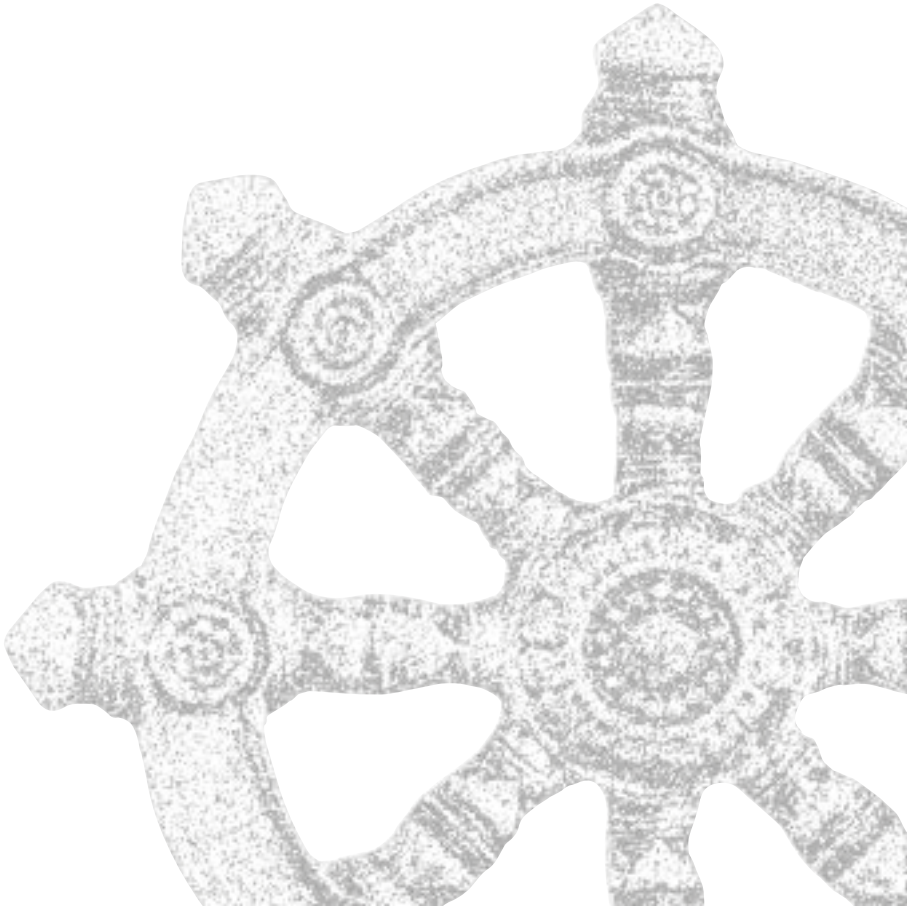
THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

KURS 3

ANGEWANDTE MEDITATION

Die zweite 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 Klasse. 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 Klassen 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 optimiert für den Ausdruck auf A4 Papier.

Zu jeder Klasse gehören Hausaufgaben, ein Quiz, eine Meditation und Notizen. Für die meisten Klassen gibt es Lektüre, aber nicht für jede. Nachdem Du die Audiodatei der Klasse gehört hast, sollten die Hausaufgaben, das Quiz und die Meditationen zu dieser Klasse erledigt werden, bevor Du zur nächsten Klasse 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 komplettiert 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, auch wenn Aufnahmen und das geschriebene Wort sehr hilfreich sind, dass es für einen ernsthaft praktizierenden Buddhisten außerordentlich wichtig ist, einen Lehrer zu treffen und mit ihm zu studieren. Nur dieser kann die notwendige Anleitung bieten und die persönlichen Ratschläge dieser Tradition weitergeben.
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

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)
Quelltext: *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: *Das Kronjuwel der hohen Lehre (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 zum Kronjuwel
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.

ཀློག། །མཎ্ཌལ། །

mandel

།ས་གཞི་སྦྱོས་ཀྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ།

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,

།འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོང་བར་ཤོག ||

drokun namdak shingla chupar shok.

།ཨེ་དཾ་གུ་རུ་རཏ্ན་མཎ্ཌ་ལ་ཀཾ་ནིར্ཏ་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.

ཆུ། །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 III: ANGEWANDTE MEDITATION

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

KURSÜBERSICHT

LEKTÜRE EINS UND ZWEI

Inhalt: Sechs Vorbereitungen für die Meditation und sieben Bestandteile

Lektüre: Je Tsongkapa: *Großes Buch über die Stufen auf dem Pfad,* Folios 37a - 40a, ein Kommentar über Auszüge aus *König aller Gebete, Das Gebet des Verwirklichten und Allgute Taten,* Folios 198b - 199a

Tausend Engel des Himmels der Glückseligkeit

LEKTÜRE DREI

Inhalt: Die sechs Voraussetzungen für die Meditation

Lektüre: Je Tsongkapa, *Großes Buch über die Stufen auf dem Pfad*, Folios 314a - 315b

LEKTÜRE VIER

Inhalt: Die acht Aspekte der Haltung

Lektüre: Je Tsongkapa, *Großes Buch über die Stufen auf dem Pfad*, Folios 315b - 316a

LEKTÜRE FÜNF UND SECHS

Inhalt: Die fünf Probleme der Meditation und die acht Gegenmaßnahmen

Lektüre: Eine besondere Darstellung der Meditationsstufen
von Kyabje Trijang Rinpoche (1901 - 1981)

LEKTÜRE SIEBEN

Inhalt: Die neun Meditationszustände

Lektüre: Pabongka Rinpoche, *Befreiung in unseren Händen*, Folios 357a - 359a

LEKTÜRE ACHT

Inhalt: Die Stufen auf dem Weg zur Buddaschaft und einen Lama finden

Lektüre: Pabongka Rinpoche, *Erkenne, was zu behalten und was aufzugeben ist*, ein Kommentar zu Je Tsongkapas *Quelle meines Glücks,* Teil Eins

LEKTÜRE NEUN

Inhalt: Den Sinn des Lebens verstehen

Lektüre: Pabongka Rinpoche, *Erkenne, was zu behalten und was aufzugeben ist*, ein Kommentar zu Je Tsongkapas *Quelle meines Glücks*, Teil Zwei

LEKTÜRE ZEHN

Inhalt: Stufen für Menschen mit mittlerer und größere Kapazität

Lektüre: Pabongka Rinpoche, *Erkenne, was zu behalten und was aufzugeben ist*, ein Kommentar zu Je Tsongkapas *Quelle meines Glücks*, Teil Drei

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Kurs III: Angewandte Meditiation

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

Lektüre Eins und Zwei: Sechs Vorbereitungen für die Meditation und sieben Bestandteile

Die folgende Auswahl stammt aus dem *Großen Buch über die Stufen auf dem Pfad (Lam-rim chen-mo)* von Je Tsongkapa (1357 - 1419). Dieser Teil seines Werks ist ein Kommentar zu einem speziellen Gebet, das auch *König aller Gebete, Gebet des Verwirklichten, Allgute Taten* genannt wird.

****

། །ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་ལས།།

Aus dem Großen Buch über die Stufen auf dem Pfad von Je Tsongkapa:

།སྒྲོང་ཚུལ་མདོར་བསྟན་ཏེ་བསྟན་པ་ལ་གཉིས། སྒྲོང་ཚུལ་དངོས་དང། དེ་ལ་ལོག་རྟོག་དགག་པའོ། །དང་པོ་ལ་གཉིས་ལས། ཐུན་གྱི་ངོ་བོ་ལ་ཇི་ལྟར་བྱ་བ་ལ། དང་པོ་སྒྲོར་བའི་ཆོས་ནི་དྲུག་སྟེ།

Hier beginnen wir mit einer kurzen Darstellung, wie die Stufen auf dem Pfad zur Buddhaschaft zu praktizieren sind. Zuerst werden wir sie darlegen, dann widerlegen wir eine Reihe von fehlerhaften Vorstellungen über die Stufen. Die Darstellung ist in zwei Abschnitte unterteilt: Der erste beschäftigt sich damit, wie man in der Meditation vorgehen sollte. Er beginnt mit den sechs Vorbereitungen für die Meditation.

༡། གསེར་གླིང་པའི་རྣམ་ཐར་ཡིན་པས། གནས་ཁང་ལེགས་པར་བྱི་དོར་བྱས་ལ་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་རྟེན་ལེགས་པར་དགྲམ།

[1] An dieser Stelle folgen wir der Beschreibung, wie Serlingpa praktizierte. Die erste Vorbereitung für die Meditation ist das Putzen und Aufräumen des Zimmers. Danach errichte einen schönen Altar mit Darstellungen von Körper, Rede und Geist des Buddha.

༢། མཆོད་པ་གཡོ་མེད་པར་བཙལ་ལ་བཀོད་པ་མཛེས་པར་བཞགས།

[2] Die zweite Vorbereitung ist das Besorgen von Opfergaben, wobei unbedingt darauf zu achten ist, dass sie nicht unehrlich erworben werden. Arrangiere sie schön auf dem Altar.

[3] Als nächstes empfiehlt das Werk *Zuhörerebenen* [von Meister Asanga] beim Praktizieren der Reinigung des Geistes von Schläfrigkeit und Verworrenheit „sie aufeinander zu pressen“. Ebenso rät dieses Werk beim Praktizieren der Reinigung des Geistes von anderen Arten von Hindernissen, z.B. Anziehung zu Objekten der Sinne, in vollem Lotussitz und etwas erhöht zu sitzen. In diesem Sinne ist die dritte Vorbereitung, sich auf ein bequemes Kissen zu setzen und mit den Beinen den vollen Lotussitz einzunehmen (der halbe Lotos ist ebenfalls möglich). In dieser Haltung versenke man den Geist in die Gedanken der Zufluchtnahme und des Wunsches nach Erleuchtung.

[4] Die vierte Vorbereitung ist die Visualisierung des Gartens zum Ansammeln der Macht des Guten. Vor sich stellt man sich sowohl die Lamas der weitreichenden Linie als auch der Linie der profunden Weltsicht vor. Bei ihnen befindet sich eine unvorstellbar große Zahl von Buddhas, Bodhisattvas, Zuhörern, selbstverwirklichten Buddhas und Beschützern des Dharma.

འབད་ཀྱང་ལམ་ཤིན་ཏུ་སྐྱེ་དཀའ་བས་བསགས་སྤྱང་གི་གནད་རྣམས་བསྡུས་པའི་ཡན་ལག་བདུན་པས་རྒྱུད་སྤྱང་དགོས་སོ།

[5] Es ist sehr schwierig, den Pfad im Geist wachsen zu lassen, wenn man nur die unterschiedlichen Hauptursachen praktiziert. Damit der Pfad wächst, sind auch die unterstützenden Ursachen erforderlich: Man muss die unterschiedlichen Faktoren, die für den Pfad förderlich sind, ansammeln. Und man muss die Hindernisse, die dem Pfad entgegenstehen, reinigen. Hierzu muss der Geist in den sieben Bestandteilen geübt werden, die in sich alle wichtigen Punkte zum Sammeln des Guten und zum Bereinigen von Hindernissen enthalten.

གཅིག ། དེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བའི་ཡན་ལག་ལ་སྐོ་གསུམ་བསྟོམས་པའི་ཕྱག་མེ། ཇི་སྙེད་སྡུ་དག་ཅེས་པའི་ཚིགས་བཅད་གཅིག་སྟེ། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཕྱོགས་རེ་བ་དང་དུས་རེ་རེའི་སངས་རྒྱས་མ་ཡིན་གྱི། ཕྱོགས་བཅུ་ཀ་ན་བཞུགས་པ་དང་སྤར་བྱོན་ཟིན་པ་དང་མ་འོངས་པ་ན་འབྱོན་པར་འགྱུར་བ་དང་ད་ལྟར་བྱུང་བའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་དམིགས་ནས་གཞན་གྱི་གཡམ་ལ་རྒྱུག་ལྟ་བུ་མིན་པར་བསམ་པ་ཐག་པ་ནས་སྐོ་གསུམ་གྱས་པས་ཕྱག་འཚལ་བའོ། ། དེ་ཡང་སངས་རྒྱས་གཅིག་ལ་ཕྱག་འཚལ་ནའང་བསོད་ནམས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ་སངས་རྒྱས་དེ་ཙམ་ལ་དམིགས་ནས་ཕྱག་འཚལ་ན་ལྟ་ཅི་སྨོས་ཞེས་སྨོན་དཔོན་ཡེ་ཤེས་སྡེས་འགྲེལ་པར་བཤད་དོ།

[a] Der erste Bestandteil ist die Niederwerfung. Es gibt eine Art der Niederwerfung, die alle drei Formen des Ausdrucks vereint. Zu finden ist sie im Vers [aus *König aller Gebete, Gebet des Verwirklichten, Allgute Taten*] mit den Worten „Wer auch immer sie sind, so viele sie sein mögen.“ [Der vollständige Vers lautet:

།ཇི་སྙེད་སྡུ་དག་ཕྱོགས་བཅུའི་འཇིག་རྟེན་ན།
།དུས་གསུམ་གཤེགས་པ་མི་ཡི་སེང་གེ་ཀུན།
།བདག་གིས་མ་ལུས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ལ།
།ལུས་དང་ངག་ཡིད་དང་བས་ཕྱག་བགྱིའོ།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Eins und Zwei

Ich verbeuge mich, in Reinheit
von Körper, Rede und Geist,
Vor all jenen Löwen der Lebenden,
Wer auch immer sie sind,
So viele sie sein mögen,
Vor jenen, die voran gegangen sind,
In der Vergangenheit,
In der Gegenwart oder in der Zukunft,
auf allen Planeten
In den zehn Richtungen des Raums.]

Hier sprechen wir nicht von einem Buddha auf einem bestimmten Planeten in einer bestimmten Richtung des Raums, ebenso wenig sprechen wir von einem Buddha einer spezifischen Zeit. Die Niederwerfungen richten sich vielmehr an alle Siegreichen Buddhas, die in allen zehn Richtungen des Raums leben – jene, die bereits dagewesen sind, jene, die in der Zukunft kommen werden, und jene, die jetzt hier sind. Mache deine Niederwerfung nicht einfach nur, weil jeder sie macht. Mache sie aus tiefstem Respekt, aus tiefstem Herzen.

Hierzu schreibt Meister Yeshe De in seinem Kommentar: „Die gute Tat, die wir mit der Niederwerfung vor einem einzigen Buddha tun, ist unermesslich groß. Um wie viel größer ist sie also, wenn wir uns unendlich viele Buddhas vorstellen und uns vor ihnen niederwerfen.“

།སྐྱོ་གསུམ་སོ་སོ་བའི་ཕྱག་ལ་ལུས་ཀྱི་ཕྱག་ནི། བཟང་པོ་སྤྱོད་པ་ཞེས་སོགས་ཆོགས་བཅད་གཅིག་སྟེ། རྒྱལ་བ་ཕྱོགས་དང་དུས་ཀྱིས་བསྡུས་པ་ཐམས་ཅད་ཡིད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་མངོན་སུམ་པ་ལྟར་དམིགས་ལ་རང་གི་ལུས་ཞིང་རྣམས་ཀྱི་རྡུལ་ཕྲ་རབ་དང་གྲངས་མཉམ་པར་སྤྲུལ་ལ་ཕྱག་བྱའོ། །དེ་ཡང་ཡུལ་རྣམས་ཀྱི་བཟང་པོའི་སྤྱོད་པ་ལ་རབ་ཏུ་དད་པའི་སྟོབས་བསྐྱེད་དེ་དེས་ཀྱང་ནས་བསླངས་ཏེའོ། །ལུས་གཅིག་གིས་ཕྱག་བྱས་པཉང་བསོད་ནམས་ཆེ་ན་ལུས་དེ་ཙམ་གྱིས་ཕྱག་བྱས་པ་ནི་བསོད་ནམས་ཤིན་ཏུ་ཆེའོ་ཞེས་སློབ་དཔོན་ཡེ་ཤེས་སྡེ་གསུང་ངོ་།

Jetzt erklären wir, wie Niederwerfungen durch jede der drei Pforten des Ausdrucks ausgeführt werden. Als erstes kommt die Niederwerfung mit den Körper. Wir finden Informationen hierzu in dem Vers mit der Zeile „Gute Taten“. [Der vollständige Vers lautet:

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Eins und Zwei

།བཟང་པོ་སྨོན་པའི་སྨོན་ལམ་སྟོབས་དག་གིས།
།རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཡིད་ཀྱི་མངོན་སུམ་དུ།
།ཞིང་གི་རྡུལ་སྟེད་ལྷུས་རབ་བཏུད་པ་ཡིས།
།རྒྱལ་བ་ཀུན་ལ་རབ་ཏུ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

Durch die Kraft
des Gebets der Guten Taten
ist jeder einzelne Siegreiche
hier
in meinem Geist.
Und ich verbeuge mich vor ihnen
in Vollkommenheit,
mit so vielen Körpern
wie es Atome in
allen Welten
des Universums gibt.]

Hier stellt man sich zunächst jeden einzelnen Siegreichen vor, an allen Orten und zu allen Zeiten. Sieh sie vor dir im Geiste, als wären sie wirklich hier. Dann sende Kopien deiner selbst aus, so viele Körper wie es Atome in allen Welten des Universums gibt, und werfe dich damit vor ihnen nieder.

།ཡིད་ཀྱི་ཕྱག་མི། རྡུལ་གཅིག་སྟེང་ན་ཞེས་པའི་ཚིགས་བཅད་གཅིག་སྟེ། རྡུལ་ཕྲ་རབ་རེ་རེའི་སྟེང་ནའང་རྡུལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གྲངས་དང་མཉམ་པའི་སངས་རྒྱས་འཁོར་བྱང་སེམས་ཀྱིས་བསྐོར་བའི་དབུས་ན་བཞུགས་པ་ལ་དེ་དག་གི་ཡོན་ཏན་རྗེས་སུ་དྲན་པའི་མོས་པ་བསྐྱེད་བའོ།

Als nächstes erfolgt die Niederwerfung im Geist. Dies finden wir in dem Vers mit den Worten „Auf einem einzigen Atom". [Der vollständige Vers lautet:

།རྡུལ་གཅིག་སྟེང་ན་རྡུལ་སྟེད་སངས་རྒྱས་རྣམས།
།སངས་རྒྱས་སྲས་ཀྱི་དབུས་ན་བཞུགས་པ་དག

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Eins und Zwei

།དེ་ལྟར་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་རྣམས་མ་ལུས་པ།
།ཐམས་ཅད་རྒྱལ་བ་དག་གིས་གང་བར་མོས།

Auf einem einzigen Atom
existieren so viele Buddhas
wie es Atome
gibt.
Um sie herum sind
ihre Söhne und Töchter.
Ich sehe
jeden Winkel des Raums,
jeden einzelnen Ort,
so gefüllt,
mit den Siegreichen.]

Stell dir jedes einzelne Atom im Universum vor und auf jedem davon Buddhas, so viele, wie es Atome gibt. Diese Buddhas sind umgeben von ihrem Gefolge, allen Bodhisattvas. Versuche, dich in ihrer Gegenwart zu sehen und all ihre unglaublich guten Eigenschaften zu spüren.

།ངག་གི་ཕྱག་མཛོད། དེ་དག་བསྟན་བ་ཞེས་པའི་ཚིགས་བཅད་གཅིག་སྟེ། ཡུལ་རྣམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གྱི་བསྟན་པ་ཟད་མི་ཤེས་པ་རྣམས་ལུས་རེ་རེ་ལ་མགོ་བོ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་དང་མགོ་རེ་རེ་ལ་ལྷེ་དཔག་ཏུ་མེད་པར་སྣུལ་བར་གསུངས་པ་ལྟར་བྱས་ནས་སྣོན་པའི་དབྱངས་ཀྱིས་བརྗོད་པའོ། །འདིར་དབྱངས་ནི་བསྟོད་པ་ཡིན་ལ་དེའི་ཡན་ལག་ནི་རྒྱུ་སྟེ་ལྷོའོ། །རྒྱ་མཚོ་ནི་མང་པོའི་ཚིག་གོ

Zum Schluss kommt die Niederwerfung in der Sprache. Dies ist zu finden in dem Vers mit den Worten „meine Worte der Bewunderung“. [Der vollständige Vers lautet:

།དེ་དག་བསྟན་པ་མི་ཟད་རྒྱ་མཚོ་རྣམས།
།དབྱངས་ཀྱི་ཡན་ལག་རྒྱ་མཚོའི་སྒྲ་ཀུན་གྱིས།
།རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་བརྗོད་ཅིང་།
།བདེ་བར་གཤེགས་པ་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བསྟོད།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Eins und Zwei

Ich singe das Lob
all jener,
die in die Glückseligkeit eingegangen sind.
Ich verkünde
die großartigen Eigenschaften
jedes einzelnen Siegreichen.
Und meine Worte der Bewunderung
sind ein nie versiegender Ozean,
ein See an Klängen
gewachsen aus dem Samen der Harmonie.]

Sprich nun Worte der Bewunderung, Worte, die nie enden, für jedes der heiligen Wesen vor dir, in einem Lied von wunderschöner Harmonie. Tue dies, wie es in den anderen Büchern beschrieben ist: Gib den Köpfen der entsandten Körper zahllose Sprachen und singe. „Harmonie“ bezieht sich hier auf das gesungene Lob, und ihr „Same“ ist das, what sie entstehen lässt, also die eigene Zunge. Die Worte „See“ und „Ozean“ sollen hier die Vielzahl ausdrücken.

བཅ། །མཆོད་པའི་ཡན་ལག་ལ་བློ་ན་ཡོད་པའི་མཆོད་པ་ནི། མི་ཏོག་དམ་པ་ཞེས་
པའི་ཆོག་བཅད་གཞེས་ཏེ། མི་ཏོག་དམ་པ་ནི་ལྷ་དང་མིའི་ཡུལ་ལ་སོགས་པའི་མི་
ཏོག་རྣང་དུ་བྱུང་བ་སིལ་མ་རྣམས་སོ། །ཕྱིང་བ་ནི་མི་ཏོག་སྣ་ཚོགས་སྒྲིལ་ཏེ་བརྒྱས་པ་
སྟེ་དེ་གཞེས་ཀ་ཡང་དངོས་དང་བཅོས་མ་ཐམས་ཅད་དོ། །སིལ་སྦྱན་ནི་རོལ་མོ་རྒྱུད་
ཅན་དང་འབྱད་པ་དང་བརྡུང་བ་དང་དཀྱིལ་བ་རྣམས་སོ། །ཁྱུག་པ་ནི་སྒྲོས་ཞིམ་པོའི་ལྷ་
གླུའོ། །གཏུགས་མཆོག་ནི་གཏུགས་རྣམས་ཀྱི་མཆོག་གོ། །མར་མེ་ནི་སྒྲོས་མར་ལ་
སོགས་པ་དྲི་ཞིམ་ཞིང་འོད་གསལ་བ་དང་རིན་ཆེ་བའི་རོར་བུ་འོད་གསལ་བའོ།
།བདུག་པ་ནི་བདུག་སྒྲོས་སྦྱར་བ་དང་སྣ་གཅིག་པའོ། །ཞལ་བཟའ་དམ་པ་ནི་གོས་ཐམས་
ཅད་ཀྱི་མཆོག་གོ། །དྲི་མཆོག་ནི་སྒྲོས་ཆུ་ཡོན་ཆབ་ཏུ་གསོལ་བ་ཟིར་ཏེ་སྟོང་གསུམ་
དུ་དྲི་ངད་ལྡང་བའི་དྲིས་བསྣོས་པའི་ཆུ་ལ་སོགས་པའོ། །ཕྲེ་མ་ཕུང་མ་ནི་སྒྲོས་ཞིམ་
པོའི་ཕྲེ་མ་གཏོར་ཞིང་བདུག་ཏུ་རུང་བ་ཐུམ་པོར་བྱས་པའམ་དཀྱིལ་འཁོར་བྲིས་པའི་
ཆོན་ཕྲེ་སྒྲིལ་བའི་རིམ་པ་རྒྱ་དང་རྗེས་རེ་རབ་དང་མཉམ་པའོ།

[b] Dies bringt uns zum zweiten Bestandteil: der Darbringung. Die Darbringung, die etwas Höheres enthält, ist in den beiden Versen mit den Worten „heilige Blumen“ zu finden. [Die vollständigen Verse lauten:

།མི་ཏོག་དམ་པ་འཕྲིན་བ་དམ་པ་དང་།
།སིལ་སྦྱན་རྣམས་དང་བྱང་པ་གདུགས་མཆོག་དང་།
།མར་མེ་མཆོག་དང་བདུག་སྤྲོས་དམ་པ་ཡིས།
།རྒྱལ་བ་དེ་དག་ལ་ནི་མཆོད་པར་བགྱི།

Ich bringe meine Opfergaben
all diesen
Siegreichen dar:
Heilige Blüten, heilige Girlanden,
Zimbeln und Balsam,
den heiligen Sonnenschirm,
die heilige Lampe,
und heiliges Räucherwerk.

།ཆ་བཟའ་དམ་པ་རྣམས་དང་དྲི་མཆོག་དང་།
།ཕྱི་མ་ཕུང་མ་རི་རབ་མཉམ་པ་དང་།
།བཀོད་པ་ཁྱད་པར་འཕགས་པའི་མཆོག་ཀུན་གྱིས།
།རྒྱལ་བ་དེ་དག་ལ་ནི་མཆོད་པར་བགྱི།

Ich bringe meine Opfergaben
All diesen
Siegreichen dar:
Heilige seidene Gewänder,
heilige Düfte,
und Berge von Räucherwerk,
so hoch wie Meru.
Alles liebevoller
dargebracht
als jegliches andere Ding.]

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Eins und Zwei

Die Worte „heilige Blüten” beziehen sich auf die allerschönsten Blumen im Reich der Vergnügungswesen und im Reich der Menschen. Hier stehen sie für einzelne Blumen. „Girlanden“ sind aus vielen Blumen zusammengebunden. Sie können aus echten Blumen oder aus anderen Dingen gefertigt sein.

Das Wort „Zimbeln” steht für alle Arten von Musik, ganz gleich ob auf einem Saiten-, Blas- oder Schlaginstrument wie Trommel oder Zimbel. „Balsam” steht für wunderbar nach Weihrauch duftende Öle. Der „heilige Sonnenschirm” steht für den feinsten aller schirmgleichen Schattenspender. Die „heilige Lampe“ brennt mit einer duftenden Mischung aus Weihrauch und Butter und leuchtet hell mit einem Licht, das funkelt wie ein kostbarer Edelstein. Das Räucherwerk kann sowohl eine Mischung unterschiedlicher wohlriechender Düfte als auch ein einzelner Duft sein.

„Heilige seidene Gewänder” bezieht sich auf die kostbarste Kleidung. „Heiliger Duft” steht für eine parfümierte Flüssigkeit, die als Wasser-Opfergabe dargebracht wird. Sie besteht aus Wasser oder ähnlichem mit einem herrlichen Duftzusatz, der so stark ist, dass er sich über ein ganzes System von tausendmal tausend Planeten verbreiten kann. „Räucherwerk” gibt es in Pulverform, das man verteilt oder in ein Feuer wirft, um duftenden Rauch zu erzeugen. Es wird als Päckchen ausgelegt oder in Linien gestreut wie gefärbter Sand in einem Mandala, so hoch und so weit wie Meru, der große Berg in der Mitte der Welt.

Der Ausdruck „dargebracht” bezieht sich auf alle Opfergaben. Das ursprüngliche Sanskrit-Wort kann sowohl „Mehrheit” als auch „darbringen” oder „verschiedene” bedeuten.

།བཀོད་པ་ནི་གོང་མ་ཀུན་གྱི་མཐར་སྟོན་བ་སྟེ་ཕལ་ཆེ་བ་དང་སྨྲས་པ་དང་སྣ་ཚོགས་པ་ལ་བྱའོ། །མཆོད་པ་ཟླ་ན་མེད་པ་ནི། མཆོད་པ་གང་རྣམས་ཞེས་པའི་ཚིགས་བཅད་གཅིག་སྟེ། ཟླ་ན་ཡོད་པ་ནི་འཇིག་རྟེན་པའི་མཆོད་པ་ཡིན་པས། འདིར་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལ་སོགས་པ་མཐུ་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་བཟང་དགུ་སྦྱོལ་བའོ། །ཚིག་རྐང་པ་ཐ་མ་གཉིས་ནི་གོང་མ་དེ་གཉིས་མ་ཚང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་སྦྱར་ཏེ་ཕྱག་དང་མཆོད་པ་རྣམས་ཀྱི་ཀུན་སྟོང་དང་ཡུལ་སྟོན་པའོ།

Die andere Art der Darbringung ist die, die nichts Höheres enthält. Sie findet sich in dem Vers mit den Worten „Jede einzelne Darbringung”. [Der vollständige Vers lautet:

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Eins und Zwei

།མཆོད་པ་གང་རྣམས་བླ་མེད་རྒྱ་ཆེ་བ།
།དེ་དག་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་ཡང་མོས།
།བཟང་པོ་སྤྱོད་ལ་དད་པའི་སྟོབས་དག་གིས།
།རྒྱལ་བ་ཀུན་ལ་ཕྱག་འཚལ་མཆོད་པར་བགྱི།

Ich sehe auch
jede einzelne Opfergabe,
unübertroffen, fern und nah,
dargebracht allen Siegreichen.
Durch die Kraft meines Glaubens
an gute Taten möge ich mich wahrhaftig
niederwerfen und Opfer darbringen
allen Siegreichen.]

Darbringungen, die „etwas Höheres enthalten", sind die der weltlichen Wesen. Daher bestehen die Darbringungen in diesen Versen aus all den vielen wunderbaren Dingen, die sehr mächtige Wesen wie Bodhisattvas mit ihrem Geist aussenden können.

Die Worte der zweiten Hälfte dieser Verse sollten in den vorangegangene Versen angewandt werden, wo die Absicht nicht direkt angegeben wird. Sie drücken dann sowohl die Motivation aus, mit der Niederwerfung und Darbringung erfolgen, als auch das Objekt, an das sie gerichtet sind.

གཉིས། །སྨོན་པ་བཤད་བའི་ཡན་ལག་ནི། འདོད་ཆགས་ཞེས་པའི་ཚིགས་བཅད་གཅིག་སྟེ། རྒྱ་དུག་གསུམ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞི་ལུས་ལ་སོགས་པ་གསུམ་གྱིས་རང་བཞིན་རྣི་བདག་གིས་བགྱིས་པ་སྟེ་དེ་ཡང་དངོས་སུ་རང་གིས་བྱ་བ་དེ་ལ་ཞུགས་པ་དང་གཞན་བྱེད་དུ་བཅུག་པ་དང་གཞན་གྱིས་བྱས་པ་ལ་ཡི་རང་བའོ། །དེ་དག་ཐམས་ཅད་སྤྱིར་བསྡུས་པ་ནི། ཅི་མཆིས་པ་ཞེས་པ་སྟེ། དེ་དག་གི་ཉེས་དམིགས་དྲན་ནས་སྡུ་མ་ལ་འགྱོད་ཅིང་ཕྱི་མ་ལ་བསྡུམ་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྣྲོང་ཐག་པ་ནས་བཤགས་ན་སྡུང་བྱས་འཕེལ་བ་འཆད་ཅིང་ཕྱི་མ་རྣམས་འཕྲོ་འཆད་དོ།

[c] Der dritte Bestandteil ist das Eingeständnis, zu finden im Vers mit den Worten „Begehren und Ablehnung". [Der vollständige Vers lautet:

།འདོད་ཆགས་ཞེ་སྡང་གཏི་མུག་དབང་གིས་ནི།
།ལུས་དང་ངག་དང་དེ་བཞིན་ཡིད་ཀྱིས་ཀྱང་།
།སྡིག་པ་བདག་གིས་བགྱིས་པ་ཅི་མཆིས་པ།
།དེ་དག་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་སོ་སོར་བཤགས།

Ich bekenne mich
zu jeder einzelnen
aller schlechten Taten,
die ich vielleicht begangen habe,
in Taten oder Worten
und auch in Gedanken,
getrieben durch Begehren oder Ablehnung,
oder tiefste Ignoranz.]

Dies bezieht sich auf all das, was durch die drei Geistesgifte verursacht wurde - ausgeführt durch Körper, Sprache oder Gedanken. Dinge, die entweder von einem selbst oder durch einen Dritten, den man dazu aufgefordert hat, begangen wurden, oder die von einem Dritten begangen wurden und man froh war, dass dieser Jemand es getan hat. Die Worte „aller schlechten Taten, die ich vielleicht begangen habe" schließen alle diese Elemente ein.

Versuche, dir alle Probleme vorzustellen, die dir diese Taten bringen werden, bedauere die Taten, die du in der Vergangenheit getan hast, und verpflichte dich, sie in der Zukunft zu unterlassen. Dann machst du dein Eingeständnis. Dadurch wird zukünftiges Leid bereits vor dem Entstehen verhindert.

བ། །ཇི་སྙེ་ཡོ་རང་བའི་ཡན་ལག་ནི། ཕྱོགས་བཅུའི་རྒྱལ་བ་ཞེས་པའི་ཆོགས་བཅད་གཅིག་སྟེ། གང་ཟག་ལྷ་པོ་དེའི་དགེ་བའི་ཕན་ཡོན་བྱན་ནས་དབུལ་པོས་གཏིར་རྟེད་པ་ལྟར་དགའ་བ་བསྟོན་པའོ།

[d] Die vierte Zutat ist die Freude. Sie findet sich im Vers mit den Worten „Siegreiche in allen zehn Richtungen." [Der vollständige Vers lautet:

།ཕྱོགས་བཅུའི་རྒྱལ་བ་ཀུན་དང་སངས་རྒྱས་སྲས།
།རང་རྒྱལ་རྣམས་དང་སློབ་དང་མི་སློབ་དང་།
།འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་བསོད་ནམས་གང་ལ་ཡང་།
།དེ་དག་ཀུན་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་ཡི་རང་།

Ich freue mich
an jeder einzelnen
guten Tat, die jemals begangen wurde
von Wesen in allen zehn Richtungen:
Von allen Siegreichen,
von all ihren Söhnen und Töchtern,
von den Selbstverwirklichten,
von jenen auf den Pfaden des Lernens,
von jenen auf den Pfaden jenseits des Lernens,
von jeglichen Wesen.]

[d] Stelle dir das unermesslich Gute der vortrefflichen Taten dieser fünf unterschiedlichen Arten heiliger Wesen vor und empfinde große Freude, wie ein Bettler, der auf eine Goldmine gestoßen ist.

ཅ། །ཆོས་འཁོར་བསྐོར་བར་བསྐུལ་བའི་ཡན་ལག་ནི། གང་རྣམས་ཕྱོགས་བཅུའི་ཞེས་པའི་ཚིགས་བཅད་གཅིག་སྟེ། ཕྱོགས་བཅུའི་ཞིང་དུ་བྱང་ཆུབ་ཏུ་རྣམ་པར་སངས་རྒྱས་ཏེ་མ་ཆགས་ཤིང་ཐོགས་པ་མེད་པའི་མཁྱེན་པ་བརྙེས་ནས་རིང་དུ་མ་ལོན་པ་རྣམས་ལ་ལུས་ཀྱང་དེ་སྙེད་དུ་སྤྲུལ་ནས་ཆོས་སྟོན་པར་བསྐུལ་མ་གདའ་བོ། །སློབ་དཔོན་ཡེ་ཤེས་སྡེས་བྱང་ཆུབ་རྣམ་པར་སངས་རྒྱས་ཞེས་བཏོན་ནས་བཤད་པ་མཇུག་དོ།

[e] Der fünfte Bestandteil ist die Bitte an die heiligen Wesen, das Rad des Dharma zu drehen. Dies ist zu finden in dem Vers mit den Worten „diejenigen in allen zehn Richtungen". [Der vollständige Vers lautet:

།གང་རྣམས་ཕྱོགས་བཅུའི་འཇིག་རྟེན་སྒྲོན་མ་དག
།བྱང་ཆུབ་རིམ་པར་སངས་རྒྱས་མ་ཆགས་བརྟེས།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Eins und Zwei

།མཚོན་པོ་དེ་དག་བདག་གིས་ཐམས་ཅད་ལ།
།འགྲོ་ལོ་བླ་ན་མེད་པ་བསྐོར་བར་བསྐུལ།

Lampen, die ihr erleuchtet
alle Welten
in allen zehn Richtungen
des Raums.
Ihr, die ihr
alle Schritte
zur Buddhaschaft gegangen seid
und so
den Zustand jenseits des Begehrens erreicht habt,
die Erleuchtung eines Buddhas.
Ihr Retter, ich flehe euch alle an,
dreht das Rad des Dharma.
Nichts ist wertvoller.]

Dieser Vers richtet sich an alle, die in den Paradiesen aller zehn Richtungen des Raums vor kurzem Buddhaschaft erreicht haben, perfekte Erleuchtung eines Buddha - jene, die den Zustand jenseits des Begehrens erreicht haben, ein Wissen, das überall hin reicht, unaufhaltsam. Wir flehen sie an, eine große Anzahl an Körpern auszusenden, um das Dharma zu lehren.

Der Kommentar von Meister Yeshe De gibt den Haupttext hier als „die Buddhaschaft in perfekter Erleuchtung eines Buddha erreicht haben" wieder [anstatt „diejenigen, die jeden der Schritte zur Buddhaschaft gegangen sind" und ich tue es ihm nach.]

ཆ། །གསོལ་བ་འདེབས་པའི་ཡན་ལག་ནི། རྒྱ་ཆེན་འདུན་སྟོན་ཞེས་པའི་ཆོག་བཅད་གཅིག་སྟེ། ཕྱོགས་བཅུའི་ཞིང་དུ་རྒྱ་ཆེན་ལས་འདུན་བའི་ཚུལ་སྟོན་པ་རྣམས་ལ་འགྲོ་བ་རྣམས་ལ་ཕྱོགས་སུ་ཕན་པ་དང་གནས་སྐབས་སུ་བདེ་བ་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་དུ་ཞིང་ཁམས་ཀྱི་རྡུལ་ཕྲ་བ་ཀྱི་གྲངས་དང་མཉམ་པའི་བསྐལ་པར་རྒྱ་ཆེན་མི་འདུན་བར་བཞུགས་པར་ལུས་དཔག་ཏུ་མེད་པར་བྱས་ཏེ་གསོལ་བ་གདབ་བོ།

[f] Der sechste Bestandteil ist das Bittgebet , zu finden im Vers mit den Worten „vorzugeben, ins Nirvana einzutreten." [Der vollständige Vers lautet:

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Eins und Zwei

།སྙིང་ནས་འདའ་སྨོན་གང་བཞིད་དེ་དག་ལ།
།འགྲོ་བ་ཀུན་ལ་ཕན་ཞིང་བདེ་བའི་ཕྱིར།
།བསྐལ་པ་ཞིང་གི་རྡུལ་སྟེང་བཞུགས་པར་ཡང་།
།བདག་གི་ཐལ་མོ་རབ་སྦྱར་གསོལ་བར་བགྱི།

Ich falte meine Hände vor meiner Brust,
und richte dieses Bittgebet
an alle, die vielleicht beabsichtigen,
vorzugeben, ins Nirvana einzutreten:
Bleibt, ich bitte euch, helft allen Wesen
und bringt ihnen Glückseligkeit.
Bleibt so viele Zeitalter
wie Atome in der Welt sind.]

Hier richten wir ein Bittgebet an alle in den Welten der zehn Richtungen des Raums, die vielleicht vorgeben, ins Nirvana einzutreten. Wir bitten sie zu bleiben, letztendlich um allen Lebewesen Hilfe zu bringen und bis dahin Glückseligkeit. Wir bitten sie zu bleiben und nicht wegzugehen, für so viele Zeitalter wie es Atome in den unterschiedlichen Welten des Universums gibt. Wir flehen sie in unserem Bittgebet an, in unzähligen Körpern zu bleiben.

