱེད་དུའང་འགྱུ།

die Stelle kommt, wo man sich vorstellt, dass man den Körper jedes der heiligen Wesen badet - als Darbringung. Du kannst ein Haus in jeder der vier Richtungen erscheinen lassen, oder im Osten oder Süden. An diesem Punkt siehst du dich selbst, wie du Kopien von dir aussendest, so dass du drei mal vor jedem Mitglied der Versammlung stehst. Wenn du viele Körper von dir selbst aussendest, hier und auch an anderen Stellen der Meditation, hat dies einen zusätzlichen Nutzen: Es lässt dein Potenzial reifen, dass du lernst, dich tatsächlich auszusenden. Du wirst die

Fähigkeit erlangen, wenn du die verschiedenen Bodhisattva Level erreichst und sie zum Wohle anderer nutzt.
Wenn du zur letzten vorbereitenden Praxis gelangst, der Bitte, solltest du vor allem den Text des

།ཁམས་འདིབས་སྐབས་སུ་འདིར་མཁྱེན་སྤྱིད་མ་གཏོ་བོར་བྱེད་དགོས། གཏོ་བོའི་སྐུ་ལ་ལུས་དཀྱིལ་བྷ་མཆོད་ལྟར་བགོད་ཀྱང་ཆོག །

„Wissen erschließt die Welt“ benutzen. Wenn du willst ist es hier zulässig, die zentrale Figur als ein „Körper-Mandala” zu visualisieren – eine komplette geheime Welt mit ihren Bewohnern – alle als Teile seines Körpers. Benutze die Visualisierung, die du in der *Darbringung für die Lamas*[191] findest.
Für alle anderen Teile der Meditation – ob sie sich auf die Vorbereitungen beziehen, auf die

སྒོར་དངོས་མཇུག་གསུམ་གཞན་རྣམས་ཀྱང་ཚང་མ་ལམ་ཁྱིད་ལས་བྱུང་བ་ལྟར་འདིར་སྦྱར་ཞིང་། མཇུག་ཏུ། དགེ་འདིས་མཆོག་ནས་དུས་གསུམ་དང་འབྲེལ་བའི། །ཞེས་སོགས་ཀྱི་སྨོན་ལམ་ཡང་བགྱིས་ན་ལེགས།

Meditation selbst oder den richtigen Abschluss – solltest du dich auf die verschiedenen Texte aus den Stufen auf dem Weg zur Buddhaschaft beziehen und die passenden Abschnitte verwenden. Es ist sehr gut, wenn du am Ende deiner Meditationssitzung ein Abschlussgebet sprechen kannst, das mit den Worten beginnt: „Möge diese gute Tat, die für viele andere steht …“[192]
Ich hatte das große Glück, so schloss unser Lama, diese Unterweisung über die *Drei Hauptpfade* –

དེ་ལྟར་ལམ་བྱེ་གཅོ་བོ་རྣམ་གསུམ་འདིའི་ཁྱིད་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་མདའ་བདག་མགོན་པོ་གསེར་ཕྱིང་པ་དང་ཞལ་མི་གཉིས་པ་བདག་གི་སྐྱབས་མགོན་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་སྔ་ནས་དང་། སྐྱབས་རྗེ་སྐྱབ་ཁང་རྗེ་རྗེ་འཆང་མཚན་བརྗོད་པར་དཀའ་བ་བློ་བཟང་ངག་དབང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་དཔལ་བཟང་པོ་སོགས་མཁས་གྲུབ་དམ་པ་མང་པོའི་དྲུང་ནས་རྫ་འགྲེལ་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ནས་ཡང་ཡང་ཐོབ་པ་ལས།

sowohl zu den Versen des Textes als auch zu ihrem Kommentar – von vielen heiligen, vollendeten Weisen zu erhalten. Ich vernahm sie von den heiligen Lippen meines eigenen geschätzten Lamas, meines Beschützers und Retters, der der Herr des Wunsches nach Buddhaschaft für alle Wesen ist, und der der Retter Serlingpa selbst war.[193] Und ich hörte sie von meiner Zuflucht und

meinem Herrn, dem Hüter des Diamanten aus Drupkang, dessen gesegneten Namen meine Lippen kaum wert sind auszusprechen: dem guten und ruhmreichen Lobsang Ngawang Tenzin Gyatso.
Ich habe hier versucht, euch eine kurze Unterweisung in die drei Hauptpfade zu geben, indem

ད་རེས་འདིར་ལམ་གཅིའི་རྩ་ཚིག་འདིའི་སྟེང་ནས་ཟབ་ཁྱད་མདོར་བསྡུས་ཙམ་ཕུལ་
ཟིན་པ་ཡིན་པས། བྱང་ཞུས་པ་དེ་དག་ཚང་མས་ཕྱག་ལེན་ལ་ཐེབས་པ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་
ནས་བཀའ་དྲིན་སྐྱོང་བར་མཛོད།

ich mich an den Zeilen des Haupttextes orientierte. Ich flehe euch alle an: bitte nehmt, was ich euch mit meinen Worten dargebracht habe, und praktiziert es, so gut ihr nur könnt.
So segnete uns unser Lama und mit Freude sprach er die Verse, mit denen wir eine großartige

བདག་གིས་ཇི་སྙེད་སོགས་བཅས་དགེས་བཞིན་དུ་བཀའ་དྲིན་སྙལ་ཏེ། ।

gute Tat dem Wohle aller Lebewesen widmen.[194]

GEBET

XXI. Gebet eines Schülers

Er ist der Herr, der die Aufführung inszeniert und dann beendet,

།དིར་སྐྱོན་པ།

།རྒྱལ་བའི་དགོངས་ཟབ་མཐོན་པོ་བྱམས་པ་དང་།
།འཇམ་དབྱངས་ལས་འོངས་ཚུལ་གཉིས་བསྟན་པའི་སྲོལ།
།འཛིན་ལ་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཕྲིན་ལས་ནི།
།རྒྱ་མཚོ་རབ་འབྱམས་སྤྲོ་དང་སྤྱད་མཛད་རྒྱལ།

ein endloser *Ozean mächtiger Taten*,
Ausgeübt von den Siegern in den drei Zeiten, um die Tradition
der Lehre zu bewahren,
Die beide Wege verbindet. Den, der von Sanfter Stimme weitergegeben wurde,
Und den des Retters, *des Liebenden*, der tiefgründige Gedanke der Sieger.[195]

།མཉམ་མེད་སྟོབས་བཅུའི་དཔལ་གྱི་ཐུགས་གསང་མཛོད།
།གང་ལ་བརྟེན་པ་མཁྱེན་གཉིས་སྣུ་བའི་ལྷ།
།ཏྲོ་བཟང་གྲགས་སྐྱན་ངབ་འབར་ཞལ་སྟོང་ལས།
།སྐྱེགས་པའི་དམ་ཆོས་རིན་ཅེན་སྤྱིད་འདིར་ལྷུམ།

Er ist ein Gott, der aus dem unvergleichlichen Geheimnis seines
Geistes schöpft, einem Schatz
der alle zehn Kräfte ausstrahlt, um die Goldmine der Weisen zu verbreiten;
Er ist Lobsang Drakpa, von glanzvollem Ruhm,
und die Juwelen des heiligen Dharma
kamen in diese Welt von seinen Lippen ausgespien.[196]
Er ist der verehrte Vater aller Sieger; in der Form ihres Sohnes, eines Kindes[197]

།རྒྱལ་བའི་ཡབ་ཀྱིས་རྒྱལ་སྲས་བྱིས་པའི་སྐུར།
།ཉེར་བསྡུན་བརྒྱད་ཁྲིའི་གསུང་གསང་དྭངས་མའི་ཁུ།
།སྐྱིང་པོར་བསྟན་ལ་ལམ་གཅོ་རྣམ་གསུམ་ཞེས།
།ཏི་མེད་བསྟན་པའི་མཁའ་ལ་ཉི་ལྟར་བྱགས།

Hielt er eine Lehrrede, die die Essenz des Nektars aus den Besten
Der Achtzigtausend zieht,[198] das Mysterium der Reden des Buddhas:
Wir nennen es die Drei Hauptpfade, so bekannt wie die Sonne
Am Himmel des reines Wortes.

།ཟབ་ཟབ་ཕྱོགས་རེའི་ཚིག་གིས་མཆོན་མིན་པའི།
།ཡོངས་རྫོགས་ལམ་བཟང་དོན་གྱི་བརྒྱུད་པ་ཡི།
།ཉམས་ཏེགས་གདམས་པའི་གཏེར་བརྒྱ་རྩོལ་བའི་སྒྲས།
།སྤྱིད་ཞིའི་ཁོང་ཀུན་དགེ་བའི་སྐྱེ་པ་འཛིན།

Seine Zeilen sind keine dieser leeren Worte, die nur vermeintlich tief

und unvollständig sind,
Sondern bringen tausend Reichtümer hervor, erfahrener Rat zur Bedeutung jeder Stufe,
Die hohen Wege in ihrer Gesamtheit,
Die die Herrlichkeit des Guten und des Friedens in der Welt ausdrücken, wo auch immer.[199]
Komm großer Krieger, der du keine Angst vor dem hast,

།མཁས་བྱའི་གནས་ལ་མི་འཇིགས་དཔའ་བོ་ཡིས།
།མདོ་རྒྱུད་ཚད་མའི་གཞུང་བཟང་གནམ་དུ་ཆེར།
།འཛམ་གླིང་མཁས་སྲོལ་རིགས་པའི་ཉག་ཕྱན་དག
།སྒོར་བས་ལོག་སྨྲའི་སྙིང་ལ་འབིག་པར་མཛོད།

was dich weise macht.
Nimm diese wundervollen Bücher als Bogen, das wahre Wort, offen und geheim.
Nutze die Beweisführung als gefiederte Pfeile, der Weg der Weisen
Überall auf der Welt, durchbohre die Herzen derer, die falsche Lehren verbreiten.
Wann werde ich mich entscheiden, dem Rest meines Lebens

།སྲིད་པའི་བདེ་ལ་སྲིད་པས་འབྲུང་པའི་དཔལ།
།གཏན་བདེའི་གཤེད་མ་གཏན་གྱི་མཛའ་བྱོགས་སུ།
།བརྫུ་བའི་འདི་སྣང་བྱ་བ་ཀུན་བཏང་ནས།
།ཆོ་ལྟག་དོན་ལྡན་བྱེད་པར་ནམ་ཞིག་འགྱུར།

einen Sinn zu geben?
Wann werde ich mich von dieser Lüge vom Glück in diesem Leben verabschieden,
Die innige Umarmung der Gier des Festhaltens an den guten Dingen dieser Welt,
Mein ständiger Begleiter, der Feind meines ewigen Glücks.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Zehn

།འདི་དང་ཕྱི་མར་སྐུ་གཉིས་སྟྲུབ་པའི་ཐབས།
།འཕྲལ་དང་ཡུན་གྱི་རྒྱུ་ཚོགས་མི་དམན་ཞིང་།
།རང་དང་གཞན་ཡང་ལམ་བཟང་བགྲོད་པའི་མིག
།མཁས་དང་བྱུབ་པའི་རྗེས་སུ་གཏོད་ན་མཇོས།

In diesem und meinen zukünftigen Leben möge ich niemals versäumen,
Mehr von den kurz- und langfristigen Ursachen zu sammeln,
die mir beide Körper bringen. [200]
Möge ich die Schönheit des Sehens erlangen, die mich
und auch andere leitet
Auf den großartigen Wegen, gerichtet auf das Weise und Gelehrte,
das vor uns liegt.
Dies ist keine Last, die jemand wie ich jemals tragen könnte.

།འདི་ལྟ་བུའི་འདུའི་ཁུར་དུ་བཟོད་མིན་ཡང་།
།འདི་འབད་དམ་པའི་ལེགས་བཤད་རི་མོར་འཛོས།
།འདི་ཡི་ཚིག་དོན་སྙག་པས་ཉེན་པ་སོགས།
།འདི་ལ་རྣོངས་མཆིས་བླ་མའི་སྤྱན་སྔར་འཆགས།

Aber ich habe mein Bestes getan, um seine Eloquenz in Worte zu fassen.
Vielleicht sind mir Fehler unterlaufen oder ähnliches.
Ich falle vor meinem Lama auf die Knie und stehe für jegliche Fehler ein.

།དེ་སྙད་འདི་བསྒྲུབས་ཀྱིས་མཚོན་རྣམ་དཀར་མཐུས།
།རང་གཞན་ཡོངས་ཀྱི་བློ་ཁ་ཆོས་ལ་ཕྱོགས།
།ཆོ་འདིའི་འཁྲི་བ་ཆོད་ནས་དལ་འབྱོར་ལ།
།སྐྱེ་པོ་མཆོག་ཏུ་ལོན་པའི་རྒྱུ་བྱུང་ཅིག ।

Durch die reine weiße Kraft von Taten wie dieser, die ich vollendet habe,

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Zehn

Mögen all meine Gedanken und auch die der anderen
sich dem heiligen Dharma zuwenden.
Möge es dazu führen, dass wir uns alle von dem trennen,
was uns an dieses Leben fesselt,
Und uns helfen, das Beste aus unserer Zeit und unseren
Möglichkeiten zu machen.

Dies also ist die Unterweisung in die drei Hauptpfade, die uns unser Herr und Lama gegeben

ཅེས་པ་འདི་ནི། རྗེ་བློ་མ་བཀའ་དྲིན་གསུམ་ལྡན་ཁྱབ་བདག་འཛིར་འོའི་མགོན་པོ་རྡོ་རྗེ་འཆང་ཕ་བོང་ཁ་པ་དཔལ་བཟང་པོའི་ཞལ་སྔ་ནས། ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་རྩ་ཚོགས་གི་སྟེང་ནས་ཟབ་ཁྱད་ལན་མང་དུ་ནོས་

hat, der uns alle drei Arten der Güte gewährte, [201] unser Retter, der Gott, der im Zentrum unseres Universums steht, der Hüter des Diamanten, der gute und glorreiche Pabongka. Viele Male lehrte er uns diese tiefgründigen Anweisungen, bei denen er sich an den Worten des Haupttextes orientierte.

Mehrere Aufzeichnungen wurden zu verschiedenen Anlässen, bei denen er diese Anweisung

"རྣམས་ཀྱི་ཟིན་བྲིས་ཁ་འཐོར་སྔ་ཕྱི་ཁག་ལྔ་ཙམ་ཡོད་པ་རྣམས། ཞ་བློ་མ་བཀའ་དྲིན་འཛིར་མེད་ཆེན་པོའི་ཞབས་རྡུལ་སྨྱོ་བོར་ལེན་པའི་བཀའ་འབངས་ཡོངས་ཀྱི་ཐ་ཤལ་བན་གཟུགས་ཆོས་མེད་ནད་པ་འདན་བྱ་སུ་སྟྲི་བཙུས། རྣམ་འདྲེན་དམ་པ་གང་དེས་ཡུན་རིང་མོའི་བར་དུ་བྱིན་གྱིས་བརླབས་ཤིང་། དུས་ཕྱིས་རྗེ་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྐུ་དུས་རིང་བསྲེལ་རིན་པོ་ཆེ་བྱིན་རླབས་ཀྱི་གཟེའ་འོད་འབར་བ་དངོས་སུ་བཞུགས་པའི་དབེན་པའི་གནས་མཆོག་བཀྲ་ཤིས་ཆོས་གླིང་དུ་བསྒྲིགས་པ"

lehrte, gemacht. Es gab fünf solcher Manuskripte, die sich in den Händen verschiedener Menschen befanden. Sie sind hier von mir selbst, Suddhi Vadzra,[202] zusammengestellt worden, einem Mönch des Den Klosters, einem Mann, den sein Mangel an spirituellem Wissen schmerzt, einem Blender in Mönchsrobe, dem alleruntersten im ganzen großen Kreis von Schülern, die sich ehrwürdig verbeugten und mit ihren Köpfen den heiligen Staub unter den Füßen des großen Lamas berührten, unseres lieben Vaters, dessen Freundlichkeit niemals vergolten werden kann.

Ich konnte dieses Werk mit dem Segen dieses höchsten spirituellen Lehrers vollenden. Segen,

den ich während der vielen Jahre erhielt, die ich an seiner Seite weilte, als er lebte und Segen, der sogar heute noch von seinen Gebeinen, seinen wertvollen Reliquien, ausgeht.

Ich habe diese Seiten an dem Ort geschrieben, wo sich diese Reliquien befinden, im glänzenden Licht, das von ihnen ausgeht, in der heiligen Einsiedelei, die bekannt ist als Tashi Chuling.[203] Möge es allen Lebewesen helfen!