རྒ། །བསྟོ་བའི་ཡན་ལག་ནི། ཕྱག་འཚལ་བ་དང་ཞེས་པའི་ཆོག་བཅད་དེ། གོང་གི་ཡན་ལག་དྲུག་གི་དགེ་བས་མཆོད་ནས་དགེ་རྩ་ཐམས་ཅད་ཐམས་ཅད་དང་ཐུན་མོང་དུ་བྱས་ཏེ་ཇོག་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་རྒྱུར་འདུན་པ་དབུ་བོས་བསྟོས་པས་ནམ་ཡང་མི་འཛད་པའོ། །དེ་ལྟར་ཆོག་དེ་དག་གི་དོན་གོ་བར་བྱས་ལ་ཡིད་གཞན་དུ་མ་ཡེངས་པར་དལ་བུས་ཇི་སྐད་བསྟན་པ་བཞིན་དུ་བྱས་ན་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འཛིན་ཏོ། །དེ་ལྟར་ན་ཕྱག་དང་མཆོད་པ་དང་བསྐུལ་བ་དང་གསོལ་བ་གཉིས་པ་དང་ཡི་རང་དང་ལྡན་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཆོས་གསོག་པ་ཡིན་ལ། བཤགས་པ་ནི་འགལ་རྐྱེན་སྤྲིན་པ་སྦྱོང་བ་དང་ཡི་རང་གི་ཕྱོགས་གཅིག་རང་གི་དགེ་བ་བྱས་པ་ལ་དགའ་བ་བསྐོམ་པ་ནི་རང་གི་དགེ་བ་སྤེལ་བར་ཡང་འགྱུར་རོ། །བསྟོ་བས་ནི་

བསགས་པ་དང་སྦྱངས་པ་དང་སྤྲེལ་བའི་དགེ་བ་རྣམས་ཉིད་ངའི་ཆོས་མང་བར་སྤྲེལ་
བ་དང་གནས་སྐབས་སུ་འབྲས་བུ་ཕྱུང་སྟེ་ཟད་པར་འགྱུར་བ་རྣམས་ཀྱང་ནམ་ཡང་མི་
ཟད་པར་བྱེད་པ་སྟེ་བསྡུ་ན་བསགས་པ་དང་སྦྱངས་བ་དང་སྤྲེལ་ཞིང་མི་ཟད་པར་བྱེད་པ་
གསུམ་དུ་འདུའོ།

[g] Der siebte Bestandteil ist die Widmung, zu finden in dem Vers mit den Worten in „Niederwerfung und ...” [Der vollständige Vers lautet:

།ཕྱག་འཚལ་བ་དང་མཆོད་ཅིང་བཤགས་པ་དང་།
།རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐུལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི།
།དགེ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ།
།ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་ཕྱིར་བསྔོའོ།

Ich widme
meiner zukünftigen Erleuchtung
alle meine Verdienste,
selbst die kleinste gute Tat,
die ich hiermit angesammelt haben möge
durch Niederwerfung und Darbringung,
durch Eingeständnis und Freude,
durch Bitte und Bittgebet.]

Hier widmen wir all die guten Samen, die wir durch das Praktizieren der sechs vorangegangenen Bestandteile erworben haben, der vollständigen Erleuchtung sowohl von uns selbst als auch von allen anderen Lebewesen. Wenn man mit starkem Willen widmet, wird die Kraft des Guten auf immer weiter fließen und niemals enden.

Lies dieses Gebet, wie ich es dir hier beigebracht habe. Verstehe die Bedeutung von jedem Vers und sprich ihn langsam, ohne deinen Geist abschweifen zu lassen. Wenn du dies tun kannst, wirst du einen unermesslich großen Berg guter Taten erwerben.

Fünf der Bestandteile, die wir hier aufgeführt haben - Niederwerfung, Darbringung, Bitte, Bittgebet und Freude - helfen dir dabei, die für den Pfad förderlichen Faktoren zu sammeln. Einer der Bestandteile, Eingeständnis, hilft dir, die den Pfad behindernden Faktoren zu bereinigen.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Eins und Zwei

Ein Aspekt von Freude - das Gefühl der Freude über die guten Taten, die du begangen hast - wirkt auch als Multiplikator deiner Verdienste.

Widmung multipliziert auf wunderbare Weise selbst die kleine guten Taten, die du beim Sammeln, Bereinigen und Vermehren getan hast. Sie wirkt auch auf Taten, die dir schnell ein gutes Ergebnis bringen und dann verschwinden, indem sie sie so verändert, dass sie sich nie erschöpfen. Kurz gesagt wirkt sie auf alle drei Arten: sie sammelt, bereinigt und vermehrt, so dass das Gute niemals endet.

ཅ། །དེ་ནས་དམིགས་པ་གསལ་བར་བྱས་ནས་མཆྱ་ལ་ཕྱལ་ཏེ། བཤེས་གཉེན་ལ་མ་གྱས་པ་ནས་བདག་གཉིས་སུ་མཚོན་མར་འཛིན་པའི་བར་གྱི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་བློ་སྣ་མཐའ་དག་རྒྱུར་དུ་འགག་པ་དང་། བཤེས་གཉེན་ལ་གྱས་པ་ནས་བདག་མེད་པའི་དེ་བོ་ན་ཉིད་རྟོགས་པའི་བར་གྱི་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པའི་བློ་སྣ་ཐམས་ཅད་བདེ་བླག་ཏུ་སྐྱེ་བ་དང་། ཕྱི་དང་ནང་གི་བར་ཆད་ཐམས་ཅད་ཉེ་བར་ཞི་བར་བྱེད་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། ཞེས་ལན་མང་དུ་འདུན་པ་དྲག་པོས་གསོལ་བ་གདབ་པར་བྱའོ།

Bei der sechsten und letzten vorbereitende Übung kehrt man zur Visualisierung zurück und bringt das Mandala dar. Danach bitte die Lamas, den Strom deiner Gedanken zu segnen.

Bitte sie, dir zu helfen, schnell alles zu beenden, von Respektlosigkeit gegenüber deinen spirituellen Lehrern bis zum Anhaften am Glauben an eine vermeintliche Selbstnatur in einer der beiden Arten. Bitte sie um Hilfe bei der schnellen Entwicklung aller Arten von perfekten und nicht fehlgeleiteter Gedanken, von Respekt für deine spirituelle Lehrer bis zur Erkenntnis der Leerheit, der Tatsache, dass nichts eine Natur aus sich selbst heraus hat. Und bitte sie schließlich darum, dir dabei zu helfen, in dir und außerhalb von dir alle Dinge endgültig zu beenden, die deinem spirituellen Fortschritt im Wege stehen.

Sprich dieses Gebet immer und immer wieder mit leidenschaftlicher Hoffnung auf Erfolg.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Eins und Zwei

Tausend Engel
im Himmel der Glückseligkeit
Ein Hingabegebet an den Lama

lamay nelnjor ganden hlagyama

།དགའ་ལྡན་ལྷ་བརྒྱའི་མགོན་གྱི་ཐུགས་ཀ་ནས།

ganden hla-gyay gungyi tukka ne,

།རབ་དཀར་ཞོ་གསར་སྤུང་རས་འདྲའི་ཆུ་འཛིན་རྩེར།

rabkar shosar pungdray chunzin tser,

།ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཀུན་མཁྱེན་བློ་བཟང་གྲགས།

chu-kyi gyalpo kun-kyen losang drak,

།སྲས་དང་བཙས་པ་གནས་འདིར་གཤེགས་སུ་གསོལ།

sedang chepa nendir sheksu sol.

Bitte komm zu mir,
Lobsang Drakpa,
König des Dharma, der du alle Dinge weißt,
komm mit deinen Söhnen und Töchtern,
auf Wolken reitend,
wie Berge reinen weißen Schnees.
Komm,
komm aus dem Herzen
des Herrn der Tausend Engel
im Himmel der Glückseligkeit.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Eins und Zwei

།མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་སེར་བྲི་པད་རྒྱའི་སྟེང་།

dun-gyi namkar sertri penday teng,

།རྗེ་བཙུན་བླ་མ་དགྱེས་པའི་འཛུམ་དཀར་ཆེན།

jetsun lama gyepay dzumkar chen,

།བདག་བློ་དང་པའི་བསོད་ནམས་ཞིང་མཆོག་ཏུ།

daklo depay sunam shingchok tu,

།བསྟན་པ་རྒྱས་ཕྱིར་བསྐལ་བརྒྱར་བཞུགས་སུ་གསོལ།

tenpa gyechir kalgyar shuksu sol.

Nimm vor mir Platz,
auf einem Thron bedeckt mit Kissen
aus Mond und Lotus,
ruhend auf dem Rücken von Löwen.

Mein heiliger Lama,
mit deinem reinen weißen Lächeln,
voll des Glücks über mich,
ich bitte dich, bleib
eine Million Jahre
und verbreite die Lehren.
Bleib, denn es ist keiner
höher als du,
durch den ich Verdienste sammeln kann
durch die Tugend meines Vertrauens.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Eins und Zwei

།ཤེས་བྱའི་ཁྱོན་ཀུན་འཛིན་བའི་བློ་གྲོས་ཐུགས།
shejay kyunkun jelway lodru tuk,
།སྐལ་བཟང་ཉན་བའི་རྒྱན་གྱུར་ལེགས་བཤད་གསུང་།
kelsang naway gyengyur lekshe sung,
།གྲགས་པའི་དཔལ་གྱིས་འོད་མེར་མཛེས་པའི་སྐུ།
drakpay pelgyi hlammer dzepay ku,
།མཐོང་ཐོས་དྲན་པས་དོན་འགྲུབ་ལ་ཕྱག་འཚལ།
tongtu drenpe dunden la chaktsel.

Dein Geist
ist Wissen und umfasst
alles, was es zu wissen gibt.

Deine Worte
sind Juwelen der guten Erklärung,
die wir Glücklichen in unseren Ohren tragen.

Dein Körper leuchtet,
leuchtet mit Helligkeit,
leuchtet mit Glanz,
sichtbar für die ganze Welt.

Ich verbeuge mich vor dir:
Allein dich zu sehen,
allein dich zu hören,
allein an dich zu denken,
bewirkt große Dinge.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Eins und Zwei

།ཡིད་འོང་མཆོད་ཡོན་སྣ་ཚོགས་མེ་ཏོག་དང་།

yi-ong chuyun natsok metok dang,

།དྲི་ཞིམ་བདུག་སྤོས་སྣང་གསལ་དྲི་ཆབ་སོགས།

drishim dukpu nangsel drichab sok,

།དངོས་བཤམས་ཡིད་སྤྲུལ་མཆོད་སྤྲིན་རྒྱ་མཚོ་འདི།

ngusham yitrul chutrin gyatso di,

།བསོད་ནམས་ཞིང་མཆོག་ཁྱེད་ལ་མཆོད་པར་འབུལ།

sunam shingchok kyela chupar bul.

In meinem Geist
bringe ich dir
einen Ozean von Geschenken dar,
die den Himmel bedecken.

Geschenke,
um alle deine Sinne zu erfreuen,
Blumen jeglicher Farbe,
süßduftender Weihrauch,
leuchtende Lampen und Parfüm
für deinen Körper,
und noch weitere Geschenke
bringe ich dir dar.
Es gibt keinen Höheren,
durch den ich Verdienste erwerben kann.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Eins und Zwei

།གང་ཞིག་ཐོག་མེད་དུས་ནས་བསགས་པ་ཡི།
gangshik tokme dune sakpa yi,
།ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་མི་དགེ་ཅི་བགྱིས་དང་།
lu-ngak yisum mige chigyi dang,
།ཁྱད་པར་སྡོམ་པ་གསུམ་གྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས།
kyepar dompa sumgyi mitun chok,
།སྙིང་ནས་འགྱོད་པ་དྲག་པོས་སོ་སོར་བཤགས།
nyingne gyupa drakpu sosor shak.

Aus der Tiefe meines Herzens,
bereue ich aufrichtig,
und bekenne offen,
ein Unrecht nach dem anderen,
das ich begangen habe
in meinen Taten, Worten und Gedanken.
Jedes einzelne Unrecht,
das ich von Zeiten ohne Anbeginn
in mir getragen habe,
besonders jene, die ich vielleicht begangen habe
bezüglich der drei Arten
von Gelübden.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Eins und Zwei

།སྐྱེགས་མའི་དུས་འདིར་མང་ཐོས་སྒྲུབ་ལ་བརྩོན།
nyikmay dundir mangtu drupla tsun,
།ཆོས་བརྒྱད་སྤངས་པས་དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱེད།
chugye pangpe delnjor dunyu je,
།མགོན་པོ་ཁྱོད་ཀྱི་རྣམས་ཆེན་མཛད་པ་ལ།
gunpo kyukyi labchen dzepa la,
།བདག་ཅག་བསམ་པ་ཐག་པས་ཡི་རང་ངོ་།
dakchak sampa takpe yirang ngo.

Hier, im Zeitalter
des Niedergangs,
hast du alle Anstrengung unternommen
und großes Wissen erworben.

Du hast dich
der acht weltlichen Gedanken entledigt
und somit
Muße und Glück genutzt.

Retter, wir freuen uns,
wir fühlen tiefes Glück,
über das, was du getan hast,
so unendlich gut und kraftvoll.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Eins und Zwei

།རྗེ་བཙུན་བླ་མ་དམ་པ་ཁྱེད་རྣམས་ཀྱིས།

jetsun lama dampa kyenam kyi,

།ཆོས་སྐུའི་མཁའ་ལ་མཁྱེན་བརྩེའི་ཆུ་འཛིན་འཁྲིགས།

chukuy kala kyentsey chunzin trik,

།རྗེ་ལྟར་འཚམས་པའི་གདུལ་བྱའི་འཛིན་མ་ལ།

jitar tsampay duljay dzinma la,

།ཟབ་རྒྱས་ཆོས་ཀྱི་ཆར་པ་དབབ་ཏུ་གསོལ།

sabgye chukyi charpa aptu sol.

Ihr hohen, heiligen Lamas,
hüllt den Himmel
eurer Dharma-Körper
in mächtige Wolken
von Wissen und Liebe
und schickt sie
zur Erde
eurer Schüler.
Denn wir sind bereit:
Lasst sie herabregnen,
die Lehren,
tief und weit.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Eins und Zwei

།བདག་གིས་ཇི་སྙེད་བསགས་པའི་དགེ་བ་འདིས།

dakki ji-nye sakpay gewa di,

།བསྟན་དང་འགྲོ་བ་ཀུན་ལ་གང་ཕན་དང་།

tendang drowa kunla gangpen dang,

།ཁྱེད་པར་རྗེ་བཙུན་བློ་བཟང་གྲགས་པ་ཡི།

kyepar jetsun losang drakpa yi,

།བསྟན་པའི་སྙིང་པོ་རིང་དུ་གསལ་བྱེད་ཤོག །

tenpay nyingpo ringdu selje shok.

Möge alles Gute,
das ich
durch dieses Gebet vollbracht habe,
den Lehren
und jedem Lebewesen helfen.

Ich bitte auch besonders darum,
dass ich noch viele Jahre
das Licht,
die Essenz der Worte,
die Lehren von Je Tsongkapa
verbreiten möge.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Eins und Zwei

།དཔལ་ལྡན་རྩ་བའི་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ།
pelnden tsaway lama rinpoche,
།བདག་གི་སྙིང་པོར་པད་བླའི་སྟེང་བཞུགས་ལ།
dakki chiwor penday tengshuk la,
།བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོའི་སྨོན་ནས་རྗེས་བཟུང་སྟེ།
kadrin chenpoy gone jesung te,
།སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་རྩོལ་དུ་གསོལ།
kusung tukkyi ngudrup tsoldu sol.

Komm, ich bitte dich,
mein Herzenslama,
leuchtend und kostbar,
nimm Platz auf dem Lotus
über meinem Kopf.
Sei gütig
und lass mich dir folgen.
Gewähre mir, dir gleichzukommen
in Körper, Rede und Geist.

།དངོས་གྲུབ་ཀུན་འབྱུང་ཐུབ་དབང་རྡོ་རྗེ་འཆང་།
ngudrup kuynjung tubwang dorje chang,

Ich bete zum Einen, dem Hüter des Diamanten,
der Quelle,
die jedes Ziel verkörpert.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Eins und Zwei

།དམིགས་མེད་བརྩེ་བའི་གཏེར་ཆེན་སྙན་རས་གཟིགས།

mikme tseway terchen chenre sik,

།དྲི་མེད་མཁྱེན་པའི་དབང་པོ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས།

drime kyenpay wangpo jampel yang,

།བདུད་དཔུང་མ་ལུས་འཇོམས་མཛད་གསང་བའི་བདག །

dupung malu jomdze sangway dak,

།གངས་ཅན་མཁས་པའི་གཙུག་རྒྱན་ཚོང་ཁ་པ།

gangchen kepay tsuk-gyen tsongkapa,

།བླ་བཟང་གྲགས་པའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

losang drakpay shabla solwa deb.

Ich bete zu Liebende Augen,
Hort der Liebe
ohne Liebe zu halten.

Ich bete zu Sanfte Strahlende Stimme,
Herr des Wissens,
unbefleckt.

Ich bete zum Hüter des Geheimnisses,
Zerstörer
der Dämonenarmeen.

Ich bete zu Tsongkapa
Kronjuwel
Meister im Land des Schnees.

Ich bete zum Einen,
ich bete zu seinen Füßen,
ich bete zu Lobsang Drakpa.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Eins und Zwei

།དཔལ་ལྡན་ཚ་བའི་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ།

pelnden tsaway lama rinpoche,

།བདག་གི་སྙིང་ཁར་པད་བླའི་སྟེང་བཞུགས་ལ།

dakki nying-kar penday tengshuk la,

།བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོའི་སྨོན་ནས་རྗེས་བཟུང་སྟེ།

kadrin chenpoy gone jesung te,

།སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་རྩོལ་དུ་གསོལ།

kusung tukkyi ngudrup tsoldu sol.

Komm, ich bitte dich,
mein Herzenslama,
leuchtend und kostbar,
nimm Platz auf dem Lotus
in meinem Herz.
Sei gütig
und lass mich dir folgen.
Gewähre mir, dir gleichzukommen
in Körper, Rede und Geist.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Eins und Zwei

།དཔལ་ལྡན་རྩ་བའི་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ།

pelnden tsaway lama rinpoche,

།བདག་གི་སྙིང་ཁར་པད་བླའི་སྟེང་བཞུགས་ལ།

dakki nying-kar penday tengshuk la,

།བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོའི་སྨོན་ནས་རྗེས་བཟུང་སྟེ།

kadrin chenpoy gone jesung te,

།མཆོག་དང་ཐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་རྩོལ་དུ་གསོལ།

chokdang tunmong ngudrup tsoldu sol.

Komm, ich bitte dich,
mein Herzenslama,
leuchtend und kostbar,
nimm Platz auf dem Lotus
in meinem Herz.
Sei gütig
und lass mich dir folgen.
Gewähre mir, dir gleichzukommen
und sowohl die gewöhnlichen als auch die höchsten Ziele zu erreichen.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Eins und Zwei

།དཔལ་ལྡན་རྩ་བའི་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ།

pelnden tsaway lama rinpoche,

།བདག་གི་སྙིང་ཁར་པད་བླའི་སྟེང་བཞུགས་ལ།

dakki nying-kar penday tengshuk la,

།བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོའི་སྨོ་ནས་རྗེས་བཟུང་སྟེ།

kadrin chenpoy gone jesung te,

།བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོའི་བར་དུ་བརྟན་པར་བཞུགས།

jangchub nyinpoy bardu tenpar shuk.

Komm, ich bitte dich,
mein Herzenslama,
leuchtend und kostbar,
nimm Platz auf dem Lotus
in meinem Herz.
Sei gütig
und lass mich dir folgen.
Bleib hier und verlass mich nie
bis zur Essenz des Buddha.

།ཚེ་རབས་ཀུན་དུ་རྒྱལ་བ་ཙོང་ཁ་པས།

tserab kuntu gyalwa tsongkape,

།ཐེག་མཆོག་བཤེས་གཉེན་དངོས་སུ་མཛད་པའི་མགྱེས།

tekchok she-nyen ngusu dzepay tu,

།རྒྱལ་བས་བསྟན་པས་པའི་ལམ་བཟང་དེ་ཉིད་ལས།

gyalwe ngakpay lamsang de-nyi le,

།སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་བརྩོན་པར་མ་གྱུར་ཅིག །

kechik tsamyang dokpar magyur chik.

In allen meinen zukünftigen Leben
möge Tsongkapa der Siegreiche bei mir sein
und meinen spirituellen Lehrer verkörpern
in den Lehren des Großen Wegs.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Eins und Zwei

།སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་བླ་མ་དང་།

kyewa kuntu yangdak lama dang,

།འབྲལ་མེད་ཆོས་ཀྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་།

drelme chu-kyi pella longchu ching,

།སས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྫོགས་ནས།

sadang lamgyi yunten rabdzok ne,

།རྡོ་རྗེ་འཛིན་གྱི་གོ་འཕང་མྱུར་ཐོབ་འོག །

dorje chang-gi gopang nyurtop shok.

In allen meinen Leben
möge ich niemals getrennt sein
von meinen perfekten Lamas.
Möge ich mich im Glanz des
prachtvollen Dharma sonnen.

Möge ich
alle guten Qualitäten
jeder Stufe
und jeden Pfads
perfekt erfüllen.
Und möge ich dann schnell
die Stufe erreichen, wo ich selbst
zum Hüter des Diamanten werde.

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Kurs III: Angewandte Meditation

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

Lektüre 3: Die Sechs Bedingungen für die Meditation

Die folgende Auswahl stammt aus dem *Großen Buch über die Stufen auf dem Pfad (Lam-rim chen-mo)* von Meister Je Tsongkapa (1357 - 1419).

****

Die Bedingungen, um Stille zu entwickeln

བྱང་།། །ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་ལས།

Aus dem Großen Buch über die Stufen auf dem Pfad:

།སོ་སོའི་བསྒྲབ་རྒྱལ་ལ་གསུམ། ཞི་གནས་ལ་བསྒྲབ་རྒྱལ། ལྷག་མཐོང་ལ་བསྒྲབ་རྒྱལ། དེ་གཉིས་རྒྱང་དུ་འབྲེལ་བའི་རྒྱལ་ལོ། །དང་པོ་ལ་གསུམ། ཞི་གནས་ཀྱི་ཆོས་བསྟེན་པ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཞི་གནས་བསྒོམ་པའི་རྒྱལ། བསྒོམས་པས་ཞི་གནས་གྲུབ་པའི་ཚད་དོ། །དང་པོ་ནི་རྣལ་འབྱོར་པས་ཐོག་མར་བདེ་ཞིང་སྙུར་དུ་ཞི་གནས་འགྲུབ་པར་འགྱུར་བའི་རྒྱུ་ཞི་གནས་ཀྱི་ཆོས་ལ་བརྟེན་པར་བྱའོ། །འདི་ལ་དྲྭ་ལས།

Die Erklärung, wie du dich in jeder der beiden [Stille und besonderen Sicht] üben kannst, besteht aus drei Teilen: Wie du dich in Stille üben kannst, wie du dich in besonderer Sicht üben kannst, und wie die beiden vereint werden. Der erste dieser drei Teile besteht wiederum aus drei Abschnitten: Wie die Bedingungen für Stille geschaffen werden, wie du über Stille meditierst, wenn du diese Bedingungen geschaffen hast, und wie du weißt, dass
du in deiner Meditation die Stille auch tatsächlich erreicht hast. Der erste Punkt ist in den Worten beschrieben: „Heilige Praktizierende sollten zunächst die Bedingungen für Stille schaffen: die Ursachen, die ihnen erlauben, Stille schnell und leicht zu entwickeln." Dies sind die sechs verschiedenen Bedingungen:

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Drei

།དེ། མཐུན་པའི་ཡུལ་ན་གནས་པ་ནི། ཡོན་ཏན་ལྔ་དང་ལྡན་པའི་ཡུལ་ཏེ། ཟས་གོས་ལ་སོགས་པ་ཚོགས་མེད་པར་རྙེད་པས་རྙེད་སྟེ་བ་དང་། གཅན་གཟན་ལ་སོགས་པའི་སྐྱེ་བོ་མི་བསྟན་པ་དང་དགྲ་ལ་སོགས་པ་མི་གནས་པས་གནས་བཟང་བ་དང་། ནད་མི་བསྐྱེད་པའི་ས་ཡིན་པས་ས་བཟང་བ་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ལྡན་པ་མཚུངས་པའི་གྲོགས་དང་ལྡན་པས་གྲོགས་བཟང་བ་དང་། ཉིན་མོ་སྐྱེ་བོ་མང་པོ་མེད་ཅིང་མཚན་མོ་སྒྲ་ཆུང་བས་ལེགས་པར་ལྡན་པའོ།

[1] Die erste Bedingung ist, dass du an einem Ort bist, der für deine Meditation förderlich ist. Dieser Ort sollte fünf Qualitäten besitzen:

a) Es sollte ein Ort sein, wo Dinge „einfach zu bekommen sind", in dem Sinne, dass du Lebensmittel, Kleidung und alles Notwendige ohne Probleme besorgen kannst.

b) Es sollte ein „guter Ort" sein, in dem Sinne, dass es keine gefährlichen Tiere, Umstände oder Menschen, z.B. Feinde, gibt, die dir Schaden zufügen könnten.

c) Er sollte in einer „guten Umgebung" sein, in dem Sinne, dass die Umgebung dich nicht krank macht.

d) Es sollten „gute Freunde" dort sein, in dem Sinne, dass die Menschen, die diesen Ort mit dir teilen, auch deine Moral und deine Weltsicht teilen.

e) Der Ort sollte „Abgeschiedenheit" besitzen, in dem Sinne, dass es dort tagsüber wenige Menschen gibt und in der Nacht wenig Geräusche.

།མདོ་སྡེའི་རྒྱུན་ལས་ཀྱང་།

།བློ་ལྡན་གང་དུ་བསྟན་པའི་ཡུལ།
།ལེགས་པར་རྙེད་དང་གནས་བཟང་དང་།
།ས་བཟང་བ་དང་གྲོགས་བཟང་དང་།
།རྣལ་འབྱོར་བདེ་བའི་ཡོ་བྱད་ལྡན།

།ཞེས་གསུངས་སོ།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Drei

Wie es in *Juwel der Sutren* heißt:

> Der Ort, wo intelligente Menschen praktizieren
> Sollte Dinge haben, die leicht zu finden sind,
> Sollte ein guter Ort sein, mit guter Umgebung,
> Ein Ort, wo gute Freunde sind,
> Mit allem, was der Praktizierende braucht, gut verfügbar.

২། །འདོད་པ་ཆུང་བ་ནི། ཆོས་གོས་ལ་སོགས་པ་བཟང་པོའམ་མང་པོ་ལ་ལྷག་པར་ཆགས་པ་མེད་པའོ།

[2] Die zweite Bedingung ist, wenige Bedürfnisse zu haben. Du hast keine Anhaftung an Dinge wie schöne Kleider, die Anhäufung von Dingen oder ähnlichem.

৩། །ཆོག་ཤེས་པ་ནི། ཆོས་གོས་ལ་སོགས་པ་ངན་ངོན་ཙམ་རྙེད་པས་རྒྱ་ཆེ་ཆོག་ཤེས་པའོ།

[3] Die dritte Bedingung ist, dass du leicht zufrieden zu stellen bist. Du hast immer das Gefühl, genug zu haben, selbst, wenn du nur Kleidung im schlechtesten Zustand usw. bekommst.

৪། །བྱ་བ་མང་པོ་ཡོངས་སུ་སྤངས་པ་ནི། ཉོ་ཚོང་ལ་སོགས་པའི་བྱ་བ་ངན་པ་དང་ཁྱིམ་པ་དང་རབ་བྱུང་རྣམས་དང་ཆ་ཙང་འདྲིས་བཤེས་བྱེད་པ་དང་སྨན་བྱེད་པ་དང་རྩིས་མ་བརྩི་བ་སོགས་ཡོངས་སུ་སྤངས་པའོ།

[4] Die vierte Bedingung ist der Versuch, nicht zu viele Dinge zu tun. Du gibst nicht erstrebenswerte Handlungen wie die Geschäftigkeit des Berufs auf. Du vermeidest zu engen Kontakt mit Laien wie auch Ordinierten. Du gibst die Praxis der kleineren Künste wie Medizin, Astrologie oder ähnliches auf.

৫། །ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་པར་དག་པ་ནི། སོ་ཐར་དང་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡོམ་པ་གཉིས་ཀ་ལ་རང་བཞིན་དང་བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་བསླབ་བྱའི་གཞི་མི་འདྲལ་བ་དང་བག་མེད་པས་རལ་ནའང་སྐྱེན་པར་འགྱོད་པས་ཆོས་བཞིན་དུ་ཕྱིར་འཆོས་པར་བྱེད་པའོ།

[5] Die fünfte Bedingung ist eine völlig reine Moral. In Bezug auf deine Freiheits- und Bodhisattva-Gelübde stellst du niemals die grundlegenden Ideen deines Trainings in Frage, du begehst nichts, von dem du gelernt hast, dass es natürlicherweise falsch ist, und auch nichts, was der Buddha verboten hat. Wenn du aufgrund mangelnder Aufmerksamkeit dennoch eine solche Tat begehst, bereust du sie schnell und tust was Gutes, um sie auszugleichen.

།དེ་ལ། །འདོད་པ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་རྟོག་ཡོངས་སུ་སྤངས་པ་ནི། འདོད་པ་རྣམས་ལ་གསོད་པ་དང་འཆིང་བ་ལ་སོགས་པ་ཆོ་འཕྲིའི་ཉེས་དམིགས་དང་ངན་འགྲོར་འགྲོ་བ་སོགས་ཕྱི་མའི་ཉེས་དམིགས་བསྟོམས་ནས་སམ། ཡང་ན་འཚོར་བའི་དངོས་པོ་ཡིད་དུ་འོང་མི་འོང་ཐམས་ཅད་ནི་འཇིག་པའི་ཆོས་ཅན་མི་རྟག་པ་སྟེ་ངས་པར་དེ་དག་ཐམས་ཅད་དང་བདག་རིང་པོར་མི་ཐོགས་པར་འབྲལ་བར་འགྱུར་ན་བདག་དེ་ལ་ཅི་ཞིག་ལྟག་པར་ཆགས་པ་ལ་སོགས་པར་འགྱུར་སྙམ་དུ་བསྟོམས་ལ་འདོད་པའི་རྣམ་རྟོག་ཐམས་ཅད་སྤང་བར་བྱའོ།

[6] Die sechste Bedingung ist, dass du dich vollständig von den törichten Gedanken des Begehrens und dem Rest befreist. Du meditierst über das Problem des Begehrens in diesem Leben: wie es dir den Tod und das Gefangensein bringen kann. Und du meditierst über die Probleme, die dir das Begehren im Leben danach bringen kann: eine Wiedergeburt in den niederen Reichen oder ähnliches. Oder du meditierst darüber, wie jedes einzelne dieser hübschen Dinge im Kreislauf des Leids vergehen wird, wie schnell es verschwindet, wie sicher es ist, dass es dir über kurz oder lang entrissen wird. Dann gewöhne dich an Gedanken wie diesen: Warum hänge ich immer noch an diesen Dingen? Was bringen sie mir überhaupt? Benutze dies, um dich von allen törichten Gedanken des Begehrens zu befreien.

།འདི་དག་ནི་སྟོམ་རིམ་བར་པའི་དགོངས་པ་ལྟར་བཤད་པ་སྟེ། རྒྱས་པར་ནི་ཉན་ཐོས་ཀྱི་ས་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ། །དེ་ལྟ་བུའི་ཆོས་རྣམ་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་བཟང་པོ་གསར་དུ་སྐྱེ་བ་དང་སྐྱེས་ཟིན་པ་མི་ཉམས་པར་གནས་པ་དང་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་རྒྱུ་ཏཱིན་གྱི་གནད་བསྟན་པ་སྟེ། ཁྱད་པར་དུ་ཚུལ་ཁྲིམས་དག་པ་དང་འདོད་པ་ལ་ཉེས་དམིགས་སུ་བལྟ་བ་དང་མཐུན་པའི་ཡུལ་ན་གནས་པ་གཙོ་བོ་ཡིན་ནོ།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Drei

Ich habe all diese mit den *Stufen der Meditation* erklärt. Detailliertere Informationen findest du in *Grade der Zuhörer*. Diese sechs beinhalten alle essentiellen Punkte, alle Ursachen und Bedingungen, die du kennen musst, um gute Konzentration überhaupt zu entwickeln, und um zu verhindern, dass du sie wieder verlierst, nachdem du sie entwickelt hast, und um dich auf immer höhere Ebenen zu bringen. Der wichtigste Punkt ist, dass du deine Moral rein hältst, und dass du alle Probleme des Begehrens erkennst, und dass du dich an einem Ort aufhältst, der deiner Meditation förderlich ist.

།དགེ་བཤེས་སྟོན་པའི་ཞལ་ནས། རང་ཅག་མན་ངག་ཁོ་ནས་ལན་སྐྱེམ་ཡིན་མན་ངག་ཁོ་ན་བཙལ་བས་ཏིང་ངེ་འཛིན་སྐྱེ་མི་འདོད་པ་དེ་ཚོགས་ལ་གནས་པ་མེད་པས་ལན་པ་ཡིན་གསུང་སྟེ། ཚོགས་ནི་སྔར་བཤད་པ་དྲུག་ལ་སོགས་པ་ཡིན་ནོ།

Geshe Tonpa hat gesagt: „Wenn wir keine tiefe Konzentration entwickeln können, dann machen wir die erhaltenen Anweisungen dafür verantwortlich, und wir suchen uns andere. Aber der wahre Grund ist, dass wir uns nicht gesammelt haben." Hier steht „sammeln" für die Sechs Bedingungen, wie wir sie oben beschrieben haben.

།གཞན་ཡང་ཕར་ཕྱིན་དང་པོ་བཞི་ནི་ལྔ་པ་བསམ་གཏན་གྱི་ཚོགས་སུ་འགྱུར་བ་ཡིན་ཏེ། སྒོམ་རིམ་དང་པོ་ལས། ཞི་གནས་ནི་རྟེན་པ་ལ་སོགས་པ་འདོད་པ་ལ་མི་བལྟ་ཞིང་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་ལེགས་པར་གནས་ལ་སྦྱིན་བསྟལ་ལ་སོགས་པ་དང་དུ་ལེན་པའི་ངང་ཚུལ་ཅན་དུ་གྱུར་ལ་བརྩོན་འགྲུས་བརྩམས་ན་སྦྱར་དུ་འགྱུར་བོ། །དེ་བས་ན་འཕགས་པ་དགོངས་པ་ངེས་པར་འགྲེལ་བ་ལ་སོགས་པ་ལས་ཀྱང་སྦྱིན་པ་ལ་སོགས་པ་གོང་མ་གོང་མའི་རྒྱུ་ཉིད་ཡིན་པར་བསྟན་ཏེ། །ཞེས་གསུངས་སོ།

Wir können also sagen, dass die ersten vier Vollendungen als Bedingung für die fünfte Vollendung, die Meditation, wirken. Wie das erste Buch von *Stufen der Meditation* besagt:

> Wenn Du Stille schnell erreichen willst, dann streng dich sehr an: Höre auf, Dinge zu begehren. Halte deine Moral rein. Sei bereit, alle Anstrengungen zu unternehmen, die notwendig sind. Dies ist der Grund, warum Texte wie der hohe Kommentar des Wahren Gedankens lehren, dass Geben und der Rest jeweils die Ursache für die nachfolgende Vollendung ist.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Drei

།ལམ་སྒྲོན་ལས་ཀྱང་།

།ཞི་གནས་ཡན་ལག་རྣམ་ཉམས་པས།

།རབ་ཏུ་འབད་དེ་བསྒོམས་བྱས་ཀྱང་།

།ལོ་ཁི་སྟོང་ཕྲག་དག་གིས་ཀྱང་།

།ཏིང་འཛིན་འགྲུབ་པར་མི་འགྱུར་རོ།

།ཞེས་གསུངས་པས།

Licht auf den Pfad besagt ebenso:

> Du kannst dich in der Meditation anstrengen, wie du willst,
> wenn du die „Teile" der Stille verlierst,
> kannst du tausend Jahre sitzen und praktizieren
> und wirst dennoch niemals diese tiefe Konzentration erlangen.

ཞི་ལྷག་གི་ཏིང་ངེ་འཛིན་སྟེང་ཐག་པ་ནས་བསྒྲུབ་པར་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཞི་གནས་ཀྱི་ཡན་ལག་གམ་ཆོས་ཉན་ས་ནས་གསུངས་པའི་བཅུ་གསུམ་ལ་སོགས་པ་ལ་འབད་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེའོ།

Daher müssen diejenigen, die wahrhaftig diesen Zustand erreichen wollen, in dem Stille und besondere Sicht vereint sind, große Anstrengungen in diesen „Teilen" oder Bedingungen der Konzentration unternehmen, z.B. den dreizehn Bedingungen in *Grade der Zuhörer*. Diese Bedingungen sind unabdingbar für deinen Erfolg.

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE
Kurs III: Angewandte Meditation

Lektüre 4: Die Acht-Punkte-Haltung

Der folgende Abschnitt über die richtige Sitzhaltung für die Meditation ist dem *Großen Buch über die Stufen auf dem Pfad* (Lam-rim chen-mo, *ACIP elektron. Textverzeichnis S5392*) von *Lord Tsongkapa (1357 - 1419)* entnommen.

།དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཞི་གནས་བསྒོམ་པའི་ཚུལ་ལ་གཉིས། སྒྲུབ་བ་དང་། དངོས་གཞིའོ།།

Hier ist der Abschnitt zur Meditation über Stille, nachdem man alle dafür erforderlichen Bedingungen geschaffen hat. Er besteht aus zwei Teilen: der Vorbereitung und der eigentlichen Meditation.

དང་པོ་ནི། སྔར་བཤད་པའི་སྒྲུབ་བའི་ཆོས་དྲུག་དང་ཁྱད་པར་དུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིང་དུ་བསྒོམ་ཞིང་དེའི་ཡན་ལག་ཏུ་སྐྱེས་བུ་ཆུང་ངའི་དང་ཐུན་མོང་བའི་དམིགས་པའི་ངོ་བོ་རྣམས་ཀྱང་སྦྱང་བར་བྱའོ།།

Hier ist der erste Teil. Zur Vorbereitung sollte man mit den sechs oben beschriebenen Vorbereitungen beginnen. Ganz besonders sollte man über einen längeren Zeitraum über den Wunsch nach Erleuchtung meditieren. Begleitend zu dieser Meditation sollte man sich in den Themen üben, die mit den Praktizierenden des Kleinen und des Mittleren Wegs geteilt werden.

།གཉིས་པ་ལ་གཉིས། ལུས་ཀྱི་སྒྲོད་ལམ་ཇི་ལྟར་བས་བསྒོམ་པ་དང་། བསྒོམ་པའི་རིམ་པ་ཉིད་བཤད་པའོ། །དང་པོ་ནི།

Die Meditation selbst kann in zwei Teile aufgeteilt werden: eine Erklärung, wie man den Körper während der Meditation halten sollte und eine Erklärung der Schritte der Meditation selbst.

སྒོམ་རིམ་བར་པ་དང་ཐ་མ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་སྤྱན་ཤིན་ཏུ་འཇམ་པོ་བདེ་བ་ལ་ལུས་ཀྱི་ཀུན་སྒྲོད་ཆོས་བརྒྱད་དང་ལྡན་པར་བྱའོ།།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Vier

Das mittlere und das letzte Buch von *Schritte der Meditation* erklären die korrekte Körperhaltung: Man sollte auf einem sehr weichen, bequemen Meditationskissen sitzen unter Berücksichtigung der acht Punkte.

དེ་ལ་ཤུང་པ་ནི་རྗེ་བཙུན་རྣམ་པར་སྣང་མཛད་ཀྱི་སྐྱིལ་མོ་ཀྱང་ལྟ་བུ་སྐྱིལ་མོ་ཀྱང་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའམ་ཡང་ན་སྐྱིལ་ཀྱང་ཕྱེད་པའང་རུང་སྟེ་དེ་ལྟར་བྱའོ།།

[1] Die Beine sollte im vollen Lotus verschränkt sein, ähnlich dem heiligen Wesen namens Vairochana. Auch der halbe Lotus ist erlaubt.

མིག་ནི་རྒ་ཅང་ཡང་མི་དབྱེ་རྒ་ཅང་ཡང་མི་ཟུམ་པར་སྣའི་རྩེ་མོར་གཏད་དོ།།

[2] Die Augen sind locker auf den Bereich vor der Nasenspitze gerichtet, weder zu weit offen noch vollständig geschlossen.

ལུས་ནི་རྒ་ཅང་ཡང་རྒྱབ་ཏུ་མི་དགྱེ་རྒ་ཅང་ཡང་མདུན་དུ་མི་དགུ་བར་དང་པོར་བསྲངས་ལ་དན་པ་ནང་དུ་བཞག་སྟེ་འདུག་པར་བྱའོ།།

[3] Der Körper darf nicht zu weit nach vorn oder hinten geneigt sein. Richte deine Wirbelsäule auf und lenke deine Gedanken nach innen.

ཕྱག་པ་ནི་ཐད་ཀར་མཉམ་པར་བཞག་གོ །

[4] Die Schultern sind gerade, auf einer Höhe.

མགོ་ནི་མི་མཐོ་མི་དམའ་ཞིང་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་མ་ཡིན་པར་བཞག་སྟེ་སྣ་ནས་ལྟེ་བར་དང་པོར་བཞག་གོ །

[5] Der Kopf ist aufrecht. Weder soll er nach unten oder hinten geneigt sein, noch zur Seite. Die Nase befindet sich in gerader Linie mit dem Nabel.

སོ་དང་མཆུ་ནི་རང་ལུགས་སུ་ཐ་མལ་པར་བཞག་གོ །

[6] Zähne und Lippen sind entspannt in ihrer normalen Haltung.