།།འགྲོ་དོན་འཕེལ།། །།

EIN GEHEIMER SCHLÜSSEL

XXII. Ein geheimer Schlüssel zu den Drei Hauptpfaden

Es folgt ein „Geheimer Schlüssel zu den Drei Hauptpfaden“

ཞེ་ལམ་གཅིའི་ཟིན་བྱིས་གསང་བའི་ལྡེ་མིག་ནི།

bestehend aus den Notizen Gungtangs.[204]

Die Anfangszeile von Lord Tsongkapas *Drei Hauptpfade*, die wir die „Darbringung der

མཆོད་བརྗོད་ཀྱིས་རྩ་བ་བཞེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་དང་སྤྱོད་བའི་ཚོས་དྲུག་བསྟན།

Lobpreisung“ nennen, soll die Grundlage jeglicher erfolgreichen Praxis aufzeigen – richtiges Vertrauen in einen spirituellen Lehrer – sowie die sechs Vorbereitungen.[205]

Die Zeilen, die „die Essenz aller hohen Lehren der Siegreichen“ beinhaltet, können sowohl

རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྙིང་པོའི་དོན། །ཞེས་སོགས་ལམ་གྱི་གཅོ་བོ་གསུམ་ལ་སོ་སོར་སྤྱོད་ཚུལ་དང་ཐུན་མོང་དུ་སྤྱོད་ཚུལ་གཉིས། བཤད་ཚོ་གོ་རིམ་ཡོད་ཀྱང་བསྒོམ་ཚེ་གཅིག་གིས་གཅིག་ཏུ་དགོས་པ་རྣམས་མ་གཏེ་གའི་མཚམས་སྦྱར་གྱིས་ཤེས་ཏེ། དེ་མ་བྱས་ན་དང་པོའི་ངེས་འབྱུང་དེ་ཐེག་ཆེན་གྱི་ལམ་དུ་མི་འགྲོ།

auf jeden einzelnen der drei Pfade bezogen werden als auch auf alle drei zusammen. Wenn du jemanden in den drei Pfaden unterrichtest, gehst du sie einen nach dem anderen durch. Aber wenn du über sie meditierst, muss jeder von den anderen beiden durchdrungen sein. Dies kannst du vom einleitenden Hinweis auf die letzten beiden Pfade im allerersten Vers rückschließen.

Wenn du nicht auf diese Art meditierst, dann kann deine Entsagung nicht als ein Pfad des Großen Wegs betrachtet werden.
Jeder hat manchmal das Verlangen nach einer spirituellen Praxis, aber wir werden alle um diese

ཚེས་སྐྱབ་འདོད་ཙམ་རེ་ཀུན་ལ་ཡོད་ཀྱང་ཕྱི་བཞིན་གྱིས་བསྐྱས་པས་དལ་འབྱོར་དང་
མི་རྟག་པ་སྤྱིལ་ནས་གསུངས།

Chance gebracht, weil wir die Tendenz haben, unsere Praxis auf einen anderen Tag zu schieben. Darum gibt uns Lord Tsongkapa im Haupttext die Unterweisung über dieses wertvolle Leben der Möglichkeiten zusammen mit den Ratschlägen bezüglich unseres nahenden Todes.
Zudem stellt er die Lehre über die Probleme der zyklischen Existenz und die Lehre über die

འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་ལས་མི་དགེ་བ་ལས་བྱུང་བས་འཁོར་བའི་ཉེས་
དམིགས་དང་ལས་འབྲས་སྤྱིལ་ནས་གསུངས།

Taten und ihre Folgen einander gegenüber, denn alles Leid, das wir in diesem Kreislauf des Lebens erfahren, ist von den schlechten Taten der Vergangenheit verursacht.
In den Versen, in denen er erklärt, wie man über den Wunsch nach Erleuchtung meditiert,

ཇོ་བོའི་ལུགས་དང་ཞི་ལྷའི་ལུགས་བསྲེས་པའི་སེམས་སྐྱེས་ཚུལ་གསུངས་ཏེ། མ་
རྣམས་ཞེས་པའི་རྣམས་ཀྱི་སྒྲས་སེམས་སྙོམས་པ་དང་། མ་ཞེས་པས་མངའ་ཤེས་ཆོག་
སྟ་མའི་སྐྱིང་རྗེ་དང་།

verknüpft er ebenfalls beide Methoden: jene, die von Lord Atisha gelehrt wurde, und jene von Meister Shantideva. Die Tatsache, dass das Wort „Mütter“ in diesen Versen im Plural steht, bezieht sich auf eine Methode, in der du deine Selbstbezogenheit gegen die Sorge für andere austauschst - eine Art ausgeglichener Geist.[206] Schon die Erwähnung des Wortes „Mutter” referenziert auf die Stufe der anderen Methode, auf der du erkennst, dass alle Wesen deine eigene Mutter sind. Und die Worte, die vor der Erwähnung der „Mütter“ stehen, führen zur Stufe des Mitgefühls.

ངང་ཚུལ་སྔར་ཕན་བཏགས་པའི་ངང་ཚུལ་མངའ་ཤེས་ཀྱི་དྲིན་བསམ་ལུགས་དང་།
སྤྱར་ཕན་འདོགས་པ་མཉམ་པ་རྗེ་དྲིན་དྲན་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་ཕྱི་མ་འཕྲལ་ཆེ་སྟེ། ཞིང་

བཟང་པོ་ལ་ནས་བཀའ་མ་ཐུབ་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་མ་གཏོགས་འདི་ལ་མང་པོ་བཀའ་ཅེས་
བྱེན་དུ་བརྩེ་བ་མེད་པ་ལྟར་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བསྒྲུབ་ཀྱང་ཡུས་མི་འབྱུང་བ་ཡིན།

Wenn du „bedenkst, was passiert"[207], kannst du das auf zweierlei Art tun: Du kannst *an das denken*, was andere Wesen in der Vergangenheit für dich getan haben, als sie deine Mütter waren. Auf diese Weise erinnerst du dich an ihre Güte, nachdem du sie zunächst als Mütter anerkannt hast. Darüberhinaus kannst du auch *bedenken, was* andere Wesen jetzt jeden Tag für dich tun. So wird es in der Methode praktiziert, bei der du dich und andere austauschst. Diese zweite Art, dies zu praktizieren, liefert phantastische Resultate: Du musst dich nicht länger darum sorgen, dass du die Chance verpasst hast, dieses fruchtbare Feld zu bestellen, weil du damals ihre Freundlichkeit nicht zurückgezahlt hast, denn sie sind hier um dich herum, jede Menge Felder, die du bepflanzen kannst. Es ist allein dein eigenes Versagen, wenn du ihre gegenwärtige Freundlichkeit nicht erkennst. Sie sind deine Fahrkarte zur Erfüllung der Bedürfnisse jedes Lebewesens, aber du erkennst sie nicht als solche.
Das Konzept der Interdependenz kann sich darauf beziehen, dass Dinge Ursachen haben.

།རྒྱུ་ལས་བྱུང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ལས་ཀྱང་། ལུགས་འདིར་མདུང་ཐྲེམ་གྱི་རྒྱུ་དུ་རྒྱུ་
མང་འབྲས་བུ་ལ་བརྟེན་པས་ལྷོས་ནས་བཀགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གཅོོ་བོར་མཛད་དེ་"

Manchmal jedoch können Dinge auf den Kopf gestellt werden, wie Speere, die man mit der Spitze nach oben in den Boden rammt, damit sie einen Baldachin tragen. Und so können wir in vielen Fällen sagen, dass „Ursachen" von den „Resultaten" abhängen. Daher basiert das System, auf das wir hier zurückgreifen, hauptsächlich auf Interdependenz in dem Sinne, dass diese Benennung auf Abhängigkeit beruht.
Wie funktioniert dieses Benennen? Angenommen, jemand hat niemals den Namen „Tashi"

"'བཀགས་པའི་ཚུལ་ཡང་། སྔར་བཀུ་ཤེས་མི་ཟིར་བའི་མི་གཅིག་ལ་ངང་གིས་བཀུ་
ཤེས་ཞེས་བཀགས་ནས་ཞག་ཤས་སོང་བ་ན་དེ་ལ་ཕར་བཀགས་པའི་བློ་མེད་པར་དེའི་
ངོས་ནས་བཀུ་ཤེས་བྱུབ་པ་འདུ་ཞིག་སྐྱེ་བའི་ངང་ཚུལ་ཐུ་མོ་འདི་རྟོགས་དཀའ་སྟེ།
བྱེགས་བམ་ལས་ངེས་ངེས་འདུ་བ་ན་བྱུབ་མཐའ་འོག་ཆོའི་བདག་མེད་བཤད་པའི་
དོན་བློ་ངོར་ཤེ་འདུག་མས་ནས་བལྟས་ཏེ་མི་འདུག་ན་ལྟ་བའི་ཐྲོགས་ན་མེད་དོ།།

gehabt, und dann gibst du ihm eines Tages den neuen Namen „Tashi".[208] Nach ein paar Tagen beginnst du zu vergessen, dass du selber es warst, der ihm den Namen „Tashi" gegeben hat, und er beginnt für dich aus sich selbst heraus wie „Tashi" auszusehen. Der Prozess, aufgrund dessen

sich deine Wahrnehmung ändert, ist sehr subtil und schwer zu erkennen. Du kannst alle Bücher lesen und glauben, dass du weißt, was „keine Selbstnatur" bedeutet, aber dann musst du zurück gehen zu den Lehren der niedrigeren Schulen und dich nach oben arbeiten: Vergewissere dich, dass du auch wirklich nachvollziehen kannst, was sie unter „keine Selbstnatur" verstehen. Wenn du es nicht kannst, dann bist du wahrscheinlich selbst ziemlich weit entfernt von der korrekten Weltsicht.[209]
Hier macht Lord Tsongkapa in seinen Versen zunächst die Feststellung, dass, solange du nicht die

དོན་དམ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མེད་ན་གཞན་གཉིས་ཀྱིས་མི་ཐར་བ་བཤད་ནས་དངོས་
ལ་རྟེན་འབྲེལ་གསུངས་པ་འདི་གོ་ན་གོ་ལ། མིན་ན་གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་སྐབས་
མེད་པ་ལ་དགོངས་

Weisheit besitzt, die ultimative Realität wahrnimmt, dich die anderen zwei Hauptpfade niemals befreien können. Die nächste Sache, die er direkt erwähnt, ist Interdependenz. Was er damit verdeutlichen will ist folgendes: „Wenn du Interdependenz verstehst, verstehst du ultimative Realität. Wenn nicht, dann verstehst du sie nicht."
Und das gleiche gilt für die Tatsache, dass die Erkenntnis über den äußeren Schein der Dinge

"ཕིང་སྣང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བས་ཀྱང་ཡིན་ཏེ། དེས་མེད་མཐའ་སེལ་བ་མཐོང་
བ་ལ་མི་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་ཚན་ཡང་འདོད་ན་འདི་ནི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་ནོ།།

dich davor bewahrt, in die extreme Denkweise zu verfallen, dass Dinge wirklich existieren. Sogar eine nicht buddhistische Schule, wie die sogenannten „Cast-Offs"[210] kann das Gegenteil denken: Noch nicht einmal sie machen den Fehler zu leugnen, dass die Erkenntnis über den äußeren Schein der Dinge dich davor bewahrt, in die extreme Denkweise zu verfallen, dass nichts existiert. Somit ist die Idee, dass dich das davor bewahrt in das erste Extrem zu verfallen, wahrhaft einzigartig.
Dies sind nur wenige Worte der Unterweisung, aber sie stellen das Wesentliche von all dem

ཚིག་ཉུང་ཡང་ཡོངས་འཛིན་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་གི་ཉིང་ཁུ་བསྡུས་པ་ཡིན་པས་གཅེས་
པར་ཟུངས་ཤིག །།འདི་ཀུང་ཐང་གསུང་ལས་བྱིས་པའོ།།

dar, was der Meisterlehrer, der Wertvolle, gelehrt hat. Bewahre sie daher immer gut in deinem Herzen.

།། དད་དམ་མཚུངས་མེད་གཟིམ་ལྷ་ཀླུ་དགའ་ཚལ་བས་སྦྱར་བསྐྱེན་མཛད་པ་འབྲོ་དོན་འཕེལ།། །།

Der ursprüngliche Holztafeldruck dieses Textes wurde von einem Anhänger unvergleichlichen Glaubens und Moral aus dem Haus Hlalu, einem wahrhaften Garten der Glückseligkeit[211] gestiftet. Er widmet diese Tat dem höchsten Wohl aller Lebewesen.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Zehn

Anmerkung Kapitel Zehn

167. *Wenn du das Geheimnis* … Quelle des Zitats nicht gefunden.

168. *werter Lehrer, Chone Lama:* Bezieht sich auf Pabongka Rinpoches Lehrer namens Chone Geshe Lobsang Gyatso Trin.

169. *dieser Beweis unter Verwendung der Interdependenz* … Zitat aus seinem Betreten des Mittleren Wegs, Folios 206b - 207a (Eintrag 74).

170. *Alles ist richtig* ... Zitat aus Folio 15a von Master Nagarjunas Meisterwerk (Eintrag 4).

171. *Form ist Leerheit* ... Aus dem berühmten Sutra *Herz der Weisheit*, Folio 259b (Eintrag 20).

172. *acht weltliche Gedanken:* Sie wurden oben in Abschnitt VIII „Das Verlangen nach diesem Leben beenden" erwähnt.

173. *drei „zahllose" Zeitalter:* Das Wort „zahllos" bezieht sich hier tatsächlich auf eine spezifische Zahl -1.000.000.000.000.000.000.000.000.000.000.000.000.000.000.000.000.000.000.000.000. Die Länge eines „Zeitalters" wird in buddhistischen Schriften unterschiedlich dargestellt und ist eng verbunden mit Zyklen in den Lebensspannen von Lebewesen. Auf jeden Fall handelt es sich um Millionen von Jahren.

174. *Stufen auf dem Weg:* Quelle des Zitats nicht gefunden. Pabongka Rinpoches *Befreiung* schreibt die drei Unterweisungen zweimal Gompa Rinchen Lama zu (Eintrag 47, Folios 168a, 334a), der ein Schüler von Lord Atisha gewesen sein soll (siehe Lord Tsongkapas *Wichtige Stufen* Eintrag 61, Folio 12a), und von Lord Drom Tonpa (*Blaue Jahrbücher*, Eintrag 94, S. 264). Geshe Dolpa, mit vollem Namen Marshurpa Rok Sherab Gyatso (1059 - 1131) war ein Schüler des großen Potowa und fasste die Lehren seines Mentors im *Blauen Buch* zusammen, dem berühmten Text der Seher Tradition (siehe Kommentar unter Eintrag 89).

175. *Gib nicht auf:* Aus dem Kapitel über Bemühen in Meister Shantidevas Klassiker (Folio 20a, Eintrag 71). „Diejenigen, die den Weg gegangen sind" bezieht sich auf die Buddhas.

176. *der ruhmreiche Lobsang Drakpa:* Wie im Vorwort erwähnt, war dies der Ordinationsname von Lord Tsongkapa.

177. *die richtige Abfolge der Visualisierungen:* Der folgende Abschnitt ist in Pabongka Rinpoches Kommentar enthalten und für seine Schüler gedacht, die schon mit der Übung vertraut sind. Er wird hier der Vollständigkeit halber übersetzt, aber wie bei jeder buddhistischen Lehre ist die persönliche Anleitung durch einen qualifizierten Lama erforderlich, um Erfolge zu erzielen.

178. *Feld der Sammlung:* Traditionelle Gemälde dieser Visualisierung sind häufig zu finden. Ein gutes Beispiel ist im Katalog des Newark Museums (Abbildung P20, S. 170, Eintrag

93) dargestellt. Der Name der Visualisierung verdeutlicht, dass diese heiligen Wesen das beste Feld darstellen, in dem man die Samen der eigenen Erleuchtung pflanzen kann: Die zwei Sammlungen von Verdienst und Weisheit. Die Symbole des Bildes werden detailliert von Pabongka Rinpoche in seiner *Befreiung in unseren Händen* erklärt (Folios 92 - 102, Eintrag 47).

179. *Weg der Wonne oder Schneller Weg:* Siehe Anmerkung 119.

180. *Einstellung dieser Leute:* Wie oben erwähnt (Anmerkung 20), versucht der Praktizierende mit niedrigem Motiv, sich selbst aus den unteren Reichen zu befreien. Der Praktizierende mit mittlerem Motiv hofft, allen Formen des Leidens zu entkommen, auch dem der höheren Reiche. Der Praktizierende mit dem höchsten Motiv teilt diese Einstellungen, aber er versucht gleichermaßen dafür zu sorgen, dass alle anderen Lebewesen diese Ziele auch erreichen.

181. *riesige schwarze Sau:* Steht u.a. für Unwissenheit, die Wurzel all unseres Leidens.

182. *zwei Gründe, Zuflucht zu nehmen:* Dies sind (1) die unteren Reiche und den Kreislauf des Lebens insgesamt zu fürchten, und (2) zu glauben, dass die drei Juwelen die Macht haben, dich zu beschützen (siehe Anmerkung 110).

183. *die „Unermesslichen":* Diese sind unermesslich liebende Güte, Mitgefühl, Freude und Neutralität. Sie werden in einem klassischen Vers wie folgt beschrieben:

> Mögen alle Lebewesen Glück erlangen
> und alles, was Glück verursacht.
>
> Mögen alle Lebewesen dem Leid entkommen
> und allem, was Leid verursacht.
>
> Mögen alle Lebewesen niemals ohne das Glück sein,
> das frei ist von allem Leid.
>
> Mögen alle Lebewesen Neutralität empfinden,
> frei von Zuneigung gegenüber ihren Freunden
> und von Abneigung gegenüber ihren Feinden.

Die vier werden „unermesslich" genannt, weil sie Gedanken sind, die sich auf eine unermessliche Anzahl von Wesen beziehen, und weil man unermessliche Verdienste erlangt, wenn man sie denkt. Es gibt eine weitere Reihe von vier Einstellungen gleichen Namens, die zusammen als die „vier Orte des Reinen" bekannt sind. Pabongka Rinpoche erklärt an anderer Stelle, dass die liebende Güte hier viele, aber nicht alle fühlenden Wesen umfasst. Und so wird jemand, der darüber meditiert, als ein ähnliches Wesen wie der weltliche Gott namens Der Reine wiedergeboren, dessen Macht sich über viele, aber nicht alle Orte erstreckt. Wenn man sich auf alle Wesen konzentriert, erreicht man Nirvana „ohne Ort" (jenseits dieser Welt des

Leidens und auch jenseits des niedrigen Nirvana) als der Große Reine (ein anderer Name für einen vollständig erleuchteten Buddha) (siehe Folios 308b - 309a, Eintrag 47).