ལྕེ་ནི་ཡ་སོའི་རྩྭ་དུ་གནས་པ།།

[7] Die Zunge befindet sich nahe am Gaumen, hinter den oberen Zähnen.

དབུགས་ནི་ཕྱི་ནང་དུ་རྒྱུ་བ་སྒྲ་ཅན་དང་རྣམས་པ་དང་ཆོད་བཏ་ཅན་དུ་མི་བཏང་གི།ཅི་ནས་ཀྱང་ཕར་རྒྱུ་ཚུར་རྒྱུ་མི་ཚོར་བར་དལ་བུ་དལ་བུས་འབད་པ་མེད་པར་འཇུག་པ་དེ་ལྟར་བྱའོ།།

[8] Der Atem sollte beim Einatmen keinerlei Geräusch machen. Die Atmung sollte nicht forciert und nicht unachtsam sein. Versuche einen Zustand zu erreichen, wo man kaum noch unterscheiden kann, ob der Atem kommt oder geht, und wo er langsam und mühelos fließt.

ཉན་ས་ས་ངས་རྒྱས་ཀྱིས་གནང་བའི་ཁྲིམས་ཁྲིཊྚམ་ལ་བཏིང་བའི་སྟེང་དུ་རྒྱལ་མོ་ཀུང་བཅས་ཏེ་འདུག་པ་ལ་རྒྱ་མཚན་ལྔ་གསུངས་ཏེ།

In *Grade der Zuhörer* werden fünf Gründe aufgeführt für die gekreuzte Sitzposition auf einem erhöhten Sitz oder einer von Lord Buddha erlaubten Sitzunterlage, mit weichem Stroh oder Gras bedeckt.

ལུས་ལེགས་པར་བསྒྲིགས་ན་སྒོ་ལམ་དེ་ཤེན་ཏུ་སྒྲུབས་པ་རྒྱུ་བ་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་པས་མྱུར་བ་མྱུར་བར་ཤེན་ཏུ་སྒྲུབས་པ་རྒྱུ་བ་དང་།

Wenn du die Anweisungen zur Sitzposition genau befolgst ist dies sehr förderlich, um den Zustand zu erreichen, den man Leichtigkeit durch Übung nennt. Dadurch kannst du diesen Zustand sehr schnell erreichen.

ལུས་ལེགས་པར་བསྒྲིགས་ན་སྒོ་ལམ་དེ་ཤེན་ཏུ་སྒྲུབས་པ་རྒྱུ་བ་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་པས་མྱུར་བ་མྱུར་བར་ཤེན་ཏུ་སྒྲུབས་པ་རྒྱུ་བ་དང་།

Wenn du so sitzt, wirst du feststellen, dass du sehr lange sitzen kannst. Dies hilft auch gegen Müdigkeit.

སྒོ་ལམ་དེ་རྒྱ་སྟེགས་དང་ཕས་ཀྱི་ཆོས་བ་དག་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་དང་།

Ein weiterer Vorteil ist, dass dies eine ausschließlich im Buddhismus praktizierte Haltung ist. So kann sie nicht mit der Haltung von Nicht-Buddhisten oder von denen, mit denen du debattierst, verwechselt werden.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Vier

གཞན་གྱིས་སྡོད་ལམ་དེས་འདུག་པ་མཐོང་ན་ཤིན་ཏུ་དང་བ་སྐྱེ་བ་དང་།

Wann immer dich jemand in dieser Haltung sitzen sieht, wird er oder sie großes Vertrauen in dich haben.

སྡོད་ལམ་དེ་སངས་རྒྱས་དང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཉན་ཐོས་རྣམས་ཀྱིས་བཀུར་ཞིང་བསྟེན་
པ་སྟེ་རྒྱུ་མཚན་དེ་ལྟ་མཐོང་ནས་སྐྱེལ་མོ་ཀྱང་བཅས་ཏེ་བཀས་པར་བསྡུར་སོ།།

Zu guter Letzt ist uns diese Haltung von Lord Buddha und seinen Schülern weitergegeben worden und sie wurde von ihnen selbst benutzt. Wenn man nun die fünf Gründe für die gekreuzte Sitzposition versteht, so der Text, sollte man den Entschluss fassen, in dieser Haltung zu meditieren.

ལུས་དྲང་པོར་བསྲང་བ་ནི་རྨུགས་པ་དང་གཏིད་མི་འབྱུང་བའི་དོན་དུ་གསུངས་སོ།།

Es wird auch gesagt, dass die sehr gerade Sitzhaltung dem Zustand der geistigen Umnebelung und Schläfrigkeit entgegenwirkt.

དེ་ལྟར་ན་ཐོག་མར་ལུས་ཀྱི་གནས་སྡོད་བརྟན་དང་ཁྱད་པར་དུ་རླུང་ཆམ་ལ་དབབ་པ་ཇི་
ལྟར་བཤད་པ་བཞིན་བསྒྲུབ་པར་བྱའོ།།

Praktiziere also so, wie wir es erklärt haben: Bringe deinen Körper in die Meditationshaltung und vergiss nicht, deinen Atem zu beruhigen.

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE
Kurs III: Angewandte Meditation

Lektüre 5 und 6: Die fünf Probleme bei der Meditation und die acht Korrekturen

Der folgende Abschnitt ist eine Übersetzung einer besonderen Abbildung der Ebenen der Meditation von Kyabje Trijang Rinpoche (1901 - 1981), Tutor seiner Heiligkeit, des XIV. Dalai Lama, und Herz-Lama von Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin. Die Abbildung selbst findet sich am Ende dieser Lektüre.

ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྲས་བུའོས་སམ་རྟེས་མཐུན་གྱི་སྒོམ་གང་
ཡང་རུང་བའི་འབྲས་བུར་གསུངས་ཤིང་། ཀྱེ་གནས་གྱུབ་ནས་དགེ་སྦྱོར་གང་བྱས་
སྟོབས་ཆེ་བ་སོགས་ཕན་ཡོན་དང་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས། ཐར་པ་དོན་དུ་གཉེར་
བའི་རྣལ་འབྱོར་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱེ་གནས་སྒྲུབ་པ་གལ་ཆེ་ཞིང་།

Man sagt, dass jede einzelne der hohen spirituellen Eigenschaften aller drei Wege ein Ergebnis von Meditation ist, entweder in Form von Stille *(Shamata)* oder eines Zustand, der dem nahe kommt. Es gibt viele Vorteile der Meditation, beginnend mit der Tatsache, dass jegliche tugendhafte Praxis, die man unternimmt, extrem kraftvoll wird, wenn man erst einmal die Stille erreicht hat. Das Erlangen des Zustands der Stille extrem wichtig und unabdingbar für jeden

འདི་ལ་ཞི་གནས་ཆོགས་དྲུག་ལ་གནས་པའི་སྒོམ་པ་པོས། དབུས་མཐའ་ནས་བཤད
པ་ལྟར། ལེ་ལོ་དང་། གདམས་ངག་བརྗེད་པ་དང་། བྱིང་རྒོད་དང་། འདུ་མི་བྱེད་པ
དང་། འདུ་བྱེད་པ་སྟེ་ཏིང་འཛིན་གྱི་ཉེས་པ་ལྔ་རིག་ནས་དང་པོའི་གཉེན་པོར། དད་པ
འདུན་པ། ཤིན་སྦྱངས། རྩོལ་བ་བཞི།

Praktizierenden, der wirklich Freiheit erlangen will.
Und so wird es gemacht: Der Meditierende muss zunächst alle sechs Bedingungen schaffen, die das Erlangen der Stille fördern. Dann sollte man sich mit den fünf Hindernissen der auf ein Objekt fokussierten Konzentration vertraut machen. Diese werden in Lord Maitreyas Werk *Die Unterscheidung zwischen Mitte und Extreme* erklärt und sind: Keine Lust auf Meditieren haben, das Objekt verlieren, Trägheit und Unruhe, nicht eingreifen, wenn notwendig sowie eingreifen, wenn nicht notwendig.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Fünf und Sechs

Die Korrekturen für das erste dieser Hindernisse sind: vom Nutzen der Meditation überzeugt sein, ein starkes Verlangen haben, die Meditation zu meistern, die körperlichen und geistigen Annehmlichkeiten durch die immer besser werdende Meditation, der immer besser wird in der Meditation, und die harte Arbeit, die erforderlich ist, um gut darin zu werden.

གཉིས་པའི་གཉེན་པོར་དྲན་པ། གསུམ་པའི་གཉེན་པོར་ཤེས་བཞིན། བཞི་པའི་གཉེན་
པོར་འདུ་བྱེད་པ། ལྔ་པའི་གཉེན་པོར་བཏང་སྙོམས་ཀྱི་གཉེན་པོ་འདུ་བྱེད་བརྒྱད་བསྟེན་
ནས་སྒྲུབ་དགོས་ལ།

Die Korrektur für das zweite Hindernis ist, den Geist wieder auf das Objekt zu konzentrieren. Die Korrektur für das dritte Hindernis ist Wachsamkeit. Die Korrektur für das vierte ist, die notwendigen Maßnahmen zu ergreifen. Die Korrektur für das fünfte Hindernis ist, es gut sein zu lassen, wenn es läuft. Erreiche die Stille durch die Anwendung der acht unterschiedlichen Korrekturen.

དེ་དག་ཀྱང་སེམས་གནས་དགུར་ཕྱེ་བ་དང་། དེ་རྣམས་སྟོབས་དྲུག་གིས་འགྲུབ་
ལུགས་དང་། ཡིད་བྱེད་བཞིར་སྡུད་ཚུལ་རྣམས་ཤེས་ན་ཏིང་འཛིན་རྒྱོན་མེད་བདེ་བླག
ཏུ་འགྲུབ་པར་གསུངས་པས།

Weiter wird gesagt, dass man - wenn man begreift, wie diese in neun geistige Zustände unterteilt werden können, und wie diese wiederum durch sechs unterschiedliche Kräfte erlangt und in vier Arten der Fokussierung gruppiert werden - ganz leicht einen perfekten Zustand der auf ein Objekt fokussierten Konzentration erreichen kann.

དབུ་མ་སྐྱེ་བོ་ལས།
།ཡིད་ཀྱི་གླང་པོ་ལོག་འགྲོ་བ།
།དམིགས་པའི་ཀ་བ་བརྟན་པོ་ལ།
།དྲན་པའི་ཐག་པས་ངེས་བཅིངས་ནས།
།ཤེས་རབ་ལྷུགས་ཀྱུས་རིམ་དབང་བྱ།
།ཞེས་པ་ལྟར་གླང་པོ་ཆེ་མ་དུལ་བ་འདུལ་བའི་དཔེ་དང་སྦྱར་ཏེ་ཚོད་དུ་རི་མོ་བཀོད་པ་
རྣམས་ཀྱི་དོན་རབ་རིམ་ཙམ་འགྲོད་པ་ལ།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Fünf und Sechs

Der Text *Essenz des Mittleren Wegs* beinhaltet folgenden Vers:

> Meistere den Elefanten des Geistes
> Schritt für Schritt, wie folgt:
> Er will in die falsche Richtung gehen,
> also leine ihn sicher an den Stock
> des Objekts deiner Meditation
> mit einem starken Seil, geschaffen aus dem Zurückholen
> des Geistes zum Objekt.
> Und dann, zum Schluss, nutze den eisernen Haken
> deiner Weisheit, um die Führung zu übernehmen.

Hier wird das Erlernen der Meditation mit der Zähmung eines wilden Elefanten verglichen, und genau darum geht es in der Abbildung. Hier werde ich nur eine kurze Erklärung von jeder der abgebildeten Ebenen geben.

> སེམས་གནས་དགུ་ནི། སེམས་འཇོག་པ། རྒྱུན་དུ་འཇོག་པ། གླུན་དེ་འཇོག་པ། ཉེ་བར་འཇོག་པ། དུལ་བར་བྱེད་པ། ཞི་བར་བྱེད་པ། རྣམ་པར་ཞི་བར་བྱེད་པ། རྩེ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ། མཉམ་པར་འཇོག་པ་རྣམས་ཡིན་ལ།

Die neun geistigen Zustände sind: Ausrichten des Geistes auf das Objekt, Halten des Geistes auf dem Objekt für eine kurze Dauer, Halten des Geistes auf dem Objekt mit „Löchern", in denen er das Objekt wieder verliert, dauerhaftes Festhalten des Geistes auf dem Objekt, Kontrolle des Geistes, den Geist still werden lassen, den Geist vollständig still werden lassen, auf ein Objekt fokussierte Konzentration erlangen, und tiefe Meditation erlangen.

> དེ་དག་སྟོབས་དྲུག་གིས་འགྲུབ་ལུགས་ནི། བླ་མའི་གདམས་ངག་ཐོས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་སེམས་གནས་དང་པོ་འགྲུབ། བསམ་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་གཉིས་པ་འགྲུབ། དྲན་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་གསུམ་པ་དང་བཞི་པ་འགྲུབ། ཤེས་བཞིན་གྱི་སྟོབས་ཀྱིས་ལྔ་པ་དང་དྲུག་པ་འགྲུབ། བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་གྲུབ། འདྲིས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་དགུ་པ་འགྲུབ་པོ།

So werden die sechs Kräfte genutzt, um diese neun Zustände zu erreichen: Der erste Geisteszustand wird durch die Kraft des Erlernens der Meditations-Anleitungen erreicht, die du von deinem Lama erhältst. Der zweite wird durch die Kraft der Kontemplation über diese Anleitungen erreicht. Der dritte und der vierte Geisteszustand werden durch die Kraft

des Zurückbringens deines Geistes auf das Objekt erreicht. Der fünfte und der sechste Zustand werden durch die Kraft der Wachsamkeit erreicht. Der siebte und achte Zustand werden durch die Kraft deines Bemühens erreicht. Und der neunte Zustand wird durch die Kraft der vollkommenen Gewöhnung erreicht.

དེ་དག་ཡིད་བྱེད་བཞིར་སྡུད་ཚུལ་ནི། དང་པོ་དང་གཉིས་པའི་སྐབས་བསྟོམས་ཏེ་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་དང་། བར་པ་ལྟའི་སྐབས་ཆད་ཅིང་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་དང་། བརྒྱད་པ་ནི་ཆད་པ་མེད་པར་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་དང་། དགུ་པ་ནི་ལྷུན་གྱིས་འགྲུབ་པའི་ཡིད་བྱེད་དུ་འཇོག་པ་ཡིན་ནོ།

So werden die neun Zustände in vier unterschiedliche Arten der Fokussierung gruppiert. Im ersten und zweiten geistigen Zustand zwingt man den Geist, sich zu konzentrieren. Bei den fünf mittleren Zuständen ist die Konzentration im Fluss, aber hat Unterbrechungen. Im achten geistigen Zustand ist die Konzentration im Fluss ohne Unterbrechungen, und im neunten geistigen Zustand kannst du die Konzentration auf das Objekt ohne jegliche Anstrengung aufrechterhalten.

།དེ་ལྟར་སེམས་བཀྲས་དགུ་རིམ་གྱིས་འགྲུབ་པའི་མཐར་ཤིན་སྦྱངས་མི་གཡོ་བ་ཐོབ་པ་དང་དུས་མཉམ་དུ་བསམ་གཏན་དང་པོའི་ཉེར་བསྟོགས་ཀྱིས་བསྡུས་པའི་ཞི་གནས་གྲུབ་པ་ཡིན་ནོ།།

Wenn du diese neun Geisteszustände erreichst, einen nach dem anderen, dann genießt du den unerschütterlichen Zustands der körperlichen und geistigen meditativen Freuden. Mit dem Erlangen dieses Genusses erreicht man gleichzeitig einen Zustand der Stille, der die vorbereitende Stufe der ersten Konzentrationsebene enthält [die Meditationsplattform, die erreicht werden muss, wenn man Leerheit direkt erfahren will].

དེ་ལྟ་བུས་ཞི་གནས་གྲུབ་པའི་ཐེས་སུ་ཟད་མོ་དབུ་མའི་ལྟ་བ་ལ་རྟེ་གཅིག་ཏུ་དཔྱད་འཇོག་ཆ་མཉམ་དུ་གོམས་པར་བྱས་པས། དཔྱད་པ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་དངོས་པའི་ཤིན་སྦྱངས་ཁྱད་པར་ཅན་ཐོབ་པ་ན། ལྟག་མཐོང་མཚན་ཉིད་པ་ཐོབ་པ་ཡིན་ལ།

Angenommen, du meditierst auf ein Objekt fokussiert über die profunde Weltsicht des Mittleren Wegs, nachdem du Stille auf die oben beschriebene Art erlangt hast, und du erreichst ein Gleichgewicht in deiner Praxis zwischen der Fähigkeit, die Wirklichkeit zu analysieren, und der

Fähigkeit, deinen Geist in der Meditation auf die Schlussfolgerungen dieser Analyse zu halten. Diese Analyse wird dich automatisch in die Lage versetzen, ein außergewöhnliches Maß an körperlichen und geistigen meditativen Freuden zu erfahren. Dies ist dann der Punkt, wo man sagen kann, dass du die besondere Einsicht in die Wirklichkeit erlangt hast *(vipashyana)*, in ihrer authentischen Form.

དེ་ལྟར་ཚུལ་བཞིན་ཉམ་སྲུ་བྱེད་ན་ཞི་ལྷག་རྒྱང་དུ་འབྲེལ་བའི་ཏིང་འཛིན་ཤེས་རབ་ཀྱི་
རལ་གྲི་རྣོན་པོ་སྦྱང་བྱ་སྒྲིབ་གཉིས་ཀྱི་གཡུལ་ངོ་རིམ་གྱིས་བཅོམ་ནས་རྒྱ་བཞིའི་རྒྱལ་
ཐབས་ཆེན་པོ་མངོན་དུ་བྱས་ཏེ་ནམ་མཁའ་ཇི་སྲིད་བར་འགྲོ་བའི་རེ་བ་སྐོང་བའི་འཕྲིན་
ལས་ལྷུན་གྱིས་རྒྱུན་མི་ཆད་པ་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ།

Wenn du diese Anleitungen korrekt praktizierst wirst du das messerscharfe Schwert der Weisheit erlangen, eine Form der auf ein Objekt fokussierten Konzentration, bei der Stille und besondere Einsicht (*shamata* und *vipashyana*) aufs engste miteinander verwoben sind. Dann kannst du dieses mächtige Schwert in die Schlacht tragen und im Laufe der Zeit die beiden großen Hindernisse [vor dem Erreichen von Nirvana und vor dem Erlangen vollständiger Erleuchtung] zerschmettern. Oder anders gesagt: Du kannst jegliche unerwünschte Eigenschaft in dir beseitigen. So wirst du den großen Sieg erringen, die vier Körper eines Buddha, und du wirst in der Lage sein, ununterbrochen, spontan und ohne darüber nachzudenken, erleuchtete Taten zu vollbringen - und damit die Hoffnungen aller Lebenwesen erfüllen, so lange der Weltraum existiert.

།བསྟན་པ་རྣོད་པའི་དགེ་སློང་དག
།དབེན་པ་དག་ཀྱང་འཐོབ་པར་འགྱུར
།གཡེང་བ་ཐམས་ཅད་སྤངས་ནས་ནི།
།སེམས་ནི་ལས་རྒྱང་སྒོམ་གྱུར་ཅིག

Möge jeder Mönch mit Gelübden,
diese Stille erreichen.
Mögen sie alles aufgeben, was ablenkt
und die Kunst der Meditation meistern.

།དགེ་རིས་འདྲ་མིན་མང་བས་ཁ་བྱང་གི
།ཡི་གེ་གསལ་འགོད་གསར་དུ་བྲིས་ཤིག་ཅེས།

།ལྷ་བྱིས་དབུ་དྲུང་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན་ནས།
།བསྒྲལ་ངོར་ཁྱི་བྱང་སྦྱལ་མིང་འཛིན་པས་བཀོད།

Dies wurde geschrieben von dem,
dem sie den Namen Trijang Trulku gaben,
als Antwort auf die Bitte des Künstlers
namens Udrung Sunam Rinchen,
der zu mir sagte: „Weißt du,
wir sehen viele unterschiedliche Varianten
dieser Abbildung. Würdest du für uns
bitte eine neue schreiben,
mit verständlichen Beschriftungen?"
Die Kosten für den Druck dieser Abbildung
sind eine Spende aus dem Nachlass
des verstorbenen Asong,
gegeben von denen, die ihm gut dienten:
Das Haus Gyaltun und auch
jener Mönch aus dem Kloster Dungun
mit dem Namen Lobsang Dorje.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Fünf und Sechs

Durch die tugendhafte Kraft dieser Tat,
ermöglicht durch den materiellen Wohlstand des Verstorbenen,
möge jedes Lebewesen, das jemals gestorben ist,
allen voran Asong,
das Falsche, das sie jemals begangen
und über Leben und Leben angesammelt haben
erkennen und auf immer bereinigt sehen.

Und mögen sie dann die Pfade und Stufen perfektionieren,
eine nach der anderen,
und schnell jenen wunderbaren Weg betreten,
und den unvergleichlichen Zustand der Erleuchtung erlangen.

ཅིས་པའི་པར་གྱི་འདུ་བྱེད་བོད་མི་ལུགས་ལོ་དང་སྤྱི་ལོ་1967ལོར་སྒྲས་གནས་འབྲས་
མོ་ལྷོངས་སུ་ཞུས་ཏེ་པར་ཤིང་འདི་སྒྲག་ས་ཆོས་སྒྲར་ཐར་འདོད་གླིང་དགོན་དུ་
བཞུགས། །

Dieser Holzschnitt wurde im tibetischen Jahr des Feuerschafs (1967) in Bene Dremo Jong fertiggestellt. Der Holzschnitt selbst wird im Tarndu Ling Tempel des Klosters Baksa aufbewahrt.

****

Im Folgenden sind die Szenen im mittleren Teil der beschriebenen Holzschnittdarstellung aufgeführt.

1) སེམས་འཛིན་པ།

[1] 1) Den Geist auf das Objekt ausrichten.

2) དྲན་པ།

[2] Den Geist zum Objekt zurückbringen.

3) ཤེས་བཞིན།

[3] Wachsamkeit.

4) ལམ་གྱི་ཁྱད་པ་དྲྭ་སྟོན་དྲྭ་དང་སྒྲུར་བ་ལས་དང་པོ་ཐོས་པའི་སྟོན་སོ། །འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་གནས་དང་པོ་འགྲུབ་པ་ཡིན།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Fünf und Sechs

The Stages of Meditation

[4] Die sechs Kurven des Wegs stehen für die sechs Kräfte. Die erste steht für die Kraft des Erlernens der Anleitungen. Basierend darauf erreicht man den ersten geistigen Zustand.

৮། གླང་པོ་སེམས་དང་། ཁ་དོག་ནག་པ་བྱིང་བ་མཚོན།

[5] Der Elefant verkörpert den Geist, seine schwarze Farbe symbolisiert Trägheit.

৯། སྤྲེལ་འཛིན་བ་དང་། ཁ་དོག་ནག་པ་ཆོད་པ་མཚོན།

[6] Der Affe verkörpert die Ablenkung, seine schwarze Farbe symbolisiert Unruhe.

১০། འདི་ནས་སེམས་གནས་བདུན་པ་བར་མེ་ལྕེ་ཡོད་མེད་དང་། ཆེ་ཆུང་གི་ཁྱད་པར་བཀོད་པ་ནི། དན་ཚེས་ཀྱི་འབད་རྩོལ་སྟོབས་ལུགས་བསྐྱེད་ཆེ་ཆུང་གི་ཁྱད་པར་རོ།

[7] Die Flammen und ihre relative Größe, von hier bis zum siebten geistigen Zustand stehen für die relative Anstrengung, die notwendig ist, um den Geist zum Objekt zurückzubringen und den erforderlichen Grad an Wachsamkeit.

১১། བསམ་པའི་སྟོབས་སོ། འདིས་སེམས་གནས་གཉིས་པ་འགྲུབ།

[8] Die Kraft der Kontemplation über die Anleitungen. Sie ist notwendig zum Erreichen des zweiten geistigen Zustands.

১২། ཆུན་དུ་འཇོག་པ།

[9] 2) Den Geist für kurze Zeit auf dem Objekt halten.

১৩། འདི་ནས་གཟུངས་མགོ་ནས་དཀར་ཆ་རིམ་གྱིས་འཕེལ་བ་དེ་གསལ་ཆ་དང་། གནས་ཆ་ཇི་འཕེལ་འགྱོ་བ།

[10] Das schrittweise Größerwerden des weißen Flecks im Kopf des Elefanten steht für die allmähliche Zunahme von Klarheit und Fixierung des Geistes.

১৪། འདོད་ཡོན་ལྔ་ནི་ཆོད་པའི་ཡུལ་མཚོན།

[11] Dieses Symbol steht für die fünf Objekte der Sinne, die wiederum die unterschiedlichen Objekte repräsentieren, auf die die Unruhe sich richtet.

১৫། དན་པའི་ལྟོབས་སོ། འདིས་སེམས་གནས་གསུམ་པ་དང་བཞི་པ་འགྲུབ།

[12] Die Kraft, den Geist zum Objekt zurückzubringen. Dies ermöglicht das Erlangen des dritten und vierten geistigen Zustands.

།༢༣། སྒྲུབ་དེ་འཛིན་པ།

[13] 3) Den Geist auf dem Objekt halten, mit Löchern, in denen das Objekt verloren geht.

།༢༤། བྱིང་བ་ལྡ་མོ། འདི་ནས་བྱིང་བ་ལྡ་རགས་སོགས་ངོས་ཟིན་པ།

[14] Subtile Trägheit. Von diesem Punkt an kann man den Unterschied zwischen offensichtlicher und subtiler Trägheit und weitere derartige Details erkennen.

།༢༥། ཕྱི་མིག་བ་ལྟ་བ་ནི། སེམས་གཡེང་བ་ངོ་ཤེས་ནས་སྣར་དམིགས་པ་ལ་ གཏོད་པའོ།

[15] Der zurückschauende Affe steht für die Fähigkeit, sowohl zu merken, wenn der Geist abschweift, als auch ihn wieder auf das Objekt der Meditation zu fokussieren.

།༢༦། ཉེ་བར་འཛིན་པ།

[16] 4) Den Geist dauerhaft auf dem Objekt halten.

།༢༧། ཤེས་བཞིན་གྱི་སྟོབས་སོ། །འདིས་སེམས་གནས་ལྔ་པ་དང་དྲུག་པ་འགྲུབ།

[17] Die Kraft der Wachsamkeit. Mit ihr erlangt man den fünften und sechsten geistigen Zustand.

།༢༨། རྩོད་པ་སྟོན་ལ་རྒྱུ་བའི་ནུས་པ་ཉམས་པ།

[18] Unruhe ist das erste der beiden, das die Macht verliert, in deinem Geist zu erscheinen.

།༢༩། གཞི་གནས་སྒྲུབ་རྒྱབས་སེམས་དགེ་བའི་ཕྱོགས་ལ་འཕྲོ་བའང་བར་གཅོད་ ཡིན་པས་འགོག་དགོས་ཀྱང་། རྒྱབས་གཞན་དུ་མི་འགོག་པར་དོན་གཉིས་ཀྱི་འབྲས་ བུ་ལེན་པ།

[19] Wenn du versuchst, Stille zu entwickeln, dann wird sogar das Abschweifen deines Geistes hin zu einem tugendhaften Objekt zu einem Hindernis, das du aufhalten musst. Bei anderen Praktiken musst du ihn jedoch nicht aufhalten. Und deswegen sehen wir den Affen nach der Frucht einer zweiten Aktivität greifen.

[20] Wachsamkeit lässt nicht zu, dass der Geist abgelenkt wird. Und wenn du erhebende Gefühle in deinem Herz hervorbringst, dann führt das zum Zustand der auf ein Objekt fokussierten Konzentration.

[21] 5) Den Geist kontrollieren.

[22] 6) Den Geist still werden lassen.

[23] Die Kraft deines Bemühens. Mit ihr erreicht man den siebten und achten geistigen Zustand.

[24] 7) Den Geist vollständig still werden lassen. An diesem Punkt treten selbst subtile Formen von Trägheit und Unruhe kaum mehr auf. Und selbst wenn sie es tun, kann man dieses Problem mit minimaler Anstrengung sofort beheben.

[25] Hier hat der Elefant alles Schwarze verloren und den Affen hinter sich gelassen. Dies steht für die Fähigkeit, sich in einem geistigen Fluss ohne Unterbrechungen auf ein Objekt fokussiert zu konzentrieren. Wenn du ein wenig Anstrengung unternimmst, deinen Geist auf das Objekt auszurichten und wachsam bleibst, dann können Trägheit, Unruhe und Ablenkung deine Meditation nicht länger stören.

༢༦། རྩེ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ།

[26] 8) Auf ein Objekt fokussierte Konzentration erlangen.

༢༧། ཡོངས་སུ་འབྲེལ་པའི་སྟོབས་སོ། །འདིས་སེམས་གནས་དགུ་པ་འགྲུབ།

[27] Die Kraft vollständiger Gewöhnung. Sie ermöglicht das Erreichen des neunten geistigen Zustands.

༢༨། མཉམ་པར་འཇོག་པ།

[28] 9) Tiefe Meditation erlangen.

༢༩། ཞི་གནས་ཐོབ་པ།

[29] Stille erlangen [Shamata].

༣༠། ལུས་ཀྱི་རྒྱུངས།

[30] Körperliche Freuden der Meditation.

༣༡། སེམས་ཀྱི་རྒྱུངས།

[31] Geistige Freuden der Meditation.

༣༢། སྟོང་ཉིད་ལ་དམིགས་པའི་ཞི་ལྷག་ཟུང་འབྲེལ་གྱིས་སྲིད་རྩ་གཅོད་པ།

[32] Besondere Einsicht [Vipashyana] und Stille [Shamata] sind aufs engste miteinander verwoben, fokussiert auf Leerheit, und ermöglichen dir so, die Wurzeln dieses leidvollen Leben zu durchtrennen.

༣༣། དོན་ཤེས་ཤུགས་ཅན་གྱིས་ལྟ་བ་འཚོལ་བ།

[33] So sucht man weiter nach dem korrekten Verständnis von Wirklichkeit, mit der herausragenden Fähigkeit, den Geist auf das Objekt auszurichten und wachsam zu bleiben.

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE
Kurs III: Angewandte Meditation

Lektüre 7: Die neun Level der Meditation

Der folgende Abschnitt stammt aus dem *Großen Buch über die Stufen auf dem Pfad (Lam-rim chen-mo)* von Je Tsongkapa (1357 - 1419).

****

།།ས་མན་གན་དགུ།

Die neun Level der Meditation

གསུམ་པ་དེ་ལ་བརྗེན་ནས་སེམས་གནས་དགུ་སྒྲུབ་ཚུལ་ནི། སྒོམ་བྱེད་པར་འདོད་ན་ སེམས་གནས་ལ་མཁྱོང་བ་ཐོན་པ་དགོས། དེ་ལ་སེམས་གནས་དགུ་ཤེས་དགོས། དེ་ ཡང་སེམས་འཇོག་པ། རྒྱུན་དུ་འཇོག་པ། གླུན་ཏེ་འཇོག་པ། ཉེ་བར་འཇོག་པ། དུལ་བར་བྱེད་པ། ཞི་བར་བྱེད་པ། རྣམ་པར་ཞི་བར་བྱེད་པ། རྩེ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ། མཉམ་པར་འཇོག་པ་སྟེ་དགུ་ལས།

Hier ist der dritte Abschnitt mit einer Beschreibung, wie man die neun Level der Meditation über die oben beschriebenen Schritte erreicht. Jeder, der meditieren möchte, muss Meister dieser neun Level werden. Und um Meister dieser Level zu werden, muss man sie kennen. Daher kommt hier nun eine Erklärung der neun Level: (1) Den Geist auf das Objekt ausrichten. (2) Den Geist für kurze Zeit auf dem Objekt halten. (3) Den Geist auf dem Objekt halten mit Lücken, in denen das Objekt verloren geht. (4) Den Geist dauerhaft auf dem Objekt halten. (5) Den Geist kontrollieren. (6) Den Geist still werden lassen. (7) Den Geist vollständig still werden lassen. (8) Auf ein Objekt fokussierte Konzentration erlangen. Und (9) Ausgeglichenheit erreichen.

དང་པོ་ནི། བློ་མ་ལས་དམིགས་པའི་གདམས་ངག་ཐོས་སྒོམས་ཀྱིས་འགྲུབ་ཅིང་། དེ་ ཡང་དམིགས་པ་ལ་བཞག་ཙམ་བཞག་ཙམ་ལས་ཤས་ཆེར་མི་གནས་པས་རྒྱུན་མཐུད་ མི་ཐུབ་པ་སྟེ། དེའི་ཚེ་སེམས་ལ་རྟོག་དཔྱོད་ཞུགས་པའི་སྒོམས་ཀྱིས་འཕྲོ་རྩོད་ཀྱི་ དབང་དུ་ཤོར་བ་རིགས་པས་སྟར་ལས་རྣམ་རྟོག་ཤས་ཆེ་བའི་ཉམས་འབྱུང་ཡང་།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Sieben

འདི་རྣམ་རྟོག་མང་དུ་སོང་བ་མིན་གྱི། རྣམ་རྟོག་ངོས་ཟིན་པའི་ཉམས་ཡིན།

Das erste Level der Meditation heißt „den Geist auf das Objekt ausrichten." Du erreichst dieses Level dadurch, dass du von deinem Lama Anleitung über das Objekt erhältst, über das du meditieren sollst. Der Geist bleibt zu diesem Zeitpunkt nur ab und zu auf dem Objekt, die meiste Zeit ist er nicht auf das Objekt fixiert. Du bist nicht in der Lage, deinen Geist kontinuierlich auf dem Objekt zu halten. Die beiden geistigen Funktionen „etwas bemerken" und „untersuchen" sind aktiv, daher sind deine Gedanken zerstreut und unruhig. Dir fällt das auf und du hast den Eindruck, dass das Problem, dass dir zu viele Gedanken in den Geist schießen, größer ist als jemals zuvor. Aber in Wirklichkeit hast du nicht mehr Gedanken als vorher. Dir wird das Problem nur zum ersten Mal richtig bewusst.

གཉིས་པ་ནི་དེ་ལྟར་བསྒོམས་པས་སེམས་དམིགས་པ་ལ་བཞག་ཅམ་གྱིས་རྒྱུན་ཐུང་ངུ་མཐུད་ཐུབ་པ་ནི་དཔེར་ན་མ་ཀེ་ཕྲེང་སྒྲོར་གཅིག་ཅམ་གྱི་རིང་བསྒོམ་ན་དེའི་རིང་མི་གཡེང་བ་འབྱུང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། འདིའི་ཚེ་སྐབས་རེ་རྣམ་རྟོག་ཞི་ཞིང་སྐབས་རེ་རྣམ་རྟོག་སྐྱེ་བས་རྣམ་རྟོག་ངལ་བས་བའི་ཉམས་འོང་། འདི་བསམ་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་འགྲུབ།

Das zweite Level der Meditation heißt „den Geist für kurze Zeit auf dem Objekt halten". Du erreichst dieses Level dadurch, dass du die Ausrichtung des Geistes auf das Objekt so oft geübt hast, dass du den Geist nun für eine gewisse, wenn auch nur kurze Zeit auf dem Objekt halten kannst. Man könnte das mit der Fähigkeit vergleichen, deinen Geist so lange vom Abschweifen abzuhalten, wie es dauert, eine Gebetskette des Mani-Mantras aufzusagen. An diesem Punkt verschwindet das Problem zu vieler Gedanken für eine Weile, und dann kommt es für eine Weile wieder zurück, so dass der Eindruck entsteht, diese Gedanken würden periodisch wiederkehren. Dieses Level der Meditation wird durch Kontemplation erreicht.

སེམས་གནས་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་འདི་གཉིས་ལ་བྱིང་རྒོད་མང་ཞིང་གནས་པ་ཐུང་བས་ཡིད་བྱེད་བཞིའི་དང་པོ་བསྒྲིམས་ཏེ་འཇུག་པའི་སྐབས་ཡིན་ཞིང་གནས་པ་ལས་གཡེང་བ་རྒྱུན་རིང་བ་ཡིན་གསུངས།

In diesen ersten beiden Levels der Meditation sind Trägheit und Unruhe vorherrschend, der Geist ist nur gelegentlich auf das Objekt fixiert. Daher sagen wir, dass sich dein Geist an diesem Punkt im ersten der vier Geistesmodi befindet, der „sich konzentrieren müssen, um

zu fokussieren" genannt wird. In diesen Levels, so unser Lama, sind die Zeiten der Ablenkung länger als die Zeiten, in denen der Geist auf das Objekt fixiert ist.

གསུམ་པ་ནི། གོས་ལྟ་བུའི་གཞི་ལ་ལྷན་པ་བརྒྱབ་པ་བཞིན། རྒྱུན་མཐུད་པའི་གཞི་དེའི་སྟེང་ནས་སེམས་དམིགས་པ་ལས་གཅེར་པ་འཕྲལ་དུ་ཤེས་ནས་སླར་དམིགས་རྟེན་ལ་གླགས་ཏེ་འཇོག་པ་ལ་ཟེར་བས་འདི་དང་སྔོ་མ་གཉིས་ལ་གཅེར་བ་ཡུན་རིང་ཐུང་ཡོད། འདིའང་དྲན་པ་སྟོབས་ལྟར་བསྐྱེད་པའི་དུས་ཡིན་གསུངས།

Das dritte Level der Meditation heißt „den Geist auf das Objekt ausrichten mit Lücken, in denen das Objekt verloren geht". Normalerweise näht man einen Flicken auf ein Stück Stoff. Hier wird ein Flicken aufgebracht, um deine Fokussierung aufrecht zu erhalten. Das bedeutet, dass man seinen Geist schnell zurückholen kann, wenn er vom Objekt abschweift, und dadurch wird das Loch in der Meditation „geflickt". Der Unterschied zwischen diesem Meditationslevel und den beiden vorangegangen besteht in der Dauer der Abschweifung. Unser Lama sagt auch, dass dies das Level ist, in dem man seine Erinnerung und Rückholkraft stark ausbildet.

བཞི་པ་ནི། དྲན་པ་ཤུགས་ཅན་དུ་བསྐྱེད་ནས་དམིགས་རྟེན་ལ་འཇོག་པ་སྟེ། འདི་ནས་དམིགས་རྟེན་ཟོར་མི་སྲིད་པས་སྔ་མ་གསུམ་ལས་ཁྱད་ཧུགས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དམིགས་རྟེན་མ་ཟོར་བཞིན་དུ་བྱེད་ཆོད་ཤུགས་ཆེན་པོ་འབྱུང་བས་བྱེད་ཆོད་ཀྱི་གཉེན་པོ་བསྟེན་དགོས། སེམས་གནས་གསུམ་པ་དང་བཞི་པ་འདི་གཉིས་དྲན་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་འགྲུབ། འདི་ནས་ནར་སོན་པའི་མི་ལྟར་དྲན་པ་ནར་སོན་པའམ། དྲན་པའི་སྟོབས་ཕྱོགས་པ་ཡིན་གསུངས།

Das vierte Level der Meditation heißt „den Geist dauerhaft auf dem Objekt halten". Deine Rückholkraft ist mittlerweile sehr stark ausgebildet. Du kannst das Meditationsobjekt so gut in deinem Geist halten, dass du es nie mehr ganz verlierst. Das unterscheidet dieses Level der Meditation von den vorangegangen drei. Obwohl du es schaffst, das Meditationsobjekt nicht mehr zu verlieren, sind Trägheit und Unruhe immer noch in deinem Geist, und sie sind sehr stark. Daher musst du jetzt die Korrektur für Trägheit und Unruhe anwenden. Diese beiden Level, das dritte und vierte Level der Meditation, werden durch Erinnerung und Rückholkraft erreicht. Unser Lama sagt, dass ab diesem Zeitpunkt die Kraft unserer Meditation vollständig bzw. erwachsen ist, wie ein Mensch, der zur Reife gelangt ist.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Sieben

ལྔ་པ་ནི། བཞི་པའི་སྒྲུབས་སུ་སེམས་རང་དུ་བསྡུས་དགོས་པས་འདིར་བྱིང་བ་ཕྱི་མོའི་ཉེན་ཆེ་བས་ཤེས་བཞིན་སྟོངས་ལྟར་བསྒྲིད་ནས། དེས་བྱ་ར་བྱས་ཏེ་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་བསམས་ནས་སེམས་གཟེངས་བསྟོད། འདི་དང་སྔ་མ་གཉིས་ལ་བྱིང་ཆོད་རགས་པ་འབྱུང་མི་འབྱུང་གི་ཁྱད་ཡོད།

Das fünfte Level der Meditation heißt „den Geist kontrollieren". Im vierten Level der Meditation gibt es die Tendenz, den Geist zu sehr nach innen zu ziehen. Die Gefahr ist dann groß, dass dies subtile Trägheit verursacht. Daher müssen wir unsere Wachsamkeit stärken. Sie beobachtet und überwacht den Geist, und wenn sie Abweichung entdeckt, müssen wir die Stimmung heben und an die vielen Vorteile denken, die uns Konzentration bringt. Der Unterschied zwischen diesem Level und denen davor ist, dass hier keine grobe Trägheit mehr auftreten kann.

དྲུག་པ་ནི། ལྔ་པའི་སྒྲུབས་སུ་སེམས་གཟེངས་བསྟོད་དགོས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་འདིར་ཆོད་པ་ཕྱི་མོའི་ཉེན་ཆེ་ལ། ཆོད་པ་ཕྱི་མོ་སྐྱེས་པ་ན། དེ་རིག་པའི་ཤེས་བཞིན་སྟོངས་ལྟར་བསྒྲིད་དེ་ཆོད་པ་ཕྱི་མོ་ལའང་སྐྱོན་དུ་བལྟས་ནས་འགོག་དགོས། སྔ་མ་ལས་འདི་སྐྱབས་བྱིང་བ་ཕྱི་མོའི་ཉེན་ཆེ་བ་མེད་པའི་ཁྱད་ཡོད། ལྔ་པ་དང་དྲུག་པ་གཉིས་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྟོངས་ཀྱིས་འགྲུབ། འདི་ནས་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྟོངས་ཕྱོགས་པར་གསུངས།

Das sechste Level der Meditation heißt „den Geist still werden lassen". An diesen Punkt besteht die große Gefahr, dass subtile Unruhe auftritt, weil wir im fünften Level unsere Stimmung zu weit gehoben haben. Wenn diese subtile Unruhe auftritt, muss man sie mit kraftvoller Wachsamkeit identifizieren und erkennen, dass selbst sehr subtile Unruhe ein großes Problem in der Meditation darstellt und beendet werden muss. Der Unterschied zwischen diesem Level und dem vorherigen ist, ob es eine große Gefahr der subtilen Trägheit gibt oder nicht. Diese beiden Level, das fünfte und das sechste, werden durch Wachsamkeit erreicht. Ab diesem Punkt, so unser Lama, ist die Kraft unserer Wachsamkeit vollständig.

བདུན་པའི་སྒྲུབས་སུ་བདེ་ཤེས་ཀྱི་སྟོངས་ཕྱོགས་པས་བྱིང་ཆོད་སྐྱེ་དཀའ་ཡང་། དེ་ནས་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་སྟོངས་བསྒྲིད་དེ་བྱིང་ཆོད་ཕྱ་མོ་ལའང་སྐྱོན་དུ་བལྟས་ནས་སྟོང་གང་ཐུབ་བྱེད་དགོས། འདི་དང་སྔ་མ་གཉིས་ལ་བྱིང་ཆོད་ཕྱ་མོར་ཤོར་བའི་ཉེན་དོགས་

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Sieben

ཆེར་བྱེད་དགོས་མི་དགོས་ཀྱི་ཁྱད་ཡོད། འདིར་བྱིང་རྩོད་ཕྱོགས་ཀྱི་ཉེན་ཆེར་མེད་ཀྱང་། ང་དུང་དེ་གཉིས་སྟོང་ཐབས་ལ་ནི་བརྩོན་དགོས་པ་ཡིན། ལྷ་པ་དང་རྒྱག་པའི་སྐབས་བྱིང་རྩོད་ཀྱི་ཚུར་གནོད་པའི་དོགས་པ་ཡོད་ལ། བདུན་པའི་སྐབས་འདིར་བྱིང་རྩོད་བྱུང་ཡང་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱིས་བཀག་ཐུབ་པས་བྱིང་རྩོད་ཀྱིས་ཚུར་བར་དུ་ཆེར་གཅོད་མི་ནུས་གསུངས། སེམས་གཉིས་གསུམ་པ་ནས་བདུན་པའི་བར་གྱི་ལྷ་པོ་འདིར་ཏིང་འཛིན་ཤས་ཆེ་ཡང་བྱིང་རྩོད་སོགས་ཀྱིས་བར་དུ་གཅོད་པས་ཆད་ཅིང་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་ཡིན།

Wenn du den siebten Level der Meditation erreichst, den wir „den Geist vollständig still werden lassen" nennen, sind deine Rückholkraft und deine Wachsamkeit vollkommen. Daher ist es unwahrscheinlich, dass hier noch Trägheit und Unruhe auftreten. An diesem Punkt musst du die größte Anstrengung aufbringen: Du musst erkennen, wie zerstörerisch selbst subtile Formen der Trägheit und Unruhe sind, und alles in deiner Macht stehende tun, um sie vollständig zu beseitigen. Der Unterschied zwischen diesem Level und den vorangegangenen ist, ob du dir Sorgen machen musst, in subtile Trägheit oder Unruhe abzugleiten oder nicht. Obwohl an diesem Punkt die Gefahr, dass subtile Trägheit oder Unruhe auftreten, nicht mehr groß ist, musst du dennoch alles tun und die unterschiedlichen Gegenmittel zum Einsatz zu bringen, um sie zu beseitigen.

Im fünften und sechsten Level der Meditation musst du dir immer noch Gedanken machen, ob dich Trägheit und Unruhe attackieren oder nicht. Hier, im siebten Level der Meditation besitzt du die Fähigkeit, von dir aus die notwendigen Maßnahmen zu ergreifen, um sie zu aufzuhalten. Und dadurch sind dann, sagt unser Lama, Trägheit und Unruhe nicht mehr in der Lage, dich anzugreifen und zu behindern. In diesen zuletzt aufgeführten fünf Levels der Meditation - also vom dritten bis zum siebten - befindet sich der Geist zumeist in der auf ein Objekt fokussierte Meditation. Nichtsdestotrotz unterbrechen Bedingungen wie Trägheit und Unruhe noch die Konzentration. Daher beschreiben wir den Zustand des Geistes hier als „verbunden, aber mit Unterbrechungen".

བརྒྱད་པའི་སྐབས་སུ་ནི་ཐོག་མར་གཉིས་པོ་དེན་འཛིན་གྱི་རྩོལ་བ་ཅུང་ཟད་བསྟེན་ན་ཐུན་གྱི་རིང་བྱིང་རྩོད་ཕྱི་མོའང་མེད་པར་ཐུན་འཁྲོངས་ཐུབ་པ་འབྱུང་ཞིང་། འདི་དག་གི་སྐབས་རིམ་བཞིན་དཔེར་ན་དགྲ་བོ་སྟོབས་དང་ལྡན་པ་དང་། སྟོབས་འགའ་ཞིག

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Sieben

ཉམས་པ་དང་། སྟོབས་ཤོགས་པར་ཉམས་པ་ལྟར་བྱིང་ཆོད་ཀྱི་སྟོབས་རིམ་བཞིན་ཉམས་པ་ཡིན་པས་བརྒྱད་པ་ནས་བཟུང་ཤེས་བཞིན་གྱི་རྩོལ་བ་བསྟེན་མི་དགོས་སོ། །སེམས་གནས་བརྒྱད་པའི་སྐབས་འདིར་རྩོལ་བ་ཅུང་ཟད་བསྟེན་ན་ཐུན་གྱི་རིང་བྱིང་ཆོད་སོགས་ཀྱིས་བར་དུ་གཅོད་པ་མེད་པས་ཆད་པ་མེད་པར་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་ཡིན། སེམས་གནས་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པ་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་འགྲུབ།

Wenn du das achte Level der Meditation, das wir „den Geist auf ein Objekt ausrichten" nennen, erreichst, passiert Folgendes: Wenn du eine Meditationsitzung beginnst, musst du noch immer eine kleine Anstrengung unternehmen, die verschiedenen Korrekturen anzuwenden. Danach jedoch kannst du eine vollständige Sitzung durchlaufen, ohne dass subtile Formen von Trägheit und Unruhe im Geist auftauchen. Man kann sich diese letzten Level wie folgt vorstellen: zuerst einen Feind in voller Kraft gegenüber zu stehen, dann einen, der einen Teil seiner Kraft eingebüßt hat, und schließlich einen, der seine Kraft vollständig verloren hat. Diese Beispiele beschreiben, wie Trägheit und Unruhe allmählich ihren Einfluss verlieren, und so können wir sagen, dass du ab dem achten Level der Meditation dich nicht mehr bewusst anstrengen musst, um die Wachsamkeit aufrecht zu erhalten. Weil du in diesem achten Level der Meditation nur zu Beginn einer Meditationsitzung etwas Anstrengung aufbringen musst und dann die gesamte Dauer der Sitzung ohne Unterbrechung durch Probleme wie Trägheit und Unruhe meditieren kannst, wird der Zustand des Geistes an diesem Punkt „verbunden ohne Unterbrechung" genannt. Das siebte und achte Level der Meditation werden dadurch erreicht, dass du dich anstrengst.

དགུ་པ་ནི་འབད་རྩོལ་དང་བྲལ་བར་འཇུག་པ་སྟེ། དེ་ཡང་བརྒྱད་པའི་སྐབས་ཡང་ཡང་འདྲིས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འདིར་འབད་རྩོལ་མེད་པར་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པ་ཡིན་པས་རྩོལ་བ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མི་དགོས་པར་ཁ་ཏོན་བྱང་བ་ཞིག་གིས་འདོད་པ་བཏོན་པ་ལྟར་ཏིང་འཛིན་ལ་ཏྲིལ་གྱིས་འཇུག །དེ་ནི་འདོད་སེམས་རྩེ་གཅིག་པའི་ཞི་གནས་རྟེས་མཐུན་པ་ཡིན། དགུ་པ་འདི་ཡོངས་སུ་འདྲིས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་འགྲུབ།

Das neunte Level der Meditation wird „das Gleichgewicht erreichen" genannt. Hier fokussiert der Geist ohne jegliche bewusste Anstrengung auf das Objekt. Dieses Level ist das Ergebnis des

unermüdlichen Übens des achten Levels, bis man mit ihm völlig vertraut ist. Danach kannst du spontan und mühelos meditieren. Dies ist vergleichbar mit dem Punkt bei der Rezitationspraxis, an dem man einen Text mühelos aus dem Gedächtnis aufsagen kann, weil man ihm immer und immer wieder rezitiert hat. Du bist sofort im Level der auf ein Objekt konzentrierten Meditation. Dieser Geisteszustand ist Ziel und Zweck der einsgerichteten Stille im Bereich der Begierde. Das neunte Level der Meditation wird durch vollständige Gewöhnung erreicht.

དེ་དག་གི་དང་པོའི་སྒོམས་རྣམ་རྟོག་ངོས་ཟིན་པའི་ཉམས་དང་། གཉིས་པའི་སྒོམས་
རྣམ་རྟོག་རེས་འཛིན་བསོ་བའི་ཉམས། གསུམ་པའི་སྒོམས་རྣམ་རྟོག་ཐང་ཆད་པའི་
ཉམས་འབྱུང་། མདོར་ན་སེམས་གནས་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་གཉིས་ཀྱི་གནས་པ་རྒྱུན་
རིང་ཐུང་ཡོད་ལ། གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་ནི་ག་ཡེང་བ་རྒྱུན་རིང་ཐུང་ཡོད། གསུམ
པ་བཞི་པ་གཉིས་ཀྱི་དམིགས་རྟེན་ཁོར་སྲིད་མི་སྲིད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་ཅིང་། བཞི་པ
དང་ལྔ་པ་ནི། བྱིང་བ་རགས་པ་སྐྱེ་མི་སྐྱེ་དང་། ལྔ་པ་དྲུག་པ་གཉིས་ནི་བྱིང་བ་ཕྲ་མོ་ལ
དོགས་ཟིན་དགོས་མི་དགོས་དང་། དེར་མ་ཟད་དྲུག་པར་རྩོད་པ་ཕྲ་མོ་སྐྱེ་བའང་སྟོ་མ
ལས་ཉང་ངོ། །དྲུག་པ་དང་བདུན་པ་གཉིས་ནི། བྱིང་རྩོད་ཕྲ་མོར་ཁོར་ཉན་གྱི་དོགས
ཟིན་ཆེན་པོ་དགོས་མི་དགོས་དང་། བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པ་ནི་བྱིང་རྩོད་ཡོད་མེད་དང་།
བརྒྱད་པ་དང་དགུ་པ་ནི། འབད་རྩོལ་ལ་ལྷོས་མཉེ་ལྷོས་ཀྱི་ཁྱད་ཡོད་དོ། །བདུན་པའི
སྒོམས་བྱིང་རྩོད་འགོག་ཙམ་ལས། དེར་ཁོར་དོགས་ཀྱི་ཉན་ཆར་བྱེད་མི་དགོས་ལ།
དཔེར་ན་དགྲ་དང་འཐབ་ན། དེ་སྟོབས་ཞན་དུ་བཏང་ཟིན་རྗེས་དོགས་ཟིན་ཆར་མི
དགོས་པར་བཀག་ཙམ་གྱིས་ཆོག་པ་བཞིན་ཡིན་པར་གསུངས།།

Im ersten Level hast du das Gefühl, dass zu viele Gedanken in deinem Geist umherschwirren.
Im zweiten Level hast du das Gefühl, dass sie immer wieder zurückkommen.
Im dritten Level hast du den Eindruck, dass das Problem der zu vielen Gedanken sich in gewisser Weise erschöpft hat.
Kurz zusammengefasst können wir sagen, dass in den ersten beiden Level die Frage ist, wie lange der Geist auf dem Objekt fixiert bleiben kann.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Sieben

Was das dritte und vierte Level unterscheidet ist, ob der Geist das Objekt noch verlieren kann oder nicht.
Das vierte und fünfte Level unterscheiden sich dadurch, ob offensichtliche Verwirrung auftreten kann oder nicht.
Das fünfte und sechste Level unterscheiden sich dadurch, ob du dir um das Vorhandensein von subtiler Trägheit noch Sorgen machen musst. Zusätzlich gibt es die Unterscheidung, dass subtile Unruhe — obwohl sie im sechsten Level noch auftreten kann — in diesem Level wesentlich weniger wahrscheinlich ist als im Vorherigen.
Das sechste und siebte Level unterscheiden sich darin, ob man sich noch Sorgen machen muss, in subtile Trägheit oder Unruhe abzugleiten.
Das siebte und achte Level unterscheiden sich darin, ob es überhaupt noch Unruhe oder Trägheit gibt.
Das achte und neunte Level unterscheiden sich darin, ob man noch bewusst Anstrengung aufbringen muss oder nicht mehr.
Im siebten Level geht es darum, Trägheit und Unruhe vollständig zu eliminieren, und nicht darum, darüber nachzudenken, ob sie noch eine potenzielle Gefahr sein könnten. Unser Lama sagt, an diesem Punkt ist es wie ein Faustkampf mit einem Feind, der bereits kurz vor dem kompletten Zusammenbruch ist: Du musst nicht mehr besonders auf der Hut sein, es reicht, einfach daran zu denken, wie man ihn endgültig besiegt.

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE
Kurs III: Angewandte Meditation

Lektüre 8: Die Stufen zur Buddhaschaft und wie man einen Lehrer findet

ཨཱ།།ཡོན་ཏན་གཞིར་གྱུར་མའི་འབྲིད་པའི་ས་བཅད་རྒྱས་པ།།

Ausführliche Darstellung des Lam-Rim
Der Quell all meines Glücks

I. ལམ་གྱི་རྩ་བ་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པའི་ཚུལ།

Grundlage des Pfads: Wie man sich einem Lehrer anvertraut

Vers: „Der Quell …"

A. རྩ་བ་དང་པ་སྒྲུབ་པ།

Die grundlegende Praxis: Vertrauen in sie/ihn entwickeln

1. བསམ་པས་བསྟེན་ཚུལ།

Wie man ihm/ihr in Gedanken dient

2. སྒྲོར་བས་བསྟེན་ཚུལ་གཉིས་ཡོད།

Wie man ihm/ihr mit Taten dient

B. བཀའ་དྲིན་རྗེས་སུ་དྲན་ཏེ་གུས་པ་བསྐྱེད་པ།

Verehrung entwickeln, indem man sich seine/ihre Güte bewusst macht

II. བསྟེན་ནས་བློ་ཇི་ལྟར་སྦྱང་བའི་ཚུལ།

Wie man den Geist reinigt, nachdem man sich einem Lehrer anvertraut hat

A. དལ་འབྱོར་ལ་སྙིང་པོ་བླང་བའི་ཕྱིར་བསྐུལ་བ་དང་།

Die eindringliche Bitte des Lehrers ernstnehmen, das Beste aus diesem Leben zu machen

Vers: „Segne mich zuerst ...“

1. དལ་འབྱོར་ངོས་བཟུང་བ།

Unsere Muße und Glück erkennen

2. དེ་དོན་ཆེ་བ་བསམ་པ།

Darüber nachdenken, wie wichtig sie sind

3. རྙེད་དཀའ་བ་བསམ་པ།

Darüber nachdenken, wie schwer sie zu finden sind

B. སྐྱེ་བོ་ཇི་ལྟར་ལེན་པའི་ཚུལ་བོ།

Wie wir das Beste aus diesem Leben machen können

1. སྐྱེས་བུ་ཆུང་ངུ་དང་ཐུན་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པར་བློ་སྦྱང་བ།

Den Geist in den Stufen des Pfads trainieren, die mit Praktizierenden des Niedrigen Motivs geteilt werden

Verse: „Meine Körper und mein Leben ...“
„Und hilf mir ...“

beinhaltet:

a. འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མ་དོན་གཉིས་གྱི་བློ་བསྐྱེད་པ།

Sich um das nächste Leben Gedanken machen

i. འཇིག་རྟེན་འདིར་རིང་དུ་མི་གནས་པའི་འཆི་བ་རྟེས་སུ་དྲན་པ།

Sich des Todes, der Tatsache, dass wir nicht lange hier sein werden, immer bewusst sein

beinhaltet:

a) ངེས་པར་འཆི་བ་བསམ་པ།

Über die Gewissheit nachsinnen, dass du sterben wirst

b) ནམ་འཆི་ངེས་པ་མེད་པ་བསམ་པ།

Darüber nachsinnen, dass der Zeitpunkt des Todes ungewiss ist

c) འཆི་བའི་ཚེ་ཆོས་མ་གཏོགས་པ་གང་གིས་ཀྱང་མི་ཕན་པ་བསམ་པ།

Darüber nachsinnen, dass wenn du stirbst, dir nichts außer dem Dharma helfen kann

ii. འཇིག་རྟེན་གྱི་མར་ཇི་ལྟར་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་གཉིས་ཀྱི་བདེ་སྡུག་བསམ་པ།

Darüber nachsinnen, was uns im nächsten Leben erwartet: das Leiden in den zwei Bereichen von Lebewesen

beinhaltet:

a) དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ།

Nachsinnen über das Leiden der Höllenwesen

b) དུད་འགྲོའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ།

Nachsinnen über das Leiden der Tiere

c) ཡི་དྭགས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ།

Nachsinnen über das Leiden der Hungergeister

b. འཇིག་རྟེན་གྱི་མར་བདེ་བའི་ཐབས་བསྟེན་པ།

Methoden zur Erlangung einer höheren Geburt im nächsten Leben anwenden

i. བསྟན་པ་ལ་འཇུག་པའི་སྒོ་དམ་པ་སྐྱབས་འགྲོ་སྤྱང་བ།

Zuflucht nehmen, ist die Eintrittspforte zum Dharma

a) གང་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བའི་རྒྱུ།

Die Gründe dafür, Zuflucht zu nehmen

b) དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བའི་ཡུལ།

Die Orte, zu denen man dann Zuflucht nimmt

c) ཇི་ཙམ་སྐྱབས་སུ་སོང་བའི་རྒྱལ།

Was man dann tun muss, um Zuflucht zu nehmen

d) སྐྱབས་སུ་སོང་ནས་བསླབ་པར་བྱ་བའི་རིམ་པ།

Unterschiedliche Ratschläge, wie man sich verhalten soll, nachdem man Zuflucht genommen hat

ii. བདེ་ལེགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིན་ཆེས་ཀྱི་དད་པ་བསྐྱེད་པ།

Das Vertrauen entwickeln, denn dies ist die Ursache von allem Guten

a) ལས་ངེས་པའི་རྒྱལ།

Karma ist festgelegt (Gutes Karma muss Angenehmes erzeugen, schlechtes Karma muss Leiden erzeugen)

b) ལས་འཕེལ་ཆེ་བ།

Karma wächst

c) ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་ལྡན་པ།

Wenn kein Karma begangen wird, kann keine Ursache erfolgen

d) ལས་བྱས་པ་ཆུད་མི་ཟ་བ།

Wenn Karma begangen wird, muss eine Ursache erfolgen

2. སྐྱེས་བུ་འབྲིང་དང་ཐུན་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པར་བློ་སྦྱང་བ།

Den Geist in den Stufen des Pfades trainieren, die mit den Praktizierenden des mittleren Motivs geteilt werden

a. ཐར་པ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་བློ་བསྐྱེད་པ།

Den Wunsch entwickeln, Nirvana zu erreichen

Vers: „Segne mich, damit ich erkenne ...“

b. ཐར་པར་བགྲོད་པའི་ལམ་གྱི་རང་བཞིན་གཏན་ལ་དབབ་པ་ནི།

Feststellen, welcher Pfad zu Nirvana führt

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

Vers: „Gib, dass diese reinen Gedanken …"

beinhaltet:

Das Wesen unseres leidenden Lebens:

སྡུག་བསྔལ་བརྒྱད་བསམ་པ།

Nachsinnen über die acht Arten des Leidens:

i. སྐྱེ་བའི་སྡུག་བསྔལ།

Das Leid: geboren zu sein

ii. རྒ་བའི་སྡུག་བསྔལ།

Das Leid: alt werden

iii. ན་བའི་སྡུག་བསྔལ།

Das Leid: krank werden

iv. འཆི་བའི་སྡུག་བསྔལ།

Das Leid: sterben

v. མི་སྡུག་པ་དང་ཕྲད་པའི་སྡུག་བསྔལ།

Das Leid, Dinge zu erfahren, die wir nicht mögen

vi. སྡུག་པ་དང་བྲལ་བའི་སྡུག་བསྔལ།

Das Leid, Dinge verlieren zu müssen, die wir mögen

vii. འདོད་པ་བཙལ་ཏེ་མ་རྙེད་པའི་སྡུག་བསྔལ།

Das Leid, Dinge haben zu wollen, sie aber nicht bekommen zu können

viii. མདོར་ན་ཉེ་བར་ལེན་པའི་ཕུང་པོ་ལྔ་སྡུག་

བསྔལ་བ།

Zusammengefasst: Die Tatsache, dass wir einen Geist, einen Körper und andere Haufen angenommen haben, die alle leiden müssen

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

Ursache unseres Lebens voller Leid:

ཉོན་མོངས་བཅུ།

Die zehn Geistesgifte

i. འདོད་ཆགས།

Verlangen

ii. ཁོང་ཁྲོ།

Wut

iii. ང་རྒྱལ།

Stolz

iv. མ་རིག་པ།

Unwissenheit

v. ཐེ་ཚོམ།

Zerstörerischer Zweifel

vi. འཇིག་ལྟ།

Unwissenheit über meine Natur

vii. མཐའ་འཛིན་གྱི་ལྟ་བ།

Glauben an eins der beiden Extreme

viii. ལྟ་བ་མཆོག་འཛིན།

Glauben, dass die eigene falsche Weltsicht die beste ist

ix. ཚུལ་ཁྲིམས་དང་བརྟུལ་ཞུགས་མཆོག་འཛིན།

Glauben an exzessive spirituelle Praktiken

x. ལོག་ལྟ།

Glauben an eine falsche Weltsicht

Wie man aus dem leidenden Leben entkommt:

i. ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསླབ་པ།

Training der Moral / ethisches Verhalten

ii. ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་བསླབ་པ།

Training der meditativen Konzentration

iii. ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྟན་པ།

Training der Weisheit

3. སྐྱེ་བུ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་རིམ་པར་བློ་སྦྱོང་བ།

Den Geist in den Stufen des Pfades trainieren, die mit den Praktizierenden des hohen Motivs geteilt werden

a. བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་ནི།

Wie man den Wunsch nach Erleuchtung entwickelt

Vers: „Ich habe versagt und bin gefallen ...“

beinhaltet:

i. རྒོ་བོ་རྗེའི་གཞུང་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་གྱི་སྒོ་ནས་སྦྱང་བ།

Praktiziere die Sieben-Schritt, Ursache-und-Wirkung- Methode, zu finden in den Werken von Lord Atisha

ii. འཕགས་པ་ཞི་བ་ལྷའི་གཞུང་ལ་བརྟེན་ནས་བདག་གཞན་བརྗེ་བའི་སྒོ་ནས་སྦྱང་བ།

Praktiziere die Methode „Sich selbst mit anderen austauschen” zu finden in den Werken des erleuchteten Shantideva

b. སེམས་བསྐྱེད་ནས་སྦྱོང་པ་ལ་སློབ་པའི་ཚུལ།

Sich in den Taten eines Bodhisattvas üben, nachdem man den Wunsch nach Erleuchtung entwickelt hat

i. མདོ་ཕྱོགས་ལ་སློབ་ཚུལ།

Die offenen Lehren praktizieren

a) སྦྱོང་པ་སྤྱི་ལ་སློབ་ཚུལ།

Sich selbst in allen Taten eines Bodhisattvas üben

Vers: „Gib mir die Klarheit zu erkennen“

beinhaltet:

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

i) སྦྱིན་པའི་ཕར་ཕྱིན་ལ་བསླབ་པའི་ཚུལ།

Wie man sich in der Vollendung des Gebens übt

ii) ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཕར་ཕྱིན་ལ་ བསླབ་པའི་ཚུལ།

Wie man sich in der Vollendung der Moral übt

iii) བཟོད་པའི་ཕར་ཕྱིན་ལ་བསླབ་ པའི་ཚུལ།

Wie man sich in der Vollendung des Nicht-Zornig-Werdens übt

iv)བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་ཕར་ཕྱིན་ལ་ བསླབ་པའི་ཚུལ།

Wie man sich in der Vollendung freudvollen Bemühens übt

v) བསམ་གཏན་གྱི་ཕར་ཕྱིན་ལ་ བསླབ་པའི་ཚུལ།

Wie man sich in der Vollendung der Meditation übt

vi) ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕར་ཕྱིན་ལ་བསླབ་ པའི་ཚུལ།

Wie man sich in der Vollendung der Weisheit übt

b) ཕར་ཕྱིན་ཐ་མ་གཉིས་ལ་སློབ་ཀྱི།

Sich insbesondere in den beiden letzten Vollendungen üben

Vers: „Gewähre mir, dass ich schnell ...“

beinhaltet die Lehren zu ཞི་གནས།
(*Shamata* oder Einsicht)

und ལྷག་མཐོང་། (*Vipashyana* oder Einsicht)

ii. སྒྲགས་ཕྱོགས་ལ་སློབ་ཀྱི།

Die geheimen Lehren praktizieren

a) རྡོ་རྗེ་རྒྱང་དུ་ཁྱོད་ཀས་དབང་བཞི་རྣམ་པར་དག་པ་མོས་ཏེ་རྗེའི་ཐེག་པ་ལ་འཇུག་པ།

Den Diamantpfad betreten, nachdem du deinen Geist zu einem würdigen Gefäß gemacht hast und die vier Ermächtigungen in reiner Form erhalten hast

Vers: „Gewähre mir, nachdem ich ...“

b) དབང་དུས་ཀྱི་ཁས་བླངས་པའི་དམ་ཚིག་དང་སྡོམ་པ་དག་པར་བྱ་ཀྱི།

Wie man die Versprechen und Gelübde einhält, die man bei der Ermächtigung gegeben hat

c) དམ་སྡོམ་ལ་གནས་ནས་ལམ་རིམ་པ་གཉིས་བསྒོམ་པའི་ཚུལ་ལོ།

Wie man über die zwei Stufen meditiert, nachdem man nun die Versprechen und Gelübde einhält

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

Vers: „Als nächstes gewähre mir“

III. ལམ་སྒྲུབ་པའི་མཐུན་རྐྱེན་འགྲུབ་པ་དང་འགལ་རྐྱེན་ཞི་བར་གསོལ་བ་འདེབས་པ།

Darum bitten, dass du die Voraussetzungen vorfindest, die dir dabei helfen, erfolgreich auf dem Pfad zu sein, und dass die Voraussetzungen, die dies verhindern, aus dem Weg geräumt werden

Vers: „Segne mich, gewähre dem spirituelle Freund...“

IV. རྒྱ་བ་ཐམས་ཅད་དུ་བླ་མས་རྗེས་སུ་གཟུང་སྟེ་ས་ལམ་གྱི་འབྲས་བུ་མངོན་དུ་བྱེད་རྒྱས་པར་སྨོན་པ།

Darum bitten, dass in all deinen Leben dein Lehrer da sein wird, um dich zu leiten und dir somit hilft, das ultimative Ziel des Weges zu erreichen

Verse: „In all meinen Leben.“
„… der den Diamanten hält.“

Der Quell all meines Glücks

(1)
Der Quell all meines Glücks
Ist mein gütiger Lama, mein Lord.
Als erstes segne mich, damit ich erkenne,
dass mich ihm anzuvertrauen,
in angemessener Weise,
die Grundlage
des Pfades ist, und gewähre mir dann,
ihm zu dienen und zu folgen
mit all meiner Kraft und Ehrerbietung.

(2)
Segne mich zuerst, dass ich erkenne,
dass dieses wunderbare Leben
der Muse, das ich
dieses Mal gefunden habe,
so unsagbar schwer zu finden ist,
und so unsagbar wertvoll.
Gewähre mir dann,
den Wunsch zu haben und ihn niemals aufzugeben
Tag und Nacht
das Beste daraus zu machen.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

(3)
Mein Körper und mein Leben darin
sind so flüchtig wie die Gischt
der Wellen im Ozean.
Segne mich, dass ich mir
des Todes bewusst werde, der mich bald zerstören wird.
Und hilf mir, die wahre Erkenntnis zu erlangen,
dass nach meinem Tod
die Dinge, die ich getan habe, gut oder schlecht,
und dass die Früchte dieser Taten,
mir auf dem Fuß folgen,
so sicher wie mein Schatten.

****

Die folgenden Auszüge sind dem Werk Vorbereitung auf Tantra: Der Berg an Segnungen entnommen. *Der Quelltext dieses Werkes wurde von Je Tsongkapa Lobsang Drakpa (1357 - 1419) verfasst, der Kommentar dazu ist von Pabonka Rinpoche (1878 - 1941). Das Werk wurde von Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin (1921 - 2004) und Geshe Michael Roach (1952-) übersetzt, die auch die folgende Einleitung schrieben.*

****

VORWORT

Bevor du dieses kleine Buch beginnst, entscheide dich, mit welcher Motivation du es liest. Denke dabei:

> Ich möchte so schnell wie möglich Erleuchtung erlangen. Ich möchte sie in diesem Leben erlangen. Und wenn ich sie erlange, werde ich jedes Lebewesen von jeglichem Schmerz der leidenden Existenz, in der wir jetzt alle leben, befreien. Dann werde ich all diese Wesen zur Buddhaschaft führen, in den ultimativen Zustand der Glückseligkeit. Aus diesem Grund werde ich dieses Buch lesen, das alle Stufen bis zur Erleuchtung beschreibt.

Halte einen Moment inne, bevor du weiterliest. Stell sicher, dass du diese Motivation wirklich hast.

Dieses kleine Buch deckt absolut alles ab, was der Buddha jemals lehrte. In Tibet haben wir einhundert große Werke von Buddha aus dem Sanskrit, der Sprache des alten Indien, ins Tibetische übersetzt. Dieses kleine Buch behandelt sie alle.

All die alten, großen Werke des Buddhismus haben nur ein einziges Ziel: Sie wollen uns zeigen, wie jeder von uns den Zustand perfekter Erleuchtung erreichen kann. Sie sagen uns alles, was wir tun müssen: Wir wir das Ziel erreichen, wie wir praktizieren, wie wir lernen sollen. Sie

zeigen uns, wie wir anfangen sollen. Und sie zeigen uns, wie wir das Ziel erreichen. Alles, was wir brauchen, steht in diesen Büchern.

Vor fünfhundert Jahren kam ein großartiger Mönch und Lehrmeister nach Tibet. Sein Name war Tsongkapa der Große. Er nahm diese alten Werke und fasste sie in ein Buch zusammen, das wir heute unter dem Namen *Lam Rim* kennen, was „Stufen auf dem Pfad zur Erleuchtung" bedeutet. Hier beschreibt er all die Stufen, die jeder von uns erreichen kann, eine nach der anderen, in der richtigen Reihenfolge, wenn wir die Erleuchtung wahrhaft erlangen wollen. Er hat sich viel Mühe gegeben, die Stufen klar und einfach darzustellen, und hat doch alles abgedeckt, was zu tun ist, um den Pfad zu beginnen, auf ihm entlang zu schreiten und schließlich sein Ziel zu erreichen.

Diese kleine Buch hier heißt *Quell all meines Glücks*. Es ist die Essenz aller *Lam Rim*s, aller Werke über die Stufen zur Erleuchtung. Der Text stammt von Tsongkapa selbst und bezieht seinen Namen aus den Eröffnungszeilen, die da lauten: „Der Quell all meines Glücks ist mein gütiger Lama, mein Lord."

In den Lehren über die Stufen ist dieses Werk auch unter einem anderen geheimen Namen bekannt: *Bitte um einen Berg an Segnungen*. Das Wort „Segnung" steht hier für die Segnungen aller Buddhas im Universum. „Berg" bezieht sich auf ein tibetisches Wort, das riesiger Haufen, große Ansammlung von Dingen auf einer Stelle bedeutet. Das Wort „Bitte" zeigt, wie sehr wir diese Segnungen brauchen und wie sehr wir sie wollen.

Wenn wir dieses Werk laut rezitieren, ist das wie eine Bitte an die Buddhas, uns ihre Segnungen zu gewähren, uns zu helfen, alles zu erreichen, vom Anfang bis zur Erleuchtung. Wir bitten sie, uns zu helfen, all die verschiedenen Pfade zu erreichen, all die unterschiedlichen Stufen des Wissens. Wir bitten sie um die Kraft ihres Segens, wir bitten sie um Hilfe.

Aber wen genau bitten wir da um Hilfe? Normalerweise beginnen wir, wenn wir mit der geheimen Zeremonie des Zehnten beginnen, mit der Praxis der Sechs, gefolgt von den Tausend Engeln. Unmittelbar danach beginnen wir mit *Der Quell all meines Glücks*. Daher haben wir noch immer dieselben heiligen Wesen vor uns wie während der Tausend Engel.

In der Mitte vor uns in der Luft sitzt Tsongkapa. In seinem Herzen ist Sanfte Stimme, oder Manjushri, das Sinnbild der Weisheit aller Buddhas. Im Herzen von Sanfter Stimme ist ein weiteres heiliges Wesen, Vajradhara, der Hüter des Diamanten oder auch der Buddha der geheimen Lehren. Sein Körper ist blau und in seinem Herzen ist der Sanskrit-Buchstabe *huung*. Dieser Buchstabe ist mit einem weiteren Buchstaben verbunden: *mam*.

Zur Rechten von Tsongkapa ist sein Schüler Gyaltsab Je, dessen vollständiger Name Gyaltsab Darma Rinchen lautet. Im Herzen dieses Schülers ist Liebende Augen, Avalokiteshvara auf Sanskrit, die Verkörperung der Liebe aller Buddhas. Im Herzen von Liebende Augen ist erneut der Hüter des Diamanten, und in seinem Herzen der Buchstabe *huung*, verbunden mit mam.
Auf der anderen Seite, zur Linken von Tsongkapa, ist sein Schüler Kedrup Je, dessen vollständiger Name Kedrup Je Gelek Pelsang lautet. In seinem Herzen ist der Träger des Diamanten, Vajrapani,

und im Herzen des Trägers ist der Hüter des Diamanten. Im Herzen des Hüters ist der Buchstabe huung, verbunden mit *mam*.

Alle diese Wesen sitzen in der Luft vor dir. Sie sind es, die du um ihren Segen bittest. Sie sind es, die du um Hilfe bittest, um jede Art von Wissen, vom Anfang des Pfads bis zur Erleuchtung.

Denke jetzt bitte über Folgendes nach: Was ist der Unterschied zwischen einem Buddha und uns? Was genau unterscheidet all die Buddhas von uns? Und was ist mit dir? Du versuchst, Buddhaschaft zu erreichen, aber was ist der Unterschied zwischen all diesen Buddhas und dir? Das ist eine Frage, der du nachgehen musst, und dann wirst du die Antwort finden.

Was sind die Buddhas? Zunächst einmal sind alle Orte, an denen sie leben, das Paradies. Das reine Paradies. Die Paradiese, in denen die Buddhas leben, sind völlig rein, Reinheit ist ihre wahre Natur, und es gibt nichts an ihnen, das nicht rein wäre.

Auch im Inneren sind die Buddhas rein. Sie haben keinerlei innere Hindernisse, keine schlechten gespeicherten Taten, keinerlei Probleme gleich welcher Art. Sie haben keine der Probleme, die durch die vier Elemente der physischen Welt verursacht werden, weder um sich herum, noch in sich. Sie kennen keine Krankheit, kein Altern, keinen Tod. Sie haben nicht einmal Wörter für diese Dinge, dort wo sie leben. Deshalb haben ihre Paradiese Namen wie „Himmel der Glückseligkeit", denn sie leben in der höchsten Seligkeit, die es gibt.

Wenn wir über unser eigenes Leben nachdenken, dann sehen wir den großen Unterschied zwischen den Buddhas und uns. In gewisser Weise haben wir außerordentlich großes Glück: Wir wurden als Mensch geboren, und wir können diese kleinen Quäntchen Glück, das Menschen manchmal erleben, genießen. Deshalb denken wir manchmal, wir wären glücklich.

Aber wir haben immer noch Probleme. Viele Probleme. Wir haben Probleme überall um uns herum und wir haben Probleme in uns. Wir haben Probleme, die in der Natur dieses Lebens begründet sind. Die Buddhas haben keins dieser Probleme.

Denk über den Unterschied zwischen den Buddhas und dir nach. Warum hast du dieses Buch gekauft, warum liest du es? Der Hauptzweck ist Erleuchtung zu erlangen, den höchsten Glückszustand, den es gibt. Und um dies zu erreichen, musst du all dem Leid, das durch dieses gegenwärtige Leben erzeugt wird, entfliehen.

Um dieses Ziel zu erreichen musst du eine Praxis ausüben. Du musst unterschiedliche Ebenen und Pfade durchlaufen, einen Schritt nach dem anderen. Du musst sie in der richtigen Reihenfolge machen, einen nach dem anderen. Jede nächsthöhere Stufe erreichst du nur durch Üben, und um zu üben, musst du lernen, was du üben musst. Wenn du niemals lernst, was du tun musst, wirst du niemals in der Lage sein, es zu tun.

In diesem kleinen Buch lernst du, was du tun musst. Aber das ist nur eine Vorbereitung für etwas anderes.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

Grundsätzlich enthält dieses Buch alles, was du brauchst. Wenn dies hier alles ist, was du jemals lernen wirst, und wenn du praktizierst und übst, was du hier lernst, dann wirst du Erleuchtung erlangen. Aber es wird lange dauern, wenn du dich auf diese Methode, auf den Pfad der offenen Lehren des Buddha beschränkst. Sehr, sehr lange.

Aber du willst Erleuchtung, du brauchst sie, und du brauchst sie jetzt. Warum? Weil du dieses Buch nur liest und diese Themen nur studierst und diese Ziele nur erreichst, um allen anderen Lebewesen zu helfen. Sie alle waren deine Mutter und der Sinn und Zweck von all dem ist, ihnen zu helfen.

In diesem Moment leiden sie, aufgrund der Natur des Lebens, das wir führen. Die meisten von ihnen leben in den drei niedrigeren Reichen. Selbst die, die in einem der höheren Reiche leben, leiden. Aufgrund der Natur der Dinge, leiden sie immer irgendwie, die ganze Zeit. Du möchtest sie von diesem Leiden befreien, du möchtest ihnen helfen, Erleuchtung, absolute Glückseligkeit, zu erlangen, die. Deshalb studierst du, deshalb übst und deshalb praktizierst du.

Wenn du nur die Methoden der offenen Lehren nutzt, wird es lange dauern, um dieses Ziel zu erreichen. Aber du willst das Ziel jetzt, du willst es schnell erreichen, weil alle diese Lebewesen um dich herum, die alle einmal in einem vergangenen Leben deine Mutter waren, in dieser Existenz leiden. Du kannst es nicht ertragen und nicht zulassen, dass ihr Leiden so lange andauert.

Also wirst du sie befreien, und zwar so schnell wie möglich. Jetzt. Aber gibt es überhaupt einen Weg, dies so schnell zu tun? Die Antwort ist: Ja, es gibt einen Pfad, der schneller funktioniert als alle anderen, einen Pfad, der sehr tief, kraftvoll und heilig ist. Es ist der tantrische Pfad, der geheime Pfad der Diamantkönigin Vajra Yogini.