184. *besondere Wunsch nach Buddhaschaft:* Die Zeilen lauten: „Zum Wohle all meiner Mütter werde ich alles tun, was ich nur kann, um vollständige Erleuchtung zu erlangen, so schnell ich kann. Daher werde ich nun mit einer Meditation über die Lehre der Stufen auf dem Weg zur Buddhaschaft beginnen und den profunden Weg nutzen, der meinen Lama, meinen Gott ins Zentrum stellt." (Folio 5a, Eintrag 26).

185. *Achttausend Verse:* Eine der bekanntesten und eloquentesten Sutren über die Vollendung der Weisheit bzw. über korrekte Weltsicht (Eintrag 83).

186. *des Großen Lehrers, dem Hüter des Diamanten:* Bezieht sich wahrscheinlich auf Pabongka Rinpoches Hauptlehrer, Dakpo Lama Jampel Hlundrup.

187. *„Wissen erschließt die Welt":* Siehe Anmerkung 40 über diese Zeilen, die von Lord Tsongkapa selbst verfasst wurden.

188. *Aus dem Handbuch „Darbringung für die Lamas":* Siehe Anmerkung 43. Das Große Siegel ist eine Praxis der geheimen Lehren.

189. *„Unübertroffene" Gruppe, etc.:* Diese beziehen sich auf die vier traditionellen Klassen der geheimen Lehren.

190. *„Geheime Sammlung", etc.:* Die Wesen, die erwähnt werden, sind alle Formen, die der Buddha annimmt, um die geheimen Lehren zu übermitteln. Sie gehören alle zur Gruppe der „Unübertroffenen".

191. *Körper-Mandala in der „Darbringung für die Lamas":* Siehe S. 44-47 des Werkes (Eintrag 51).

192. *Möge diese gute Tat ...* Schlussverse von „Wissen erschließt die Welt" (S. 207 - 208, Eintrag 65). Sie lauten wie folgt:

> Möge diese gute Tat, die
> für alle anderen steht, die vollbracht wurden
>
> von mir selbst und anderen
> in allen drei Zeiten
>
> Niemals, nicht einmal für einen einzigen Moment,
> in den vielen
>
> Wiedergeburten, die wir erfahren,
> Früchte tragen, indem sie zu etwas wird,

Das uns zu der Art von Dingen führt,
auf die die Welt hofft:

Nutzen, der sich selbst an die Spitze rückt,
oder jegliches Ansehen,

Viele Verehrer, Freuden des Lebens,
Geschenke und Ehrungen von anderen.

Vielmehr möge sie uns
unvergleichbare Erleuchtung bringen.

Durch den wunderbaren Segen der Siegreichen
und ihrer Söhne und Töchter,

Durch die Wahrheit, dass Interdependenz
niemals nicht zutrifft,

Durch die Macht meiner Bereitschaft,
alle Wesen zu befreien,

Möge alles, für das ich hier gebetet habe
sich in Reinheit verwirklichen.

193. *der Retter Serlingpa selbst:* Bezieht sich wieder auf Pabongka Rinpoches Hauptlehrer, Dakpo Lama Rinpoche (siehe Anmerkung 186). Lama Serlingpa, auch bekannt als Dharmakirti (aber nicht der gleichnamige Weise, der den *Kommentar über die Gültige Wahrnehmung* schrieb), war ein großer Meister der Lehren über den Wunsch nach Erleuchtung. Er lebte im heutigen Indonesien und unterwies Lord Atisha zwölf Jahre lang (siehe Anmerkung 49).

194. *zum Wohle aller Lebewesen:* Gehört zu den Versen, die Pabongka Rinpoche in seinem Widmungsgebet am Ende sprach. Sie stammen aus dem Schluss von *Die hundert Götter des glückseligen Paradieses* (siehe Eintrag 86), der ein Text zur Lama-Praxis über den großen Tsongkapa, Lobsang Drakpa ist:

Möge jegliche Tugend, die ich durch
diese Tat erlangt habe

größtmöglichen Nutzen für alle Wesen und
die Lehren bringen.

Möge sie mir insbesondere dabei helfen,
dass die Essenz der Lehren

die Lobsang Drakpa vermittelte,
lange strahlen.

Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Lektüre Zehn

195. *tiefgründige Gedanke der Sieger:* „Sieger“ bezieht sich auf die Buddhas: In unserer Welt wurden die Lehren über die Stufen auf dem Weg zur Buddhaschaft in zwei großen Abstammungslinien übermittelt: Die Stufen zur korrekten Weltsicht durch die Schüler von Meister Nagarjuna, der sie vom göttlichen Wesen Sanfte Stimme erlernte. Und die Stufen des Wunsches nach Erleuchtung durch die Schüler von Meister Asanga, der sie vom Liebenden – dem zukünftigen Buddha erhielt.

Es ist eine Tradition der tibetischen Dichter, den Namen einer herausragenden Persönlichkeit in einen Vers einzuflechten, oft mit besonderen Markierungen unter den entsprechenden Silben. Hier steht das kursiv gedruckte für Pabongka Rinpoches vollen Namen (siehe Vorwort).

196. *von seinen Lippen ausgespien:* Poetische Metapher, basierend auf dem traditionellen Glauben, dass die Mungokatze Juwelen erbricht. Die „zehn Kräfte“ sind die zehn höchsten Formen des Wissens eines Buddhas, z.B. das Wissen, was wirklich ist und was nicht, und wie Taten für eine Person reifen werden. Der Ausdruck „glanzvoller Ruhm“ ist ein Wortspiel mit dem zweiten Teil von Lord Tsongkapas Ordinationsnamen, Lobsang Drakpa, denn drakpa heißt „berühmt.“

197. *ihres Sohnes, eines Kindes:* Man sagt, dass Lord Tsongkapa tatsächlich ein Buddha gewesen ist, der seinen Schülern in Form eines Bodhisattva, oder „Sohnes der Sieger” erschien. Das Wort „Kind“ ist eine Anspielung auf die jugendliche Seite die Sanfte Stimme manchmal annimmt.

198. *Achtzigtausend:* Bezieht sich auf die 84.000 verschiedenen Lehren oder „Ansammlungen von Schriften“, die von den Buddhas übermittelt wurden (siehe Anmerkung 112).

199. *… des Friedens in der Welt, wo auch immer:* Bezieht sich in diesem Fall auf die Welt und das, was sie transzendiert.

200. *beide Körper:* Siehe Anmerkung 32. Der geistige Körper ist vor allem durch korrekter Weltsicht verursacht. Der physische Körper wird von Aktivitäten erzeugt, die vom Wunsch nach Erleuchtung motiviert sind. Vergleiche auch den Text, auf den sich die Anmerkung 148 bezieht.

201. *drei Arten der Güte:* In der Tradition der offenen Lehren gewährt ein Lama seinem Schüler die Güte persönlicher Unterweisungen, mündlicher Übermittlungen und formaler Erklärungen der Schriften. In der geheimen Tradition gewährt er dem Schüler Initiation, Erklärung und Ratschläge.

202. *Suddhi Vadzra:* Tibetische Lautschrift des Namens des tibetischen Herausgebers, Lobsang Dorje, in Sanskrit. Sein Heimatbezirk war Den Ma im Südosten Tibets (siehe auch Vorwort).

203. *Tashi Chuling:* Pabongka Rinpoches Einsiedelei in den Bergen (siehe Vorwort).

204. *Gungtang:* Bezieht sich auf Gungtang Jampeyang (siehe Anmerkung 62). Dieser „Schlüssel" zu den Drei Hauptpfaden findet sich in seinen gesammelten Werken (siehe Anmerkung 9) und wird gefolgt von einer Unterweisung darüber (Anmerkung 8), wie man eine formale Meditation über die drei Pfade anhand der Zeilen von Lord Tsongkapas Originaltext durchführt.

205. *sechs Vorbereitungen:* Die sechs Praktiken vor einer Meditation sind: Sein Zimmer aufräumen und den Altar aufbauen, Opfergaben darbringen, in der richtigen Meditationshaltung sitzen und den Geist durch die Gedanken der Zufluchtnahme und des Wunsches nach Erleuchtung vorbereiten, die traditionellen Versammlung heiliger Wesen visualisieren, durch die Schritte des Sammelns von Verdiensten und des Reinigens von schlechten Taten gehen und schließlich die Lamas demütig um Unterstützung bitten. Siehe auch Anmerkung 177.

206. *eine Art ausgeglichener Geist:* Der Satz ist doppeldeutig, denn der erste Schritt des zweiten Systems ist Neutralität gegenüber allen Wesen (siehe Abschnitt XII, „Wie man den Wunsch nach Erleuchtung entwickelt").

207. *„bedenkst, was passiert":* Diese Formulierung stammt ebenfalls aus dem achten Vers des Haupttextes von Lord Tsongkapa und spielt damit.

208. *Tashi:* Ein häufiger tibetischer Vorname.

209. *ziemlich weit entfernt von der korrekten Weltsicht:* Die Lehren des Kleinen Wegs zum Thema „keine Selbstnatur" sind in Abschnitt XIV erklärt „Warum man korrekte Weltsicht braucht".

210. *die sogenannten „Cast-Offs":* Eine philosophische Schule im alten Indien, die als eine der simpelsten betrachtet wird, da sie weder die Idee vergangener und zukünftiger Leben akzeptiert noch die Beziehung zwischen eigenen Taten in der Vergangenheit und jetzigen Erfahrungen.

211. *das Haus Hlalu:* Eine bekannte aristokratische Familie im alten Tibet. Ihre Hauptbesitztümer lagen nordwestlich von Lhasa auf dem Weg zum Kloster Drepung.

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
„Die Drei Hauptpfade", Überblick und Abstammung

Hausaufgabe: Session Eins

1) Nenne den Autor der Hauptlehren des Buddhismus. Nenne beide Namen: seinen allgemein bekannten und seinen Mönchsnamen und wann er gelebt hat. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

2) Wie lautet der Titel dieses Werkes? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

3) Für wen wurde das Werk geschrieben? Nenne den allgemeinen Name sowie den Mönchsnamen. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

4) Wer hat den Kommentar geschrieben, mit dem wir arbeiten? Nenne den allgemeinen Namen sowie seinen besonderen Name). Wann hat er gelebt? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

5) Wer war dieser Lama in seinem früheren Leben?

6) Wer war der Schüler von Trijang Rinpoche, der die Einleitung geschrieben hat? Nenne seinen vollständigen Namen inklusive aller Titel. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

7) Was sind die „drei Probleme des Gefäßes”?

a)

b)

c)

8) Was sind die drei großen Motive im Lam-Rim (Werke über die Stufen zur Buddhaschaft)?

a)

b)

c)

9) Nenne die drei Hauptpfade. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

10) Sind sie physisch, geistig oder sind es Konzepte?

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne den Vers „Zuflucht und der Wunsch” auswendig (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zehn Atemzüge und anschließend eine analytische Meditation zum Thema Entsagung

Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Session Zwei: Mu-shi Mu-sum; Was ist die Buddha-Natur?

Hausaufgabe: Session Zwei

1) Führt Verdienst zwangsläufig zu Nirvana und zur Buddhaschaft? Warum bzw. warum nicht? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

2) Wie nennt man das „große Siegel" im Sanskrit? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

3) Gibt es eine Beziehung zwischen den Drei Hauptpfaden und dem großen Siegel? Zwischen diesen dreien und der tantrischen Praxis?

4) Was sind die zwei Hauptursachen, die jemanden zum Buddha machen? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

   a)

   b)

5) Was sind die wichtigsten Elemente dieser beiden? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

   a)

   b)

6) Was sind die zwei Körper eines Buddha? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

7) Nenne die zwei Ursachen dieser beiden Körper. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

8) Welcher der drei Hauptpfade verursacht den jeweiligen Körper?

9) Was sind die zwei Hindernisse auf dem Weg zur Erlangung der Buddhaschaft? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

10) Warum war Je Tsonkapa in der Lage, 10.000 Seiten unglaublich tiefsinniger und schwieriger Erläuterungen zum Buddhismus zu schreiben?

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Den Vers „Widmung einer guten Tat“ auswendig lernen

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zehn Atemzüge und anschließend eine analytische Meditation zum Thema Entsagung.

Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Was ist ein qualifizierter Lehrer?

Hausaufgabe: Session Drei

1.) Nenne die zehn Eigenschaften eines qualifizierten Lamas. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

h)

i)

j)

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Den Vers „Darbringen des Mandalas“ auswendiglernen

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zehn Atemzüge und anschließend eine analytische Meditation zum Thema Entsagung

Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Was ist ein authentischer Schüler und was ist authentisches Dharma?

Hausaufgabe: Session Vier

1) Nenne die drei Eigenschaften einer authentischen Lehrrede, die geeignet ist, deine Praxis erfolgreich zu machen. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

2) Nenne die drei Voraussetzungen eines guten Schülers, so wie man sie in Aryadevas 400 Versen findet. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne den Titel und die erste Zeile der *Drei Hauptpfade* auswendig (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zehn Atemzüge und anschließend eine analytische Meditation zum Thema Entsagung

Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Was ist Samsara und was ist Entsagung?

Hausaufgabe: Session Fünf

1) Definiere, was mit dem „Kreislauf des Lebens“ oder Samsara in Sanskrit gemeint ist. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

2) Warum ist Entsagung unerlässlich, um dem Kreislauf des Lebens zu entkommen? Welche Beziehung besteht zwischen Entsagung und dem Wunsch, Erleuchtung zum Wohle aller Wesen zu erlangen?

3) Zwei der Stufen des Pfades sind dazu bestimmt, das Verlangen nach diesem Leben zu beenden. Benenne sie. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

4) Führe die acht weltlichen Gedanken auf. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

h)

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne den ersten Vers der *Drei Hauptpfade* auswendig (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zehn Atemzüge und anschließend eine analytische Meditation zu "den acht weltlichen Gedanken"

Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Die vier Gesetze des Karmas; Die sechs Probleme des Lebens

Hausaufgabe: Session Sechs

1) Nenne die vier Gesetzmäßigkeiten der Taten (bzw. Karma). (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

2) Nenne die sechs Leiden des menschlichen Lebens. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

3) An welchem Punkt weißt du, dass du echte Entsagung entwickelt hast?

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne den zweiten Vers der *Drei Hauptpfade* auswendig (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zehn Atemzüge und anschließend eine analytische Meditation zum Thema: Die vier Gesetze der Taten

Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Bodhichitta und seine Vorteile

Hausaufgabe: Session Sieben

1) Erkläre die beiden Bestandteile des Wortes „Bodhichitta". Bezieht es sich auf den Geist eines Buddhas? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

2) Wann wird man zum Bodhisattva?

3) Hat jeder Bodhisattva Leerheit direkt erfahren?

4) Kann man Nirvana erreichen (das heißt ein Arhat werden und alle Geistesgifte beseitigen), bevor man ein Bodhisattva wird?

5) Benenne mindestens sechs Vorteile, warum es sich lohnt, den Wunsch nach Erleuchtung zu entwickeln. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne den dritten Vers der *Drei Hauptpfade* auswendig (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zehn Atemzüge und anschließend eine analytische Meditation über die Vorteile des Wunsches nach Erleuchtung

Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Wie man Bodhichitta entwickelt

Hausaufgabe: Session Acht

1) Nenne die sieben Stufen der Ursache-und-Wirkung-Methode zur Entwicklung des Wunsches nach Erleuchtung. Beschreibe kurz, warum jede für das Erreichen der nächsten erforderlich ist. (Die sieben Stufen in Tibetisch für das tibetische Zertifikat, die Beschreibung auf deutsch).

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

2) Beschreibe die vorbereitende Praxis, die diesen sieben vorangeht.

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne den vierten Vers der *Drei Hauptpfade* auswendig (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zehn Atemzüge und anschließend eine analytische Meditation über die sieben Stufen, die den Wunsch nach Erleuchtung entwickeln.

Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Was ist die korrekte Sicht von Leerheit?

Hausaufgabe: Session Neun

1) Benenne die beiden Wahrheiten und beschreibe sie kurz. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

   a)

   b)

2) Erkläre was „Interdependenz“ (auch abhängiges Entstehen genannt) in jeder der drei unten erwähnten buddhistischen Schulen bedeutet. („abhängiges Entstehen“ in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

   a) „Funktionalisten“:

   b) „Unabhängige Schule“:

   c) „Implikations-Schule“:

3) Der Buddhismus lehrt, dass kein „Selbst“ existiert. Gib eine Erläuterung zu diesem nicht-existierenden „Selbst“ bzw. zur Natur des Selbst nach Meister Chandrakirti. (Das Wort „Selbst“ in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne den zehnten Vers der *Drei Hauptpfade* auswendig (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zehn Atemzüge und anschließend eine analytische Meditation über die drei unterschiedlichen Erklärungen des „abhängigen Enstehens”.

Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Karma und Leerheit: die Bedeutung von Weisheit und Befreiung

Hausaufgabe: Session Zehn

1) Können die Idee von Karma (Ethik oder Moral) und die Idee von Leerheit gleichzeitig bestehen oder widersprechen sie sich? („Ethik" und „Leerheit in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

2) Angenommen du kannst verstehen, dass es kein „Selbst" gibt. Wie hilft dir das, deine negativen Emotionen abzulegen und Freiheit zu erlangen? („schlechte Gedanken" und „das Objekt das wir verneinen" in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne den zwölften Vers der *Drei Hauptpfade* auswendig (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zehn Atemzüge und anschließend eine analytische Meditation über die „Hochzeit von Ethik und Leerheit".

Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
„Die Drei Hauptpfade", Überblick und Abstammung

Quiz: Session Eins

1) Nenne den Autor der *Hauptlehren des Buddhismus*. Nenne beide Namen: seinen allgemein bekannten und seinen Mönchsnamen und wann er gelebt hat. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

2) Wie lautet der Titel dieses Werkes? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

3) Wer hat den Kommentar geschrieben, mit dem wir arbeiten? Nenne den allgemeinen Namen sowie seinen besonderen Name). Wann hat er gelebt? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

4) Wer war der Schüler von Trijang Rinpoche, der die Einleitung geschrieben hat? Nenne seinen vollständigen Namen inklusive aller Titel. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

5) Was sind die „drei Probleme des Gefäßes”?

a)

b)

c)

6) Nenne die drei Hauptpfade. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Session Zwei: Mu-shi Mu-sum; Was ist die Buddha-Natur?

Quiz: Session Zwei

1) Wie nennt man das „große Siegel" im Sanskrit? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

2) Gibt es eine Beziehung zwischen den Drei Hauptpfaden und dem großen Siegel? Zwischen diesen dreien und der tantrischen Praxis?

3) Was sind die zwei Hauptursachen, die jemanden zum Buddha machen? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

4) Welches sind die wichtigsten Elemente dieser beiden? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

5) Was sind die zwei Körper eines Buddha? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

6) Nenne die zwei Ursachen dieser beiden Körper. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

7) Welcher der drei Hauptpfade verursacht den jeweiligen Körper?

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Was ist ein qualifizierter Lehrer?

Quiz: Session Drei

1.) Nenne die zehn Eigenschaften eines qualifizierten Lamas. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

h)

i)

j)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Was ist ein authentischer Schüler und was ist authentisches Dharma?

Quiz: Session Vier

1) Nenne die drei Voraussetzungen eines guten Schülers, so wie man sie in Aryadevas *400 Versen* findet. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Was ist Samsara und was ist Entsagung?

Quiz: Session Fünf

1) Definiere, was mit dem „Kreislauf des Lebens“ oder Samsara in Sanskrit gemeint ist. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

4) Führe die acht weltlichen Gedanken auf. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

h)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Die vier Gesetze des Karmas; Die sechs Probleme des Lebens

Quiz: Session Sechs

1) Nenne die vier Gesetzmäßigkeiten der Taten (bzw. Karma). (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

2) An welchem Punkt weißt du, dass du echte Entsagung entwickelt hast?

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Bodhichitta und seine Vorteile

Quiz: Session Sieben

1) Erkläre die beiden Bestandteile des Wortes „Bodhichitta". Bezieht es sich auf den Geist eines Buddhas? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

2) Benenne mindestens sechs Vorteile, warum es sich lohnt, den Wunsch nach Erleuchtung zu entwickeln. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Wie man Bodhichitta entwickelt

Quiz: Session Acht

1) Nenne die sieben Stufen der Ursache-und-Wirkung-Methode zur Entwicklung des Wunsches nach Erleuchtung. Beschreibe kurz, warum jede für das Erreichen der nächsten erforderlich ist. (Die sieben Stufen in Tibetisch für das tibetische Zertifikat, die Beschreibung auf deutsch).

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Was ist die korrekte Sicht von Leerheit?

Quiz: Session Neun

1) Benenne die beiden Wahrheiten und beschreibe sie kurz. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

   a)

   b)

2) Erkläre was „Interdependenz" (auch abhängiges Entstehen genannt) in jeder der drei unten erwähnten buddhistischen Schulen bedeutet. („abhängiges Entstehen" in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

   a) „Funktionalisten":

   b) „Unabhängige Schule":

   c) „Implikations-Schule":

3) Der Buddhismus lehrt, dass kein „Selbst" existiert. Gib eine Erläuterung zu diesem nicht-existierenden „Selbst" bzw. zur Natur des Selbst nach Meister Chandrakirti. (das Wort „Selbst" in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Karma und Leerheit: die Bedeutung von Weisheit und Befreiung

Quiz: Session Zehn

1) Können die Idee von Karma (Ethik oder Moral) und die Idee von Leerheit gleichzeitig bestehen oder widersprechen sie sich? („Ethik“ und „Leerheit” in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus

Die erste Stufe auf dem Weg zur Buddhaschaft (Lam Rim)

Abschlusstest

1) Nenne den Autor *der Hauptlehren des Buddhismus*. Nenne beide Namen: seinen allgemein bekannten und seinen Mönchsnamen und wann er gelebt hat. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

2) Wie lautet der Titel dieses Werkes? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

3) Wer hat den Kommentar geschrieben, mit dem wir arbeiten? Nenne den allgemeinen Namen sowie seinen besonderen Name). Wann hat er gelebt? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

4) Wer war der Schüler von Trijang Rinpoche, der die Einleitung geschrieben hat? Nenne seinen vollständigen Namen inklusive aller Titel. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

5) Nenne die drei Hauptpfade. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

6) Was sind die zwei Körper eines Buddha? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

7) Nenne die zwei Ursachen dieser beiden Körper. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

8) Welcher der drei Hauptpfade verursacht den jeweiligen Körper?

9) Gibt es eine Beziehung zwischen den drei Hauptpfaden und der tantrischen Praxis?

10) Nenne die zehn Eigenschaften eines qualifizierten Lamas. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

h)

i)

j)

11) Nenne die drei Voraussetzungen eines guten Schülers, so wie man sie in Aryadevas *400 Versen* findet. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

12) Definiere, was mit dem „Kreislauf des Lebens“ oder *Samsara* in Sanskrit gemeint ist. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

13) Führe die acht weltlichen Gedanken auf. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

h)

14) Nenne die vier Gesetzmäßigkeiten der Taten (bzw. Karma). (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

15) An welchem Punkt weißt du, dass du echte Entsagung entwickelt hast?

16) Erkläre die beiden Bestandteile des Wortes „Bodhichitta“. Bezieht es sich auf den Geist eines Buddhas? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

17) Nenne die sieben Stufen der Ursache-und-Wirkung-Methode zur Entwicklung des Wunsches nach Erleuchtung. Beschreibe kurz, warum jede für das Erreichen der nächsten erforderlich ist. (Die sieben Stufen in Tibetisch für das tibetische Zertifikat, die Beschreibung auf deutsch).

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

18) Benenne die beiden Wahrheiten und beschreibe sie kurz. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

19) Erkläre die Bedeutung von „Interdependenz“ (auch abhängiges Entstehen genannt) in jeder der drei unten erwähnten buddhistischen Schulen. („abhängiges Entstehen“ in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a) Funktionalisten:

b) Unabhängigen Schule:

c) Implikations-Schule:

20) Der Buddhismus lehrt, dass kein „Selbst“ existiert. Gib eine Erläuterung zu diesem nicht-existierenden „Selbst“ bzw. zur Natur des Selbst nach Meister Chandrakirti. (das Wort „Selbst“ in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

21) Können die Idee von Karma (Ethik oder Moral) und die Idee von Leerheit gleichzeitig bestehen oder widersprechen sie sich? („Ethik“ und „Leerheit in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

****

Bitte fülle Deinen Namen und Adresse lesbar und genauso aus, wie sie auf dem Zertifikat erscheinen sollen.

Anrede: *o Frau* *o Herr* *o Ehrenwerte/er*

Name _____
(wie er auf dem Zertifikat stehen soll)

Strasse und Haus-Nr. _____

Stadt: _____ *PLZ:* _____

Land: _____

Diese Notizen wurden von einem Schüler angefertigt und sollten nur als Referenz verwendet werden. Bitte vergleiche den Inhalt gewissenhaft mit den (englischen) Audioaufnahmen.

NOTIZEN
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Session Eins: „Die Drei Hauptpfade" Überblick und Abstammung

Die Überlieferung der „Drei Hauptpfade"

JE TSONGKAPA (1357 - 1419) auch bekannt als **LOBSANG DRAKPA (Mönchsname)**
Herr Name aus reiner Geist berühmt

Je Tsonkapa schrieb den ursprünglichen Text als einen Brief an **Ngawang Drakpa**, der auch als **Tsako Wongpo** bekannt war. **Pabonka Rinpoche** (auch bekannt als **Dechen Nyingpo**) lehrte den Kommentar, der später von **Trijang Rinpoche** aufgeschrieben und wiederum an **Khen Rinpoche, Geshe Lobsang Tarchin** weitergegeben wurde, der ihn gemeinsam mit Geshe Michael Roach übersetzt hat.

LAM – RIM CHEN – MO
Pfad Stufe groß

LAM TSO NAM – SUM
Pfad Haupt Arten drei
„Die Drei Hauptpfade": beinhaltet das Lam Rim in 14 Versen

<u>Tibetische Namen für die Drei Pfade:</u>

1. NGEN JUNG: Erster Pfad – Entsagung/Verzicht

2. JANG SEM: Zweiter Pfad – Bodhichitta
Buddhaschaft Geist

3. YANG DAKPAY TAWA: Dritter Pfad – richtige Weltsicht
richtige Sicht

<u>Die vier großen Leiden:</u>

KYE	**– GA**	**– NA**	**– CHI**
Geboren werden	– Altern	– Krankheit	– Tod

TOK – PA
Erkenntnis

NOTIZEN
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Session Eins: *Fortsetzung*

Zuflucht - Buddha, Dharma, Sangha - Die Drei Juwelen

Für echte Zuflucht muss Folgendes vorhanden sein:
(1) **Angst** vor Leiden, d.h. der Wunsch nach Schutz (Entsagung), und
(2) **Glaube**, dass etwas helfen/schützen kann.

Nichts in der Welt außer den **Drei Juwelen** kann dich vor Leid schützen. Wir nennen sie Juwelen, weil wir zu ihnen Zuflucht nehmen.

Das **Buddha Juwel** ist der ultimative Schutz. Der Buddha hat das Ende des Pfades erreicht und beide Bedürfnisse erfüllt (seine eigenen und die der anderen).

Das **Dharma Juwel** sind die Lehren. Ein Buddha kann dir nicht helfen, wenn er oder sie nicht mit dir kommunizieren kann. Die Lehren sind in:
1. Büchern/Worten
2. den Herzen der Menschen, die die Erkenntnisse/Ideen in ihrem Geist halten.

Das Dharma Juwel besteht aus zwei Teilen:
Pfad: (Idee), die dich aus dem Leiden führt, und
Beendigung: beendet die schlechten Qualitäten in dir.

Das **Sangha Juwel** sind alle, die Leerheit direkt erfahren haben.

Ultimative Zuflucht - jede Zuflucht, bei der die Reise auf dem Pfad sein Ziel erreicht hat, d.h. ein Buddha oder etwas von einem Buddha

NOTIZEN
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Session Zwei: Mu-shi Mu-sum; Was ist die Buddha-Natur?

SU – NAM	**GE – WA**
Verdienst	Tugend

Tugenden sind körperliche, sprachliche oder geistige Handlungen, die dir ein angenehmes Ergebnis in der Zukunft bringen werden.

<u>Logische Aussagen im Buddhismus:</u>

MU-SHI MU-SUM: Für alles, was existiert, sind entweder drei oder alle vier der folgenden Aussagen wahr:

1. A und nicht B
2. B und nicht A
3. A und B
4. Weder A noch B

Wie kann man beweisen, dass man („A") LAM TSO NAM-SUM (Entsagung, Bodhichitta und korrekte Weltsicht) **für („B") erfolgreiche tantrische Praxis braucht** (Beweis):
(„A" steht für LAM TSO NAM-SUM, „B" steht für erfolgreiche tantrische Praxis.)

1. A und B: Es kann einen Fall geben, in dem sowohl die drei Hauptpfade (A) als auch eine erfolgreiche tantrische Praxis (B) vorhanden sind.

2. Weder A noch B: Es kann einen Fall geben, in dem weder A (die drei Hauptpfade) noch B (erfolgreiche tantrische Praxis) vorhanden sind.

3. B und nicht A: Es kann einen Fall geben, in dem eine erfolgreiche tantrische Praxis (B) vorhanden ist, jedoch nicht die drei Hauptpfade (A). *FALSCH*

4. A und nicht B: Es kann einen Fall geben, in dem LAM TSO NAM-SUM (A) vorhanden ist, jedoch keine erfolgreiche tantrische Praxis (B).

<u>Mahamudra:</u>

Tibetisch:	**CHAK – GYA**	**CHEN – PO**	**bedeutet die direkte Wahrnehmung der Leerheit**
Deutsch:	Geste/Siegel	groß	
Sanskrit:	***mudra***	***maha***	***(mahamudra)***

NOTIZEN
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Session Zwei: *Fortsetzung*

Die zwei Hauptursachen für Buddhaschaft:

TAP	und	**SHERAB**
Methode (d.h. Bodhichitta)		Weisheit (die korrekte Weltsicht der Leerheit)

Entsagung, der erste der drei Hauptpfade, ist die Vorbereitung oder die Voraussetzung für Bodhichitta. Wem nicht wichtig ist, die Freiheit vom eigenen Leiden zu erreichen, der wird auch keine Notwendigkeit sehen, andere zu befreien.

Die zwei Körper eines Buddha:

Tibetisch:	**CHU – KU**	**SUK – KU**
Deutsch:	Dharma Körper	Form Körper
Sanskrit:	***dharma kaya***	***rupa kaya***
	(bezieht sich auf den Geist)	(ausgesendeter Körper eines Buddha)

Die Grundlage dieser Körper:

YE – SHE KYI TSOK	**SU – NAM KYI TSOK**
Weisheit von Ansammlung	Verdienst von Ansammlung
Die Ansammlung von Weisheit ist die Basis des Dharmakaya.	Die Ansammlung von Verdienst ist die Basis des Rupakaya (vereint Sambhogakaya und Nirmanakaya)

Unsere Buddha-Natur ist die Leerheit unseres Geistes. Es gibt keine andere Buddha-Natur oder Buddha-Samen, die nur darauf warten, freigelegt zu werden.

Was hindert uns daran, ein Buddha zu werden:

SHE – DRIP	**NYON – DRIP**
Wissen Hindernis	schlechte Gedanken Hindernis
Unwissen hält dich von der Buddhaschaft fern	Schlechte Gedanken halten dich von Nirvana fern

Wenn die Hindernisse beseitigt werden, wirst du zum Buddha. Du verstehst alle wahrnehmbare Dinge gleichzeitig. Ein Buddha ist allwissend, jedoch nicht allmächtig.

NOTIZEN
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Session Drei: Was ist ein qualifizierter Lehrer?

Worauf muss man bei einem Dharma-Lehrer achten?
(Aus dem *Sutralamkara* von Asanga)

SHE –	**NYEN**	**DUL – WA**	**SHI – WA**	**NYER – SHI – WA**
Spiritueller	Freund	kontrolliert	Frieden	sehr friedlich

1. **kontrollierte Moral** – das erste der drei Trainings. Wenn ein Lehrer keine Selbstkontrolle in der ethischen Lebensführung hat, wie kann er es anderen beibringen?

2. Der Lehrer besitzt **Aufmerksamkeit und konzentrierte Achtsamkeit**, um seinen Geist bei dem zu halten, was er tut, und um zu verhindern, dass er gegen seine Gelübde verstößt.

3. Der Lehrer hat das Training der Weisheit, in dem der Lama die besondere Konzentration von Shamata anwendet, um die Wirklichkeit zu untersuchen (**der Lehrer muss vollkommene Stille beherrschen**)

Die oberen drei Trainings beschreiben mentale Eigenschaften.

4. **YUN – TEN**	**HLAK – PA**	**TSUN – CHE**	**LUNG – GI**	**CHUK**
Gute Eigenschaften	außergewöhnlich	Bestreben hat	von Schriften	reich

Seine **Kenntnis der Schriften** muss tiefgehend sein, da es nicht genügt, nur die obigen mentalen Eigenschaften zu besitzen.

DE – NYI	**RAP – TU**	**TOK – PA**	**MA –**	**KE**	**DEN**
Leerheit	wirklich	realisiert	spricht	weise fähiger Meister	hat die Eigenschaft

5. Eine Person, die das **Training der Weisheit in sehr hohem Maße** besitzt (hat die Leerheit direkt erfahren) oder ein sehr gutes Verständnis von Leerheit hat, sowohl durch die Schriften als auch intellektuell.

6. Der Lehrer sollte **außergewöhnlich gute spirituelle Eigenschaften** besitzen, die die des Schülers übertreffen.

Die oberen sechs Eigenschaften beziehen sich auf den Lehrer selbst; die folgenden vier beziehen sich auf die Art, wie er unterrichtet.

7. Er kennt die **richtige Abfolge der Lehren** für diesen Schüler sowie dessen Lernfähigkeit.

NOTIZEN
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Session Drei: *Fortsetzung*

TSE – WA	**DAK – NYI**	**KYO – WA**	**PANG**
Liebe	Verkörperung	Abscheu/erschöpft sein	losgeworden sein

8. Er unterrichtet aus **Liebe und Mitgefühl** und nicht aus dem Bedürfnis nach Profit, Ruhm oder Respekt anderer.

9. Der Lehrer hat eine sehr tief verwurzelte **Freude daran, anderen zu helfen**.

10. **Er wird nicht müde**, Dinge wiederholt erklären zu müssen.

NOTIZEN
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Session Vier: Was ist ein authentischer Schüler und was ist authentisches Dharma?

Was ist authentisches Dharma?