Um diesen Pfad zu praktizieren, musst du eine Einweihung erhalten, und dann musst du ihre Lehren erhalten. Aber bevor du dies tun kannst, musst du zuvor eine weitere Einweihung erhalten, die dich qualifiziert, ihren Pfad zu studieren und ihm zu folgen. Es gibt vier große Gruppen geheimer Lehren, und um dafür qualifiziert zu sein, den Pfad dieses Engels zu praktizieren, muss dir eine Einweihung gewährt werden, die zur Gruppe der „Unübertroffenen" gehört. Daher ist wichtig, dich als erstes um eine Einweihung der „Unübertroffenen" zu bemühen.

Gemäß der Tradition der Diamantkönigin ist die beste Art, dich auf ihre Einweihung und ihren Weg vorzubereiten, die, die wir „Vereinigung der Sphären" oder Chakrasamvara nennen. Es gibt jedoch auch noch andere Einweihungen der „Unübertroffenen"-Gruppe, die du anstreben kannst, wenn du diese nicht bekommen kannst. So gibt es zum Beispiel die Einweihung des Wesens mit dem Namen „Der Furchterregende"* oder Bhairava, die viel kürzer und einfacher ist, als die für die Vereinigung der Sphären, und die dich trotzdem dafür qualifiziert, ihre Einweihung später zu erhalten.

Es gibt einen weiteren Schritt, den du auch noch machen solltest, bevor du ihre Einweihung anstrebst. Wenn du an der Universität einen höheren Abschluss oder überhaupt einen Abschluss machen willst, musst du dich erst einmal an der Universität einschreiben. Dann besuchst du die Vorlesungen, machst deine Scheine und nach ein paar Jahren hast du alle Anforderungen erfüllt,

und du erreichst dein Ziel. Daher ist es für das Erreichen des Ziels sehr wichtig, kontinuierlich und konstant zu studieren und zu lernen. Aber um zu studieren und zu lernen, muss man erst an der Universität aufgenommen sein.

Hier ist es genauso. Das Erste, was du tun musst, ist zu den geheimen Lehren des Buddha der Gruppe der Unübertroffenen zugelassen zu werden. Um zu diesen Lehren zugelassen zu werden, musst du ein Tor durchschreiten, und das ist die Einweihung. Die Einweihung ist das Tor.

Wenn du die Einweihung erhälst, verpflichtest du dich zur Einhaltung einer Reihe von Gelübden. Die Gelübde zu halten ist genau wie das tägliche Studium, nachdem du an der Universität zugelassen wurdest. In einer Schule muss man lernen, was man studieren soll, und dann muss man einen regelmäßigen Studienplan einhalten. Hier in den geheimen Lehren sind die Gelübde, die du während deiner Einweihung erhalten hast, das, was du studieren musst: *Sie sind es, die du täglich einhalten musst.*

Um die Gelübde zu halten, musst du alles über sie lernen. Daher ist es absolut unabdingbar, dass du nach deiner ersten Einweihung die geheimen Gelübde im Detail studierst, zusammen mit den generellen ethischen Gelübden und den Bodhisattva-Gelübden. Der Sinn und Zweck dieser Gelübde bzw. das Ergebnis dieser Gelübde ist einfach: Wenn du sie einhältst, erzeugen sie deine Erleuchtung.

Zusätzlich zu dieser Hauptfunktion hat das Einhalten der Gelübde noch eine weitere Auswirkung. Kurzfristig, also während du dich noch auf dem Pfad befindest, vom Anfang bis zu dem Tag, an dem du dein ultimatives Ziel erreichst, helfen sie dir, sie halten dich, sie behüten dich. Sie machen dich immer liebevoller und reiner, jeden einzelnen Tag, an dem du sie einhältst. Alles an Dir wird besser und besser: Wie du handelst, wie du denkst, jeden Tag, jeden Monat.

Die Gelübde werden so zu deinem lieben Gefährten, sie sind dein ergebener Helfer. Gelübde sind keine Bestrafung. Der Lama kommt nicht zum heiligen Ort der Einweihung und sagt: „Nun, da du die Einweihung bekommen hast, hiermit gebe ich dir Gelübde, die du als Strafe einhalten musst." Du musst all den großartigen Nutzen, den die Gelübde dir bringen, begreifen, und du musst sie studieren.

Nachdem du die Gelübde gelernt hast, wird ihr Einhalten zu deiner täglichen Praxis. Du solltest einen Punkt erreichen, an dem du zurückblickst und deine Fortschritte siehst und sagen kannst: „Vor ein paar Jahren habe ich auf eine bestimmte Art und Weise gehandelt. Ich hatte eine bestimmte Einstellung, bestimmte Verhaltensmuster, und mein Wissen und meine Fähigkeiten waren begrenzt. Jetzt hat sich all das zum Besseren geändert. In den letzten beiden Jahren habe ich mich verändert. Selbst im letzten Jahr habe ich mich weiter verändert." Du solltest für dich selbst beurteilen können, ob du die Gelübde einhältst und wie dies alles in deinem Leben verändert.

Wir arbeiten also hauptsächlich auf den Tag hin, an dem wir die Einweihung in die Praxis der Diamantkönigin erhalten. Danach dürfen wir ihre Lehren erhalten und sie umsetzen. Dafür müssen wir erst eine der vorausgehenden Einweihungen in die geheimen Lehren der Gruppe der „Unübertroffenen" anstreben, der höchsten Gruppe der geheimen Lehren.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

Ein Mensch, der in diese höchste Gruppe initiiert werden möchte, sollte selbst dieses höchste Niveau haben, in dem Sinne, dass er oder sie hoch qualifizert ist, diese Einweihung zu erhalten. Dieses hohe Niveau muss man in der richtigen Reihenfolgen, in bestimmten Schritten, einen nach dem anderen, erlangen.

Oben habe ich dich gebeten, darüber nachzudenken, was die Buddhas von uns unterscheidet. Früher waren all jene Wesen, die heute Buddhas sind, genauso, wie wir heute sind. Sie haben dasselbe leidvolle Leben geführt, in dem wir heute unsere Tage verbringen, und sie haben das Millionen und Abermillionen Jahre lang, viele Leben lang getan.

Irgendwann jedoch waren diese Wesen in der Lage, ein außerordentliches Leben als Mensch zu erlangen - dieselbe Art Leben, die du jetzt hast. In diesem menschlichen Leben hatten sie auch das Glück, einen außerordentlichen Lehrer zu treffen. Er oder sie gab ihnen die richtige Ausbildung und die erforderlichen Einweihungen, und dem folgend wurden diese Wesen immer besser. Schließlich erlangten sie Erleuchtung: Sie konnten alle Probleme im Innen und im Außen beenden. Wenn sie in der Lage waren zu praktizieren und dieses Ziel zu erreichen, warum solltest du das nicht auch können? Warum nicht?

Also ist es für dich möglich, jemand zu werden, der für eine Einweihung der Gruppe der „Unübertroffenen" der geheimen Lehren hoch qualifiziert ist. Um dich für diese Einweihung zu qualifizieren, um ein in diesem Sinne hoch qualifizierter Praktizierender zu sein, musst du ein Praktizierender des *Mahayana* Weges, des Großen Weg sein. Denn auch die geheimen Lehren gehören zum Großen Weg. Sie sind die höchsten Lehren und Praktiken des Großen Wegs. Du musst also auch ein unübertroffener Praktizierender des Großen Wegs sein. Aber wie gelangst du da hin?

Zunächst musst du dich mit dem, was wir „geteilte" Praxis nennen, vorbereiten. Das Wort „geteilt" bedeutet, dass diese vorbereitende Praxis in allen drei Lehren enthalten ist: im Weg der offenen Lehren, im Großen Weg und im Weg der geheimen Lehren. Alle drei Wege teilen diese Praxis.

Nehmen wir an, du willst ein sehr hohes Gebäude mit vielen Stockwerken bauen. Das Wichtigste ist zu Beginn eine gute Grundlage, ein gutes Fundament zu schaffen. Wenn das Fundament solide ist, kann man darauf so viele Stockwerke bauen, wie man will.

Dieses kleine Buch - *Bitte um einen Berg an Segnungen* mit dem Kommentar des großen Pabongka Rinpoche - liefert diese Grundlage. Es präsentiert die Praxis, die von allen drei Wegen geteilt wird und bereitet dich auf die Einweihung in die geheimen Lehren vor. Dies ist die solide Grundlage, auf die du dein großes Haus bauen wirst.

Denke darüber nach und sei glücklich. Freu dich über das, was du nun beginnst. Du musst erkennen, was für eine kostbare Gelegenheit dies ist, in diesem Moment, in diesem seltenen Leben. Lese, lerne und versuche, nichts zu vergessen. Erinnere dich an das, was du in diesem kleinen Buch lernst und integriere es dann als festen Bestandteil in deine Praxis, in deinen Alltag.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

Am Ende dieses Buches solltest du ein anderer Mensch sein. Die Person, die dieses Buch in die Hand genommen hat, und die Person, die es nach dem Lesen der letzten Seite weglegt, sollten zwei völlig unterschiedliche Menschen sein. Du musst dein Inneres verändern, alles, was du bist: anders denken, anderes wissen, dich jeden Tag anders verhalten. Versuch, dich zu verändern. Wenn du das tust, wirst du belohnt werden; dafür, dass du es in die Hand genommen hast, es gelesen hast und eingetreten bist in die Welt, für die es steht.

Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin

Emeritierter Abt des Tibetischen Klosters Sera Mey,
Abt des Rashi Gempil Ling Kalmuk Buddhist Temple,
Freewood Acres Howell, New Jersey, USA

Am Je Tsongkapa Tag,
27. Dezember 1994

ÜBER DIE AUTOREN

JE TSONGKAPA (1357 - 1419), auch bekannt als Je Rinpoche Lobsang Drakpa, war der womöglich größte Kommentator in der 2.500jährigen Geschichte des Buddhismus. Er wurde im Distrikt Tsongka in Osttibet geboren und legte schon in sehr jungen Jahren seine ersten Gelübde ab. Als Teenager hatte er bereits viele der buddhistischen Lehren gemeistert und wurde von seinen Tutoren an die großen Klosteruniversitäten in Zentraltibet geschickt. Hier studierte er bei den führenden buddhistischen Gelehrten seiner Zeit. Es heißt, er habe mystische Visionen gehabt, in denen er verschiedene Formen des Buddha traf und von ihnen lernte.

Die 18 Bände der gesammelten Werke von Tsongkapa enthalten wunderbar geschriebene, scharfsinnige Kommentare zu nahezu jedem klassischen Werk des Buddhismus, sowie seine berühmte Abhandlung über die „Stufen auf dem Pfad zur Buddhaschaft". Seine Schüler, zu denen auch der erste Dalai Lama von Tibet gehörte, trugen ihrerseits Hunderte eigener Ausführungen über die buddhistische Philosophie und Praxis bei.

Tsongkapa gründete die drei großen tibetischen Klöster, an denen im Laufe der Jahrhunderte nahezu 25.000 Mönche die buddhistischen Schriften studierten. Er begründete das große Monlam-Fest, eine Zeit religiöser Studien und Feierlichkeiten für die gesamte tibetische Bevölkerung. Tsongkapa starb im Alter von 62 Jahren in seinem Heimatkloster Ganden in Lhasa, der Hauptstadt von Tibet.

PABONGKA RINPOCHE (1878 - 1941), auch bekannt als Jampa Tenzin Trinley Gyatso, wurde in eine herrschende Familie im Staat Tsang in Nordzentraltibet geboren. Als Knabe trat er in das Gyalrong Haus von Sera Mey ein, eins der Kollegien der großen Sera-Klosteruniversität. Dort erwarb er den Titel eines Geshe, Meister in buddhistischer Philosophie. Seine mitreißenden öffentlichen Vorträge machten ihn schnell zu einer der führenden spirituellen Persönlichkeiten seiner Zeit, seine gesammelten Werke decken jeden Aspekt buddhistischen Gedankenguts

und buddhistischer Praxis ab und umfassen ca. 15 Bände. Sein berühmtester Schüler war Kyabje Trijang Rinpoche (1901- 1981), der Junior-Tutor des derzeitigen Dalai Lama. Pabongka Rinpoche starb im Alter von 63 Jahren im Distrikt Hloka in Südtibet.

****

ཨཱཿ།། ཁྱབ་བདག་རྡོ་རྗེ་འཛིན་ཕ་བོང་ཁ་པ་དཔལ་བཟང་པོས། བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་ཉིང་པོ་བསྡུས་པ་ཡོན་ཏན་གཞིར་གྱུར་མའི་ཟབ་ཁྲིད་གསང་སྒྲབས་ཀྱི་བརྗེད་བྱང་མདོར་བསྡུས་སུ་བཀོད་པ་བླང་དོར་ལྟ་བའི་མིག་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

Hierin ist ein Buch enthalten, *das Erkenne, was du beibehalten und was du aufgeben solltest*[1]. Es beinhaltet eine Reihe von Aufzeichnungen, die anlässlich einer Lehrrede des Meisters der geheimen Welt, Vajradhara, Hüter des Diamanten, des ruhmreichen Pabongka gemacht wurden[2]. Die Lehrrede war eine umfassende Erklärung des *Quell all meines Glücks*[3] genannten Texts, eine komprimierte Zusammenfassung der Stufen auf dem Pfad zur Buddhaschaft.

[།རྗེ་བཙུན་བླ་མ་དམ་པ་བླ་བར་ལྷག་བདང་རྡོ་རྗེ་འཛིན་ཆེན་པོ་བདེ་ཆེན་སྙིང་པོའི་ཞབས་ཀྱི་པདྨོར་སྐྱོ་གསུམ་གྱས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

In tiefster Verehrung, dargebracht durch alle drei Tore[4],
verbeuge ich mich vor den Lotusfüßen der Person, die die Essenz ist
großer Glückseligkeit, der Hochverehrte, der Heilige Lama,
Lobsang der Große, Herr aller Buddhas,
der den Diamanten hält[5].

WIE DIE LEHRREDE GEGEBEN WURDE

།དེ་ལ་འདིར་ཁྱབ་བདག་འཛིན་ལོའི་མགོན་པོ་རྡོ་རྗེ་འཛིན་ཕ་བོང་ཁ་པ་བཀའ་དྲིན་མཉམ་མེད་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཞལ་སྔ་ནས། དུས་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་གང་ནས་གཤེགས་པའི་གཞུང་ལམ་གཅིག་པུ། བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་སྙིང་པོ་བསྡུས་པ། ཡབ་རྗེ་རྒྱལ་བ་གཉིས་པའི་གདམས་པའི་ཉིང་ཁུ་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་བཅུད་ཕྱུང་བ་ལྟ་བུ་ཡོན་ཏན་གཞིར་གྱུར་མཉམ་བྱིན་རླབས་སྦྱངས་ཞུས་སུ་གྲགས་པའི་ཟབ་ཁྲིད་ལེགས་པར་རོས་སྒྲབས་ཀྱི་ཟིན་ཐོ་མདོ་ཙམ་བྱེ་བ་ལ།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

Im Folgenden gebe ich nur einen kurzen Bericht über die wunderbare Lehrrede des Einen, des Meisters der geheimen Welt, des Retters derer, die ihm folgen, des Hüters des Diamanten, Pabongka Rinpoche, dessen Güte keinesgleichen kennt.

Seine Lehrrede war eine tiefsinnige Erklärung des einzigen Wegs, den jeder Sieger der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft geht, um das höchste Ziel zu erreichen: die Stufen auf dem Pfad zur Buddhaschaft, in ihrer Essenz konzentriert, der innere Nektar der Anleitungen, von unserem Vater, dem Lord, dem wiedergekehrten Buddha, und das ultimative Elixir gewonnen aus den höchsten Worten, der Rede der Erleuchteten: dies ist das Werk, das wir als Quell all meines Glücks *kennen, auch bekannt als Bitte um einen* Berg an Segnungen[6].

ཐོག་མར་རྗེ་ཉིད་ནས་དབུ་བསྐྱལ་གྱིས་ཤེར་སྒྲིན་དང་སེང་གདོང་བཟློག་པ་ནས། བདེ་ལེགས་ཤོག་ཅེས་པའི་བར་སྨྲོ་ལྡར་དང་།

Am Beginn der Lehrrede führte uns der Lord beim Rezitieren von Essenz der Weisheit und danach beim Gebet von Simhamukhi, dem Engel mit dem Löwengesicht, von der Stelle, wo wir jegliches Übel abwehren, das die Lehrrede stören könnte, bis zu den Worten „Möge Güte geschehen", so wie wir es normalerweise auch tun.

ཡང་རེ་རེ་བཞིན་དབུ་བསྐྱལ་ཏེ། ཕུན་ཚོགས་དགེ་ལེགས། བྱམས་པ་ཐོགས་མེད། འཇམ་དབྱངས་ཡོད་མེད། ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ། བཤད་སྒྲུབ་གང་མས་པའི། གང་ཅན་ཤིང་རྟའི། སྐྱབས་གསུམ་ཀུན་འདུས། རབ་འབྱམས་གསུང་རབ། སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་རྣམས་ལྷོ་ཀ་རེ་ལྷན་དུ་གསུངས།

Dann übernahmen wir abwechselnd die Leitung und sprachen gemeinsam die verschiedenen Verse, einschließlich der Verse: „Die Tugenden schlussendlich vollendet" und „Liebender, Avalokiteshvara, mit Asanga" und „Sanfte Stimme, Manjushri, mit dem einen, der die Extreme von Sein und Nichtsein zerstört hat" und „Der mit großem Mitgefühl" und „Lehren, was zu lernen und zu erreichen ist" und „Gründer aus dem Land des Schnees" und „Alle drei Zufluchtsorte in einem" und „Die Konstellationen der höchsten Worte" und „In all meinen Leben."

དབུ་མཇད་ཀྱིས་བསྐྱལ་ནས་མཆུལ་ས་གཞི་སྦོས་བྱུགས། མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་སེང་ཁྲི། ཕུལ་བྱུང་མཁྱེན་བརྩེའི་ཆུ་འཛིན། ཨེ་དམ་གུ་རུ་བཅས་དང་།

Dann übernahm der Gesangsmeister, der uns durch die Darbringung des Mandalas führte, beginnend mit „Hier ist die wunderbare Erde, voller Weihrauchduft" und weiter über „Auf einen Löwenthron direkt vor mir" und „ein Himmel aus hervorragendem Wissen und Liebe" gemeinsam mit den Zeilen, die mit Idam Guru beginnen.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

ཡང་རྡོ་རྗེ་འཛིན་མཆོག་ནས་དབུ་བསྐུལ་གནང་སྟེ། སངས་རྒྱས་ཆོས་ཚོགས་ལན་གསུམ་སྟོབ་གསུངས་དང་། དེ་ནས། ལྷ་དང་ལྷ་མིན་སོགས་དང་། ལྷ་ཡི་སྐད་དང་ སོགས་བློ་ཀ་ར་ར་རྗེ་ཉིད་ནས་གནང་བའི་མཐར།

Dann geht die Leitung an den Hüter des Diamanten zurück, der uns gnädig dreimal durch das Gebet der Zufluchtnahme und des Wunsches nach Erleuchtung führte, dass die Worte beeinhaltet „Zu Buddha, Dharma und Sangha." Hier sprach schließlich der Lord selbst die Verse mit den Worten „Vergnügungswesen und die ihnen nah sind" gemeinsam mit „In der Sprache der Vergnügungswesen" und der Rest[7].

DIE VORBEREITUNGEN

I. Warum die Schritte?

འོ་ལགས་སོ། དེ་ཡང་ནི་ཇི་སྐད་དུ་ཁམས་གསུམ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་ གསུངས་ལས། དལ་བའི་རྟེན་འདི་ཡིད་བཞིན་རོར་ལས་ལྡན། །ཅིས་སོགས་འདྲེན་ པར་མཛད་དེ། ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྒྲུབ་འཚལ་ལོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ ལྟར། རང་ཅག་རྣམས་འཁོར་བ་ཐོག་མེད་ནས་ད་ལྟ་ཕན་ཆད་ལ་འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་ ཏུ་སྐྱེ་བ་འདི་མ་བླངས་བྱ་བ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པར།

„Und so fängt es an", sprach der Lama.

Erinnere dich an die Zeilen vom König des Dharmas in allen drei Reichen, Tsongkapa dem Große. In ihnen heißt es: „Dieses Leben spiritueller Muße, kostbarer als ein Juwel, das dir jeden Wunsch erfüllen kann8". Der Refrain dieser Verse lautet: „Diejenigen von euch, die Freiheit suchen, sollten sich bemühen, dies zu meistern, wie ich es getan habe". Du und ich leben schon ewig im Kreislauf dieses leidenden Lebens und es gibt keine einzige Lebensform in allen sechs Reichen des Schmerzes, die wir nicht bereits durchlebt haben.

འཕྲལ་གྱི་བདེ་བ་དང་སྡུག་བསྔལ་སྣ་ཚོགས་པ་མྱོང་སྟེ་སྲིད་ཙེ་ནས་མནར་མེད་ཀྱི་བར་ འཁྱམས་འཁྱམས་ནས་བསྡད་ཀྱང་སྐྱེང་པོ་གང་ཡང་མ་འོན་པར་དོན་མེད་སྟོང་ཟད་དུ

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

འོར་ནས་ད་དུང་ཡང་ཁམས་གསུམ་གྱི་འཁོར་བའི་ནང་དུ་འཁོར་དང་འཁོར་ངེས་པ་
འདི་གা་ཡིན།

In diesen Leben haben wir gelitten und kurzzeitige Freuden genossen, haben uns ziellos von dieser hohen Stufe, die „Gipfel der Existenz" heißt, entfernt, bis hinunter zur tiefsten Hölle „Qual ohne Unterlass", dann wieder hoch und von dort wieder zurück. Wir haben so seit anfangslosen Zeiten gelebt, und doch haben wir nie irgendeinen Sinn darin gefunden. Die Zeit glitt uns durch die Hände, nutzlos, sinnlos, leer. Und so sind wir immer noch hier, auf- und abwärtssteigend in den drei Reichen des Lebensrads, und verdammt dazu, immer so weiter machen zu müssen.

སྟོན་ཆད་ང་རང་ཆོ་སྦྱབས་ལེགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཐང་འགའ་ཙམ་ལ་བླ་མ་དགོན་
མཆོག་གི་ཐུགས་རྗེས་བརྒྱངས་ཏེ་ལས་བཟང་པོ་སྟོབས་ལྡན་འགའ་བས་གས་པའི་མཐུ
ལས་ད་ལྟ་མི་ཁོམ་པའི་སྐྱོན་དང་བྲལ་བའི་དལ་འབྱོར་གྱི་རྒྱན་བཟང་པོ་འདི་ལན་ཅིག
ཙམ་རྙེད་པ་རེད་མོད་དེ།

Irgendwann in lang vergangene Zeiten, kamen du und ich aus purem Glück einige kurze Momente in die Obhut eines Lamas oder die der Drei Juwelen. So konnten wir ein wenig reines, starkes Karma sammeln. Die Kraft dieses Karmas, ich gebe es zu, hat es uns ermöglicht, dieses eine Mal das gegenwärtige Leben zu erlangen, das wir genießen, voll der verschiedenen Arten von Muße und Glück, befreit von den Problemen, die wir bekommen, wenn wir die Bedingungen für eine ordentliche spirituelle Praxis nicht haben.

ད་རེས་ལུས་རྟེན་དང་། བླ་མ་དང་། ཆོས་སོགས་མཐུན་རྐྱེན་ཐམས་ཅད་འཛོམས་ཏེ།
ཆོས་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་རང་ལག་ན་ཡོད་པའི་དུས་འདིར་སྐྱེ་བ་གཏན་གྱི་འདུན་མ་སྐྱུབ
ཐུབ་པ་ཞིག་མ་བྱུང་ན།

Ich gebe auch zu, dass alles, das wir brauchen, dieses eine Mal für uns zusammen gekommen ist: Wir haben einen Lama, wir haben Dharma, das wir praktizieren können, alle notwendigen Voraussetzungen sind erfüllt. Und daher halten wir jetzt die Befähigung, dem spirituellen Pfad zu folgen, in unseren Händen. Aber stell dir nur vor, wir scheitern. Stell dir vor, dass wir nicht in der Lage sind, das ultimative Ziel der unendlich vielen Leben, die wir geführt haben, zu erreichen.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

སྨོན་ཡང་མི་ཁོམ་པའི་གནས་སུ་ལྟུང་བར་འགྱུར་བ་ལ་ཐེ་ཚོམ་མེད། དེ་ལྟར་ལྟུང་ན་ མི་ཁོམ་པའི་གནས་ངན་གা་འདྲ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེས་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་ཁོ་ན་ལས་མ་འདས་ཤིང་།

Ohne jeglichen Zweifel werden wir in Reichen wiedergeboren, wo es kein Dharma gibt. Und wenn wir fallen, dann ist es gleichgültig, wohin wir fallen. In jeglicher Wiedergeburt ohne Dharma, kann unser Leben niemals etwas anders sein als Schmerz.

ཕྱིན་ཆད་མི་ཁོམ་པའི་སྐྱེ་བ་བརྒྱུད་པའི་ཐབས་ནི་དར་རས་ཆོས་རྣམ་དག་ཅིག་བསྒྲུབ་པ་ ལས་ལྷག་པ་བྱར་མེད་ལ། ཆོས་དེ་ཡང་དལ་ཉིད་ནས་མ་བསྒྲུབས་ན། རང་ཉིད་འཆི་ བར་ངེས་ཤིང་རྣམ་འཆི་ཆ་མེད་པ་དང་། འཆི་བའི་འོག་ཏུ་ཇི་ལྟར་འགྱུར་སྟམ་ན།

Wenn du verhindern möchtest, jemals wieder eine Geburt ohne Dharma erleben zu müssen, musst du das Dharma rein praktizieren im Hier und Jetzt. Es gibt keinen anderen Weg. Und du musst sofort beginnen. Du wirst sterben. Du musst sterben. Es ist sicher, dass du sterben wirst. Aber du weißt nicht, wann. Und was geschieht danach?

བདེ་འགྲོ་དང་ངན་འགྲོ་སོ་སོར་འཕེན་པས། ཆོས་མ་འགྲུབ་པར་ད་ལྟའི་བྱེད་སྤྱངས་ངན་པ་ འདི་གའི་སྒྲས་ནས་ཤི་ན་ཕྱི་མར་ངན་སོང་རང་དུ་འགྲོ་བ་ལས་འོས་མེད་པས།

Was wir heute tun, entscheidet, wohin wir danach gehen werden. Wenn wir Gutes tun, wird es uns eine der höheren Wiedergeburten bescheren. Wenn wir Schlechtes tun, wird es uns ein elendes nächstes Leben bringen. Stell dir vor, wir schaffen es nicht, zu praktizieren. Stell dir vor, wir sterben mitten in unserem gegenwärtigen schlechten Lebensstil. Es ist nur logisch, dass wir dann dorthin gehen, wohin wir gehören: In genau diese elenden Leben.

རེ་ཞིག་ངན་འགྲོའི་སྐྱེ་བ་བརྒྱུད་པའི་སྨད་དུ་དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་ ཞིང་། ཐོན་བྱས་ཀྱི་ལྷག་པ་ལ་གཉིས་པོ་སྡོམ་བས་བཞིའི་སྒོ་ནས་བཤགས་བསྡམས་ ཤུགས་དྲག་དང་། དགེ་མི་དགེའི་བྱང་དོར་ཕྱ་ཞིང་ཕྱ་བ་ལ་འབད།

Daher müssen wir jetzt erst einmal Zuflucht suchen bei den Drei Juwelen, um uns vor einer Wiedergeburt in den niedrigen Reichen zu bewahren. Wir müssen uns öffnen und die schlechten Dinge zugeben, die wir getan haben, und sie in Zukunft lassen. Wir müssen die Vier Kräfte9 inbrünstig anwenden, um die Kraft des Schlechten auszubalancieren. Wir müssen uns

zudem stetig bemühen, selbst die kleinste gute Tat zu tun und selbst die kleinste schlechte Tat zu unterlassen.

དེའི་སྟོང་དུ་ལམ་ལྔག་པའི་བསླབ་པ་གསུམ་ཉམས་སུ་བླངས་ན། རང་ཉིད་འཁོར་
བའི་འཇིགས་པ་མཐའ་དག་ལས་གྲོལ་བར་འགྱུར་ལ། དེ་ལྟར་རང་གཅིག་པུ་འཁོར་
བ་ལས་ཐར་བ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་མི་ཆོག་པར། སློབ་དཔོན་ཙན্ད্র་གོ་མིས།

Wenn wir dann noch dem Pfad der Drei Außergewöhnlichen Übungen[10] folgen, dann werden wir von allen Ängsten im Kreislauf des leidenden Lebens befreit sein. Aber es reicht nicht, dass nur du dem Kreislauf entkommst, denn wir sollten uns an die Worte von Meister Chandragomi erinnern:

།ཞིན་ཏু་ཆེད་སྲའི་རྩ་ཁམ་འབགས་ལྟ་ཕྱུགས་ཀྱང་རང་ཉིད་ཟ།
།ཞིན་ཏু་རྐོམ་པས་གདུངས་པའང་ཆུ་ཞིག་ཆེད་ན་དགའ་
མཁྱུར་འགྱུར།
།འདི་ན་རྒྱས་བུ་གཞན་དོན་བྱེད་པར་བརྩོན་པ་གང་ཡིན་པ།
།དེ་འདིའི་བརྗེད་བག་ཡིན་ཏེ་བདེ་རྒྱས་པུའི་རྩལ་དེ་
འཕགས།

Selbst die Kuh weiß
wie sie sich um sich selbst kümmert,
wenn sie ein paar Büschel Gras frisst,
die sie leicht erreichen kann.

Selbst ein Tier kann glücklich
aus einer Pfütze trinken, die es gefunden hat,
wenn starker Durst es quält.

Aber bedenke, was es bedeutet,
dein ganzes Herz
der Sorge um andere zu widmen.

Das ist Ruhm.
Das ist wahre Freude.
Das ist das Ultimative.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

།ཉི་མ་རྒྱབས་ཆེན་རྟ་ཞོན་རྒྱུ་བ་སྣང་བྱེད་གང་ཡིན་དང་།
།ཐུང་ལ་མི་རྡེག་ས་ཡིས་འཛིག་རྟེན་འདིག་པ་གང་ཡིན་
དེ།
།རང་དོན་འགའ་མེད་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་འདྲ་
སྟེ།
།དེ་དག་འཛིག་རྟེན་ཕན་དང་བདེ་བའི་རོ་ལ་གཅིག་ཏུ་
གཞོལ།

Die Sonne
besteigt ihren strahlenden Wagen,
fliegt über den Himmel,
erleuchtet die ganze Welt.

Die Erde
erhebt ihre mächtigen Arme,
trägt die Last,
hält die gesamte Menschheit.

Und so tun es auch
jene großartigen Wesen,
die sich für sich selbst
nichts wünschen

Ihre Leben widmen sie
einem einzigen Lied:
Dem Wohlergehen und dem Glück
aller Lebewesen[11].

།ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྙིང་སྟོབས་ཆེན་པོའི་སྒོ་ནས་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་དོན་བསྒྲུབ་
སྟེ་དུད་འགྲོ་དང་ཁྱད་པར་ཞིན་པ་ཞིག་བྱ་དགོས། དེ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཡང་།

Wir müssen tun, was uns diese Verse vermitteln: Wir müssen uns vom Tier abheben, wir müssen großen Mut in unserem Herzen finden, um die Ziele aller anderen fühlenden Lebewesen zu erreichen. Und es gibt einen guten Grund, warum wir das tun sollten.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་གི་ཕ་མ་ལན་གྲངས་བགྲང་ལས་འདས་པར་བྱེད་མྱོང་བ་ཤ་སྟག་ཡིན་ཅིང་། དེ་བྱས་པའི་དུས་སུ་དེན་ཆེན་པོའི་སྨོ་ནས་ཡང་ཡང་མ་བསྐྱེས་པ་མེད།

Jedes einzelne Lebewesen im Universum war schon unser Vater, war unsere Mutter, nicht einmal, sondern öfter als Zahlen erfassen können. Und es ist nicht eines unter ihnen, das uns damals, als es uns als Elternteil diente, nicht mit jeder erdenklichen Güte überschüttet hat, immer und immer wieder.

དེའི་ཕྱིར་དེ་དག་ལ་དྲིན་གཟོའི་བསམ་པ་མེད་ན། ཀླུའི་རྒྱལ་པོ་རྡུ་སྲུའི་ཚིགས་སུ་བཅད་པ་ལས།

Nimm also an, ich würde ihre Güte vergessen und nicht im Traum daran denken, sie zurückzugeben. Das wäre wahrhaftig eine schlechte Tat, das Handeln eines Menschen ohne Gewissen, eines Menschen ohne Scham. Wie auch die *Verse von Drumsong, König der Schlangen* besagen:

།རྒྱ་མཚོ་དང་ནི་རི་རབ་དང་།
།ས་རྣམས་བདག་གི་ལྷུར་མིན་གྱི།
།བྱས་པ་མི་གཟོ་གང་ཡིན་པ།
།དེ་ནི་བདག་གི་ལྷུར་ཆེན་ཡིན།

།ཞེས་དང་།

Der Ozean ist nicht mein Problem,
meine Aufgabe sind nicht die Berge,
meine Pflicht ist nicht die Erde.

Meine Berufung ist vielmehr, darauf zu achten,
dass ich niemals versäume,
Güte zurückzugeben, die mir erwiesen wurde[12].

གཞན་ཡང་།

།དྲིན་ལ་ལན་ཡོད་བཟང་པོ་སྟེ།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

།དྲིན་གཟོ་མེད་པ་ངན་པ་ཡིན།

Weiter besagen die Zeilen:
Güte erwidern bedeutet Gutes tun,
Schlechtes tun bedeutet Güte nicht zu erwidern[13.]

།ཁྱེས་པ་ལྟར་མ་རབས་ཁྲེལ་མེད་ཀྱི་ལུགས་ངན་པ་ཡིན་པས། རང་རིས་སེམས་ཅན་གྱི་དྲིན་ལས་ད་ལྟ་ལུས་རྟེན་བཟང་པོ་ཚུན་ཆད་ཆོད་རྣམས་འདིར་དྲིན་གཟོ་བ་དགོས། དྲིན་ལན་བསབ་པའི་དུས་ཀྱང་ད་རིས་རང་གིས་ཆོས་ལྟར་གྱི་ལུས་རྟེན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཆོད་པའི་དུས་འདིར་མགོ་འཛུགས་ཐུབ་པ་ཁྱེད་དགོས་ཀྱི།

Denk weiter: Alles, was wir jetzt haben, angefangen bei diesem kostbaren menschlichen Körper, haben wir nur aufgrund der Güte anderer Lebewesen. Und deshalb müssen wir ihnen dies zurückgeben. Und dieses Zurückgeben muss hier und jetzt erfolgen, solange ich dazu in der Lage bin, solange ich mich in dieser perfekten Situation für das Praktizieren von Dharma befinde.

དེ་མིན་འདི་ནས་དོན་ཆེན་པོ་བསྒྲུབ་རྒྱུ་མ་བྱུང་བར་སྟོང་ལོག་ཏུ་ཕོར་ན། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་པ་ལྟ་བཞག །རང་གིས་བདེ་འགྲོའི་རྟེན་ཆེད་པ་ཙམ་ཡང་དཀའ་བ་ཡོད།

Wenn ich nun dieses große Ziel nicht erreichen kann, wenn alles, was ich erworben habe, verloren geht, dann macht die Behauptung, dass man nach dem Wohl aller Lebewesen strebt, wenig Sinn: Es ist nicht sehr wahrscheinlich, dass ich in der Lage sein werde, die höheren Reiche im Kreislauf des leidenden Lebens noch einmal zu erreichen.

འོ་ན་དྲིན་ཇི་ལྟར་གཟེ་སྐྱེ་ན། དྲིན་གཟོའི་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ནི་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པ་དང། ཕྱུག་བསྟལ་ཐམས་ཅད་བྲལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་པས་དེ་ལྟར་བྱའོ་སྙམ་དུ་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་འཕྲུལ་དབྱུག་ཏུ་བསྐྱེད་ཅིང།

Wie können wir ihnen dann ihre Güte zurückzahlen? Es gibt keine bessere Möglichkeit, als sicherzustellen, dass jedes Lebenwesen alles Glück bekommt, das es gibt, und jedes Lebewesen frei ist von jeglichem Schmerz, den es gibt. Und ich werde das bewirken! Erhebe dein Herz mit diesen Gedanken der Liebe und des Mitgefühls!

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་དེ་ཡང་གཞན་ལ་རག་མ་ལས་པར་རང་ཉིད་གཅིག་པུས་བྱེད་སྙམ་པའི་ཁྱོད་དུ་འཁྱེར་བ་དགོས།

Und dann musst du die Entscheidung treffen, die Last auf dich zu nehmen: „Ich werde nicht darauf vertrauen, dass ein anderer diese Arbeit tut. Ich sollte es sein, ich allein, der allen Lebewesen alles Glück bringt und jedes einzelne von allem Leid befreit."

དེ་ལྟར་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་ས་ངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཞིག་ཐོབ་ན་དོན་གཉིས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་བརྙེས་ཏེ་རང་དོན་ཡང་མ་ཚང་བ་མེད་པ་ཞེས་འབྱུང་།

Und dennoch besitzt nur ein einziges Wesen die Fähigkeit, diese edle Aufgabe zu erfüllen: Nur ein Buddha kann all dies tun, niemand sonst. Wenn ich ausschließlich zum Wohle aller anderen Lebewesen den Zustand eines Buddha erreichen kann, dann kann ich am Ende die beiden ultimativen Ziele vollständig erfüllen[14] und dabei gleichzeitig auch alles erreichen, was ich brauche.

གཞན་དུ་ན་ཉན་རང་དགྲ་བཅོམ་པ་ཡིན་ཡང་རང་དོན་ཡོངས་སུ་མ་རྫོགས་ལ། གཞན་དོན་ཡང་ཉེ་ཆེ་བ་ཙམ་ལས་མེད།

Wenn ich diesen Pfad nicht verfolge, wenn ich stattdessen ein niedrigeres Nirvana erreiche und einer dieser Feindzerstörer werde, die sie Zuhörer oder „selbstverwirklichte Buddhas"[15] nennen, dann kann ich für mich nicht alles erreichen, was ich brauche, und für die anderen auch nicht ansatzweise das, was sie von mir brauchen.

དེས་ན་དོན་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་པའི་ས་ངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དེ་སྒྲུབ་དགོས། དེ་ལ་བསྒྲུབ་ཚུལ་ཤེས་དགོས། དེ་ལ་ཆོས་ཐོས་དགོས་པར་འདུག་པས་དེའི་ཕྱིར་བདག་གིས་ཆོས་འདི་ལྟ་བུ་ཐོས་ནས་ཉམས་སུ་བླངས་ཏེ་ས་ངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་སྒྲུབ་སྙམ་དུ་ཐེག་ཆེན་སེམས་བསྐྱེད་གསལ་འདེབས་པ་དང་། དམའ་མཐའང་སེམས་བསྐྱེད་བཅོས་མ་ཚུན་ཆད་ཀྱི་རྩེས་ཟིན་པའི་སྨོ་ནས་གསན་དགོས་པ་ཡིན།

Und daher muss ich den Zustand eines Buddha erreichen, des Einen, der das ultimative Ziel erreicht hat, wo seinen eigenen Bedürfnisse und die der anderen perfekt erfüllt sind. Um dies zu tun, muss ich wissen, wie es geht. Um zu wissen, wie es geht, muss ich lernen, wie es geht. Ich werde mit dem Dharma dieser Lehrrede hier beginnen und mit anderen, die auch so sind. Ich werde diese Anleitungen gut befolgen und ich werde den Zustand der Buddhaschaft erreichen. Beschäftige dich mit diesen Gedanken hier am Beginn unserer Lehrrede, denn sie sind der Wunsch nach Buddhaschaft des Großen Wegs.

Wenigstens musst du versuchen, diese Gedankengänge nachzuvollziehen. Selbst wenn du die eigentliche Sache noch nicht tun kannst, halte diese Gedanken in deinem Herzen während der gesamten Lehrrede, die du in der Folge hören wirst.

གསན་པར་བྱ་བའི་ཆོས་ནི། འཇམ་མགོན་ཚྭ་མ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་བྱང་ཤ་སྒྲེང་རྒྱལ་
བའི་དཔེན་གནས་ཀྱི་ཡང་དགོན་བླག་ས་ཅང་གི་འདྲ་བའི་ཁོལ་ཏུ་བསྟན་འགྲོ་འབའ་ཞིག
ལ་དགོངས་ནས་རྗེས་འཇུག་གི་གདུལ་བྱ་རྣམས་ལ་གདམས་པ་དོན་དང་ལྡན་པ་ཡོན
ཏན་གཞིར་གྱུར་མཉམ། བྱིན་རླབས་སྤྱིར་ཞུས་ནུ་གྲངས་པའི་གཞུང་།

Und welche Lehrrede wirst du hören? Sie wurde gesprochen von unserem Sanften Retter, dem Lama, dem Großen Tsongkapa, in Yangon, der Klause der Sieger. Es war im Kloster Radreng im Norden, am Fuße einer großen Felsspalte, geformt wie das Maul eines Löwen[16].

Der Lord gab hier seinen Schülern die entscheidend wichtige Anleitung, nur zum Wohle aller Lebewesen und nach den Worten des Buddha zu handeln. Der Titel des Textes, den er sprach, lautet *Quell all meines Glücks*, auch bekannt unter dem Namen *Bitte um einen Berg an Segnungen*.

བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་མགོ་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་ནས། མཇུག་མི་སྨྲོན་པའི
ཟུང་འཇུག་གི་བར་མདོ་སྡེགས་ཀུན་གྱི་གནད་ཚང་ལ་མ་ནོར་བ།

Diese Art der Werke nennen wir „Stufen zur Buddhaschaft". Bücher wie diese enthalten jeden einzelnen entscheidenden Punkt aus allen offenen und geheimen Lehren des Buddhismus. Sie präsentieren diese Punkte von Anfang bis Ende ohne den geringsten Fehler: Vom Finden eines spirituellen Lehrers und dem Dienst an ihm oder ihr bis zur perfekten geheimen Vereinigung, wo es nichts mehr zu lernen gibt.

རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྙིང་པོ་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་པའི་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི
ཆོས་ཀྱི་ཡང་རྩེ་བླ་ན་མེད་པ་འདོམས་པར་མཛད་པ་འདི་ཉིད་ཡིན་ཞིང་།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

Diese Lehren über die Stufen sind die reine Essenz all dessen, was die siegreichen Buddhas jemals gesprochen haben, zur Quersumme vereint. Sie sind die eine und einzige Form der Lehre, die alle Lehren des Großen Wegs verkörpert. Sie sind die Spitze des obersten Endes des höchsten, einzigartigen Gipfels.

རྗེ་བླ་མའི་ཉམས་མགྱུར་ལས།

།ལམ་མཆོག་གཉིས་ཀར་དགོས་པའི་ཐུན་མོང་ལམ།

།ཇི་བཞིན་བསྒྲིད་ནས།''

Unser Lord, der Lama, sagt in seinem Werk *Lieder meines spirituellen Lebens*:

> Wenn du in dir
> den Pfad entwickelt hast, der geteilt wird,
> der gebraucht wird
> für die beide höchsten Pfade ...[17]

།ཞེས་པ་ལྟར་སྤྱིར་མདོ་སྡེགས་གང་ཡིན་ཡང་ཆོས་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་མེད་ཐབས་མེད་ལ། ལྷག་པར་དུ་རྒྱལ་མཆོག་ལྟ་བ་ཆེན་པོས།

Damit sagt er auf allgemeine Weise, dass die Anleitung über die Stufen zur Buddhaschaft absolut unentbehrlich ist, ganz gleich, ob du die offenen oder die geheimen Lehren des Buddhismus praktizierst. Oder genauer, wie der Große Fünfte Dalai Lama gesagt hat:

།སྒྲིས་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ལུང་སྙིང་པོའི་དོན།

།གང་དེར་རྒྱུ་དང་འབྲས་བུའི་ཐེག་པ་ལས།

།ཆེས་ཟབ་གསང་བ་སྡེགས་ཞེས་རབ་གྲགས་ཀྱང་།

།ཐུན་མོང་ལམ་གྱིས་རྒྱུ་སྦྱངས་མ་སོང་བ།

།མ་དུལ་བློང་པོ་ཞོན་ལྟར་རང་ཉིད་ཕྱང་།

> Jeder spricht davon,
> das Geheime Wort, die tiefste,
> wesentliche Strömung
> im Fluss des Dharma
> für jene mit großen Fähigkeiten.

Aber wenn du dies versuchst,
bevor dein Geist geübt ist
in dem Pfad, den sie beide teilen,
dann besteigst du einen mächtigen Elefanten
noch wild, noch nicht gezähmt,
und wirst dich
nur selbst verlieren.[18]

།ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གསང་སྦྱགས་ཀྱི་སྒོར་འཇུག་བར་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྟོན་དུ་
ལམ་ཐུན་མོང་བས་རྒྱུད་སྦྱང་བ་འདི་ཇ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།

Es ist daher absolut entscheidend für jeden, der hofft, die Tür zu durchschreiten, die auf den Weg des Geheimen Wortes führt, dass du deinen Geist zunächst in dem Pfad, den die offenen und die geheimen Lehren teilen, übst.

གཞུང་འདི་ལ་བྱིན་རླབས་སྤུངས་ཞུ་ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ཡང་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་
ཆུལ་ནས་ཟུང་འཇུག་གི་བར་གྱི་རྟོགས་པ་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་སྤུངས་ཏེ་བྱིན་རླབས་
ཀྱི་ཆུལ་དུ་ཞུ་བས་ན་དེ་ལྟར་བརྗོད་ལ།

Es gibt einen Grund, warum dieser Text auch als „Bitte um einen Berg an Segnungen" genannt wird. Wenn wir ihn rezitieren, flehen wir unseren Lama an, uns in einem großen *Haufen* oder Berg, alle spirituellen Erkenntnisse zu gewähren: Angefangen damit, wie wir einen spirituellen Lehrer finden und ihm oder ihr folgen, bis zur perfekten Vereinigung. Und wir bitten darum, dass er oder sie dies in Form eines *persönlichen Segens* tut.

དགེ་བཤེས་སྟོན་པའི་ཞལ་རས། བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་བྱུབ་བཞི་ལམ་གྱིས་འཁྱེར་ཤེས
པ་ངའི་བློ་མའི་ཁྱད་ཆོས་མིན་པ་ལ་མེད།

Wie der spirituelle Freund Tonpa sagt:

Die Fähigkeit, die Gesamtheit der Lehren in eine zu packen, ist eine besondere Kunst meines Lama. Für den Vater gibt es nichts, was nicht eine Lehre ist.[19]

།ཅེས་གསུངས་པ་དང་།

།ངོ་མཚར་བཀའ་ནི་སྟེ་སྟོང་གསུམ་ཡིན་ཏེ།
།གདམས་པ་སྒྲིས་བྱ་གསུམ་གྱིས་མཛོས་པ་ཡིན།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

།བཀའ་གདམས་རིན་ཆེན་གསེར་གྱི་འཕྲེང་བ་འདི།
།འགྲོ་བ་གང་གིས་གྲངས་ཀྱང་དོན་ཡོད་འགྱུར།

Er sagt auch:

> Sein wundervolles Wort ist alle drei Sammlungen,
> Rat gekrönt mit Lehren der drei Motive,
> Gebetskette der Hüter aus Gold und Juwelen,
> Bedeutungsvoll für alle, die ihre Perlen lesen.[20]

།ཅིས་པ་ལྟར། བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱིས་རིམ་པ་འདི་ནི། རྗེ་བླ་མས་ལམ་རིམ་ཆེ་ཆུང་ནས་
གསུངས་པ་ལྟར་ཁྱད་ཆོས་གསུམ་དང་ཆེ་བ་བཞིའི་སྒོ་ནས་ཆོས་གཞན་དང་གཞན་
ལས་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་ལ། རྒྱལ་བའི་བཀའ་སྟེ་སྡོང་གསུམ་གྱི་གནད་བསྡུས་པ།
ཆོས་ཕུང་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་གི་འགག་མདོ་ལྟ་བུ། དུས་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་
གང་ནས་གཤེགས་པའི་གཞུང་ལམ་གཅིག་པུ་ཡིན་ཏེ། ཡོན་ཏན་རིན་པོ་ཆེ་སྦྱོང་པ་ལས།

Geshe Tonpa beschreibt hier, was unser Lord, der Lama, in all seinen Präsentationen der Stufen auf dem Pfad gesagt hat, sowohl in den kurzen als auch in den detaillierteren: Dass diese vier Schritte andere Anleitungen bei weitem übertreffen, aufgrund der drei außerordentlichen Qualitäten und der vier unterschiedlichen Arten von Größe.[21]

Sie enthalten alle entscheidenden Punkte aus den drei Sammlungen, die die gesamten Lehren des Buddha sind. Sie sind der einzige Knotenpunkt, wo alle 84.000 Sammlungen des Dharma aufeinander treffen[22]. Sie sind der einzige Pfad, auf dem jeder einzelne der siegreichen Buddhas reiste, reist, oder jemals reisen wird. Wie das kürzere Werk *Juwel der feinen Eigenschaften* schreibt:

།རྒྱལ་བ་འདས་དང་མ་བྱོན་ད་ལྟར་གང་བཞུགས་པ།
།ཀུན་ལམ་ཕ་རོལ་ཕྱིན་པ་འདི་ཡིན་གཞན་མ་ཡིན།
།ཞེས་གསུངས་པས་སོ།

> Diese Vollkommenheit, nichts anderes,
> ist der Pfad, der geteilt wird
> von allen Siegreichen, sei es
> der Vergangenheit, der Gegenwart oder der Zukunft.[23]

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

དེས་ན་རང་ཅག་བླ་མའི་དྲུང་ནས་དབང་ལུང་ཁྲིད་སོགས་ཞུ་བ་དང་། གཞུང་བཀའ་བོད་ལྟ་ལ་ཐོས་པ་མཐིལ་ཕྱིན་བྱས་ཟིར་བསོགས་ཤི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་མཐར་མལ་རིམ་རང་ལ་གཅིག་ཏུ་དེལ་ཏེ་ཉམས་སུ་ལེན་ཐུབ་པ་མ་བྱུང་ན། ལྷ་པ་ཆེན་པོས།

Menschen wie du und ich können so oft wir wollen zu großen Lamas gehen, hohe Einweihungen oder besondere mündliche Überlieferungen und Lehren zu Texten von ihnen erhalten. Wir können behaupten, die fünf großen Klassiker24 studiert und sie bis in ihre Tiefen ergründet zu haben. Aber wenn wir es nicht schaffen, diese Schritte in unserem Leben in die Praxis umzusetzen, sie alle zu einem zusammenzufassen, dann besteht die Gefahr, dass wir zu dem werden, was der Große Fünfte so beschrieb:

།མི་ཤེས་ཟློན་པོ་ཆེ་འདིའི་དོན་གྱི་ཆེད།
།མི་དགེའི་ལས་ལ་འཇུག་པ་བདེན་མོད་ཀྱི།
།ཁོ་བོ་གསུང་རབ་མང་པོ་ཐོས་བཞིན་དུ།
།གཏན་འདུན་ཆུང་ལ་བསྐྱར་བ་ངོ་རི་གཙོང་།

Es stimmt, wir sehen Narren,
die es nicht besser wissen,
und die Falsches tun,
um Dinge dieses Lebens zu bekommen.

Aber wir täuschen uns noch viel schlimmer
wir, die viel studiert haben,
die heiligsten Worte,

und dennoch zusehen müssen,
wie unsere ultimative Hoffnungen
vom Wind hinweg gefegt werden.[25]

།ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འགྲོ་ཉིན་ཡོད་པས། ཐོས་པ་བྱས་པ་ཁ་ནང་དུ་བསྐོར་ཏེ་ཆོས་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་ཆ་བ་བཞི་པོ་རང་རྒྱུད་ལ་འབྱོར་བ་ཞིག་བྱ་དགོས།

Also musst du dein Lernen nach Innen richten, ins Dharma. Du musst die vier großen Qualitäten der Stufen zur Buddhaschaft in deinem Herzen anwenden.

དེར་མ་ཟད་སྟག་ཚང་ལོ་ཙཱའི་བས།

།གསུང་རབ་མཐའ་དག་ཁྱད་པར་ཇི་རྗེའི་ཐེག

།རྒྱུད་སྡེ་མཐའ་དག་ཁྱད་པར་བླ་མེད་དོན།

།རིམ་གཉིས་མཐའ་དག་ཁྱད་པར་སྒྱུ་ལུས་ལ།

།སྟོན་མེད་ལེགས་བཤད་གཏེར་ཆེན་ཁྱོད་ལ་བསྟོད།

།ཅེས་སོགས་དང་།

Und es gibt noch mehr, was du wissen musst, Verse wie die des Meisterübersetzers von Taktsang:

Ich lobpreise dich,
mächtige Schatzkammer
wunderbarer Erklärung,
die wir vorher nicht hatten,

Aufklärung aller
höchsten Reden,
insbesondere des Diamantwegs;

Lehren aller
geheimen Gruppen,
besonders der Unübertroffenen,

alle deine Teile
beider Ebenen,
insbesondere des magischen Körpers.

Die Verse ab „Diamantweg" beziehen sich auf die geheimen Lehren des Buddhismus.[26]

ཀ|རྡ་པ་མི་བསྐྱེད་རྡོ་རྗེ།

|བྱང་གི་ཕྱོགས་འདིར་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་ལ|

|ཕལ་ཆེར་ལོག་པ་འབའ་ཞིག་སྤྱོད་པའི་སྐབས|

|འཇུག་མིད་བྱི་དོར་མཛད་པའི་ཚོང་ཁ་པ|

།རི་བོ་དགའ་ལྡན་པ་ལ་བསྟོད་པར་བགྱི།

།ཞེས་སོགས་ལྷར་སྐུ་ཆེའི་སྨད་དུ་རྗེ་བླ་མ་ལ་དབང་རྟོག་ཆོས་རྗེས་འབྲངས་པའི་དད་པ་

རྣམ་དུ་བྱུང་བ་སྐྱེས་ནས་བསྟོད་པ་ཕུལ་བ་དང་།

Weiter gibt es auch noch die Worte des Karmapa Mikyu Dorje, der später in seinem Leben außerordentliche Bewunderung für Lord Tsongkapa entwickelte, wie sie unter jenen mit hoher Intelligenz zu finden ist, die dem Dharma nicht aus Glauben folgen, sondern aus Vernunft. Hier heißt es unter anderem:

Ich bringe dieses Lob dar
der Tradition
des Bergs im Himmel der Glückseligkeit.

Dem Tsongkapa,
denn in diesen Tagen,
wo die große Mehrheit
jener in unserem nördlichen Land

die Lehren der Siegreichen
falsch versteht
hat er den Schmutz

von ihnen gewischt und sie gereinigt
auf immer makellos.[27]

རྒྱལ་མཆོག་བསྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོས་ཀྱང་།

།རྣམ་ཐར་གཙང་མ་དགའ་ལྡན་བཀའ་བརྒྱད།

།ཕྱོགས་རི་འཛིན་པའི་གྲྭབ་མཐའ་མིན་ནོ།

།མདོ་སྡེགས་ཐམས་ཅད་གདམས་པར་ཤར་བའི།

།བཤད་སྒྲུབ་བསྟན་པའི་ཉིང་ཁུ་ལགས་སོ།

Der Höchste der Siegreichen, Kelsang Gyatso, hat auch gesagt:

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

Sie ist eine reine Tradition,
die Linie des Himmels der Glückseligkeit,
sie ist keine einseitige
oder begrenzte Denkrichtung.
Sie ist der essentielle Nektar,
um die Lehre zu lernen und zu praktizieren,
so dass jedes offene und geheime Wort
wie eine persönliche Anleitung erscheint.[28]

།ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རང་རེ་རི་པོ་དགའ་ལྡན་པའི་བཀའ་སྒོལ་འདི་ལ་མདོ་སྨྲགས་གང་གི་ཐད་ནས་ཀྱང་གཞན་ལ་མེད་པའི་བསྟན་པ་ཆ་ཚང་ལ་ཏེ་མ་དང་བྱལ་བ། ཐབ་ཅིང་མྱུར་བ་སོགས་ཁྱད་ཆོས་འགྱན་ཟུར་མེད་པ་མང་པོ་ཡོད་པས། འཇམ་མགོན་ཚོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་སྒོལ་ཕྱི་བར་མཛད་པའི་བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་འདི་ལའང་གྱུབ་མཐའ་གཞན་ཕྱོགས་པ་དང་། བཀའ་གདམས་གོང་མ་རྣམས་ལ་མེད་པའི་མན་ངག་མཐའ་ཡས་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་ལ།

Und genau so ist es: Unsere schriftliche Tradition, die des Bergs des Himmels der Glückseligkeit, ist ganz und gar vollständig und makellos, auf beiden Seiten, sowohl im offenen als auch im geheimen Wort. Diese Art der Lehre findet sich nirgendwo sonst. Und sie besitzt eine Vielzahl einzigartiger und unübertroffener Eigenschaften: ihre Tiefe, wie schnell sie funktioniert, und so weiter. Daher integriert diese Lehre über die Stufen auf dem Pfad zur Buddhaschaft, wie sie vom Sanften Beschützer Tsongkapa vorgestellt wurde, eine nahezu unbegrenzte Anzahl von spirituellen Ratschlägen, die sich in keiner anderen Schule finden, nicht einmal bei den älteren Hütern des Worts[29].

ཆོས་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ལས་ཐབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བ་ནི། གཞན་དག་གི་ཆོས་ཐབ་ཐབ་མོ་དང་། རྟོགས་པ་མཐོ་མཐོ་མོ་ཡིན་ཐེར་བ་ཆོ་ལའང་མེད་པས། གཅོད་དང་བསྐྱེད་རྫོགས། ཙ་ན্ལྟ་ཐིག་ལེ། ཕྱག་ཆེན་རྫོགས་ཆེན་སོགས་གསང་ཆེན་སྤྱགས་ཀྱི་ཡང་ཙྪ་སྒྲོགས་པ་ཞིག་མངོན་དུ་བྱེད་པ་སྐད་ཐེར་ཀྱང་། བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་འདི་ལ་མ་བརྟེན་ན། ལམ་ཡོངས་རྫོགས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བ་ལྟ་ཅི། བཀ་ཆགས་ཙམ་ཡང་འཇོག་པར་མི་རྣུས།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

Könnte jemals ein System tiefer und weitreichender sein als dieses Dharma, die Stufen auf dem Pfad? Sicherlich nicht jene Lehren, von denen andere behaupten, sie wären so tief, so hoch und so undurchschaubar. Die Menschen schwätzen über ihre Erkenntnisse, die Höhepunkte eines sehr geheimen Wegs, sie reden von Beendigung, sie reden über Stufen des Schaffens und des Vervollkommnens, über Kanäle und Winde und Tropfen, das große Siegel oder die große Vollendung, was auch immer.30 Aber wenn man diese Stufen nie nutzt, kann man niemals die Samen pflanzen, geschweige denn den Pfad im Geiste vollständig zum Wachstum bringen.

དེའི་ཕྱིར་འདི་ལ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་བྱེད་པ་གལ་ཆེ་བས། འདིར་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་སྐྱེང་པོ་བསྟན་པ་ཡོན་ཏན་གཞིར་གྱུར་མར་གྲགས་པའི་བཤད་ལུང་མདོར་བསྟན་ཙམ་ཞིག་འབྱལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་གསུངས།

Deswegen ist es so wichtig, durch die Stufen in den drei Stadien des Lernens zu gehen und über sie nachzudenken und zu meditieren. Daher werde ich dir nun, so unser Lama, eine ganz kurze Erklärung und mündliche Übertragung des Werks „Quell all meines Glücks" geben, denn es enthält das vollständige Herz der Stufen auf dem Pfad zur Buddhaschaft.

II. Wie man sich einem Lama anvertraut

འདི་ལ་ས་བཅད་དུ་ཕྱེ་ན། ལམ་གྱི་རྩ་བ་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པའི་ཚུལ། བསྟེན་ནས་བློ་ཇི་ལྟར་སྦྱང་བའི་ཚུལ། ལམ་སྒྲུབ་པའི་མཐུན་རྐྱེན་འགྲུབ་པ་དང་འགལ་རྐྱེན་ཞི་བར་གསོལ་བ་འདེབས་པ། སྐྱེ་བ་ཐམས་ཅད་དུ་བླ་མས་རྗེས་སུ་བཟུང་སྟེ་ས་ལམ་གྱི་འབྲས་བུ་མངོན་དུ་བྱེད་ནུས་པར་སྨོན་པ་དང་བཅས་ཏེ་བཞི་ཡོད་པ་ལས།

Der Text *Quell all meines Glücks* kann in vier unterschiedliche Teile unterteilt werden:

1) die Grundlage des Pfads, d.h. wie man sich einem Lama anvertraut und ihm oder ihr richtig dient

2) wie man den Geist trainiert, nachdem man sich einem Lama anvertraut hat

3) eine Bitte, für günstige Bedingungen für Erfolg auf dem Pfad und für die Beendigung alle Umstände, die einen davon abhalten könnten. Und dann schließlich

4) ein Gebet, dass man in allen zukünftigen Leben unter der Obhut eines Lamas stehen und so die Kraft erwerben möge, das ultimative Ziel der unterschiedlichen Stufen und Pfade zu erreichen.

དང་པོ་རྣམ།

།ཡོན་ཏན་གྱུན་གཞིར་གྱུར་དེན་ཅན་རྗེ།
།ཚུལ་བཞིན་བསྟན་པ་ལམ་གྱི་རྩ་བ་དུ།
།ལེགས་པར་མཛོང་ནས་འབད་པ་དུ་མ་ཡིས།
།གུས་པ་ཆེན་པོས་བསྟེན་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
།ཞེས་པའི་ཤལ་ལུང་ཀ་གཅིག་གིས་བསྟན།

Der erste dieser Teile wird in einem einzigen Vers präsentiert, dem ersten des Werks:

(1)

Der Quell all meines Glücks
Ist mein gütiger Lama, mein Lord.
Als erstes segne mich, damit ich erkenne,
Dass es die Grundlage des Pfades
Ist, mich ihm In angemessener
Weise anzuvertrauen,
Und gewähre mir dann,
Ihm zu dienen und zu folgen
Mit all meiner Kraft und Ehrerbietung.

དེ་ལ་རྩ་བ་དང་པ་སྟྲང་བ་དང་། བཀའ་དེན་རྗེས་སུ་བདེ་ཁ་གསལ་པ་བསྒྲེད་པ་གཉིས།
དང་པོ་ལའང་བསམ་པས་བསྟེན་ཚུལ་དང་། སྨོན་བས་བསྟེན་ཚུལ་གཉིས་ཡོད།

Dieser Schritt, bei dem man sich einem Lama anvertraut, ist wiederum in zwei Abschnitte unterteilt: Großes Vertrauen in ihn oder sie entwickeln, was die wahre Grundlage des Pfads darstellt. Und dann Ehrerbietung für ihn oder sie entwickeln, indem wir uns der großen Güte bewusst werden, die er oder sie uns erweist. Die Anleitung zur Entwicklung von Vertrauen hat zwei Stufen: Wie man dem Lama in Gedanken folgt und dann, wie man dem Lama in Taten folgt.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

དེ་ཡང་སཾ་བྷུ་ཏའི་རྒྱུད་ལས།

།རྒྱ་བ་འཛིན་པ་མེད་པར་ནི།

།གླུ་ཡིས་ཕ་རོལ་ཕྱིན་མི་རྒྱས།

།ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་རབ་རྫོགས་ཀྱང་།

།ཟླ་མ་མེད་ན་སྲིད་ཐར་མིན།

།ཞེས་དང་།

Nun besagen die *Geheimen Lehren von Sambhuta*:

Du wirst niemals ein Boot
zur anderen Seite des Ufers bringen,
wenn du das Ruder nicht in die Hand nimmst.

Du wirst niemals das Ende des leidenden Lebens erreichen
ohne einen Lama,
selbst wenn du dich
in jeglicher anderer Hinsicht perfektionierst.[31]

ཤེར་ཕྱིན་མདོ་སྡུད་པ་ལས།

།སངས་རྒྱས་ཆོས་རྣམས་དགེ་བའི་བཤེས་ལ་བརྟེན་ཏེ་ཞེས།

།ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་མཆོག་མངའ་རྒྱལ་བ་དེ་སྐད་གསུངས།

Das *Kürzere Sutra über die Vollendung der Weisheit* stimmt dem zu:

Die Siegreichen Buddhas,
die die höchsten
aller guten Eigenschaften besitzen,
sprechen mit einer Stimme, wenn sie sagen:
„Jeder einzelne Teil des buddhistischen Wegs
hängt vom spirituellen Lehrer ab."

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

།ཞེས་པ་དང་།

།དེ་ལྟ་བས་ན་བྱང་ཆུབ་དམ་པ་འཚོལ་བ་ཡི།
།བསམ་པ་དྲག་ལྟན་མཁས་པས་ང་རྒྱལ་ངེས་བཅོམ་ནས།
།ནད་པའི་ཚོགས་ཀྱིས་གསོ་ཕྱིར་སྨན་པ་བསྟེན་པ་ལྟར།
།གཡེལ་བ་མེད་པར་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པར་བྱ།

Es besagt auch:

Und daher sollten die Weisen,
die den hohen Zustand der Erleuchtung suchen
mit brennendem Wunsch tief im Inneren
allen Stolz in sich zerschmettern

und wie eine Horde kranker Menschen,
die Medizin zur Heilung suchen,
sich einem spirituellen Lehrer anvertrauen,
und ihm oder ihr unermüdlich dienen.

།ཞེས་དང་། འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་ཀྱང་།
།འཕྲལ་དང་ཡུན་གྱི་བདེ་བ་ཡིད་བཞིན་དུ།
།ལེགས་པར་འགྲུབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་རྩ་བ་ནི།
།གསུང་རབ་ཀུན་ལས་བླ་མར་གསུངས་པས་ན།
།སྒྲུབས་གསུམ་ངོ་བོར་བསྟོམས་ལ་གསོལ་བ་ཐོབ།

Unser Sanfter Retter, Tsongkapa der Große, hat die folgenden Worte gesprochen:

Es gibt einen einzigen Schlüssel
für den perfekten Einstieg
um jeden deiner Wünsche zu erreichen,
Glückseligkeit, sowohl kurzfristig als auch ultimativ.

Und die höchsten Worte, die jemals gesprochen wurden,
sagen stets das Gleiche:
Es ist dein Lama.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

Daher musst du dich der Meditation
über deinen Lama widmen,
über die Essenz all
der drei unterschiedlichen Arten von Zuflucht.
Bitte ihn, für alle deine Ziele.[32]

།ཅིས་གསུངས་པ་ལྟར་རང་གིས་ས་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཞིག་འཐོབ་པར་འདོད་ན། ཐོག་མར་དེ་བསྒྲུབ་ཚུལ་སྟོན་པའི་བླ་མ་ཞིག་ངེས་པར་བསྟེན་དགོས།

Alle diese Zeilen beschreiben dasselbe: Wenn du hoffen willst, die hohen spirituellen Qualitäten der verschiedenen Stufen und Pfade zu erreichen, dann musst du von Beginn an mit aller Entschiedenheit einen Lama finden, der dir zeigen kann, wie das geht, und du musst ihm oder ihr folgen.

དེ་འད�eri་བླ་མའང་གང་བྱུང་བྱུང་གི་མིང་དུ་བཏགས་པས་མི་ཆོག་པར། མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་སྐྱོ་གསུམ་དུལ་བ། ཞི་བ། ཉེ་བར་ཞི་བ་སྟེ་བསླབ་གསུམ་དང་ལྡན་པ། སྙོབ་མ་ལས་ཡོན་ཏན་ལྷག་པ། བཙུན་འགྲུས་ཆེན་པོ་དང་ལྡན་པ། ལུང་གི་ཡོན་ཏན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་མངའ་བ། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་རྟོགས་པ། ཆོས་སྨྲ་བ་ལ་མཁས་པ། སྙོབ་མ་ལ་བཙུ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ། ཆོས་ཀྱི་ཅོམ་འཆད་ཀྱང་རྒྱུ་ངལ་མེད་པ་བཅས་ཡོན་ཏན་བཅུ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དང་།

Und der Lama, den wir hier beschreiben, ist nicht einfach der erste Beste, der deinen Weg kreuzt. Es ist nicht einfach jemand, den sie "Lama" nennen. Vielmehr muss er oder sie die zehn hohen Qualitäten besitzen, die in *Juwel der Sutren* beschrieben werden. Er muss Selbstkontrolle besitzen, Frieden, und großen Frieden, was bedeutet, dass er alle drei Übungen[33] besitzen muss. Er muss edle spirituelle Qualitäten zeigen, die die seines Schülers übertreffen und außergewöhnliche Anstrengung demonstrieren. Er sollte vollständige Meisterschaft des Dharma in Form der Schriften haben und sollte Leerheit realisiert haben. Er sollte das Dharma außergewöhnlich gut lehren können und seine Schüler sehr lieben und er sollte niemals entmutigt oder müde werden, zu lehren, ganz gleich wie oft er darum gebeten wird.

ད་ལྟ་སྐྱེགས་མའི་དུས་སུ་དེ་ཐམས་ཅད་བ་ཆེད་དགའ་ན། རྗེ་བླ་མས།

།ཡིན་ལུགས་ཁོང་དུ་ཆུད་ཅིང་དབང་པོ་དུལ།

།མཐོང་བ་ཅམ་གྱིས་གཞན་ཡིད་འཕྲོག་པར་བྱེད།
།བསྟན་པ་ཅམ་གྱིས་དགེ་འཕེལ་རྒྱུན་འགྱོད་པའི།
།བཤེས་གཉེན་དམ་པ་སྟེན་དང་རྒྱལ་ཁམས་པ།

Wir leben heute jedoch in den Tagen des Verfalls und daher ist es möglicherweise schwierig, jemanden zu finden, der alle diese Qualifikationen besitzt. In diesem Falle müssen wir dem Rat des Herrn der Lamas folgen:

Wenn ihr meinem Rat folgt,
Menschen von Gyalkam,
dann sucht euch den ultimativen spirituellen Lehrer:
Den, der die Wirklichkeit begreift,
der seine Sinne beherrscht,
der dein Herz berührt,
sobald du ihn nur siehst.
Den, bei dem,
wenn du seinen Lehren folgst,
das Gute in dir zu erblüht
und das Schlechte vergeht.[34]

།ཞེས་སོགས་ལྟར་བསླབ་པ་གསུམ་གྱིས་ཐུགས་རྒྱུད་དུལ་བ། དེ་ཉིད་རྟོགས་པ། བརྩེ་བ་དང་ལྡན་པ་སྟེ་ལྔ་ཚང་བ་དགོས་ཤིང་།

Diese und weitere Zeilen in dieser Art sagen uns, dass der Lama, den wir suchen, zumindest fünf unterschiedliche Qualitäten komplett besitzen muss: Er muss seinen Geist durch die drei Übungen unter Kontrolle gebracht haben. Er muss Leerheit realisiert haben. Und er muss Liebe besitzen.

དམའ་མཐའ་དམའ་མཐའང་ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ལས་ཆོས་གཙོ་བོར་བྱེད་པ། ཆོ་འདི་དང་ཕྱི་མ་གཉིས་ལས་ཕྱི་མ་གཙོ་བོར་བྱེད་པ། རང་དང་གཞན་གཉིས་ལས་གཞན་གཙོ་བོར་བྱེད་པ། སྒོ་གསུམ་བཏ་མེད་དུ་མི་གཏོང་བ། སྟོང་མ་ལམ་འོག་ལམ་གོ་ལ་ལྟ་སྒྲོད་ཕྱིན་ཅི་འོག་ཏུ་མི་འཁྱད་པ་སྟེ་ཡོན་ཏན་དེ་དག་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཏུ་པར་དགོས།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

Zuallermindest muss der Lama unbedingt der folgenden Beschreibung entsprechen. Er muss sich mehr mit dem Dharma als mit weltlichen Dingen beschäftigen. Er muss sich mehr mit dem, was für die zukünftigen Leben wichtig ist, beschäftigen, als mit dem, was für dieses gegenwärtige Leben wichtig ist. Er muss sich mehr damit beschäftigen, andern zu helfen, als sich selbst. Er ist nie achtlos in dem was er tut, sagt oder denkt. Und schließlich führt er seine Schüler niemals auf einen falschen Pfad.

དེ་ལྟའི་བླ་མ་མཚན་ལྡན་རྟེད་ནས་ཚུལ་གཞིན་བསྟེན་པའི་ཕན་ཡོན་འདི་ཕྱིའི་ལེགས་ཚོགས་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བ་དང་། མ་བསྟེན་པ་དང་བསྟེན་ཚུལ་ལོག་པའི་ཉེས་དམིགས་འཕྲལ་དང་ཡུན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་མི་བཟད་པ་དུ་མ་འབྱུང་ཚུལ་རྣམས་ལེགས་པར་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ།

Nimm an, du schaffst es, einen Lama wie oben beschrieben zu finden. Welchen Nutzen kannst du erwarten, wenn du ihm richtig folgst? Einfach gesagt, wirst du jegliches Gute in diesem und all deinen zukünftigen Leben gewinnen. Welche Gefahren gibt es, wenn du dich weigerst ihm oder ihr weniger als richtig zu folgen? Du wirst sehr viele untererträgliche Schmerzen erleiden, sowohl kurz- als auch langfristig. Du musst diese Tatsachen wirklich gut begreifen.

རང་རྒྱུད་ཀྱི་རྩོད་སྟ་གཅིག་འགྲིན་པ་དང་། ཡོན་ཏན་སྟ་གཅིག་རྣྲེ་བ་ཚུན་ནས། ཟུང་འཇུག་གི་གོ་འཕང་ནས་དགེ་བའི་བློ་སྐད་ཅིག་ཙམ་སྐྱེས་པ་ཡན་གྱི་མདོ་སྡེགས་གཉིས་གའི་ས་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་གཞིའམ་རྩ་བ་ལྟ་བུར་བྱུང་བ་ནི་བླ་མ་ཡིན་ཞིང་། ཁྱོད་ཀྱིས་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཡིན་པར་བསམ་པ་ནི་རྩ་བ་དང་པ་སྟེང་བ་སྟེ།

ཆུལ་བའི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཡོན་ཏན་འཕྲིན་ལས་ཀུན་གྱི་ངོ་བོའམ་བདག་ཉིད་ཀྱི་གཞིར་གྱུར་པའང་བླ་མ་ཉིད་ཡིན་པར་བསམ་པ་ནི་རྩ་བ་དང་པ་སྟེང་བ་སྟེ།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

Dein Lama ist auch die eine und einzige “Quelle” im Sinne der Verkörperung oder Aktualität aller mächtigen Taten, allen großen Guten, dass alle siegreichen Buddhas mit ihren heiligen Taten, Worten und Gedanken vollbringen. Streng dich nun an, diese Wurzel des Pfads zu entwickeln - entwickle klares Vertrauen in ihn oder sie.

རང་གི་དད་པའི་ངོས་ནས་བླ་མ་ལ་སངས་རྒྱས་དངོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བྱུང་ན་སངས་རྒྱས་ དངོས་ཀྱི་བྱིན་རླབས་འཇུག་པ་འོང་བས། ལམ་རིམ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་བླ་མ་ སངས་རྒྱས་སུ་བལྟ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན། བལྟ་ནུས་པའི་རྒྱུ་མཚན། ཚུལ་ཇི་ལྟར་ བལྟ་ཚུལ་སོགས་ལ་བློ་སྦྱང་བ་གལ་ཆེ།

Wenn du mit den durch dieses Vertrauen klar gewordenen Augen deinen Lama als realen Buddha zu sehen beginnst, dann wird der Segen eines realen Buddha in deinem Gedankenstrom folgen. Daher ist es wichtig, dass du deinen Geist in den wichtigen Teilen, wie sie in den Texten über die Stufen beschrieben werden, übst: Die Gründe, warum du deinen Lama als Buddha sehen solltest. Die Gründe, warum du sehen kannst, dass dein Lama ein Buddha ist. Wie du ihn sehen sollst. Und so weiter.

དྲིན་ཅན་ཞེས་པས་བཀའ་དྲིན་རྗེས་དྲན་གྱིས་གུས་པ་བསྐྱེད་པ་བསྟན། རྗེ་ནི། རྒྱལ་ དོད་སྤའ་མི་ཞེས་པའི་སྟེང་ནས་འགྲོ་བ་ལྟ་དང་བཅས་པའི་བཙུན་གྱི་ནོར་བུ་ལྟར་གྱུར་ པ་ལ་འཇུག་ཅིང་།

Das Wort “König” im Vers hier soll die Stufe des Aufbaus von Ehrerbietung gegenüber deinem Lama beschreiben, indem du an all die guten Dinge denkst, die er für dich getan hat. Das Wort “Herr” ist eine Übersetzung des Sanskrit-Worts *Svami*, das jemanden beschreibt, den alle Wesen des Universums einschließlich der großen weltlichen Mächtigen demütig wie ein Kronjuwel über ihrem Kopf erheben.

དེ་ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་པ་རང་ཉིད་བླ་མའི་དབང་དུ་གཏོང་བར་ཡང་གོ་དགོས་པ་སྟོང་ བགོད་ལས་བྱུང་བའི་བུ་མཛངས་པ་ལྟ་བུའི་སེམས་སོགས་སེམས་དགུས་བསྟེན་ཚུལ་ གསུངས་པ་ལྟར་དང་།

Was bedeutet es, “deinem Lama richtig zu folgen”? Du musst verstehen, dass es bedeutet, dich ihm oder ihr vollständig zu unterwerfen. Du solltest dich ihm anvertrauen wie ein gehorsames Kind und mit den übrigen neun Einstellungen, die in *Anordnung der Truhen*[35] beschrieben wird.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

མདོར་ན། བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་གྱི་ཆོས་སྐོར་རྣམས་ནས་ཇི་སྐད་བཤད་པའི་བླང་དོར་མཐའ་དག་མ་ནོར་བར་བྱེད་པ་ཞིག་དགོས་ཤིང། དེ་ལྟར་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྟེན་པས་ནི་དཔེར་ན། ཁང་པའི་འགྱམ་རྩའམ་རྩི་གར་རྡུང་བརྟན་ན་ཁང་པ་བརྟན་པོ་འོང་བ་དང། ཤིང་གི་རྩ་བ་བརྟན་ན་ཡལ་ག་ལོ་འབྲས་སོགས་འབྱུང་བ་བཞིན་དུ།"

Kurz gesagt muss du dich unbedingt auf diese Art verhalten. Du muss jede einzelne der klassischen Beschreibungen, wie man einen Lama findet und ihm oder ihr folgt, genauestens befolgen. Wenn der Grundstein eines Hauses, das Fundament, auf dem es ruht, stabil ist, dann ist auch das Haus stabil. Wenn die Wurzeln eines Baums fest verankert sind im Boden, dann werden die Äste, die Früchte, der ganze Rest stark wachsen.

"ངལ་འབྱོར་ནས་ཟུང་འཇུག་བར་གྱི་ལམ་ཡོངས་རྫོགས་འབྱུང་བ་ལ་དཀའ་ཆོགས་མེད་པར་ལེགས་པར་མཐོང་བའི་ངེས་ཤེས་བརྟན་པོ་ཆེད་པར་བྱས་ནས"

Was wir wachsen sehen wollen ist der Pfad, in seiner Gesamtheit: alle Stufen aus der Erkenntnis der Bedeutung der spirituellen Muse und Freizeit unserer gegenwärtigen Umstände, bis hin zum Erlangen der geheimen Vereinigung selbst. Wir müssen sicheres und stabiles Wissen finden, wir müssen erkennen, dass wir, indem wir einem Lama richtig folgen, all dies erreichen, ohne Schwierigkeit.

"བཤེས་གཉེན་བསམ་པས་བསྟེན་ཚུལ་གྱི་སྐོར་རྣམས་འདིར། ལེགས་པར་མཐོང་ནས་ཞེས་པ་འདིས་བསྟན་པས། དག་བའི་བཤེས་གཉེན་ལ་སངས་རྒྱས་དངོས་སུ་བལྟས་ཏེ། སྤྱོད་བའི་བསྟེན་ཚུལ།

Das gesamte Thema, wie du deinem Lama in Gedanken folgen sollst, wird in den Worten "zunächst sehen" beschrieben: Du sollt deinen spirituellen Freund als realen Buddha sehen, Und dies bringt uns dazu, wie du ihm oder ihr in Taten folgen sollst.

བླ་མ་མཉེས་པའི་ཆ་རྣམས་ལམ་ཐུན་མོང་བར་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་སྤྱོད་བཏང་སྐབས་གསུངས་པ་བཞིན་དང། གསང་སྔགས་ལྟར་ན་བླ་མ་ལྷ་བཅུ་པ་ནས་བསྟན་པ་བཞིན་དུ་སྐོ་གསུམ་ཅི་རྣམ་ཀྱི་དཀའ་སྡུག་ལྟར་བླང་བླངས་ནས། འབད་པ་དུ་མ་ཞེས་པས་རྒྱེད་པ"

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

Wie können wir unseren Lama erfreuen? Was den Pfad, der geteilt wird, angeht, solltest du den Anleitungen folgen aus den allgemeinen Diskussionen, wie man einen Lama findet und ihm oder ihr folgt. Was den Pfad des geheimen Worts angeht, solltest du die Anleitungen in *Fünfzig Verse über Lamas*[36] folgen. Beide beschreiben, wie du, so gut du kannst, "mit all deiner Kraft", freudig jegliche schwierige Aufgabe an allen drei Türen des Ausdrucks - Körper, Sprache oder Geist - annehmen solltest, um ihn oder sie zu erfreuen.