NYAM – SU	**LEN –**	**JAY**	**CHU**
Welches du	kannst	praktizieren	Dharma

Dharma, das es wert ist, studiert zu werden

CHU	**KUNG**	**ME**	**LA**	**LO – TONG**	**DU**	**DRUP-PA**	**JE-**	**KYANG**
Dharma	ursprüngliche Quelle	nicht	bis	Jahr 1000	für	Praxis	tun	aber

TOK–PA	**TSEN – DEN**	**NE – CHIK**	**MI – KYE**
Erkenntnis	authentisch/korrekt	ein Splitter/Scheibchen	nicht entwickeln

Wenn du über 1.000 Jahre nicht authentisches Dharma praktizierst, wirst du nicht einen Funken authentischer Erkenntnis haben.

Drei Eigenschaften von authentischem Dharma:

1.	**TUN – PA**	**SAN-GYE**	**KYI**	**SUNG-PA**
	Der Lehrer (Buddha)	ihm	von	gesprochen

Von Lord Buddha gesprochene Lehrreden heißen im Tibetischen:

KAN	**–**	**GYUR**
Wort		übersetzt = 1.108 Bücher der Lehrreden Lord Buddhas

Die Kangyur bestehen aus (a.) *Vinaya*, der Sammlung von Lehrreden zur ethischen Disziplin durch Gelübde, (b.) *Prajnaparamita*, den Lehrreden zur Vollendung der Weisheit, oder Leerheit (c.) den drei Teilen der *Sutras*, den offenen (nicht geheimen) Lehrreden und (d.) den *Tantras*, den geheimen Lehrreden.

2.	**PANDITE**	**KYUN**	**SEL-WA**
	Pandit/ weiser Mann	Korruptionen	rein

Meister müssen die Lehren bis in kleinste Detail analysiert und überprüft und von Verfälschungen bereinigt haben.

Lehrreden, die die Sutras kommentieren, heißen auf Tibetisch:

TEN	**–**	**GYUR**
Gesprochene Worte von einem Menschen		übersetzt

Die **Tengyur** bestehen aus Kommentaren der **Kangyur** von indischen Meistern und umfassen 3.400 Abhandlungen. Sie enthalten Kommentare zu den Tantras, zur Vollendung der Weisheit, zum Mittleren Weg (Madhyamika), zu den Sutras, zur Nur-Geist-Schule, zum Abhidharma, zum Vinaya, zu den Jataka Erzählungen („Geschichten" aus den früheren Leben des Buddha), zu den Episteln bzw. Briefen, zu Logik und Wahrnehmung, sowie zu den „ergänzenden Wissenschaften" wie Sanskrit, medizinischen Schriften, bildender Kunst, usw.

NOTIZEN
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Session Vier: *Fortsetzung*

3.	**DRUPPAY**	**WANGCHUK**	**GI**	**TOK-PA**
	Meister oder erleuchteter Praktizierender	totale Kontrolle	von ihnen	Erkenntnis

Wenn du es hörst, denke darüber nach, meditiere darüber, dann befreit es dich. (Es funktioniert!)

<u>Drei Eigenschaften eines guten Schülers (aus Arjadevas *400 Versen*):</u>

SUR – NE	**LO – DEN**	**DUN – NYER – WA**	**NYEN – PO**	**NU**
unvor-eingenommen	intelligent	strebt nach den höchsten Zielen und hat die Kraft dafür	das Dharma hören	geeignetes Gefäß

Ein geeignetes Gefäß für das Dharma ist unvoreingenommen, intelligent, und strebt nach den höchsten Zielen.

NOTIZEN
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Session Fünf: Was ist Samsara und was ist Entsagung?

<u>Karma ist die Bewegung des Geistes und was verursacht sie.</u>

SAK – CHE	**NYER – LEN**	**GYI**	**PUNG – POY**	**GYUN**	**YAG – NE**	**YANG – DU**
Unreinheit	auf gezwungen (Kraft von Karma)	von	Teile	Strom	wieder und	wieder

LEN	**PAN**	**KOR-WA**	**YIN**
nehmen	das was	Samsara	es ist

Samsara ist der Zustand, in dem wir immer und immer wieder einen Strom unreiner Teile haben, der uns auf gezwungen wird.

Freiheit bedeutet mit reinen Teilen wiedergeboren werden.
Entsagung bedeutet, dass wir unseren unbefriedigenden Zustand in Samsara nicht wollen.

<u>Was hält dich in Samsara?</u>

LE –	**NYUN**	**GYI**	**CHING**
Karma schlechter Gedanke		von	gekettet

Durch schlechte Gedanken und Karma gefangen sein.

<u>Zwei Meditationen, um unser Verlangen zu beseitigen:</u> die eine Hälfte, um das Begehren für Dinge in diesem Leben, die andere Hälfte um das Verlangen für Dinge in zukünftigen Leben zu beseitigen.

1.	**DEL**	**NJOR**	**NYE**	**–**	**KA**
	Muße	Glück	zu finden		Schwierigkeit

Die Schwierigkeit, ein Leben mit Muße und Glück zu finden.

2.	**CHI-WA**	**MI-TAK-PA**
	Tod	große Unbeständigkeit

Meditation über die Unabwendbarkeit und die Ungewissheit des Todes.

Acht weltliche Gedanken (Dinge):	**JIK – TEN**	**CHU –**	**GYE**
	Welt	Gedanke	acht

1 und 2)	**NYE**	**DANG**	**MA NYE**
	etwas erhalten	und	etwas nicht erhalten

3 und 4)	**DE**	**DANG**	**MI – DE**
	sich gut fühlen	und	sich nicht gut fühlen

NOTIZEN
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Session Fünf: *Fortsetzung*

5 und 6)	**NYEN**	**DANG**	**MI – NYEN**
	bekannt	und	nicht bekannt sein

7 und 8)	**TU**	**–**	**ME**
	dir etwas gutes gesagt wird		dir etwas schlechtes gesagt wird

Du kannst diese Dinge nicht verhindern; der Punkt ist, nicht an ihnen zu hängen / anzuhaften. Wenn du dem zugetan bist, hast du keine Entsagung. Glücklich oder unglücklich über sie zu sein, bedeutet unter dem Einfluss der acht weltlichen Gedanken zu stehen.

NOTIZEN
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Session Sechs: Die vier Gesetze des Karmas; Die sechs Probleme des Lebens

Karma kann durch Körper, Sprache oder Gedanken erzeugt werden. Gutes Karma ist jede Handlung von Körper, Sprache oder Gedanken, die ein gutes Ergebnis hervorbringt.

Dies sind die **vier Gesetze des Karmas**:

1. **LE** **NGE-PA**
   Karma festgelegt
   (in dem Sinn, dass Gutes nur Gutes und Schlechtes nur Schlechtes hervorbringt)

2. **LE** **PEL** **CHE-WA**
   Karma wachsen größer

3. **LE** **MA-JE-PA** **DANG** **MI-TRE-PA**
   Karma nicht getan und nicht anknüpfen
   (Wenn du das Karma nicht getan hast, wirst Du auch nie ein Ergebnis erhalten)

4. **LE** **JE-PA** **CHU** **MI-SA-WA**
   Karma gemacht einfach nicht verschwindet

Sechs Probleme des Lebens:

1. **NGE-PA** **ME-PAY** **NYE-PA**
   Sicherheit gibt es nicht Problem
   Es gibt keine Sicherheit im Leben.

2. **NGON-PA** **ME-PAY** **NYE-PA**
   Zufriedenheit gibt es nicht Problem
   Du bist nie zufrieden.

3. **LU** **YANG-NE YANG-DU** **DOR-WAY** **NYE-PA**
   Körper immer und immer wieder ablegen Problem
   Du musst deinen Körper immer und immer wieder ablegen.

4. **YANG-YANG** **NYING-TSAM** **JOR-WAY** **NYE-PA**
   Wieder und wieder Grenze überschreiten teilnehmen Problem
   Du wirst immer und immer wieder geboren.

5. **YANG-YANG** **TO-MEN-DU** **GYUR-WAY** **NYE-PA**
   Wieder und wieder gut nach schlecht bekommen Problem
   Nach gut kommt schlecht.

6. **DROK** **ME-PAY** **NYE-PA**
   Begleiter gibt es nicht Problem
   Du gehst alleine durchs Leben und stirbst alleine.

Woher du weißt, dass du Entsagung entwickelt hast:

NYIN-TSEN **KUN-TU** **TAR-PA** **DUN-NYER-LO**
Tag Nacht alle nach Freiheit streben Geist

JUNG – NA **DEY – TSE** **NGEN – JUNG** **KYE – PA** **LAK**
wenn es passiert zu diesem Zeitpunkt Entsagung entwickelt ist

Du hast Entsagung entwickelt, wenn der Geist Tag und Nacht nach Freiheit strebt.

NOTIZEN
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Session Sieben: Bodhichitta und seine Vorteile

JANG SEM (in Sanskrit: ***Bodhichitta***)

JANG =	**JANG –**	**CHUB**	**SEM = SEM – KYE**
	rein	verstehen/enthalten	Geist
	(Buddhaschaft)		

Bodhichitta ist der Wunsch, Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen zu erlangen. Wenn das erste Mal Bodhichitta im Geist entsteht (auf eine tiefe, nicht auf eine oberflächliche Weise), ist man ein Bodhisattva.

Entsagung und Bodhichitta sind das gleiche Gefühl. Entsagung ist das Gefühl auf einen selbst bezogen, Bodhichitta ist das gleiche Gefühl für alle Lebewesen. Die erste Bodhisattva-Stufe (Bhumi) wird erreicht, wenn eine Person mit Bodhichitta im Geist (und Herzen) die Leerheit direkt erfährt. Du kannst ein Bodhisattva sein, noch bevor du das Konzept von Leerheit intellektuell verstehst oder in der direkten Erfahrung erlebt hast.

JANG-CHUB	**SEM –**	**PA** = Bodhisattva
Bodhi	Geist	Krieger

(Wird nicht als der Geist des Buddha übersetzt, sondern als der Geist, der ein Buddha sein will.)

<u>Die Vorteile, ein Bodhisattva zu sein oder Bodhichitta zu entwickeln:</u>

1.	**GE –**	**WA**	**NAM – KYEN**	**GYI**	**GYU**
	Gute	Tat	allwissend	von	Ursache

Wenn du Bodhichitta besitzt, sind deine guten Taten eine Ursache für Allwissenheit.

2.	**HLA –**	**MI**	**CHAK – JAR**		**U-PA**
	Guter	Mensch	sich verbeugen vor	sein	wert

Du bist eine Person, die es wert ist, dass Menschen und Götter (Vergnügungswesen) sich vor dir verneigen.

3.	**NYEN –**	**RANG**	**SIL-GYI**	**NUN-PA**
	Zuhörer	selbst gemachte Buddhas	überragen/überstrahlen	

Du überstrahlst Zuhörer und Alleinverwirklichte (die Leerheit erfahren, Nirvana erreichen, usw.)

4.	**GE –WA**	**CHUNG-SE**	**TEK-CHEN**	**GYI**	**CHU**
	gute Tat	kleinste	Mahayana	von	Dharma

Die allerkleinste gute Tat, die du tust, wird zu Mahayana Dharma, wenn du Bodhichitta besitzt. Sobald du wirklich Bodhichitta besitzt, ist dein Geist von Bodhichitta durchdrungen, und alle Handlungen enthalten einen Teil davon. Sogar schlechte Taten sind weniger schädlich. Die kleinste Tugend ist die Ursache für Buddhaschaft, wenn du Bodhichitta hast.

NOTIZEN
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Session Sieben: *Fortsetzung*

5. **GYEL-SE KYI CHU-PA**
Bodhisattva von der Handlung
Die kleinste Tat ist die Handlung eines Bodhisattva.

6. **SANG-YE NAM - KYI SE – SU GONG**
Buddha (Plural) von denen Sohn Tochter erachten
Der Bodhisattva wird von den Buddhas als ihr Sohn oder ihre Tochter erachtet.

7. **JANG-CHUB SEM-PA NAM KYI PUN DU CONG**
Bodhisattva (Plural) von Bruder oder Schwester als erachten
Alle Bodhisattvas erachten dich als ihren Bruder oder ihre Schwester.

8. **TEK CHEN LA SHUK**
Yana Maha ins eintreten
Du bist in das Mahayana eingetreten (wörtlich „große Kapazität"; bedeutet, dass du eine große Kapazität besitzt, Dinge zu erfassen, zu verstehen.)

9. **TSE - CHIK LA TSANG – GYA**
Leben eins in werden ein Buddha
Wenn du Bodhichitta hast, kannst du in nur einem Leben ein Buddha werden (d.h.: du kannst Tantra praktizieren und es wird funktionieren).

NOTIZEN
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Session Acht: Wie man Bodhichitta entwickelt

<u>Zwei Wege um Bodhichitta zu entwickeln:</u>

1.	**DAK –**	**SHEN**	**NYAM –**	**JE**
	Ich, mich, selbst	andere	gleich	austauschen

Sich selbst mit anderen gleichsetzen und mit ihnen austauschen. Dies bedeutet, sich um das Wohl anderer mehr zu sorgen als um das eigene Wohl. Eine von Meister Shantideva gelehrte Meditation. Die Sorge um sich selbst gegen das, was andere glücklich macht, austauschen.

2.	**GYUN –**	**DRE**	**MEN –**	**NYAK**	**DUN**
	Ursache	Wirkung	persönlich	Ratschlag	sieben

Die siebenteilige Unterweisung zu Ursache und Wirkung:

0. **TONG - NYOM**
   Unvoreingenommenheit (Vorlieben und Abneigungen ablegen)
   Dies ist zu Beginn erforderlich, damit der Rest folgen kann.

1. **MAR –** **SHE**
   Als Deine Mutter sehen
   Sieh in allen anderen deine Mutter (nicht nur so tun als ob). Dies bedeutet nicht zu denken oder vorzugeben, sie seien tatsächlich deine eigene Mutter, sondern diese Erkenntnis zu erlangen.

2. **DRIN –** **DREN**
   Güte erinnern
   Erinnere dich an die Güte deiner Mutter. (Dies hat nichts damit zu tun, ob du sie magst. Sondern damit, dass sie dich neun Monate getragen und für dich gelitten hat, ohne eine Wahl zu haben). Sie hat ihre Freiheit für dich aufgegeben. Ohne sie wärst du nicht am Leben.

3. **DRIN –** **SO**
   Güte zurückzahlen
   Zahle die Güte deiner Mütter zurück.

4. **YI-ONG** **JAM-PA**
   Wunderbar Liebe
   Liebe alle Menschen wie dein eigenes Kind. Lieben heißt, ihnen Glück schenken zu wollen. Du bist davon besessen, sie glücklich zu machen.

5. **NYING – JE** **CHEN-PO**
   Herz Herr groß
   Habe großes Mitgefühl. (Mitgefühl ist der Wunsch, Leiden zu beenden.)

NOTIZEN
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Session Acht: *Fortsetzung*

6. **HLAK –** **SAM** **NAM –** **DAK**
   Außergewöhnlich Geisteszustand vollständig rein
   Das Gefühl, dass ich jedem helfen werde, auch wenn es sonst keiner tut. Das ist das Gefühl, das man kurz vor Bodhichitta hat und ist auch seine direkte Ursache. Sich niemals entmutigen lassen.

7.) **JANG-SEM**
   Bodhichitta
   Der Bewusstseinszustand eines Bodhisattva – der Wunsch, ein Buddha zu sein, um allen anderen Lebewesen helfen zu können.

Der Beweis für frühere Leben:
Bewusstsein wird durch gleichartige Materie verursacht, durch den vorherigen Moment des Bewusstseins. Mentales muss von Mentalem kommen. Geist und Körper sind zwei unterschiedliche Dinge. Der Körper hat eine Form und einen Platz (Du kannst ihn berühren, schneiden, verbrennen, usw. Mit dem Geist hingegen kannst du dies nicht tun.) Daher kommt der Geist nicht aus der Form oder dem Körper. In diesem Moment jetzt hast du Bewusstsein, das von gleichartiger Materie verursacht sein muss – mentaler Materie. Wenn du akzeptierst, dass der Geist durch einen vorherigen Moment des Geistes verursacht ist, dann muss es unendlich Vorhergegangenes geben, unendlichen Geist und Bewusstsein.

NOTIZEN
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Session Neun: Was ist die korrekte Sicht von Leerheit?

DEN-PA	**NYI**	Um Leerheit direkt zu erfahren, muss man die beiden Wahrheiten erkennen. Wahrheit bedeutet hier nicht richtig oder falsch, sondern korrekt. Sie bezieht sich auf einen Bereich der Existenz bzw. Realität.
Wahrheit	zwei	

YANG-DAKPAY	**TAWA**
Korrekte	Weltsicht

Die zwei Wahrheiten:

1.	**KUN** –	**DZOB**	**DEN-PA**
	Komplett	trügerisch	Wahrheit

Dinge, die uns anders erscheinen, als sie wirklich sind. Das bezieht sich auf das, was wir „Realität" nennen. Sie erscheint real, aber das ist eine Täuschung. Sie scheint so und ist doch anders. Das Wort „Wahrheit" ist nicht korrekt. Es bedeutet nicht „wahr", sondern „Realität" oder „Objekt".

2.	**DON-DAM**	**DEN-PA**
	Ultimative	Wahrheit

In diesem Fall ist die Realität korrekt, d.h. so, wie sie erscheint.

Alle Objekte beinhalten beide Wirklichkeiten, aber sie sind nicht beide Wirklichkeit. Sie haben Leerheit, sind jedoch nicht die Leerheit. Leerheit ist eine negative ewige Sache, sie ist etwas, das nicht da ist. Man kann nicht sehen, was nicht da ist.