'''ཟང་ཟིང་དབྱལ་བ། བཀུར་སྟི་རིམ་གྱོ་བྱེད་པ། ཐོས་དོན་སྒྲུབ་པ་ལ་གཞོལ་བ་བཅས་སྡ་མ་སྡ་མ་ལས་ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་རྣམས་བླ་མའི་ཞབས་ཏོག་མཆོག་ཡིན་པས།

Es gibt verschiedene Ebene, wie wir unseren Lama ehren: Wir bringen ihm oder ihr Gaben dar, materielle Dinge, wir stellen uns in seinen oder ihren Dienst, dienen seiner oder ihrer Ehre. Und wir nehmen das, was er oder sie uns lehrt, und setzen es in unserer Praxis um, um unsere spirituellen Ziele zu erreichen. Jeder dieser Punkte ist höher als der zuvor genannt, der letzte ist der höchste.

བླ་མས་ཆོས་བསྟན་པ་རྣམ་ལ་སྒྲུབ་པ་སྟེང་པོར་བྱེད་པ་སོགས་སོ་སོའི་བློ་ནུས་དང་བསྟུན་ཏེ་ཐབས་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་བསྟེན་དགོས་ཚུལ་གསུངས་པ་ཡིན་ལ།

Der Haupttext besagt also hier, dass wir unserem Lama auf unterschiedlichste Weise dienen sollten, immer entsprechend unserer eigenen geistigen Kapazität.

བསྟེན་པའི་ཚེ་ཡང། ཞིང་ས་ལ་ས་བོན་འདེབ་པ་ན། སོ་ནམ་གྱི་དཀའ་ལས་ཇི་ལྟར་བྱུང་ཡང་རང་གི་དོན་ཁོ་ན་ལས་ཞིང་ལ་ཕར་ཏིན་གྱིས་བསྒྲུབས་པའི་ཡུས་མི་བྱེད་པ་ལྟར། བདག་ཉིད་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཐོབ་ཐབས་སུ་བླང་དོར་བྱ་དགོས་ཀྱང་ད་ལྟ་རང་ཉིད་བླང་དོར་ལ་རྨོངས་པ་ལོང་བ་ལྟ་བུར་གྱུར་པའི་སྐྱབས་འདིར'''

Und erinnere dich, wenn du deinem Lama dienst: Wenn ein Bauer seine Samen pflanzt, dann leistet er jegliche Arbeit auf dem Feld seinem eigenen Wohl. Er leistet sie nicht, um dem Feld zu gefallen. Hier ist es genauso. Ich will Freiheit von Schmerz erlangen und den Zustand der Allwissenheit. Dafür muss ich bestimmte Dinge leisten und andere aufgeben. Aber ich bin wie ein Blinder - ich habe keine Ahnung, welche Dinge welche sind.

'''ལོང་འཁྱོད་དང་འདྲ་བའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་སྐབས་ཀྱང་སྟོག་དང་མ་འདྲེས་པའི་ངལ་དུབ་ཀྱི་ངན་ལས་ཇི་འདྲ་ཞིག་བྱེད་དགོས་པ་བྱུང་ཡང་གཞན་ལ་དཀའ་སྡུག་བྱས་རབས་ཀྱི་ཡུས་མི་བདོ་བར་མ་ཟད།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

Mein spiritueller Freund ist hier, um die Blinden zu geleiten. Und in meinem Dienst an ihm oder ihr, bin ich verpflichtet, alles zu tun, was von mir verlangt wird, ganz gleich wie anstrengend oder eklig es sein mag, solange es nicht moralisch falsch ist.

དང་དུང་ཁྱོད་དུ་མ་སོང་བར་རྒྱུན་དུ་བཟུང་སྟེ་བདག་སྐལ་བ་རེ་བཟང་སྙམ་དུ་དད་ཅིང་གུས་པ་ཆེན་པོའི་སྨོ་ནས་བསམ་སྦྱོར་གཉིས་ཀྱིས་ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་ཏེ་བསྐྱབ་པ་དགོས།

Und ich darf auch nicht diesen Dienst als etwas sehen, das ich für einen anderen leiste. Im Gegenteil, ich sollte ihn nicht einmal als Last sehen sondern als Belohnung: Es ist mein großes Glück, die Gelegenheit überhaupt zu haben. Und daher muss ich ihm oder ihr erfolgreich sowohl mit meinen Gedanken als auch meinen Taten dienen, mit tiefster Ehrerbietung.

དེ་ལྟར་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་འདི་བཟང་པོ་བྱུང་ན། ཆོ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ་བླ་མས་རྗེས་སུ་འཛིན་པ་དང་། དཀོས་ཀྱི་ལུས་རྟེན་འདི་ཡང་ཀོ་དང་པོར་བརྙེས་ཏེ། འདི་ནས་བཟུང་དལ་བརྒྱུད་འབྱོར་བཅུ་ཚང་བའི་མིའི་རྟེན་བཟང་བར་མ་ཆད་པར་ཐོབ་ནས་དལ་འབྱོར་གྱི་ཡན་ཀྱི་མ་འཁྲུགས་པར་ཆོས་ཉམས་སུ་བླངས་ཏེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་སྒྲུབ་ཐུབ་པ་འོང་།

Wenn unser Dienst an unserem Lama gut ist, dann werden wir uns in allen zukünftigen Leben unter der Obhut von Lamas wiederfinden. Dann können wir auch das Leben, das wir jetzt gefunden haben, als das erste in einer langen und ununterbrochenen Reihe von Leben rechnen, in denen wir alle acht spirituellen Arten der Muse und alle zehn Arten des Glücks. Und es wird auch in dieser besonderen Rechnung keinen Fehler mehr geben: Wir werden immer genau die Zahl von Umständen genießen, die wir brauchen, um unserer Dharma-Praxis zu folgen und so letztendlich den Zustand vollkommener Erleuchtung zu erlangen.

བྱིན་གྱིས་རློབས་ཞེས་པ་གཟི་བྱིན་སྒྲུར་ཅེས་པ་སྟེ། རང་རྒྱུད་སྐད་ཅིག་སྔ་མ་ཉིན་མོར་དང་མཚུངས་ལྡན་དུ་སོང་བའི་བློ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་ཡོད་པ་དེ་སྐད་ཅིག་ཕྱི་མར་བློ་མ་ལ་དང་གུས་ཆེན་པོའི་སྨོ་ནས་ཚུལ་བཞིན་དུ་བརྟེན་ནས་པ་དང་། ལམ་ཡོངས་རྫོགས་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་རྒྱུད་ལ་ལྡན་པའི་སྐལ་བ་ཅན་དུ་གྱུར་བར་མཛོད་ཅིག་ཅེས་

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

བཀོལ་བ་བཏབ་པ་སྟེ། འདི་འོག་མ་རྣམས་ལའང་འགྲེ་གསུང་ངམ།

Die Worte „segne mich“ bedeuten hier „verschönere mich“, was heißen soll „transformiere den Zustand meines Geistes.“ Noch vor einer Minute war mein Geist falsch und verquer und verbunden mit jeder Art von schlechten Gedanken. Nun, im nächsten Moment, möge ich mit dem guten Glück gesegnet sein, meinen Lama zu finden und ihm oder ihr richtig zu folgen, mit aller Ehrerbietung. Möge mein Geist gerade gerichtet werden und möge er gefüllt werden mit jeglichem Schritt auf dem Pfad. Das erbitte ich von dir, mein Lama.

Der Erklärung der Worte „segne mich“ gilt auch für alle anderen Verse, in denen sie auftauchen.

Anmerkungen zu Lektüre Acht

*Das Sternchen hinter einem übersetzten Eigennamen zeigt an, dass die entsprechende asiatische Form oder Formen in einem speziellen Anhang aufgeführt sind.

[1] *Deine Augen öffnen:* Die für diese Übersetzung verwendete Ausgabe ist ein Holzdruck von 27 Folios auf hangemachtem tibetischen Papier aus der privaten Sammlung des Ehrwürdigen Geshe Lobsang Thardo vom Gyalrong Haus der tibetischöen Sera Mey Klosteruniversität. Die Kopie wurde ihm persönlich überreicht vom Dritten Pabongka Rinpoche, dem Ehrwürdigen Geshe Lobsang Tupten Trinley Kunkyab. Eine weitere Kopie wird im Katalog der Bibliothek seiner Heiligkeit Trijang Rinpoche, verstorbener Tutor des derzeitigen Dalai Lama geführt. Der Text ist selten und war nicht Teil der Standardausgabe von Pabongka Rinpoches gesammelten Werken.

[2] *des guten und ruhmreichen Pabongka:* Bezieht sich auf den ersten Pabongka Rinpoche (1878-1941), dessen voller Mönchsname Jampa Tenzin Trinley Gyatso lautete. Er war der führende buddhistische Lehrer seiner Zeit und berühmt für seine Fähigkeit, selbst tiefste buddhistische Konzepte allgemeinverständlich in seinen Lehren präsentieren zu können. Seine vollständige Biographie findet sich in englischer Sprache in *The Principal Teachings of Buddhism*.

[3] *Quelle all meines Guten:* verfasst vom Großen Tsongkapa the Great (1357-1419), dem womöglich größten buddhistischen Kommentators aller Zeiten, Autor von ca. 10.000 Seiten Erklärungen der frühen buddhistischen Klassiker und Lehrer vieler berühmter Schüler, darunter der erste Dalai Lama. Dieses kurze Werk behandelt alle erforderlichen Stufen auf dem gesamten Pfad zur Buddhaschaft und wird oft am Anfang wichtiger Lehrreden und hoher geheimer Rituale rezitiert. Es ist auch Abschluss von *Halskette der Glücklichen*, einem beliebten Text zum Selbstvorlesen für eine buddhistische Meditationssitzung.

Wie später noch ausführlicher erklärt ist der Text von *Quelle all meines Guten* Teil eines größeren Werks namens *Offenes Tor zum höchsten Pfad*. Dieser Teil ist eine Bitte an die Lamas der großen Linien des Buddhismus: an die Meister über die Konzepte wie der Wunsch nach Erleuchtung und die Sicht der Leerheit an uns weitergegeben wurden. Die Bedeutung von *Tor* zeigt sich in

der Tatsache, dass dieses Werk das erste in einer Sammlung von 135 kürzeren Titeln in den gesammelten Werken des Meisters ist.

Der Name und die Bedeutung des Werks haben sich im Lauf der Jahrhunderte entwickelt. Je Tsongkapa verfasste Tor im Jahr 1402. Im berühmten *Pfad der Leichtigkeit*, einer Darstellung der Stufen auf dem Pfad von seiner Heiligkeit, dem ersten First Panchen Lama (1567?-1662), wird es bereits unter seinem ursprünglichen Namen für die Anrufung und Visualisierung der Lama-Linie empfohlen.

In der Mitte des 18. Jahrhunderst ist der mittlere Teil von Tor, der selbst eine kurze aber vollständige Darstellung der Stufen ist, zum Thema einer Reihe philosophischer Kommentare geworden, unter dem Namen *Quelle all meines Guten* (wie die erste Zeile des Textes lautet). Zu diesem Zeitpunkt wird das Werk auch *Bitte um einen Berg von Segnungen* genannt. Während dieser Zeit wird es auch als Bestandteil der sechs Standardpraktiken zur Vorbereitung einer Meditationssitzung empfohlen.

Weitere Kommentare oder Werke, die auf *Quelle* aufbauen, sind z.B. Schriften der folgenden Autoren:

Akuching Drungchen Sherab Gyatso (geb. 1803)
Gelong Yeshe Gyeltsen
Gushri Kachupa Mergen Kenpo Lobsang Tsepel (geb. ca. 1760)
Gyal Kenpo Drakpa Gyeltsen (1762-1837)
Seine Heiligkeit der Sechste Panchen Lama, Lobsang Tupten
Chukyi Nyima (1883-1937)
Je Lodro Gyatso (1851 1930), überarbeitet von Gyal Kentrul
Kelsang Drakpa Gyatso (geb. 1880)
Jikme Samten (19. Jhd.)
Kalka Damtsik Dorje (18. Jhd.)
Kirti Lobsang Trinley (1849-1905)
Lumbum Sherab Gyatso (1884-1968)
Ngawang Yeshe Tupten Rabjampa (19. Jhd.)
Shangton Tenpa Gyatso Pel Sangpo (keine Daten)
Shasana Dipam (keine Daten), vermutlich
Tsechokling Yeshe Gyeltsen (1713-1793)

Erklärungen der sechs vorbereitenden Praktiken sind ebenfalls eine reiche Quelle von Kommentaren zu *Quelle*. Pabongka Rinpoche selbst liefert eine tiefe Interpretation des Texts in zwei derartigen Werken. Er schließt alle ursprünglichen Verse in einem Rezitationstext ein, der auf dem Text des Fünften Dalai Lama über die Stufen beruht. Er erwähnt auch, dass er sie als Basis einer Lernmeditation in seinem Meisterwerk über die Stufen zur Buddhaschaft namens *Das Geschenk der Befreiung in unseren Händen verwendet*. Und es war sein eigener kostbarer Lehrer, Dakpo Lama Jampel Hlundrup, der das Werk der oben erwähnten Schrift Halskette hinzufügte.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

Weitere Kommentare zu den Sechs Praktiken mit Erklärungen zu *Quelle* wurden von den folgenden Meistern verfasst:

Akya Yangchen Gaway Lodru (ca. 1760)
Keutsang Lobsang Jamyang Monlam (geb. 1689)
Tsechok Ling Yeshe Gyeltsen (1713-1793)
Der Zweite Jamyang Shepa, Konchok Jikme Wangpo (1728-1791)

Ein sehr interessantes zusätzliches Werk ist ein weiteres *Offenes Tor zum Höchsten Pfad* verfasst von Tsechok Ling Yeshe Gyeltsen (1713-1793). Es trägt denselben Titel wie das Original von Je Tsongkapa, weil der Autor bestrebt ist, das Bittgebet von Tsongkapa an die Lamas der Linie um die großen Lehrer zu erweitern, beginnend bei Je Tsongkapa selbst.

Übrigens wird der Ausdruck "Quelle all meines Guten" (auf Tibetisch *Yon-tan gyi gzhi-rten*) bereits sehr früh in der buddhistischen Literatur verwendet. Auf Sanskrit finden wir den Ausdruck in *Brief an einen Freund*, verfasst vom Erleuchteten Nagarjuna vor ca siebzehn Jahrhunderten. Hier bezieht es sich auf die Praxis der Moral, die, wie z.B. das rechte Vertrauen auf einen Lama, uns alle guten Dinge bringt.

[4] *Drei Tore*: Die drei Arten, wie man sich ausdrücken kann - durch Taten, Worte oder Gedanken. Eine typische Darstellung der Drei finden wir in den Werken zum Höheren Wissen (***Abhidharma***), z.B. bei Chone Lama Drakpa Shedrup (1675-1748).

[5] *Person, welche die Essenz ist großer Glückseligkeit*: Ein anderer Name für Pabongka Rinpoche, der seine Meisterschaft der geheimen Lehren des Buddhismus umschreibt. Die weiteren zusätzlichen Namen zeigen, dass der Rinpoche Je Tsongkapa, Shakyamuni Buddha, und die Form, die Lord Buddha zur Übertragung des Geheimen Worts annimmt, verkörpert.

[6] *Berg von Segnungen:* Das Konzept des Segens bezieht sich im Buddhismus auf einen spezifischen Prozess, durch den die Fähigkeit eines Schülers, spirituelle Ziele zu erreichen, verändert und verbessert wird durch die aufrichtige Bitte an den Lama um seinen bzw. ihren Segen. Pabongka Rinpoche selbst beschreibt dies in seinem berühmten Werk *Geschenk der Befreiung.*

[7] *„Sprache der Vergnügungswesen...“* Diese und weitere Zeilen stammen aus ausgewählten Versen, die traditionell zu Beginn einer großen Lehrrede rezietiert werden, damit sowohl Lehrer als auch Zuhörer mit der rechten Motivation beginnen, um formell um die Lehrrede zu bitten, um Hindernisse zu vermeiden, die die Lehrrede unterbrechen könnten usw.

Die Verse finden sich in den allgemeinen Gebetsbüchern für tibetische buddhistische Klöster, wie folgt in: *Essenz der Weisheit* (das berühmte *Herzsutra* zur Vermeidung von Hindernissen); *Engel mit dem Löwenantlitz* (ebenfalls zur Vermeidung von Hindernissen); „Tugend perfekt gemacht“ (Eröffnungszeilen von Je Tsongkapas kurzen *Stufen auf dem Pfad* und eine Verneigung vor Lord Buddha); „Der Liebende“ (diese und die folgenden Verse dienen der Verneigung und der Darbringung von Badegaben an die Lamas der Linie); „Sanfte Stimme“, „Der von großem Mitgefühl“, „Lehre, was zu lernen, was zu erreichen ist“, „Gründer aus dem Reich

des Schnees", „Alle drei Orte" (diese letzten beiden dienen auch als allgemeine Tischgebete), „Die Konstellationen", „In all meinen Leben" (auch hinzugefügt zu *Berg der Segnungen*), „Die große Erde" (kürzere Darbringung des Mandala), „Sitzend auf einem Löwenthron" (aus einem Hingabegebet an Je Tsongkapa, „Schichten des Himmels" (eine Bitte um Lehren aus dem berühmten Werk *Darbringung an die Lamas*), „*Idam Guru*" (Abschlussworte der Mandala-Darbringung), „Zum Buddha" (die bekannte Formel zur Zufluchtnahme und Entwicklung des Wunsches nach Erleuchtung), „Vergüngungswesen" (eine Verneigung vor Tara, dem Engel der Befreiung) und „Sprache der Vergnügungswesen" (eine Bitte um Lehren in allen Sprachen der Welt).

[8] *Dieses Leben spiritueller Muse:* Aus dem Werk Lieder meines spirituellen Lebens des Meisters.

[9] *Vier Kräfte:* Der Buddhismus lehrt, dass es vier Gegenkräfte gibt, die gemeinsam die Kraft bzw. das Karma jeglicher schlechten Tag aufheben können. Die "Basis"-Kraft besteht darin, daran zu denken, wer durch die Tat verletzt wurde und auf wen man vertrauen muss, um sich selbst davon zu reinigen. Die "Zerstörungs"-Kraft ist ein intensives Gefühl der Scham und des Bedauerns der Tat, die ganz sicher als schlechte Erfahrung zu einem selbst zurückkommen wird. Die "Umkehr"-Kraft besteht darin, sich selbst davon abzuhalten, diese Art der Tat zu wiederholen. Die "Gegen"-Kraft ist eine spirituelle Praxis - Bekenntnis, Meditation oder jegliche gute Tat - um die Kraft des Falschen auszugleichen.

[10] *Drei außergewöhliche Übungen:* Sie sind außergewöhnliche Moral, außergewöhnliche Konzentration und außergewöhnliche Weisheit. Jede vorhergehende stärkt die darauffolgende. Eine tiefere Ausführung zu den Drei findet sich in den Klostertexten zur Vollendung der Weisheit, z.B. in „Überblick über die Vollendung der Weisheit" von Kedrup Tenpa Dargye (1493-1568).

[11] *Selbst die Kuh weiß:* Das Zitat stammt aus Brief an einen Schüler aus dem zehnten Jahrhundert. Es findet sich auch in Je Tsongkapas großen Stufen auf dem Pfad und in Pfad der Leichtigkeit des Ersten Panchen Lama.

[12] *Der Ozean ist nicht mein Problem:* Das Zitat findet sich in einer Lehrrede des Buddha, wo er die Geschichte eines Schlangenkönigs erzählt als Mahnung an seine streitenden Mönche. Die bekannte Zeile findet sich auch in den *Großen Stufen* von Je Tsongkapa, in *Pfad der Leichtigkeit* des Ersten Panchen Lama (1567?-1662), in *Wort von Sanfter Stimme* vom Fünften Dalai Lama (1617-1682) und in *Stufen der Lehre*, einer großen Urform für die Großen Stufen von Geshe Drolungpa (ca. 1100).

[13] *Güte zurückgeben ist das Gute:* Dies scheint eher ein Sprichwort als eine Schriftreferenz zu sein. In Stufen der Lehre heißt es ganz ähnlich.

[14] *Beide ultimativen Ziele:* Bezieht sich auf die schlussendliche Erreichung der eigenen Ziele und die Fähigkeit, anderen dabei zu helfen, ebenfalls ihre Ziele zu erreichen — zwei Qualitäten, die nur ein Buddha. Mehrere wichtige Diskussionen der ultimativen Ziele finden sich in Abhandlungen über Meister Dharmakirtis *Kommentar zur Gültigen Wahrnehmung* aus dem 7. Jahrhundert. Die erste ist Teil der Erklärung der Anfangszeilen des Werks selbst, wo die Qualitäten des Buddha

beschrieben werden. Die zweite finden wir im zweiten Kapitel, wo Meister Dharmakirti das Lob des Buddha in Meister Dignagas ursprünglicher Abhandlung beschreibt.

[15] *einer dieser Feindzerstörer:* Der Begriff "Feindzerstörer" wird verwendet, um jene zu beschreiben, die Nirvana erreicht haben, weil sie, wie Geshe Drolungpa in seinen *Stufen der Lehre* ausführt, den Feind Geistesgifte für immer zerstört haben.

"Zuhörer" und "selbstverwirklichte Buddhas" meint hier Personen, die Nirvana erreicht haben, jedoch den Großen Weg, den Weg der Bodhisattvas, noch nicht betreten haben, wo sie dann daran arbeiten werden, vollkommen erleuchtete Buddhas zu werden um alle Lebewesen zu befreien. „Zuhörer" werden so genannt, weil sie die Lehren des Großes Wegs hören und sie sogar auf andere beziehen können, sie aber nicht selbst praktizieren. "Selbstverwirklichte Buddhas" sind keine echten Buddhas, sie haben lediglich Nirvana erreicht und sind nur in soweit "selbstverwirklicht", als dass sie diesen Zustand ohne einen spirituellen Lehrer in diesem Leben erreicht haben, obwohl sie zahllose Lehrer in ihren vergangenen Leben gehabt haben müssen.

[16] *Kloster Radreng:* Die Ereignisse rund um die Entstehung von *Berg der Segnungen* sind außerordentlich. Sie zeigen, welch entscheidende Rolle diese kurze Bitte in Je Tsongkapas spirituellem Leben und in der Geschichte der buddhistischen Schriften spielt.

Viel von dem, was Je Tsongkapa schrieb, soll ihm von Manjushri, der Sanften Stimme, diktiert worden sein, der die Weisheit aller erleuchteten Wesen in Form eines einzelnen Engels verkörpert. Je Tsongkapa kam erstmals mit Anfang 30 in den Genuss der Kommunikation mit Sanfte Stimme. Zu diesem Zeitpunkt konnte er den Engel noch nicht selbst sehen, aber er konnte ihm Fragen stellen über einen Mittelsmann, einen Lama namens Umapa.

Je Tsongkapa's Geheime *Biographie*, ein Werk seines engen Schülers Kedrup Je (1385-1438), beschreibt wichtige Ereignisse im Innenleben des Meisters. Hier erfahren wir Details eines frühen Austauschs zwischen Je Tsongkapa und Sanfte Stimme, moderiert von Lama Umapa. Je Rinpoche stellt Fragen und der Engel antwortet ihm, indem er zunächst eine ganze Reihe herausfordernder Themen rund um Leerheit erklärt. Dann erläutert er einige schwierige Stellen in den geheimen Lehren. Dann hält er inne und Je Rinpoche sagt: „Warte, es gibt noch mehr Fragen, die ich dir stellen muss, noch mehr Punkte, die ich nicht begreife."

Und Sanfte Stimme antwortet:

> Vergiss die Antworten nicht, die ich dir bereits gegeben habe. Geh und schreib sie nun nieder. Es gibt drei Praktiken, denen du dich widmen musst, allen drei gemeinsam. Und du musst dich ihnen mit unstillbarer Leidenschaft hingeben.
>
> Erkenne zuerst, dass dein Lama und dein hoher geheimer Engel ein und dasselbe sind. Du musst sie um ihren Segen bitten und versuchen, ihnen nahe zu kommen.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

> Zweitens musst du dich immer und makellos in der zweiteiligen Praxis des Sammelns der Energie guter Taten und der Bereinigung der Kraft schlechter Taten bemühen.
>
> Drittens musst du die Kraft deines Verstandes anwenden, um die wahre Bedeutung der großen Bücher des Buddhismus zu studieren, und dann musst du tief über diese Bedeutung nachsinnen.
>
> Befolge diese drei Praktiken, über einen langen Zeitraum. Dann wird der Tag kommen, und er ist nicht mehr fern, wenn der Samen, denn ich in dir gepflanzt habe, aufgeht. Und dann wirst du alles verstehen, ganz und gar.

Je Tsongkapa befolgte alle drei Praktiken sein ganzes Leben lang. Aber ganz besonders fällt sein besonderer Fokus auf der Bitte, dem Gebet um Segen an die vollkommenen Wesen, Buddhas und Lamas, in Aufzeichnungen seiner Schriften und in seinen verschiedenen Biographien auf.

Eine dieser *Bitten um Segen* führt hin zu unserem gegenwärtigen Werk, Berg von Segnungen. Wir schreiben den Sommer 1402, der Meister ist 45 Jahre alt. Er hat einen ertragreichen Summer im Ar-Tempel verbracht, gemeinsam mit seinem engen Lehrer und Schüler, dem Sakya-Weisen Jetsun Rendawa. Nun reist Je Tsongkapa nach Radreng („nördlich" von Lhasa). Er war hier schon einmal gewesen, weil ihn das Kloster mit seiner großartigen Geschichte zweier Gründungsväter des tibetischen Buddhismus angezogen hatte: Atisha, der Herr, und sein spiritueller Sohn Dromton Je (der im Text erwähnte „Sieger"). Diese Verbindung beschreibt Kedrup Je in seiner längeren Biographie.

In Radreng geht Je Tsongkapa am Fuß der Löwenspalte in Klausur. Über seinem Quartier befindet sich eine Statue von Lord Atisha. Eines Tages kniet der Meister vor dem Abbild und bittet in Befolgung der Worte von Sanfter Stimme, die Lamas der Vergangenheit um ihren Segen.

Das Gebet, das Je Tsongkapa damals darbrachte, wurde überliefert. Wir finden es in seinen gesammelten Werken unter dem Namen *Tor zum Höchsten Pfad*. Die Bitte richtet sich an die Lamas der Anleitungen zu den Stufen zur Buddhaschaft und besteht aus drei Teilen.

Der erste Teil ist eine Bitte an die Lehrer der Linie des Wunsches nach Erleuchtung, beginnend mit dem Buddha selbst und dann weiter über den Liebenden, den indischen Meister Asanga zu den großen tibetischen Lamas Je Rinpoches eigener Zeit. Der dritte Teil ist ein ähnliches Gebet an die Lehrer der Linie der Erkenntnis der Lehrheit, wieder beginnend mit Lord Buddha, und dann weiter über Sanfte Stimme, den unvergleichlichen Nagarjuna und spätere Generationen. Der zweite Teil zwischen diesen beiden ist nichts Geringeres als *Berg der Segnungen, die Quelle all meines Guten.*

Je Tsongkapa beendet sein Gebet und hat auf einmal eine Vision, die, wie Gyalwang Lobsang Trinley Namgyal in der *Großen Biographie* (ca. 1830) schreibt, mit Unterbrechungen einen ganzen Monat lang andauert. Er sieht alle Lamas der Linie persönlich und empfängt insbesondere von einem von ihnen eine unermessliche Gnade.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

Die Szene wurde in einem standardisierten Satz von 15 Rollbildern über das Leben des Meisters festgehalten, der *Die Tsongkapa Achtzig* heißt. Wir finden die folgende Beschreibung des Ereignisses auf dem Rollbild in den Werken des großen Jamyang Shepay Dorje (1648-1721):

> Und der Lord Atisha erschien dem Meister und legte seine Hand auf sein Haupt und sagte zu ihm: "Tue mächtige Taten für die Lehren und ich selbst werde dir helfen, das Ziel der Erleuchtung zu erlangen und die Bedürfnisse aller fühlenden Wesen zu erfüllen."

Unmittelbar nach der Vision wird Je Tsongkapa von zahlreichen gelehrten Schülern gebeten, eine detaillierte Beschreibung, wie Vollendung zu erlangen ist, niederzuschreiben. Noch ganz erfüllt von Lord Atishas Versprechen zieht sich der Meister in ein Retreat zurück und vollendet dort in Radreng sein Meisterwerk: das *Lam Rim Chenmo*, oder Die *Großen Stufen auf dem Pfad zur Buddhaschaft*, das berühmteste Werk des tibetischen Buddhismus.

Sein Verständnis ist nun vollständig und der Same, den Sanfte Stimme gepflanzt hatte, ist wie angekündigt aufgegangen, denn Je Tsongkapa hat den Rat des Engels befolgt, indem er das perfekte Bittgebet verfasst hatte, den *Berg der Segnungen*. Die Kraft dieses Gebet wurde von Generationen von Lamas erkannt und erklärt, warum es zur Vorbereitung der geheimen Praktiken verwendet wird. Wie die Schlusszeilen der hier verwendeten Erklärung des Werks zeigen, wurde es auch von Pabongka Rinpoche als Vorbereitung einer tantrischen Inititation weitergegeben.

[17] *Beide höchste Pfade:* Bezieht sich auf den Pfad der offenen Lehren und den Pfad der geheimen Lehren des Buddhismus. Der Pfad, der von beiden "geteilt" wird, besteht aus der Erkenntnis der Stufen zur Buddhaschaft, da diese die Voraussetzung für Erfolg sowohl auf dem offenen als auch auf dem geheimen Pfad sind. Das Zitat stammt aus Je Rinpoches *Kurze Stufen auf dem Pfad.*

[18] *Du wirst dich nur selbst verlieren:* Die ursprüngliche Quelle des Zitats ist unbekannt. Der Fünfte Dalai Lama, seine Heiligkeit Ngawang Lobsang Gyatso (1617-1682), war ein so außerordentlicher Gelehrter und Buddhismus-Organisator, dass er in Tibet einfach nur der "Große Fünfte" genannt wurde. Er brachte den berühmten Potala-Palast in seine heutige Form und ist bekannt für seine Schriften zu zahlreichen philosophischen und weltlichen Themen, seine besonderen Vision und seine Meisterschaft der geheimen Lehren.

[19] *Nichts, was nicht eine Lehre ist:* Diese Zeile findet sich in einem Werk namens Ausgewähltes von Dromton Je, wo einzelne Zeilen von Dromton Je zitiert werden, die in den *Großen Stufen* von Je Tsongkapa auftauchen. Hier und in *Geschenk* von Pabongka Rinpoche soll das Zitat hervorheben, wie fortgeschrittene Praktizierende alle buddhistischen Lehren inhärent vollkommen konsistent sehen.

Keine dieser drei Stellen schließt den Teil ein, der mit "für den Vater" beginnt. Er findet sich auch nicht im Zitat im Text über die Stufen des Großen Fünften Dalai Lama. Jedoch entspricht der Sinn dem Kontext von *Ausgewähltes* und dem üblichen Gebrauch der Referenz.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

Die Worte, die hier mit „die Gesamtheit der Lehren in eine packen“ übersetzt wird, kann auf verschiedene Art interpretiert wird, wie Pabongka Rinpoche selbst in *Geschenk* über die oben aufgeführten Werke schreibt. Buchstäblich spricht der Text von “alle Lehren wie ein Rechteck tragen”, was der Rinpoche als Bezug darauf interpretiert, dass ein rechteckiger tibetischer Teppich automatisch vier Ecken hat. Was wiederum bedeutet, dass jede Lehrer zu den Stufen auf dem Pfad automatisch in sich alle Lehren des Buddha enthält und damit eine verkürzte Darstellung liefert, die jeder von uns nutzen kann, um vollständige Erleuchtung zu erlangen.

Der große Drom Tonpa (1005-1064), Dromton Gyalway Jungne mit vollem Namen, war der berühmteste Schüler von Lord Atisha (982-1052), der selbst der begnadete Stammvater der Lehren zu den Stufen in Tibet war. Drom Tonpa gründete auch das große Kloster Radreng, wo Je Tsongkapa *Berg der Segnungen* schrieb.

[20] *Gebetskette aus Gold und Juwelen:* Die ursprüngliche Quelle des Zitats ist unbekannt. Es findet sich auch in Pabongka Rinpoches Kommentar zu den *Drei Hauptpfaden*.

Die „drei Motive“ bezieht sich auf die drei Stufen der Motivation für das Praktizieren der Stufen auf dem Pfad: Um den drei niedrigen Wiedergeburten zu entkommen, um allem Leiden zu entkommen, und um vollständige Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen zu erlangen. Die „drei Sammlungen“ sind die drei Abschnitte der Worte des Buddha: Die “Sammlung der ethischen Disziplin durch Gelübde”, die sich hauptsächlich mit der Übung der Moral beschäftigt, die “Sammlung der Sutren”, die sich hauptsächlich mit der Übung der Konzentration beschäftigt, und die “Sammlung des Höheren Wissens”, die sich mit der Übung der Weisheit beschäftigt. Siehe hierzu auch Pabongka Rinpoches *Geschenk der Befreiung* und Kedrup Tenpa Dargyes *Überblick über die Vollkommenheit der Weisheit*.

Die „Hüter“ werden unten in Anmerkung 29 erklärt.

[21] *Diese Schritte übertreffen bei weitem:* Pabongka Rinpoche schreibt selbst in *Geschenk der Befreiung* die „drei außerordentlichen Qualitäten“ wie folgt. Die Werke über die Stufen auf dem Pfad sind (1) ganz und gar vollständig, nichts fehlt, denn sie präsentieren präzise den gesamten Inhalt der Lehren des Buddha, sowohl der offenen als auch der geheimen. Sie sind (2) leicht anzuwenden, denn ihr Hauptzweck ist die Erklärung der verschiedenen Schritte zur Zähmung des Geistes. Und schließlich übertreffen sie (3) andere Schriften bei weitem, da sie aus den Systemen zweier großer Gründer, Arya Nagarjuna und Meister Asanga, bestehen, weiter verstärkt durch die Anleitungen von Lama Vidyakokila und Lama Serlingpa.

Arya Nagarjuna (200 n.Chr.) ist bekannt als Gründer der Lehren zur Leerheit, Meister Asanga (350 n.Chr.) als Gründer der Lehren über das Wirken eines Bodhisattva. Die Linie setzt sich zu Lama Vidyakokila beziehungsweise Lama Serlingpa fort und fließt dann zusammen in ihrem berühmten Schüler, Lord Atisha (982-1054). Sein vollständiger Name lautet Dipamkara Shri Jnyana. Er war es, der die Schriften zu den Stufen auf den Pfad nach Tibet brachte und er verfasste auch *Lampe für den Pfad,* einen Urtext dieses Genres.

Die „vier Arten von Größe“ werden auch in Pabongka Rinpoches *Geschenk* aufgeführt. die Lehren zu den Stufen auf dem Pfad sind deshalb groß weil sie (1) Menschen die Erkenntnis ermöglichen, dass jede einzelne Lehre des Buddhismus konsistent mit allen anderen ist. Sie bringen Menschen auf ein Niveau, wo sie (2) alles, was der Buddha lehrte, als für ihre eigene Praxis anwendbar erleben. Sie helfen (3) Menschen, die wahre Absicht des Buddha in jeder seiner Lehren mühelos zu erkennen und dadurch (4) beschützen sie automatisch vor dem großen Fehler, nämlich dem Fehler, zu denken, dass einige Anleitungen des Buddha besser als andere sind.

[22] *Massive Sammlungen des Dharma:* Der Tradition nach lehrte der Buddha 84.000 große Schriftsammlungen, eine Sammlung für jede der verschiedenen Sorten von Geistesgiften und schädlichen Gewohnheiten. Es gibt unterschiedliche Aussagen über die genaue Menge der Lehren in jeder dieser Sammlungen. Der Große Weg sieht es so, dass jede Sammlung aus der Zahl von Seiten besteht, die mit der Tintenmenge verfasst werden kann, die der große mythische Elefant Rabten auf seinem Rücken tragen kann. Siehe hierzu auch den Kommentar des Ersten Dalai Lama zu *Schatzhaus des Wissens*.

[23] *Es ist diese Vollkommenheit:* Der Vers findet sich in Kurzes *Sutra über die Vollkommenheit der Weisheit*. Er wird als ultimativer Ursprung des Ausdrucks “Stufen auf dem Pfad” betrachtetet und von Je Tsongkapa in seinen *Großen Stufen* zitiert, wie auch in Pabongka Rinpoches eigenem Meisterwerk über die Stufen und dem Kommentar zu den *Drei Hauptpfaden*.

[24] *Die fünf großen Klassiker:* Dies sind die fünf großen Werke des frühen indischen Buddhismus, die in den großen Klöstern Tibets schon zu Zeiten Je Tsongkapas gelehrt und debattiert wurden. Wie er in seiner *Großen Biographie* sagt, sind dies *Juwel der Erkenntnisse* vom Liebenden an Meister Asanga gegeben (335 n.Chr.), *Betreten des Mittleren Wegs* von Meister Chandrakirti (650 n.Chr.), *Schatzhaus des Höheren Wissens* von Meister Vasubandhu (335 n.Chr.), *Kurze Ausführung zu ethische Disziplin durch Gelübde* von Meister Gunaprabha (500 n.Chr.?) und *Kommentar zur gültigen Wahrnehmung* von Meister Dharmakirti (630 n.Chr.)

[25] *Von uns gerissen im Wind:* Die ursprüngliche Quelle des Zitats ist unbekannt. Der „Große Fünfte“ bezieht sich, wie in Anmerkung 18 ausgeführt, auf seine Heiligkeit, den Fünften Dalai Lama.

[26] *Insbesondere zum magischen Körper:* Der Meisterübersetzer von Taktsang, Sherab Rinchen (geb. 1405), war einer der wichtigsten Gelehrten der Sakyatradition des tibetischen Buddhismus. Die Zeilen finden sich auch in Pabongka Rinpoches *Geschenk der Befreiung* und in der berühmten *Übersicht über die Schulen der Philosophie* von Tuken Lobsang Chukyi Nyima (1737-1802).

Die Zeilen beginnend mit „Diamantweg“ beziehen sich auf die geheimen Lehren des Buddhismus.

[27] *Immer makellos:* Mikyu Dorje (1507-1554) war der Achte Karmapa, spiritueller Führer der Karma Kagyu-Linie des tibetischen Buddhismus. Er verfasste Schriften zu einer großen Reihe von Themen.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Acht

[28] *Sie ist eine reine Tradition:* Gyalwang Kelsang Gyatso (1708-1757) war der Siebte Dalai Lama. Die hier zitierten Zeilen finden sich in einer Reihe mentaler Übungen in seinen gesammelten Werken.

[29] *Die älteren Hüter des Worts:* Bezieht sich auf die Kadampas, eine inspirierte Gruppe von Gelehrten und Meditierenden des frühen Buddhismus in Tibet ab dem 11. Jahrhundert. Ihr Name bedeutet buchstäblich "die, für die jeder einzelne Buchstabe der Lehren (*ka*) zur Anleitung (*dampa*) wird mit unmittelbarer Relevanz für die persönliche Praxis". Die Anhänger der Tradition von Tsongkapa, Gelukpa oder Weg der Tugend, Linie des Himmels der Glückseligkeit, werden manchmal die "späteren Hüter des Worts" genannt.

[30] *Die große Vollendung:* Diese und einige weiter der erwähnten Praktiken sind alle Details der geheimen Lehren des Buddhismus.

[31] *Dich perfektionierst:* Die ursprüngliche Quelle des Zitats ist unbekannt. Es erscheint auch nicht in den geheimen Lehren von Samputa, trotz des ähnlichen Titels.

[32] *Bitte ihn, für alle deine Ziele:* Diese Zeilen finden sich in einem Brief mit Ratschlägen von Je Tsongkapa an einen Yonten Gyatso im Tulung-Distrikt in Tibet.

[33] *Alle drei Übungen:* Es sind dies die außergewöhnliche Übung der Moral, Konzentration und Weisheit. Das ursprüngliche Zitat stammt aus Juwel von Maitreya. Die Bedeutung der Qualifikationen eines Lama wird durch die Tatsache hervorgehoben, dass dieselben Worte in Werken wie den Großen Stufen von Je Tsongkapa zitiert werden, in *Pfad der Leichtigkeit* des Ersten Panchen Lama, in *Geschenk der Befreiung* von Pabongka Rinpoche und in seinem Kommentar zu den *Drei Hauptpfaden*.