Um Leerheit direkt zu erfahren, muss man zunächst die zwei Wirklichkeiten erkennen. Wenn man keine korrekte Weltsicht hat, kann man Nirvana nicht erreichen, den Zustand, in dem alle Geistesgifte dauerhaft beseitigt sind. Man kann Leerheit (korrekte Weltsicht) intellektuell oder direkt begreifen. Um Leerheit direkt wahrzunehmen, muss sich der Geist in der ersten Ebene des „Form-Reiches" befinden, und man selbst in einem tiefen meditativen Zustand.

Abhängiges Entstehen:

TEN –	**DREL**
Abhängiges	Entstehen

Das, was durch abhängiges Entstehen geschieht. So wird der trügerisches Aspekt der Dinge beschrieben.

Abhängiges Entstehen ist die positive Art und Weise, den Zustand der Wirklichkeit zu beschreiben. Er ist abhängig oder trügerisch. Leerheit ist die negative Art und Weise, den Zustand der Wirklichkeit zu beschreiben. Es (die Wirklichkeit) ist nicht das, was du gedacht hast.

NOTIZEN
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Session Neun: *Fortsetzung*

Die drei Schulen des Kleinen Wegs (Funktionalisten, d.h. ***Abidharma***, ***Sautrantika*** und ***Chittamatra***) beschreiben es anhand von Ursache und Wirkung.

„Funktionalisten"-Schule	Hinayana	1. Abhidharma Schule (Wissen) 2. Sautrantika oder Sutra Schule (Logik)
	Mahayana	3. Chittamatra oder Yogachara (Nur-Geist)
„Unabhängige" Schule		4. Madhyamika (Mittlerer Weg) a. Svatrantika (Unabhängigkeit)
„Implikations"-Schule		b. Prasangika (Konsequenz)

„Funktionalisten"-Schule: Der positive Ausdruck (abhängiges Entstehen) bedeutet, dass alles aus vorhergehenden Ursachen entsteht. Der negative Ausdruck (Leerheit) bedeutet, dass nichts ohne Grund (aus sich selbst heraus) passiert; Dinge kommen nicht von nichts. Mit Ursache und Wirkung das abhängige Entstehen zu erklären, ist der einfachste Denkansatz. Jede folgende Schule ist anspruchsvoller.
Die **Funktionalisten-Schule** sagt, dass alle Dinge von ihrer Ursache abhängig sind. Dies ist ihre Definition von abhängigem Entstehen. Ursache und Wirkung ist die einfachste Art, dies zu beschreiben. Sie glauben, dass, wenn etwas eine Funktion hat, es auch wirklich existiert. Ihre Definition von Leerheit ist, dass Dinge nicht ohne Grund (aus sich selbst heraus) passieren; Dinge kommen nicht von nichts.

Die „Unabhängige" Schule (Madhyamika, Svatantrikas) sagt, dass es Dinge gibt (wie Raum und Leerheit), die keine Ursache haben und demnach die Erklärung der Funktionalisten nicht umfassend ist. Dinge ohne Ursache sind beständig, so wie Raum. Alle Dinge haben Teile (z.B. hat Raum vier Richtungen), und deshalb sagen sie, dass alle Dinge in Abhängigkeit ihrer Teile existieren. Dieser Standpunkt ist nicht fehlerhaft, die Schule der Implikation ist jedoch nuancierter.

Madhyamika Prasangika („Implikations"-Schule): Der positive Ausdruck (abhängiges Entstehen) bedeutet, dass Dinge in Abhängigkeit von deinem Denken und Benennen dieser existieren. Der negative Ausdruck (Leerheit) bedeutet, dass Dinge außerhalb deines Geistes nicht existieren, als etwas anderes als der Namen, die du ihnen gibst.

MING –	**DE**	**TAK** –	**TSAM**
Mit einem Namen und	einem Gedanken	gekennzeichnet	nur

NOTIZEN
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Session Neun: *Fortsetzung*

Die **Schule der Implikation** sagt, dass Dinge für dich existieren, basierend darauf, wie du sie benennst und was du über sie denkst. Wenn du dich auf die Wahrnehmung von etwas konzentrierst, siehst du Farbe, Größe, Form, Teile, usw. Du siehst nicht den Stift, sondern nur seine Teile. Du siehst die Teile und nennst es Stift, basierend auf Deiner Wahrnehmung. Du kannst die „Stiftheit" (die Gesamtheit des Stiftes) nicht sehen, solange du die Teile siehst. Wenn du die Teile siehst, siehst du nicht den Stift als Ganzes („Stiftheit"). Du kannst nicht beides gleichzeitig sehen, „Gesamtheit" und „Teile". Daher nimmst du das Objekt nicht korrekt und vollständig wahr.

Selbst:	**DAK** Selbst	Das Selbst bezieht sich nicht auf das Ego. Es wird auch für Dinge wie Tische verwendet. Es wird für nicht-existierende Dinge verwendet. Es bedeutet keine Natur aus sich selbst heraus zu haben, keine selbstexistierende Natur. Wir verneinen, dass irgendetwas eine Natur aus sich selbst heraus hat.

Die **Funktionalisten** sagen, dass das Selbst, das keine Ursache hat, nicht existiert.
Die **Svatrantikas** sagen, dass ein selbst-existierendes Ding ohne Teile nicht existiert.
Die **Prasangikas** sagen, dass ein selbst-existierendes Ding nicht existiert, ohne dass ich es benenne oder darüber nachdenke.

GAK – verneinen	**JA** was wir	Das selbst-existierende Ding – was wir verneinen.

<u>Abhängiges Entstehen</u> ist die wichtigste Wahrheit (trügerische Wahrheit). Trügerische Wahrheit bedeutet, dass Dinge erscheinen, als wären sie außerhalb von deinem Geist, aber sie sind es nicht wirklich. Die Leerheit der Dinge ist, dass sie nicht sind, was du dachtest, dass sie sind.

Normalerweise sehen wir die trügerische Wirklichkeit der Dinge nicht, geschweige denn ihre ultimative Wirklichkeit. Wir sehen (normalerweise) keine der beiden Wahrheiten. Die Dinge erscheinen uns als normal, aber das ist trügerische Wirklichkeit. Dies ist nicht die vollständige trügerische Wirklichkeit, für deren Sicht man einen hohen Erkenntnisstand erreicht haben muss.

Dinge <u>haben</u> ultimative oder trügerische Wirklichkeit. Ultimative oder trügerische Wirklichkeit sind nicht <u>abhängig</u> von unserer Wahrnehmung ihrer Existenz. Sie existieren beide, und wir nehmen entweder eine oder beide wahr. Unsere Wahrnehmung erschafft sie <u>nicht</u> oder trägt nicht auf irgendeine Weise zu ihrer Existenz bei.

Leerheit ist ein negativer Zustand – es ist die Abwesenheit von etwas (innewohnende Existenz). Wir können die Abwesenheit von etwas nicht sehen. Es ist ein abstraktes Konzept, kein Objekt. Wir können Objekte sehen, aber nicht Konzepte.

Jedes von Geistesgiften erzeugte Gefühl richtet sich auf ein selbst-existierendes Ding. Du kannst nicht für etwas ein negatives Gefühl haben, außer Du missverstehst es und nimmst es als selbst-existierend wahr, anstatt zu verstehen, dass es aus Deinem eigenen früheren Karma entstanden

ist. Entsprechend muss Mitgefühl auf das gerichtet sein, was wirklich da ist (ultimative Wirklichkeit), nicht auf ein selbst-existierendes Ding. Solange das nicht zutrifft, ist es kein wirkliches Mitgefühl.

Es ist nicht so, dass, wenn du heute die Leerheit direkt erfährst, die Welt plötzlich Nirvana ist. Das ist nicht wahr. Wenn du Leerheit verstehst, wirst du ein ethisches Leben führen und aufgrund dessen später im Paradies sein. Die Erkenntnis von Leerheit ist der Schlüssel, weil sie dich in die Lage versetzt, ein perfektes ethisches Leben zu führen, um ein Buddha zu werden.

NOTIZEN
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Session Zehn: Karma und Leerheit: die Bedeutung von Weisheit und Befreiung

NANG – WA	**TEN – DREL**	**LU – WA**	**ME – PA**	**DANG**
äußerer Schein (trügerische Wirklichkeit)	abhängiges Entstehen	knifflig fehlschlagen	nicht	und

Trügerische Wirklichkeit (die Erscheinungen um uns herum) ist abhängiges Entstehen und schlägt nicht fehl. Handlungen bringen immer ähnlich geartete Ergebnisse hervor (d.h. Karma schlägt nie fehl).

TONG – PA	**KE – LEN DREL – WAY**	**GO – WA**	**NYI**
Leerheit	jenseits jeglicher Auffassung (du kannst nicht sagen, ob es ist oder nicht ist)	Verständnis	zwei

JI – SI	**SO – SOR**	**NANG – WA**	**DE – SI – DU**
solange wie	getrennt	erscheint	für so lange

Solange dir die beiden Erkenntnisse, das Gesetz von Karma und Leerheit, unzusammenhängend erscheinen, so lange …

DA-DUNG	**TUP – PAY**	**GONG-PA**	**TOK-PA**	**ME**
noch	die Buddhas	grundlegende Idee	verstehen	nicht

… hast du die grundlegende Idee der Buddhas nicht verstanden.

Wenn du an Karma denkst und Leerheit dabei vergisst, oder an Leerheit denkst und Karma dabei vergisst, hast du es noch nicht verstanden.

<u>Wie wendet man dies im alltäglichen Leben an:</u>
Wenn dir jemand wütend erscheint, denke sofort an seine Leerheit. Er besitzt keine eigenständige Natur aus sich selbst heraus, und somit ist es dein Karma, das dir die Interpretation dieser Situation liefert. Wenn du an Karma denkst, denke immer sofort an Leerheit, denn alle Erfahrungen sind durch Karma bedingt – nichts existiert aus sich selbst heraus.

NAM – SHIK	**REN-JOK**	**ME-PAR**	**CHIK-CHAR-DU**	**TEN – DREL**	**MI – LUP**
Irgendwann	unverbunden	nicht	sofort	abhängiges Entstehen	nie fehlschlagen

TONG-WA	**TSAM-NYI-NE**	**NGE-SHEY**	**YUL-GYI**	**DZIN-TANG**	**KUN JIK-NA**
sehen	einfach dadurch	Gewissheit	Objekt	die Art, es zu sehen	löst sich auf

Irgendwann sind die beiden Ideen (Leerheit und Karma) nicht mehr unverbunden. Wenn eine Idee auftritt, ergibt sich die andere automatisch, die eine Idee kommt dir sofort in den Sinn, wenn du an die andere denkst.

NOTIZEN
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Session Zehn: *Fortsetzung*

DETSE	**TAWAY**	**CHEPA**	**DZOKPA**	**LAK**
Dann	korrekte Sicht	Analyse	komplett vollendet	es ist

Wenn Geistesgifte durch eine Situation hervorgerufen werden (z.B. wenn dich jemand auf der Arbeit anschreit) ist die Methode, wie man Leerheit zu seinen Gunsten anwendet, wie folgt: Erinnere dich an seine Leerheit, dass er nur eine Projektion bzw. ein Konzept in deinem Geist ist. **Erkenne, dass dir diese Wahrnehmung durch dein Karma aufgezwungen wird. Wenn du die Situation mithilfe dieser Weisheit verstehst, wird dir klar, dass du dich entscheiden kannst, ein solches Karma in der Zukunft nicht wieder zu erschaffen, indem du nicht negativ reagierst, und somit keine neue Untugend erzeugst.** Wenn möglich, tue Gutes, zumindest tue nichts Schlechtes. So sind Karma und Leerheit miteinander verbunden. So schafft Leerheit Nirvana und führt zu Glückseligkeit und Erleuchtung.

Weil wir Dinge als leer und als das Ergebnis von Karma erkennen, verhalten wir uns moralisch, um Leid in der Zukunft zu vermeiden. Dies führt dazu, dass nur positives Karma aufgeht und dass wir schlussendlich alles als Nirvana oder Buddhaschaft erleben. Wenn man Leerheit direkt erfährt, gibt es keine offensichtliche Veränderung. Es bewirkt lediglich, dass du ein ethisches Leben führst, das dich zur Buddhaschaft führt. Karma zu verstehen ist nicht genug, um dein Verhalten zu ändern. Du musst Leerheit verstehen und erkennen, wie sie funktioniert, um eine solide Basis zu haben, um die Untugenden aufzugeben.

Jedes Mal, wenn du ein weltliches Dharma hast, missverstehst du die Natur der Dinge und siehst sie als aus sich selbst existierend. Wenn du sie als leer verstehst, schmelzen die Geistesgifte hinweg. Der Verstand kann zwei gegensätzliche Konzepte nicht gleichzeitig als wahr betrachten (z.B. etwas, das gleichzeitig kalt und heiß ist). Leerheit und Geistesgifte schließen sich aus. Sie können in deinem Geist nicht gleichzeitig existieren. Sobald du den wütenden Chef als leer erkennst, verschwindet die von Geistesgiften ausgelöste Reaktion, weil du erkennst, dass die Situation ein Ergebnis einer früheren schlechten Tat von dir ist. Diese Art von Erfahrungen hast du solange, bis du alle vergangenen schlechten Taten bereinigt hast.

Die Wahrnehmung der Leerheit verändert die Dinge nicht sofort, sondern erst, wenn all das alte Karma aufgegangen ist. Sie hält dich davon ab, neue Untugenden zu begehen. Das ist die Weisheit, die hier gemeint ist. Es gibt keine mysteriöse Weisheit. Mit Weisheit im Geist hast du den Schlüssel zu Nirvana in der Hand, das als das Ende der Geistesgifte definiert ist. Das Ende der Geistesgifte erfolgt, weil du nur noch tugendhaft handelst.

Damit wir jeden um uns herum als himmlischen Engel wahrnehmen, müssen wir uns jedem Menschen gegenüber tugendhaft verhalten. Dies ist großes Mitgefühl. Durch die Weisheit (Leerheit) verstehen wir, wieso wir mit Mitgefühl handeln müssen. Wir handeln mit Mitgefühl, weil wir, wenn wir das nicht tun, karmisch negative Ergebnisse erhalten. Wir verstehen und wissen dies aufgrund der Weisheit der Leerheit.

NOTIZEN
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Session Zehn: *Fortsetzung*

Großes Mitgefühl pflanzt die positiven Samen, die in unserer Zukunft jeden und alles als angenehm entstehen lassen. Weisheit ist das Verstehen und die Einsicht, dass Gutes immer gute Ergebnisse und Schlechtes immer schlechte Ergebnisse bringt, dass wir mitfühlend handeln müssen, um glücklich zu sein.

Erinnere dich an das schönste Ereignis in deinem Leben. Das ist ein Moment an einem Tag. Stell dir nun vor, dass es etwas gibt, das dir genau dies jeden Moment, jeden Tag geben kann, dass du dieses Gefühl immer hast.

NOTIZEN
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Session Elf: Kursrückblick

Zitat von Nagarjuna:

GANG-LA	**TONG-PA NYI**	**RUNG – WA**	**DE – LA**	**TAM-CHE**
Für was auch immer	Leerheit	angemessen, richtig	für das Ding	alles

RUNG-WAR	**GYUR**
angemessen	ist

Für alles, wofür Leerheit richtig ist, ist alles richtig. (Alles funktioniert, weil es leer ist. Wäre es nicht leer, würde nichts funktionieren.)

Verschiedene Gedanken:
Sobald du Bodhichitta im Herzen hast, sind alle deine Handlungen immer durch Bodhichitta motiviert, selbst wenn du es einmal zeitweilig verlierst. Es durchdringt deinen Geist und beeinflusst alles, auch wenn es nicht in deinen Gedanken ist.

Du bist kein Mahayana Praktizierender, bis du nicht Bodhichitta in dir erlangt hast. Wenn du Bodhichitta erlangst, weißt du es. Es gibt eindeutige, fast physische Anzeichen (Licht strahlt aus deinem Herzen, usw.)

Sangha bezieht sich auf jene, die Leerheit direkt gesehen haben, nicht auf jene in Roben.

Tantra is das Erleben, dass jeder, der existiert, ein Engel ist, usw. Um dies karmisch zu erschaffen, müssen wir jedes lebende Wesen lieben und ihm nützlich sein, um dasselbe Ergebnis zu erhalten.

Ein Buddha hat die Hindernisse der schlechten Gedanken und die Hindernisse für Wissen ausgeräumt und weiß alles zu jeder Zeit gleichzeitig.

Alle Handlungen aller Art, die du gegenüber einem starken oder heiligen Objekt ausführst, wachsen unabhängig von deiner Motivation. Die Kraft des Objektes überwiegt erheblich deiner Motivation. Karmische Resultate treten gewöhnlich frühestens später in diesem Lebens ein, es sei denn das karmische Objekt ist sehr mächtig. Dann werden die Samen sehr schnell aufgehen.

Mitgefühl ist die Sorge für das Erleben der Anderen im Samsara, nicht darüber ob sie Nahrung etc. haben. Es ist die Sorge um das verursachende Problem, nicht um die Symptome.

Wenn du nicht jeden Tag eine oder zwei Stunden meditierst, kannst du nicht die höheren Ebenen der Erkenntnis oder die direkte Wahrnehmung der Leerheit erreichen. Der Verstand ist im Formreich, wenn du Leerheit direkt erfährst. Währenddessen hast du keine Sinneswahrnehmungen. Es ist unmöglich, da sich der Verstand dann nicht in diesem Reich befindet.

Lernen bezieht sich auf Unterrichtsstunden. **Denken** (Kontemplation) ist dasselbe wie analytische Meditation. **Meditieren** bedeutet, dass du, nachdem du durch Kontemplation zu einer Schlussfolgerung gelangt bist, darüber meditierst, um sie in dein Bewusstsein einzubrennen. Du meditierst wiederholt, um sie in dir einzubrennen.

THE ASIAN CLASSICS
INSTITUTE

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
„Die Drei Hauptpfade", Überblick und Abstammung

Antworten: Session Eins

1) Nenne den Autor der *Hauptlehren des Buddhismus*. Nenne beide Namen: seinen allgemein bekannten und seinen Mönchsnamen und wann er gelebt hat. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Der Autor der Hauptlehren des Buddhismus ist Je Tsongkapa (1357 - 1419). Sein Mönchsname lautet Lobsang Drakpa, oder „der reinen Geistes ist und weithin bekannt".

རྗེ་ཙོང་ཁ་པ། བློ་བཟང་གྲགས་པ།

Je Tsongkapa Lobsang Drakpa

2) Wie lautet der Titel dieses Werkes? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Das Werk heißt Die Drei Hauptpfade.

ལམ་གཅོ་རྣམ་གསུམ།

Lamtso Namsum

3) Für wen wurde das Werk geschrieben? Nenne den allgemeinen Name sowie den Mönchsnamen. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Ngawang Drakpa, Tsako Wongpo

ངག་དབང་གྲགས་པ་ཚ་ཀོ་དབོན་པོ།

Ngawang Drakpa Tsako Wongpo

4) Wer hat den Kommentar geschrieben, mit dem wir arbeiten? Nenne den allgemeinen Namen sowie seinen besonderen Name). Wann hat er gelebt? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Der Kommentar, mit dem wir arbeiten, wurde von Pabongka Rinpoche (1878 - 1941) geschrieben. Sein geheimer Name ist Dechen Nyingpo.

ཕ་བོང་ཁ་རིན་པོ་ཆེ། བདེ་ཆེན་སྙིང་པོ།

Pabongka Rinpoche Dechen Nyingpo

5) Wer war dieser Lama in seinem früheren Leben?

Changkya Rolpay Dorje (1717 - 1786), der berühmte Lehrer des Kaisers von China.

6) Wer war der Schüler von Trijang Rinpoche, der die Einleitung geschrieben hat? Nenne seinen vollständigen Namen inklusive aller Titel. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Der Schüler von Trijang Rinpoche, der die Einleitung schrieb, ist Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin (1921 - 2004).

མཁན་རིན་པོ་ཆེ་དགེ་བཤེས་བློ་བཟང་མཐར་ཕྱིན།

Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin

7) Was sind die „drei Probleme des Gefäßes"?

1. **Einen geschlossene Deckel haben (den Lehren des Lamas keine Aufmerksamkeit schenken)**
2. **Ein schmutziges Gefäß sein (die Lehrvorträge aus den falschen Gründen besuchen)**
3. **Ein undichtes Gefäß sein (die Lehren nicht behalten).**

8) Was sind die drei großen Motive im Lam-Rim (Werke über die Stufen zur Buddhaschaft)?

Die drei Motive sind:

1. **Der Wunsch, für sich selbst niedrigere Wiedergeburten zu verhindern (niedriges Motiv)**
2. **Der Wunsch, sich aus dem Leiden der zyklischen Existenz zu befreien (mittleres Motiv)**
3. **Der Wunsch, vollständige Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen zu erreichen (hohes Motiv).**

9) Nenne die drei Hauptpfade. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Die drei Hauptpfade sind Entsagung, der Wunsch nach Erleuchtung (oder „Bodhichitta") und die korrekte Weltsicht (Leerheit).

ངེས་འབྱུང་། སེམས་བསྐྱེད། ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ།

Ngenjung *Semkye* *Yangdakpay Tawa*

10) Sind sie physisch, geistig oder sind es Konzepte?

Sie sind Stufen der geistigen Erkenntnis.

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Session Zwei: Mu-shi Mu-sum; Was ist die Buddha-Natur?

Antworten: Session Zwei

1) Führt Verdienst zwangsläufig zu Nirvana und zur Buddhaschaft? Warum bzw. warum nicht? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Nicht zwangsläufig. Wenn eine niedrigere oder unangemessene Motivation vorliegt, wird der Verdienst zwar zu einem guten Ergebnis, aber nicht unbedingt zu Nirvana oder zur Buddhaschaft führen.

བསོད་ནམས།
sunam

2) Wie nennt man das „große Siegel“ im Sanskrit? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Mahamudra.
ཕྱག་རྒྱ།
chakchen

3) Gibt es eine Beziehung zwischen den Drei Hauptpfaden und dem großen Siegel? Zwischen diesen dreien und der tantrischen Praxis?

„Mahamudra” bedeutet direkte Wahrnehmung der Leerheit. Das natürliche Ergebnis einer guten Praxis der Drei Hauptpfade ist Mahamudra. Die tantrische Praxis kann nur auf Basis der Drei Hauptpfade erfolgreich sein; jemand, der eine gute Praxis der Drei Hauptpfade hat, erreicht die tantrischen Stufen fast automatisch.

Die tantrische Praxis basiert komplett auf den Drei Hauptpfaden; und zwar in so einem Maß, dass man ohne sie niemals in der tantrischen Praxis erfolgreich sein könnte; mit ihnen hingegen hat man fast automatisch Erfolg in dieser Praxis.

4) Was sind die zwei Hauptursachen, die jemanden zum Buddha machen? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Praxis (die Gedanken und Taten eines Bodhisattvas) und Weisheit.

ཐབས། ཤེས་རབ།

tap **sherab**

5) Was sind die wichtigsten Elemente dieser beiden? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Praxis: Abkehr und der Wunsch nach Erleuchtung
Weisheit: korrektes Verständnis der Leerheit

ཐབས། དེས་འབྱུང་དང་སེམས་བསྐྱེད།

tap, ngenjung dang semkye

ཤེས་རབ། ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ།

sherab, yangdakpay tawa

6) Was sind die zwei Körper eines Buddha? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Die zwei Körper eines Buddha sind der physische „Körper" oder Teil eines erleuchteten Wesens, im Sanskrit *rupa kaya* genannt; und die Kombination des Geistes und der ultimativen Natur eines Buddhas, in Sanskrit *dharma kaya* genannt.

གཟུགས་སྐུ། ཆོས་སྐུ།

suk-ku **chu-ku**

7) Nenne die zwei Ursachen dieser beiden Körper. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Die Ansammlung von Weisheit ist die Ursache für den Weisheitskörper eines Buddhas; die Ansammlung von Verdiensten ist die Ursache für den Formkörper eines Buddhas.

ཆོས་སྐུ། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས།

chu-ku, yeshe kyi tsok

གཟུགས་སྐུ། བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས།

su-ku, sunam kyi tsok

8) Welcher der drei Hauptpfade verursacht den jeweiligen Körper?

Die Entsagung und der Wunsch nach Erleuchtung tragen hauptsächlich zum physischen „Körper" oder dem Teil eines erleuchteten Wesens bei; und korrekte Weltsicht trägt hauptsächlich bei zu den Anteilen geistiger Art und ultimativer Natur eines Buddha bei.

9) Was sind die zwei Hindernisse auf dem Weg zur Erlangung der Buddhaschaft? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Hindernisse, die Allwissenheit verhindern, und Hindernisse, die Befreiung von Geistesgiften verhindern.

ཤེས་སྒྲིབ།	ཉོན་སྒྲིབ།
shedrip	**nyundrip**

10) Warum war Je Tsonkapa in der Lage, 10.000 Seiten unglaublich tiefsinniger und schwieriger Erläuterungen zum Buddhismus zu schreiben?

Er hatte eine direkte Kommunikation mit dem Erleuchteten Sanfte Stimme (Manjushri).

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Was ist ein qualifizierter Lehrer?

Antworten: Session Drei

1) Nenne die zehn Eigenschaften eines qualifizierten Lamas. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a) Es sollte eine Person sein, die „Selbstkontrolle hat", das bedeutet, er oder sie sollte das außergewöhnliche Training einer ethischen Lebensführung sehr gut praktizieren.

དུལ་བ།

dulwa

b) Es sollte eine Person sein, die „im Frieden" ist, das bedeutet, er oder sie hat eine hohe Stufe im außergewöhnlichen Training der meditativen Konzentration erreicht.

ཞི་བ།

shiwa

c) Es sollte eine Person sein, die „tiefen Frieden" verwirklicht hat, das bedeutet, er oder sie praktiziert das außergewöhnliche Training der Weisheit in hohem Maße.

ཉེར་ཞི་བ།

nyer shiwa

d) Er oder sie sollte „versiert in den Schriften" sein, bzw. ein tiefgehendes Verständnis der heiligen Bücher besitzen.

ཡོན་ཏན་ལྷག་པ།

yunten hlakpa

e) Er oder sie sollte „eine tiefe Erkenntnis der Leerheit" besitzen, das bedeutet, entweder die Leerheit direkt erfahren haben oder zumindest ein ausgezeichnetes schriftbezogenes und intellektuelles Verständnis der Leerheit besitzen.

དེ་ཉིད་རབ་རྟོགས།

tsunche

f) Er oder sie sollte „spirituelle Qualitäten besitzen, die die des Schülers übertreffen", um dem Schüler helfen zu können.

ལུང་གིས་ཕྱུག

lung gi chuk

g) Er oder sie sollte „ein Meister-Lehrer" sein, das bedeutet, die Fähigkeiten des Schülers gut zu kennen und die Menge und Reihenfolge der spirituellen Information an dessen Fähigkeiten anpassen zu können.

དེ་ཉིད་རབ་རྟོགས།

de-nyi rabtok

h) Er oder sie sollte ein „Bild der Liebe" sein und das Dharma aus Liebe zum Schüler und nicht aus weltlichen Gründen lehren.

སྙིང་མཁས་པྱེན།

make den

i) Er oder sie sollte bereit sein, „große Mühen" auf sich zu nehmen, um dem Schüler zu helfen, bzw. große Freude daran haben.

བརྩེ་བའི་བདག་ཉིད།

tseway daknyi

j) Er oder sie sollte „über jegliche Entmutigung erhaben sein" und niemals müde werden, die Lehren zu wiederholen, wenn der Schüler dies braucht.

སྐྱོ་བ་སྤང

kyowa pang

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Was ist ein authentischer Schüler und was ist authentisches Dharma?

Antworten: Session Vier

1) Nenne die drei Eigenschaften einer authentischen Lehrrede, die geeignet ist, deine Praxis erfolgreich zu machen. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Wenn du dich entscheidest, eine Lehre zu praktizieren, sollte sie drei unterschiedliche Eigenschaften haben:

a) Sie sollte von Lord Buddha gelehrt worden sein.

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བཀའ་སྩལ་པ།

sanggye kyi sungpa

b) Sie sollte von jeglichen Fehlern bereinigt sein. Weise Meister müssen die Lehren in ihre authentische endgültige Form gebracht haben, nachdem sie sie untersucht und sichergestellt haben, dass keinerlei falsche Ideen hinein gelangt sind, nachdem Lord Buddha sie gelehrt hatte.

པཎྜི་ཏས་བཀག་ལ་ཕབ་པ།

pandite ten la pappa

c) Sie sollte wahre Erkenntnisse in die Herzen der praktizierenden Meister gebracht haben, nachdem sie sie gehört, bedacht und darüber meditiert haben. Und dann müssen sie zu uns durch die verschiedenen Generationen einer ungebrochenen Übertragungslinie übermittelt worden sein.

གྲུབ་པའི་ཐུགས་རྒྱུད་ལ་འབྲེལ་དང་རིམ་གྱིས་བརྒྱུད་པ།

druppay tukgyu la trung dang rimgyi gyupa

2) Nenne die drei Voraussetzungen eines guten Schülers, so wie man sie in Aryadevas *400 Versen* findet. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a) Er oder sie hat keine vorgefassten Meinungen und ist bereit, die Dinge auf eine neue Art zu sehen.

གཟུར་གནས།

surne

b) Er oder sie ist intelligent, insbesondere in spiritueller Hinsicht.

བློ་ལྡན།

londen

c) Er oder sie hat hohe spirituelle Ziele im Leben und ist bereit, hart dafür zu arbeiten, um sie zu erreichen.

དོན་གཉེར་བ།

dunnyerwa

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Was ist Samsara und was ist Entsagung?

Antworten: Session Fünf

1) Definiere, was mit dem „Kreislauf des Lebens“ oder Samsara in Sanskrit gemeint ist. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Der Umstand, dass dich die Gesetze des Karmas und die Geistesgifte immer und immer wieder zwingen, die unreinen Teile eines leidenden Wesens anzunehmen.

འཁོར་བ།

korwa

2) Warum ist Entsagung unerlässlich, um dem Kreislauf des Lebens zu entkommen? Welche Beziehung besteht zwischen Entsagung und dem Wunsch, Erleuchtung zum Wohle aller Wesen zu erlangen?

Entsagung ist die echte Erkenntnis, das alles in deinem Leben Leiden ist. Wenn du nicht begreifst, dass das Leben Leiden ist, wirst du nicht versuchen, ihm zu entkommen. Wenn du einmal verstanden hast, wie du leidest, dann beginnst du zu verstehen, dass andere genauso leiden. Dies führt zu dem Wunsch, sie von diesem Leiden zu befreien und ihnen Glück zu bringen.

3) Zwei der Stufen des Pfades sind dazu bestimmt, das Verlangen nach diesem Leben zu beenden. Benenne sie. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Meditation über (1) die große Bedeutung dieses Lebens in Muße und Glück, und die Schwierigkeit, es zu erlangen; und über (2) unsere Vergänglichkeit und die Tatsache, dass wir sterben müssen.

དལ་འབྱོར་དོན་ཆེ་རྙེད་དཀའ།

delnjor dunche nyeka

ཆི་བ་མི་རྟག་པ།

chiwa mitakpa

4) Führe die acht weltlichen Gedanken auf. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a) Glücklich sein, wenn wir etwas bekommen.

ཉེན་བཀུར་བྱུང་ན་དགའ།

nyekur jung na ga

b) Unglücklich sein, wenn wir etwas nicht bekommen.

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།

majung na miga

c) Glücklich sein, wenn wir uns gut fühlen.

བདེ་བ་བྱུང་ན་དགའ།

dewa jung na ga

d) Unglücklich sein, wenn wir uns nicht gut fühlen.

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།

majung na miga

e) Glücklich sein, wenn wir berühmt werden.

སྙན་གྲགས་བྱུང་ན་དགའ།

nyendrak jung na ga

f) Unglücklich sein, wenn wir nicht berühmt werden.

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།

majung na miga

g) Glücklich sein, wenn jemand gut von uns spricht.

བསྟོད་ར་བྱུང་ན་དགའ།

tura jung na ga

h) Unglücklich sein, wenn jemand schlecht von uns spricht.

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།

majung na miga

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Die vier Gesetze des Karmas; Die sechs Probleme des Lebens

Antworten: Session Sechs

1) Nenne die vier Gesetzmäßigkeiten der Taten (bzw. Karma). (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a) Taten verursachen immer gleichartige Ergebnisse.

ལས་ངེས་པ།

le ngepa

b) Die Konsequenzen sind größer als die Taten.

ལས་འཕེལ་ཆེ་བ།

le pel chewa

c) Du erfährst keine Konsequenz, wenn du keine Tat ausführst.

ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་འཕྲད་པ།

le majepa dang mi trepa

d) Wenn eine Tat ausgeführt wurde, kann die Konsequenz nicht verloren gehen.

བྱས་པ་ཆུད་མི་ཟ་བ།

jepa chu misawa

2) Nenne die sechs Leiden des menschlichen Lebens. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a) Das Problem, dass es keine Sicherheit im Leben gibt.

ངེས་པ་མེད་པ།

ngepa mepa

b) Das Problem, dass wir immer mehr wollen, als wir haben.

ངོམས་པ་མེད།

ngompa me

c) Das Problem, dass wir unseren Körper immer und immer wieder abstreifen müssen.

ལུས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འདོར་བ།

lu yangne yangdu dorwa

d) Das Problem, dass wir immer und immer wieder in ein neues Leben eintreten müssen.

ཡང་ཡང་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་བ།

yang yang nyingtsam jorwa

e) Das Problem, dass das Glück im Leben ein ständiges Auf und Ab ist.

ཡང་ཡང་མཐོ་དམན་དུ་འགྱུར་བ།

yang yang tomen du gyurwa

f) Das Problem, dass niemand mit uns kommen kann. Letztendlich sind wir allein.

གྲོགས་མེད་པ།

drok mepa

3) An welchem Punkt weißt du, dass du echte Entsagung entwickelt hast?

Wenn dein Geist Tag und Nacht nach Freiheit strebt, und du keine Sehnsucht mehr nach den sogenannten „guten" Dingen dieses Lebens hast.

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Bodhichitta und seine Vorteile

Antworten: Session Sieben

1) Erkläre die beiden Bestandteile des Wortes „Bodhichitta". Bezieht es sich auf den Geist eines Buddhas? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

„Bodhi" heißt „Erleuchtung", oder „Buddhaschaft". „Chitta" bedeutet „Geist" oder „Gedanken." Zusammen beschreiben beide Wörter den „Wunsch nach Erleuchtung [zum Wohle aller lebenden Wesen]". Bodhichitta bedeutet nicht „Buddha-Geist" im Sinne eines Geistes, der bereits Buddhaschaft erreicht hat, oder eines Geistes, der bereits auf die eine oder andere Art erleuchtet ist und nur als erleuchtet betrachtet werden muss.

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས།

jangchub kyi sem

auch geschrieben:

སེམས་བསྐྱེད།

semkye

2) Wann wird man zum Bodhisattva?

Man wird Bodhisattva, wenn du den echten Gedanken erreichst, die Erleuchtung zum Wohle aller lebenden Wesen erlangen zu wollen.

3) Hat jeder Bodhisattva Leerheit direkt erfahren?

Nein. Du kannst ein Bodhisattva werden (oder den wahrhaftigen Wunsch erreichen, ein Buddha zu werden, um allen lebenden Wesen zu helfen), lange bevor du eine direkte Erfahrung von Leerheit hast.

4) Kann man Nirvana erreichen (das heißt ein Arhat werden und alle Geistesgifte beseitigen), bevor man ein Bodhisattva wird?

Ja. Du kannst Nirvana auf dem Hinayana-Pfad erreichen, bevor du ein Bodhisattva wirst.

5) Benenne mindestens sechs Vorteile, warum es sich lohnt, den Wunsch nach Erleuchtung zu entwickeln. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Sechs aus den folgenden neun:

དགེ་བ་རྣམ་མཁྱེན་གྱི་རྒྱུ།

ge-ba nam-kyen gyi gyu

a) Wenn du diesen Wunsch hast, werden alle deine guten Taten eine Ursache für Allwissenheit.

ལྷ་མི་ཕྱག་བྱར་འོས་བ།

hla mi chak jar u-pa

b) Du wirst der Ehrerbietung aller Wesen würdig.

ཉན་རང་ཟི་གྱིས་གནོན་པ།

nyen rang sil-gyi nu-pa

c) Du übertriffst die Praktizierenden des Kleinen Wegs, „Zuhörer“ oder „alleinverwirklichte Sieger“ genannt, die – obwohl sie Hohes erreichen können wie die direkte Wahrnehmung der Leerheit und Nirvana – noch nicht den wahrhaftigen Wunsch nach Erleuchtung zum Wohle anderer erreicht haben.

དགའ་བ་ཆུང་ངང་ཟེག་ཆེན་གྱི་ཆོས།

ge-wa chung-se tek-chen gyi chu

d) Die kleinste gute Tat, die du tust, z.B. einem Vogel ein Körnchen Futter geben, wird zu einer spirituellen Praxis des Großen Wegs (Mahayana).

རྒྱལ་སྲས་ཀྱི་སྤྱོད་པ།

gye-se kyi chu-pa

e) Die guten Taten, die du tust, werden zum Handeln eines Bodhisattva.

སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་སྲས་སུད་གོང།

sang-gye nam kyi se-su gong

f) Die Buddhas betrachten dich als ihren Sohn bzw. Tochter.

བྱང་ཆུབ་སེམས་པ་རྣམས་ཀྱི་སྤུན་དུ་དགོངས།

jang-chub sem-pa nam kyi pun du gong

g) Alle Bodhisattvas betrachten dich als ihren Bruder bzw. Schwester.

ཐེག་ཆེན་ལ་བཞུགས།

tek-chen la shuk

h) Durch das Erreichen des Wunsches hast du den „Großen Weg" bzw. „Mahayana" (buchstäblich „die große Kapzität", was bedeutet, du hast mehr Verantwortung übernommen, allen lebenden Wesen zu helfen) betreten.

ཚེ་གཅིག་ལ་སངས་རྒྱས།

tse chik la sang-gye

i) Wenn du den Wunsch nach Erleuchtung hast, dann ist es möglich, dass du die Erleuchtung in einem Leben erreichst – weil du die geheimen buddhistischen Lehren (Tantra) praktizieren kannst und sie werden funktionieren.

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Wie man Bodhichitta entwickelt

Antworten: Session Acht

1) Nenne die sieben Stufen der Ursache-und-Wirkung-Methode zur Entwicklung des Wunsches nach Erleuchtung. Beschreibe kurz, warum jede für das Erreichen der nächsten erforderlich ist. (Die sieben Stufen in Tibetisch für das tibetische Zertifikat, die Beschreibung auf deutsch).

a) Erkenne, dass alle lebenden Wesen schon einmal deine Mutter waren. Dafür brauchst du Unvoreingenommenheit, denn wenn du einige Menschen lieber hast als andere, dann kannst du nicht Jeden als liebevolle Mutter sehen, die ultimative Hilfe verdient - du würdest einige Menschen ausschließen.

མཉམ་ཉིས།

marshe

b) Erinnere dich an die Güte, die sie dir gegeben haben, als sie deine Mutter waren. Die erste Stufe führt zu dieser, denn wenn du nicht in jedem Menschen deine frühere Mutter siehst, dann kannst du auch nicht in jedem die Güte sehen, die sie dir gegeben haben - du wirst nicht an das Gute denken, das sie dir erwiesen haben, wenn du nicht alle in einer wohltätigen Rolle siehst.

དྲིན་དན།

drindren

c) Entschließe dich, die Güte deiner Mutter zurückzuzahlen. Die zweite Stufe führt zu dieser, denn wenn du die Güte deiner Mutter dir gegenüber nicht anerkennst, dann hast du auch keinen Grund, sie ihr zurückzugeben.

དྲིན་གཟོ།

drinso

d) Liebe alle Menschen mit der Inbrunst einer Mutter für ihr einziges Kind, wünsche ihnen alles nur erdenklich Gute. Die vorherigen drei Stufen führen zu dieser, denn wenn du jeden als deine Mutter siehst, ihre Güte und deine Schuld anerkennst und einwilligst, ihr im Gegenzug zu helfen, dann ist das normale Resultat, das du ihr jegliches Gute erweisen willst.

ཡིད་འོང་བྱམས་པ།

yi-ong jampa

e) Empfinde großes Mitgefühl für alle Lebewesen; wünsche ihnen Freiheit von Leid. Die vierte Stufe ist die Ursache für diese, denn wenn du sie nicht glücklich wissen willst aus tiefster Liebe heraus, dann hast du keinen Grund, ihnen Freiheit von Leid zu wünschen.

སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ།

nyingje chenpo

f) Entschließe dich, jedem zu helfen, selbst, wenn du es ganz allein tun musst - ganz gleich, wie schwer es ist, ohne dich entmutigen zu lassen, auch wenn dir niemand hilft. Die fünfte Stufe ist die Ursache für diese sechste, denn wenn du ihnen nicht Freiheit von Leid wünscht, dann wirst du auch ganz sicher nicht die Wahl treffen, sie von ihrem Leid zu befreien.

ལྷག་བསམ་རྣམ་དག

hlaksam namdak

g) Erreiche den Wunsch, zum Wohle aller lebenden Wesen erleuchtet zu werden. Das bedeutet, Bodhichitta zu entwickeln und ein Bodhisattva zu werden. Die vorherige Stufe ist Ursache für diese, denn wenn du entschlossen bist, jedem zu helfen, dann musst du die Fähigkeit dafür entwickeln, indem du ein vollständig erleuchteter Buddha wirst.

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས།

jangchub kyi sem

auch genannt:

སེམས་བསྐྱེད།

semkye

2) Beschreibe die vorbereitende Praxis, die diesen sieben vorangeht.

Du musst Unvoreingenommenheit gegenüber allen Menschen entwickeln. Betrachte niemanden als besser oder schlechter, liebenswerter oder abstoßender. In unzähligen Leben über grenzenlose Zeiträume hinweg war jeder alles für jeden, daher haben wir letztlich ebenbürtige Beziehungen untereinander.

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Was ist die korrekte Sicht von Leerheit?

Antworten: Session Neun

1) Benenne die beiden Wahrheiten und beschreibe sie kurz. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a) Ultimative Wahrheit (ultimative Realität): Die Leerheit aller Dinge, d.h. die Tatsache, dass alle Dinge nichts sind, was nicht eine reine Projektion ist, die du aufgrund deines vergangenen Karma erfahren musst.

དོན་དམ་བདེན་པ།

dundam denpa

b) Trügerische Wahrheit (trügerische Realität, manchmal fälschlicherweise auch „relative Wahrheit" genannt): Alle normalen Dinge um dich herum, die aus sich selbst heraus zu existieren scheinen, oder anscheinend eine eigene Natur haben, was jedoch nicht stimmt und daher eine „Täuschung" ist.

ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ།

kuntzob denpa

2) Erkläre die Bedeutung von „Interdependenz" (auch abhängiges Entstehen genannt) in jeder der drei unten erwähnten buddhistischen Schulen. („abhängiges Entstehen" in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a) Funktionalisten: Dinge sind voneinander abhängig in dem Sinne, dass veränderliche Dinge von ihren Ursachen und Bedingungen abhängen. Diese Erklärung deckt jedoch nicht die Interdependenz von unveränderlichen Dingen wie leerem Raum oder Leerheit ab. (Zur Gruppe der Funktionalisten gehören die ersten drei klassischen buddhistischen Schulen des alten Indiens: die Detail- oder Abhidharma-Schule; die Sutra- oder Logik- und die Wahrnehmungstheorie-Schule, sowie die Nur-Geist-Schule)

b) Unabhängige Schule: Dinge sind voneinander abhängig in dem Sinne, dass alle Objekte, veränderlich oder unveränderlich, von ihren Bestandteilen abhängen. Dies ist eine umfassende Erklärung, sie erklärt jedoch nicht die letztendliche Bedeutung von Interdependenz. (Zu dieser Gruppe gehört die erste Hälfte des Mittleren Wegs bzw. der Madhyamika-Schule, die man „Unabhängige" oder Svatrantrika-Schule nennt.)

c) Implikations-Schule: Dinge sind voneinander abhängig in dem Sinne, dass sie ein Ergebnis unserer Projektion auf eine Grundlage ist, die selbst wiederum eine Projektion ist. Dies ist die ultimative Bedeutung von Interdependenz. (Zu dieser Gruppe gehört die zweite Hälfte des Mittleren Wegs oder Madhyamika- Schule, die man auch „Konsequenz-" oder Prasangika-Schule nennt.)

རྟེན་འབྲེལ།

tendrel

3) Der Buddhismus lehrt, dass kein „Selbst" existiert. Gib eine Erläuterung zu diesem nicht-existierenden „Selbst" bzw. zur Natur des Selbst nach Meister Chandrakirti. (das Wort „Selbst" in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Ein „Selbst" oder Ich existiert; es gibt jemanden, der gerade diese Zeilen liest. Aber es gibt kein „Selbst" oder „Ich", das aus sich selbst heraus existiert, eine eigene Natur unabhängig von den Projektionen, die du aufgrund deines Karma erfahren musst, hat.

བདག

dak

The Asian Classics Institute
Kurs I: Die grundlegenden Lehren des Buddhismus
Karma und Leerheit: die Bedeutung von Weisheit und Befreiung

Antworten: Session Zehn

1) Können die Idee von Karma (Ethik oder Moral) und die Idee von Leerheit gleichzeitig bestehen oder widersprechen sie sich? („Ethik" und „Leerheit" in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Diese beiden Ideen sind zwei Seiten einer Münze: die Dinge sind „leer" in dem Sinne, dass sie wie eine leere Leinwand sind. Ob ich sie auf die eine oder andere Art sehe, hängt von meinen eigenen Projektionen ab, die mir von meinen vergangenen Taten, Worten und Gedanken aufgezwungen werden. Daher sind Karma und Leerheit vollständig miteinander verwoben, und jeder, der Leerheit versteht, versteht auch die Notwendigkeit sich im Alltag absolut ethisch zu verhalten.

ཚུལ་ཁྲིམས།	སྟོང་པ་ཉིད།
tsultrim	**tongpa-nyi**

2) Angenommen du kannst verstehen, dass es kein „Selbst" gibt. Wie hilft dir das, deine negativen Emotionen abzulegen und Freiheit zu erlangen? („schlechte Gedanken" und „das Objekt, das wir verneinen" in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Nehmen wir an, dein Chef schreit dich an. Wenn du verstehst, dass ein Selbst nicht existiert dann verstehst du auch, dass diese unangenehme Erfahrung nicht aus sich selbst heraus existiert. Vielmehr ist er wie eine leere Leinwand, und dein vergangenes Karma zwingt dich, ihn als schlecht zu sehen. Jemand anderer im Raum, mit besserem Karma, sieht dies vielleicht als angenehme Erfahrung; zum Beispiel denkt er, dass der Chef einen Angestellten freundlich korrigiert, um ihm zu helfen, besser zu werden. Wenn du diese Tatsache begreifst, begreifst du auch, dass du, wenn du zurückschreist, neues schlechtes Karma erzeugst, dass dazu führen wird, dass du in der Zukunft erneut sehen wirst, wie er dich anschreit. Als gebildeter Buddhist erkennst du, dass es am besten ist, freundlich und geduldig zu reagieren. Wenn du dich konsequent so verhältst, wirst du ziemlich schnell Nirvana erreichen.

ཉོན་མོངས།	དགག་བྱ།
nyunmong	**gakja**

THE ASIAN CLASSICS
INSTITUTE

Kurs I: Tibetisch - Studium - Handbuch

Klasse Eins

རྗེ་ཙོང་ཁ་པ། བློ་བཟང་གྲགས་པ།

je tsongkapa lobsang drakpa

ལམ་གཅོ་རྣམ་གསུམ།

lamtso namsum

ངག་དབང་གྲགས་པ་ཚ་ཁོ་དབོན་པོ།

ngawang drakpa tsako wongpo

ཕ་བོང་ཁ་རིན་པོ་ཆེ། བདེ་ཆེན་སྙིང་པོ།

pabongka rinpoche dechen nyingpo

མཁན་རིན་པོ་ཆེ་དགེ་བཤེས་བློ་བཟང་མཐར་ཕྱིན།

khen rinpoche geshe lobsang tharchin

ངེས་འབྱུང་། སེམས་བསྐྱེད། ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ།

ngenjung *semkye* *yangdakpay tawa*

Klasse Zwei

བསོད་ནམས།

sunam

ཕྱག་ཆེན།

chakchen

ཐབས།	ཤེས་རབ།
tap	*sherab*

ཐབས། ངེས་འབྱུང་དང་སེམས་བསྐྱེད།

tap, ngenjung dang semkye

ཤེས་རབ། ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ།

sherab, yangdakpay tawa

གཟུགས་སྐུ།	ཆོས་སྐུ།
suk-ku	*chu-ku*

ཆོས་སྐུ། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས།

chu-ku, yeshe kyi tsok

གཟུགས་སྐུ། བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས།

su-ku, sunam kyi tsok

ཤེས་སྒྲིབ།	ཉོན་སྒྲིབ།
shedrip	*nyundrip*

Klasse Drei

ད

དུལ་བ།

dulwa

ཞི་བ།

shiwa

ཉེར་ཞི་བ།

nyer shiwa

ཡོན་ཏན་ལྷག་པ།

yunten hlakpa

བརྩོན་བཅས།

tsunche

ལུང་གིས་ཕྱུག

lung gi chuk

དེ་ཉིད་རབ་རྟོགས།

de-nyi rabtok

སྨྲ་མཁས་ལྡན།

make den

བརྩེ་བའི་བདག་ཉིད།

tseway daknyi

སྐྱོ་བ་སྤངས།

kyowa pang

Klasse Vier

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བསྟུངས་པ།

sanggye kyi sungpa

པཎྜི་ཏས་གཏན་ལ་ཕབ་པ།

pandite ten la pappa

སྒྲུབ་པའི་ཐུགས་རྩུད་ལ་འབྲུངས་དང་རིམ་གྱིས་བརྒྱུད་པ།

druppay tukgyu la trung dang rimgyi gyupa

གཟུར་གནས།	ཟློ་ལྡན།	དོན་གཉེར་བ།
surne	*londen*	*dunnyerwa*

Klasse Fünf

འཁོར་བ།

korwa

དལ་འབྱོར་དོན་ཆེ་སྐྱེད་དཀའ།　　ཆི་བ་མི་རྟག་པ།

delnjor dunche nyeka　　*chiwa mitakpa*

སྐྱེད་བཀུར་བྱུང་ན་དགའ།

nyekur jung na ga

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།

majung na miga

བདེ་བ་བྱུང་ན་དགའ།

dewa jung na ga

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།

majung na miga

སྙན་གྲགས་བྱུང་ན་དགའ།

nyendrak jung na ga

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།

majung na miga

བསྟོད་ར་བྱུང་ན་དགའ།

tura jung na ga

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།

majung na miga

Klasse Sechs

ལས་ངེས་པ།

le ngepa

ལས་འཕེལ་ཆེ་བ།

le pel chewa

ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་འཕྲད་པ།

le majepa dang mi trepa

བྱས་པ་ཆུད་མི་ཟ་བ།

jepa chu misawa

ངེས་པ་མེད་པ།

ngepa mepa

ངོམས་པ་མེད།

ngompa me

ལུས་ཡང་རྣས་ཡང་དུ་འདོད་བ།

lu yangne yangdu dorwa

ཡང་ཡང་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་བ།

yang yang nyingtsam jorwa

ཡང་ཡང་མཐོ་དམན་དུ་འགྱུར་བ།

yang yang tomen du gyurwa

གྲོགས་མེད་པ།

drok mepa

Klasse Sieben

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས།

jangchub kyi sem

also spelled as:

སེམས་བསྐྱེད།

semkye

Klasse Acht

མར་ཤེས།

marshe

དྲིན་དན།

drindren

དྲིན་གཟོ།

drinso

ཡིད་འོང་བྱམས་པ།

yi-ong jampa

སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ།

nyingje chenpo

ལྷག་བསམ་རྣམ་དག

hlaksam namdak

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས།

jangchub kyi sem

also spelled as:

སེམས་བསྐྱེད།

semkye

Klasse Neun

དོན་དམ་བདེན་པ།

dundam denpa

ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ།

kuntzob denpa

རྟེན་འབྲེལ།

tendrel

བདག

dak

Klasse Zehn

ཚུལ་ཁྲིམས།

tsultrim

སྟོང་པ་ཉིད།

tongpa-nyi

ཉོན་མོངས།

nyunmong

དགག་བྱ།

gakja