[34] *Das Gute in dir erblüht:* Diese Zeilen finden sich in einem außergewöhnlichen Brief mit Ratschlägen, den Je Tsongkapa an sich selbst verfasste und in dem er nummerierte Fragen stellt und sie dann in Form einer tiefen Anleitung beantwortet. Es ist interessant, dass dies das letzte Werk in einer großen Sammlung kürzerer Texte des Meisters ist. Der erste Titel ist *Berg der Segnungen* selbst, was für uns den Kreis schließt.

[35] *Neun Einstellungen:* Die Neun werden in Je Tsongkapas *Großen Stufen* erwähnt und vollständig in *Pfad der Leichtigkeit* des Ersten Panchen Lama aufgeführt. Das ursprüngliche Sutra umfasst zwei Bände des Kanons und beinhaltet wiederholte, wunderschöne Beschreibungen dieser und ähnlicher Haltungen, die man gegenüber seinem Lama entwickeln sollte.

Die im Sutra gelehrten neun Einstellungen sind wie folgt:

1) Gib wie ein gehorsames Kind deinen eigenen Willen auf und unterwirf dich deinem Lama.

2) Sei beständig wie ein Diamant in deiner Verehrung deines Lamas und lass keinen Verwandten und keinen Freund zwischen euch kommen.

3) Akzeptiere wie die Erde selbst jegliche Aufgabe, die dir dein Lama auferlegen mag.

4) Sei unerschütterlich wie die großen Berge am Ende der Welt in deinem Dienst, welche Schwierigkeiten auch kommen.

5) Führe wie ein Dienstbote jegliche Aufgabe aus, die dir dein Lama gibt, versuche nie, sie zu umgehen, ganz gleich wie abscheulich sie auch erscheinen mag.

6) Nimm wie Staub auf der Erde die geringste Position an, lass allen Stolz, allen Anspruch, allen Hochmut fahren.

7) Trage wie ein starkes Fahrzeug jegliche Last, die dir dein Lama auferlegt, wie schwer sie auch sein mag.

8) Sei ohne Ärger, wie ein treuer Hund, wenn auch dein Lama dich schilt oder schimpft.

9) Wie sehr du auch im Dienste deines Lamas springen musst, sei immer bereit zu gehen, wie ein Boot, das sich niemals beklagt.

[36] *Fünfzig Verse über Lamas:* Eine klassische Beschreibung der Lamaverehrung, verfasst vom indischen Buddhismus-Meister Ashvagosha, ca. 100 n.Chr.

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE
Kurs III: Angewandte Meditation

Lektüre 9: Die Essenz des Lebens destillieren

III. Rat, wie man die Essenz des Lebens destilliert

གཞན་པ་བསྟེན་ནས་བློ་ཇི་ལྟར་སྦྱང་བའི་ཚུལ་ལ་གཉིས། དལ་འབྱོར་ལ་སྙིང་པོ་བླང་
བའི་ཕྱིར་བསྒྲལ་བ་དང་། སྙིང་པོ་ཇི་ལྟར་ལེན་པའི་ཚུལ་ལོ། དང་པོ་ནི།

Dies bringt uns zum zweiten Hauptteil des Textes, der beschreibt, wie man seinen Geist trainiert, nachdem man einen Lama gefunden hat. Dieser Teil hat wiederum zwei Teile: Der dringende Rat, die Essenz dieses gegenwärtigen Lebens, eines Lebens in Muse und Glück zu destillieren. Und eine Beschreibung, wie genau man diese Essenz destilliert. Der erste Teil ist Inhalt des folgenden Einzelverses.

།ལན་ཅིག་རྟེད་པའི་དལ་བའི་རྟེན་བཟང་འདི།
།ཤིན་ཏུ་རྟེད་དཀའ་དོན་ཆེན་ཤིས་གྱུར་ནས།
།ཉིན་མཚན་རྒྱན་ཏུ་སྙིང་པོ་ལེན་པའི་བློ།
།རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
།ཞེས་པའི་ལྷོ་ཀ་བཅིག་སྟེ།

(2)

Segne mich, dass ich zuerst erkenne,
Dass dieses wunderbare Leben
Der Muse, das ich
Dieses Mal gefunden habe,
So unsagbar schwer zu finden ist,
Und so unsagbar wertvoll.

Gewähre mir dann,
Den Wunsch zu haben und ihn niemals aufzugeben,
Tag und Nacht
Das Beste daraus zu machen.

ལན་ཅིག་རྐྱེད་ཅེས་པ་ཕྱིན་ཆད་ཡང་ཡང་མི་རྐྱེད་པའི་དོན་དང་།

Die Aussage, ein Leben wie dieses „dieses eine Mal” zu finden, soll besagen, dass wir niemals in der Lage wären, diese Art von Leben in der Zukunft immer einfach so zu finden.

འདིར་དལ་འབྱོར་ངོས་བཟུང་བའི་སྒྲབས། དལ་འབྱོར་རྣམ་ཞིས་མ་གསུངས་བར་ དལ་བའི་རྣམ་ཞིས་གསུངས་པའི་རྒྱུ་མཚན། ངན་སོང་གསུམ་དང་ལྷ་ཚེ་རིང་པོ། ཀླུ་ ཀློ། ལོག་ལྟ་ཅན། ལྷུག་པ། རྒྱལ་བ་འཇིག་རྟེན་དུ་མ་བྱོན་པའི་དུས་སུ་སྐྱེས་པ་སྟེ་མི་ ཁོམ་པ་བརྒྱད་དང་བྲལ་བའི་དལ་བ་བརྒྱད་དངོས་སུ་ཚང་ལ།

Du fragst dich vielleicht, warum an einer Stelle, wo die Konzepte spiritueller Muse und spirituellen Glücks angesprochen werden, der Vers nur von einem „Leben in Muse” spricht und nicht von einem „Leben in Muse und Glück”. Der Grund hierfür ist, dass wir alle den gesamten Bestand an acht Arten der Muse besitzen und frei sind von den acht Arten, wie die Gelegenheit fehlen können. Diese fehlenden Gelegenheiten sind Wiedergeburten in den drei niedrigen Reichen[37], als langlebiges Vergnügungswesen, als Barbar, als Mensch mit falscher Weltsicht, als Behinderter, oder in einer Zeit, zu der die Siegreichen Buddhas noch nicht in der Welt erschienen sind.

།མི་ཉིད་དབུས་སྐྱེས་དབང་པོ་ཚང་།
།ལས་མཐའ་མ་ལོག་གནས་ལ་དད།

Wir alle besitzen die fünf Arten spirituellen Glücks, die sich auf das eigene Selbst beziehen, wie im folgenden Vers beschrieben:

Geboren als Mensch,
in einem zentralen Land,
im vollständigen Besitz
aller Fähigkeiten,
nicht verloren an das schlimmste Karma,
und ausgestattet mit Glauben an den Ort.[38]

།ཅེས་པ་ལྟར་དགེ་སློང་ཕ་མ། དགེ་བསྙེན་ཕ་མ་བཅས་སྟོན་པའི་འཁོར་རྣམ་བཞི་མ། གཙོ་བོ་དགེ་སློང་ཕ་ཡིན་པའི་ཆོས་ཆོགས་ཀྱི་ཡུལ་དབུས་སུ་སྐྱེས་ཤིང་།

Hier bezieht sich „geboren in einem zentralen Land” auf ein Land, in dem „der Kern des Dharma” existiert, was bedeutet, dass es in diesem Land Menschen gibt, die die Gelübde der „vier Diener

des Buddha” einhalten. Dies sind voll ordinierte Mönche und Nonnen sowie Novizen beiderlei Geschlechts. Der wichtigste Bestandteil des Kerns ist der voll ordinierte Mönch.

ལས་མཐའ་མ་འོག་པ་སྟེ་ཆོ་འདིར་མཚ�་ཀྱི་ལས་བསགས་ལ་མ་སྦྱངས་པ་

མིན་པ་དང་།

„Nicht verloren an das schlimmste Karma” bedeutet, dass man das Karma, das durch das Begehen einer der „unmittelbaren” schändlichen Taten erzeugt wird, nicht begangen hat, bzw. es bereinigt hat.[39]

དཀར་པོའི་ཆོས་ཀྱན་སྐྱེ་བའི་གནས་འདུལ་བ་སྟེ། རང་རྒྱུད་འདུལ་ཕྱིར་འདུལ་བའི་

སྒྲས་བཏགས་པ་སྟེ་སྡོད་གསུམ་ལ་དད་པ་སོགས་རང་འབྱོར་ལྟ་ཆང་བ་ཡོད་ཀྱང་།

Der *Ort*, aus dem jegliches weiße, gute Ding erwächst, ist die Lehre der Disziplin. Hier kann das Wort „Disziplin” ausgeweitet werden auf den gesamten Inhalt des Kanons – der drei Schriftsammlungen –, da sie alle die Disziplin des Geistes bewirken.[40] Wir besitzen also das Glück, Glauben in die heiligen Bücher zu haben.

།སང་རྒྱས་བྱོན་དང་དམ་ཆོས་སྟོན།

།བསྟན་པ་གནས་དང་དེ་རྗེས་འཇུག

།གཞན་ཕྱིར་སྙིང་རྗེ་བཅུ་བའོ།

།ཞེས་པའི་གཞན་འབྱོར་ལྔ་རྣམ།

Untersuchen wir, ob wir die fünf Arten des Glücks besitzen, die sich auf Dinge außerhalb von uns beziehen. Die klassische Referenz hier ist:

> Der Buddha ist gekommen
> und hat das heilige Dharma gelehrt.
> Seine Lehre bleibt,
> wie auch die, die folgen.
> Es gibt Mitgefühl
> zum Wohle der anderen.[41]

སངས་རྒྱས་བྱོན་ཏེ་བཞུགས་བཞིན་པ་དང་། སངས་རྒྱས་སམ་དེའི་ཉན་ཐོས་ཀྱིས་

ཆོས་གསུངས་པ། སངས་རྒྱས་མྱ་ངན་ལས་མ་འདས་པར་འབྲས་བུའི་བསྟན་པ་

གནས་པ། ཆོས་བསྟན་པ་དེས་འབྲས་བུ་བཞི་དང་ཟུང་ཐོབ་པར་མཐོང་ནས་གདུལ་བྱ་

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Neun

བཀའ་མཚང་དེའི་རྗེས་སུ་འཇུག་པ།།

Hier muss der Buddha gekommen sein und immer noch in dieser Welt verweilen. Er oder seine direkten Schüler müssen das Dharma lehren. Die daraus entstandenen Lehren müssen ebenfalls verweilen, und zwar während der Zeit vor seinem endgültigen Übergang jenseits alle Not. Bestimmte Schüler des Buddha müssen beobachten, wie andere Schüler die vier Ergebnisse erreichen[42], nachdem er sie gelehrt hat. Und diese Schüler müssen ebenfalls genau diese Praktiken befolgen.

།།བཞི་དག་སྨོང་འཆར་ཀ་ལྟ་བུ་ལ་ཆང་བ་ལས། མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ལའང་དངོས་བཀས་པ་མཆང་ལ། རང་རིས་ཀྱང་ས་ངས་རྒྱས་དང་ཁྱད་མེད་པའི་བླ་མ་མཇལ་ཏེ་ཆོས་བསྟན་པ་སོགས་ཀྱིས་དེ་དག་དོད་ཐུབ་སྨོར་དུ་ཡོད་པ་ལས་དངོས་བཀས་མ་ཆང་ཡང་། དལ་བ་བརྒྱད་དངོས་སུ་ཆང་བ་ལ་བཅོ་བོར་དགོངས་ཏེ་བསྟན་པ་རེད།

Alle vier soeben erklärten Arten des Glücks besaßen sogar Menschen wie der Mönch Udayi[43], wohingegen dies nicht gesagt werden konnte über den Retter Nagarjuna, der sie in ihrer buchstäblichen Form nicht besaß. Auch wir haben unsere Lamas getroffen, die nicht anders sind als der Buddha, und sie haben das Dharma gesprochen und so fort. Ja, sie sind ein vollwertiger Ersatz, aber wir können nicht sagen, dass wir all diese Arten des Glücks in ihrer buchstäblichen Form besitzen. Jedoch genießen wir alle acht Arten der spirituellen Muse. Diese sind demnach unser Hauptvorteil, und vor dem Hintergrund dieser Tatsache wird im Vers von „Leben der Muse" gesprochen.

བཀའ་ཕྱིར་སྙིང་བརྩེ་ཞེས་པ། སྤྱིན་བདག་དང་བླ་མ་སོགས་ཀྱིས་གང་ཟག་གཞན་དང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་སྙིང་བརྩེ་བས་ཆོས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཟས་གོས་སོགས་སྟེར་བའམ། ཆོས་སྟོན་པ་སོགས་ཏེ། རང་གིས་ཆོས་སྒྲུབ་པའི་མཐུན་རྐྱེན་སྤྱིན་མཁན་ཡོད་པ་ལ་བྱ་དགོས།

Was bedeutet es, wenn es in der Referenz heißt: „Es gibt Mitgefühl zum Wohle der anderen"? „Andere" bezieht sich hier auf uns selbst. Unsere Unterstützer und Lamas und weitere solche Personen handeln zu unserem Wohle, motiviert von Mitgefühl, und kümmern sich darum, alle Bedingungen herzustellen, um unsere Praxis des Dharma zu erleichtern: Sie geben uns Nahrung, Kleidung und anderes, was wir benötigen. Sie lehren uns das Dharma und so weiter. Daher sollte dieser Ausspruch als Beschreibung des Glücks verstanden werden, diejenigen um uns zu haben, die uns die Dinge geben, die wir brauchen, um zu praktizieren.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Neun

རང་ཅག་མི་ཁོམ་པ་བརྒྱད་དང་བྲལ་ནས་ཆོས་སྒྲུབ་ཏུ་ཡོད་པའི་དུས་འདིར་མི་སྒྲུབ་པར། ཆོ་འདི་པའི་འཆིང་ཐག་གིས་བཅིངས་ཏེ། རྟེད་བཀུར་སྟན་གྱགས་དང་། འཇིག་རྟེན་མཐུན་འཇུག་སྒྲུབ་པ་སོགས་དོན་མེད་གྱི་ལས་མང་པོ་བརྩམ་སྟེ་བྱེལ་བ་བྱེད་པ་འདི། མི་ཁོམ་པ་དགུ་པ་ཞིག་ཆེད་དུ་བཙལ་བ་ཡིན་ཞིང་།

Also sind du und ich frei von den acht Arten, wie ein Mensch spirituelle Gelegenheiten entbehren kann. Und dennoch schaffen wir es nicht, jetzt und hier zu arbeiten, in jenen Tagen, wo wir Dharma haben, das wir praktizieren können. Wir sind in den Fesseln unseres gegenwärtigen Lebens gefangen. Wir werfen uns in alle Arten bedeutungsloser Aktivitäten, um materielle Dinge zu bekommen, oder die Zustimmung anderer, oder einen Hauch von Ruhm. Wir wollen Teil des Spiels dieser Welt sein, dazu passen usw. Das hält uns so beschäftigt, es ist fast, als hätten wir uns besondere Mühe gegeben, eine neunte Art der Entbehrung spiritueller Gelegenheiten zu erfinden.

སྔར་གྱི་དམ་པ་ཆོས་སངས་རྒྱས་སྒྲུབ་པར་མཛད་པའི་རྟེན་བཟང་འདི་ལྟ་བུ་རང་རིས་སྟེགས་པ་བསགས་པའི་སྡོད་དུ་བཀོལ་ན། དལ་འབྱོར་འདི་སྤྱན་འབྱོར་དུ་སོང་བ་ཡིན་པས།

Hier haben wir ein wunderbares Leben und einen wunderbaren Körper, die genauso sind, wie die, die die Heiligen der Vergangenheit nutzten, um Erleuchtung zu erlangen. Wir jedoch nutzen diese Dinge als großen Topf, in dem wir unsere schlechten Taten anhäufen. Wir haben unsere spirituelle Muse und unser Glück in ein reiches Feld für Leiden verwandelt.

སྐྱན་ཆད་དེ་ལྟར་མ་ཉོར་བར་ད་རིས་མཐུན་རྐྱེན་མ་ཚང་བ་མེད་པ་འཛོམས་པའི་རྟེན་བཟང་ལན་ཅིག་ཙམ་རྟེད་པ་འདི་ལ་སྟོང་པོ་ཁྱད་པར་ཅན་ལོན་པ་ཞིག་མ་བྱུང་ན། ཕྱིས་ནས་དལ་འབྱོར་གྱི་ལུས་རྟེན་རྟེད་པར་ཤིན་ཏུ་དཀའ།

Um die guten Qualitäten dieses Lebens in unseren zukünftigen Leben nicht zu verlieren, müssen wir es schaffen, eine spezielle Essenz der Umstände, die wir dieses eine Mal gefunden haben, zu destillieren. Wir müssen diese Lebenszeit nutzen, in der alles zusammenkommt, wo nicht ein einziges Teil des Ganzen unvollständig ist. Wenn wir dabei scheitern, wird es für uns extrem schwierig sein, jemals wieder ein Leben spiritueller Muse und spirituellen Glücks zu finden.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Neun

དེ་རྒྱུད་མི་རྒྱུད་དང་ལྡན་པ་དལ་འབྱོར་གྱི་རྒྱུ་ཚང་མ་ཚང་བལྡན་བ་ལས། མི་མང་ཉུང་ལ་བལྟས་པས་མི་ཕན་ཏེ། འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་ནས་གཅིག་མི་ཡིན་པས་འཁོར་བའི་སེམས་ཅན་རིགས་དྲུག་པོ་མ་ཟད་བར་དུ་མི་ཡང་ཐོ་རིགས་མཐའ་མེད་པར་མང་པོ་དེ་གར་ཞོང་ལ། དལ་འབྱོར་མ་ཚང་ན་མི་མང་ཡང་སྟེ་གལ་པ་མི་དགེ་བ་བསགས་སྟོབས་ཆེ་བས་འཁོར་བའི་ཟོང་རྟེན་མང་བ་ལ་དགའ་རྒྱུ་མེད་གསུངས།

Ob du in der Lage sein wirst, ein solches Leben noch einmal zu gewinnen oder nicht, musst du selbst beurteilen, indem du in dich hineinblickst und überprüfst, ob all die Ursachen für den Gewinn der unterschiedlichen Arten von Muse und Glück dort vorhanden sind oder nicht. Es bringt nichts, im Außen zu suchen, zu schauen, ob es eine Menge Menschen um dich herum gibt, oder nicht. Menschen sind eine der sechs Arten des leidenden Lebens, und solange nicht alle sechs verschwinden, wirst du auch weiterhin Menschen sehen. Es werden immer zahlreiche Menschen um dich sein, aber wenn ihnen diese Vervollständigung von Muse und Glück fehlt, dann wird eine große Bevölkerung nur eine noch größere Anhäufung von Sünden bedeuten. Es sollte dir kein Trost sein, so unser Lama, dass es einen so großen Nachschub an Rohmaterial für den Kreislauf des leidenden Lebens gibt.

འོ་ན་དལ་འབྱོར་གྱི་རྒྱུ་ཇི་འདྲ་དགོས་ཤེ་ན། དལ་རྟེན་རྣམ་དག་ཐོབ་པའི་རྒྱུ་ལ་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་པར་དག་པས་གཞི་བཟུང་། སྦྱིན་སོགས་དྲུག་གིས་གྲོགས་བྱས། སྐྱོན་ལམ་དྲི་མ་མེད་པས་མཚམས་སྦྱར་བ་བཅས་དགོས་པས་རྒྱུའི་སྐོ་ནས་རྒྱུ་ཆེ་བ་དང་།

„Nun gut", magst du fragen, „Was genau sind dann die Ursachen, die die Arten der Muse und des Glücks erschaffen?" Der Erwerb eines guten Lebens, eines Lebens mit spiritueller Muse, beginnt mit sehr gut eingehaltener Ethik und Moral. Diese müssen mit Geben und den anderen fünf Vollendungen zusammen kommen, und der Leim, der sie alle zusammen hält, sind die allerreinsten Gebete. Daher ist das Finden eines Lebens, wie wir es jetzt haben, zuallererst eine schwierige Sache, weil die Ursachen erforderlich sind, die es erschaffen.

རང་ཅག་གིས་སྟོག་པ་མི་དགེ་བ་ལ་དུས་རྒག་ཏུ་སྦྱད་པ་འདི་ཡང་དལ་འབྱོར་འཐོབ་པའི་གེགས་ཐུན་ཕྱིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། འདུལ་བ་ལྷང་གཞི་སོགས་ནས་གསུངས་པ་བཞིན་ངན་འགྲོ་གཞན་ལས་དྲུད་འགྲོ་ཉུང་། དེ་ལས་མིའི་འགྲོ་བ་ཉུང་། མི་ཡང་

སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྦྱན་པ་དང་བའི་ཡུལ་དུ་སྐྱེ་བ་ཉིང་།

Menschen wie du und ich begehen die ganze Zeit unheilsame Taten, und das ist das absolut größte Hindernis, dass wir jemals wieder den Zustand spiritueller Muse und spirituellen Glücks erreichen werden. Dies wird noch weiter ausgeführt durch Aussagen in *Grundlagenwort zur Ethische Disziplin durch Gelübde* und anderen Texten, die besagen, dass die Zahl derer, die als Tiere wiedergeboren werden, geringer ist, als die Zahl derer, die Wiedergeburten des Elends erfahren. Und die Zahl derer, die als Mensch wiedergeboren werden, ist sogar noch geringer, als die Zahl der als Tier Wiedergeborenen. Und unter diesen Menschen ist die Zahl derer, die in einem Land wiedergeboren werden, wo die Lehren des Buddha verbreitet ist, noch viel geringer.[44]

དེ་སྐྱེས་ཀྱང་ཆོས་དང་མཐའ་བའི་རྟེན་བཟང་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་རྒྱུད་ལུས་ཡིན་
པས་ན། ངོ་བོའི་སྨོ་ནས་རྟོད་དཀའ།

In einem solchen Land wiedergeboren zu werden, und dann auch noch das Dharma zu treffen mit einem so speziellen Geist und Körper, wie wir ihn jetzt besitzen, grenzt von der Wahrscheinlichkeit her an Null. Das zeigt, wie schwierig ein Leben, wie wir es jetzt haben, auch aus seiner eigenen Natur heraus zu finden ist.

བཤེས་སྦྱོང་ལས།

།རྒྱ་མཚོ་ཆེར་གཡེངས་གཉའ་ཤིང་བུ་གཅིག

།རྡུས་སྣལ་ལྷད་པ་བས་ཀྱང་དུད་འགྲོ་ལས།

།མི་ཉིད་ཆེས་ཐོབ་དཀའ་བས་མི་དབང་གིས།

།དམ་ཆོས་སྦྱང་པས་དེ་འབྲས་མཆིས་པར་མཛོད།

།ཅེས་སོགས་ལྟར་དཔེའི་སྨོ་ནས་ཀྱང་རྟོད་དཀའ་བས།

Es gibt noch eine dritte Art der Darstellung, wie schwierig es ist, ein Leben mit so hohem Potenzial wie unser derzeitiges zu finden. Hierzu wird in der Regel eine Metapher verwendet, wie hier in *Brief an einen Freund*:

> Stell dir vor, eine Schildkröte würde aus dem Ozean auftauchen
> und dabei ihren Kopf genau durch die Öffnung
> eines Holzrings stecken, der
> auf der Oberfläche des großen Salzmeers schwimmt.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Neun

Die Wahrscheinlichkeit, als Mensch geboren zu werden
und nicht als Tier
ist noch viel geringer. Lass sie wahr werden,
Herr der Menschen, durch das Leben des heiligen Dharma.[45]

དཀ་རིས་ཆོས་སྒྲུབ་པར་ཁོམ་ཞིང་། ཕྱི་འི་རྐྱེན་བློ་མ་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་སངས་རྒྱས་
དངོས་ལྟ་བུ་དང་ལྡན། ནང་གི་རྐྱེན་ཤེས་པ་ལ་སྦྱོན་མ་ཞུགས་ཤིང་ཐོས་བསམ་སྒོམ་
གསུམ་བྱར་རྩང་བའི་ཤེས་རབ་དང་ལྡན།

Wir haben jetzt die Zeit, Religion zu praktizieren. Wir besitzen die äußere Bedingung, die wir brauchen, um Erfolg zu haben, denn wir sind in Kontakt mit einem Lama gekommen, einem spirituellen Freund, der gerade so ist, wie Lord Buddha selbst. Wir genießen auch die innere Bedingung, denn unser Geist ist in keiner Weise fehlerhaft und wir haben die Intelligenz, die benötigt wird, um auf den Stufen des Lernens, der Kontemplation und der Meditation voran zu kommen.

རང་གིས་སྒྲུབ་པར་བྱེད་ན་གནས་སྐབས་མངོན་མཐོ་ལྟ་མི་འི་རྟེན་བཟང་ནས་མཐར་
ཐུག་རྡོ་རྗེ་འཛིན་གྱི་གོ་འཕང་མན་ཆད་ངེས་པར་སྒྲུབ་ནུས་པའི་རྟེན་བཟང་ཁྱད་པར་
ཅན་རྟེད་པ་འདི་ཉིད་དོན་ཆེན་པོ་དང་ལྡན་པར་ཤེས་ཤིང་ངོ་འཕྲོད་པར་གྱུར་ནས།

Wenn ich mich wahrhaft anstrenge, dies zu tun, dann ist es sicher, dass ich alles erreichen kann, von kurzfristigen Zielen, wie einer guten, nützlichen Wiedergeburt in den höheren Lebensformen - bei den Menschen oder den Vergnügungswesen - bis hin zum ultimativen Ziel, selbst der Hüter des Diamanten[46] zu werden.

All dies kann erreicht werden, weil ich jetzt diese außergewöhnliche Art des Lebens habe. Versuche, diese Tatsache zu verstehen. Versuche, wahrhaftig zu erkennen, wie unendlich bedeutsam diese eine Chance ist.

དཔེར་ན་སེམས་ལ་དགའ་བ་དང་། སྡུག་བསྔལ་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་མི་དེས་མཚན་མོར་
གཉིད་སད་རིས་ཀྱང་དགའ་སྡུག་དེ་དང་དེ་ལྟར་ལྟར་དུ་འབྱུང་བ་བཞིན་དལ་འབྱོར་
ངོས་ཟིན་པའི་ལག་རྟེས་སུ།

Bestimmte Zeichen werden auftreten, wenn es dir gelingt, dir deiner spirituellen Muse und deines spirituellen Glücks bewusst zu werden. Denk an einen Menschen, der vollständig eingenommen ist, entweder von einem ganz großen Glück, oder von einem ganz großen Unglück. Jedes Mal,

wenn er nachts aufwacht, steigen diese Gedanken des Glücks oder des Unglücks in ihm auf, lebendig und ganz von selbst.

རྒྱུད་པར་དཀའ་ཞིང་རྒྱུད་ན་དོན་ཆེ་བའི་དལ་འབྱོར་ཚང་བའི་རྡོ་རྗེའི་ལུས་རྙེད་འདི་ལྟ་བུད་རིས་ཐེངས་གཅིག་ཙམ་རྒྱུད་པའི་སྐབས་འདིར་འཁོར་བ་མཐའ་མེད་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དང་། ས་ངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་བསྐལ་པ་མང་པོར་སྒྲུབ་དགོས་ལུགས་སོགས་བས་མས་ནས། ཁྱེད་མཚན་བར་མ་ཆད་པར་གནས་སྐབས་ཀུན་ཏུ་དོན་མེད་སྟོང་ལོག་ཏུ་མ་ཕོར་བར་སྐྱེང་པོ་ལེན་འདོད་ཀྱི་བློ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས་ཤིག་ཅེས་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ཡིན།

Worum wir unseren Lama hier bitten, ist, dass er uns segnen möge, damit wir die gleiche Art von Besessenheit erreichen: *Segne mich zunächst, dass ich erkennen möge, dass dieses wunderbare Leben, das ich gefunden habe*, ausgestattet mit allen Arten der spirituellen Muse, so schwer zu finden ist, und, so es denn gefunden wurde, so *unsagbar wertvoll*. Nun lass mich in diesem einem Mal, wo ich diesen Diamantkörper und dieses Leben gewonnen habe, darüber nachdenken, wie der Kreislauf des Leidens absolut keinen Anfang hat. Wie man normalerweise Millionen von Jahren praktizieren muss, um den Zustand eines Buddha zu erreichen, und noch über weitere derartige Wahrheiten. Und *gewähre mir dann zu wünschen, und niemals aufzuhören zu wünschen, dass ich die Essenz dieses Lebens Tag und Nacht destillieren möge*: Dass ich zu jedem beliebigen Zeitpunkt diese kostbare Zeit vor der Verschwendung an ziellose, bedeutungslose Handlungen bewahren möge.

STUFEN, DIE MIT DENEN DES NIEDRIGEN MOTIVS GETEILT WERDEN

IV. Stufen, die mit denen des Niedrigen Motivs geteilt werden

གཉིས་པ་སྐྱོང་པོ་ཇི་ལྟར་ལེན་པའི་ཚུལ་ལ་གསུམ་ལས། དང་པོ་སྐྱེས་བུ་ཆུང་དུ་དང་ཐུན་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པར་བློ་སྦྱང་བ་ནི།

Dies bringt uns zur Beschreibung, wie genau wir die Essenz dieses Lebens destillieren. Dieser Teil besteht wiederum aus drei Unterteilen: Der erste ist, wie man seinen Geist in den Stufen auf dem Pfad übt, die mit Praktizierenden des Niedrigen Motivs geteilt wird. Er wird in den nächsten beiden Versen des Haupttextes ausgeführt.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Neun

།ལུས་སྲོག་གཡོ་བ་ཆུ་ཡིན་ཆུ་བུར་བཞིན།
།མྱུར་དུ་འཇིག་པའི་འཆི་བ་དྲན་པ་དང་།
།ཤི་བའི་རྟེས་སུ་ལུས་དང་གྲོགས་མ་བཞིན།
།དཀར་ནག་ལས་འབྲས་ཕྱི་བཞིན་འབྲང་བ་ལ།

།འོས་པ་བརྟན་པོ་རྟེད་ནས་ཉེས་པའི་ཆོགས།
།ཕྲ་ཞིང་ཕྲ་བ་རྣམས་ཀྱང་སྤོང་བ་དང་།
།དགེ་ཆོགས་མཐའ་དག་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པ་ལ།
།རྒྱ་ཆུ་བག་དང་ལྡན་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
།ཞེས་པའི་ལྷོ་ཀ་གཉིས་ཀྱིས་བསྡུན་ཏེ།

(3,4)

Mein Körper und mein Leben darin sind
So flüchtig wie die Gischt der Wellen
Im Ozean. Segne mich, dass ich mir
Des Todes bewusst werde,
Der mich bald zerstören wird.

Und hilf mir, die wahre Erkenntnis zu
Erlangen, dass nach meinem Tod die
Dinge, die ich getan habe, gut oder
Schlecht, und dass die Früchte dieser
Taten, mir auf dem Fuß folgen,
So sicher wie mein Schatten.

Gewähre mir dann, stets
Achtsam zu sein, um selbst
Die kleinsten der vielen Fehler,
Die wir begehen, zu unterlassen,
Und stattdessen jede der
Guten Taten derer wir fähig
Sind, zu vollbringen.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Neun

དེ་ལྟར་དལ་འབྱོར་གྱིས་རྟེན་བཟང་ཁྱད་པར་ཅན་ཐོབ་ཀྱང་ལུས་སྲོག་ཡུན་རིང་དུ་མི་གནས་པར་གཡོ་ཞིང་འགྱུར་ནས་སྐད་ཅིག་མ་རེ་རེས་ཀྱང་འཆི་བ་ལ་ཇི་ཉིར་འགྲོ་བར་མ་ཟད།

So haben wir nun diese sehr besondere Art des Lebens mit seiner spirituellen Muse und seinem spirituellen Glück erlangt. Aber *mein Körper und das Leben darin sind flüchtig*, verändern sich ständig, und mit jedem einzelnen Moment, der vergeht, bewegen sie sich unausweichlich weiter auf meinen Tod zu.

འཆི་རྒྱུན་གྲོ་བྱེད་བ་ནད་གདོན་བཅོགས་རིགས་འབྱུང་བཞིའི་གཟུགས་པ་སོགས་ཀྱིས་ཆོ་སྲོག་འཕྲོག་པ་ལ་ཁྱིས་གླུད་ལ་བརྟན་པ་ལྟར་བསྐོར་ནས་བསྡད་ཡོད་ཅིང་།

Aber das ist noch nicht alles. Es gibt Bedingungen überall um mich herum, die mich augenblicklich ereilen und töten können, Dinge wie Krankheiten und böse Geister, plötzliche Katastrophen, Angriffe auf mich durch die vier Elemente selbst, die meinen Körper formen. Sie lauern um mich herum und warten nur darauf, mein Leben zu rauben, wie ein Rudel Hunde um ein frisches Stück Fleisch, voll der Gier danach.[47]

རང་གི་ལུས་འདི་ཆུའི་ཆུ་བུར་བཞིན་དུ་རྒྱུན་ཕྱ་མོ་ཙམ་ཡང་མི་ཐེག་པར་ཆོར་མ་ཟུག་པ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་འཆི་བའི་རྒྱུན་དུ་བྱེད་ནུས་པ་མཐོང་ཆོས་སུ་འོང་བ་སོགས་ལྟར་...

Und noch mehr: Mein Körper ist wie *Schaum des Meeres auf einer Welle*. Er hat keine Macht, selbst dem geringsten Schaden zu widerstehen. Wir können sehen, dass sogar ein kleiner Dornenriss zum Tod eines Menschen führen kann.

...ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཆུང་བས་ན། སྐུ་དུ་འཇིག་པའི་འཆི་བ་འོང་ཚུལ་རྟེའི་ལམ་རིམ་ཆེ་ཆུང་སོགས་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་རྩ་བ་གསུམ་དང་། རྒྱ་མཚན་དགུ །ཐག་བཅད་པ་རྣམ་པ་གསུམ་གྱི་སྐོར་ནས་འཆི་བར་ངེས་ཤིང་། ནམ་འཆི་ལ་ངེས་པ་མེད་ལུགས། འཆི་བའི་ཆོ་གཉིས་མོར་ལོངས་སྤྱོད་སོགས་དང་། ཐ་ན་ལུས་ཀྱིས་ཀྱང་མི་ཕན་པ་རྣམས...

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Neun

Zusammengefasst: Mein Körper und das Leben darin ist zerbrechlich: *Der Tod wird mich bald zerstören.* Hier solltest du die Anleitungen in Bezug auf deinen kommenden Tod verwenden, die wir in Werken wie der langen und der kurzen Darstellung der Stufen auf dem Pfad von Lord Tsongkapa finden. Diese Abschnitte behandeln die drei Prinzipien des Todes und die neun Ursachen für sie, sowie die drei zu fassenden Entschlüsse.[48] Sie zeigen uns, dass unser Tod gewiss ist, und wie ungewiss der Zeitpunkt ist, an dem er eintreten wird. Wenn er eintritt, werden weder Menschen, die uns nahestehen, noch Besitztümer, noch irgendetwas anderes uns helfen. Am Ende wird uns nicht einmal mehr unser Körper helfen können.

""ཡང་དང་ཡང་དུ་བསམས་ཤིང་དྲན་པ་དང་། དེ་ཡང་རང་དགར་འཆི་བ་ལ་སྒྲུབ་སྟེ་
བསྟད་པས་མི་འོང་ཞིང་། བྱ་སྟོན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ཞལ་ནས།

Erinnere dich an diese Punkte, *ruf sie dir ins Gedächtnis zurück*, immer und immer wieder. Das Ziel hier ist nicht, einen Punkt zu erreichen, wo du in verwirrtem Schrecken vor deinem kommenden Tod erstarrst. Du sollst vielmehr erkennen, dass im Moment deines Todes und deines Eintritts in dein zukünftiges Lebens dir einzig und allein das Dharma helfen wird. Alles andere wird absolut nutzlos sein. Denk an die Worte des allwissenden Buton:

།ཚེ་འདི་ལོངས་མེད་མྱུར་དུ་འཆི་འགྱུར་ཞིང་།
།གསོད་ས་ཁྱེད་པའི་དུད་འགྲོ་ཇི་བཞིན་དུ།
།སྐྱད་ཅིག་རེ་རེ་བཞིན་ཡང་འཆི་ལ་ཉེ།
།དེང་བྱ་ས་ང་བྱའི་བསམ་པ་མ་ཕྱོགས་པར།
།བསམ་པ་བརྒྱ་ཕྲག་མ་བསམས་གཅིག་འོག་ཚུད།
།གཤིན་ཇེ་འཇིགས་རྡང་ཉམ་པའི་མདུན་བསྲས་ནས།
།མལ་གྱི་ཐ་མར་དབུགས་སྡུད་སྲོག་ཆད་ཚོ།
།ཆོས་ལས་གཞན་གྱིས་མི་ཕན་རིན་ཆེན་གྱུར།

Du bist nicht lang in diesem Leben.
Der Tod kommt schnell.
Jeder Schritt bringt dich ihm näher
mit jedem Augenblick, der vergeht.
Wir sind unterwegs wie ein Tier
das sie zum Schlachter zerren.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Neun

Deine Pläne für heute,
deine Pläne für morgen,
sie werden niemals alle erfüllt werden.
Lass all deine tausend Pläne fahren,
widme dich nur dem einen.

Du wirst gerufen werden
in die fürchterliche Gegenwart des Herrn des Todes.
Am End wirst du auf deinem Bette liegen,
der Atem vergeht, das Leben erlischt.

Und an diesem Tag,
mein Rinchen Drup,
wird dir nichts
außer dem Dharma helfen.[49]

།ཅིས་པ་དང་། ཕ་དམ་པ་སངས་བྱས་ཀྱིས།
།ལས་ཀྱི་རྣམ་སྨིན་རྒྱུ་འབྲས་བདེན་ངེས་པས།
།མི་དགེ་སྡིག་ལ་འཇོམས་ཤིག་དེང་རི་བ།

Auch Pa Dampa Sangye hat gesagt:

Die Ergebnisse deiner Taten,
Ursache und Wirkung,
sie werden nun wahr und verfestigt.
Ihr Menschen von Dingri hört:
Vermeidet darum jegliche schlechte Tat,
absolut jeglichen Fehl.[50]

།ཞེས་དང་།
།ཕྱི་མའི་ཡུལ་ན་བཅེན་བཤེས་ཉུང་བ་ཡིན།
།བློ་གཏད་ཆོས་ལ་གྱིས་ཤིག་དེང་རི་བ།

Und dann sagt er:

Im Lande jenseits
sind Freunde und Verwandte rar.
Ihr Menschen von Dingri hört:
Richtet eure Gedanken auf das Dharma.[51]

།ཞེས་སོགས་དང་། བོ་དོང་པཊ་ཆེན་འཇིགས་བྲལ་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་ཀྱང་། སྐྱེ་བ་སྔོ་ཕྱི་ཡོད་པར་རིགས་པས་ཀྱང་ཤེས་ཏེ། མི་ལུས་རྒྱུ་མེད་ལས་ཡོང་ན་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་མི་ལུས་ཀྱིས་གང་བའི་ཚོད་ཡིན། མི་ལུས་སེམས་སྔོ་མ་སྟོན་དུ་མ་སོགས་བར་བེམ་པོ་ཙམ་ལ་འོང་ན། ས་རྡོ་རི་ལུང་ཐམས་ཅད་མི་ལུས་ཀྱིས་གང་བའི་ཚོད་ཡིན་གས་ཐུང་སྟེ།''

Der Meisterlehrer von Bodong mit dem Namen Jikdrel Chokle Namgyal, hat auch gesagt:

> Die Existenz vergangener und zukünftiger Leben kann auch durch logische Begründung verstanden werden. Wenn der menschliche Körper ohne jegliche Ursache entstehen könnte, dann müsste jegliches existierende Objekt mit menschlichen Körpern vollgestopft sein. Wenn der menschliche Körper ohne Einwirkung vorangegangenen Bewusstseins, wenn er allein aus physischer Materie entstehen könnte, dann müssten jedes bisschen Erde, jeder Fels, jeder Berg und jeder Fluss vollgestopft sein mit menschlichen Körpern.

'''ཆད་ལྟ་བ་རྣམས་ལ་ཐོག་བབས་པ་དང་འདྲ་བ་ཡིན། གཞན་ཡང་མཁས་གྲུབ་མངོན་ཤེས་ཅན་མང་པོས་གཟིགས་པས་ཀྱང་རང་གཞན་ཡི་བར་དོ་དང་སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་དྲན་པའི་རྣམ་ཐར་ཤིན་ཏུ་མང་ཞིང་། ཕྱི་རོལ་བའི་དྲང་སྲོང་མངོན་ཤེས་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སྐྱེ་བ་བརྒྱད་ཅུ་དྲན་པ་ལ་སོགས་པ་བྱུང་བ་ཡིན།

> Diejenigen, die bestreiten, dass das Leben weitergeht, treffen diese Zeilen wie ein Blitzschlag. Es gibt zudem auch zahlreiche Berichte weiser und erfahrener Praktizierender, die mit Hellsicht vergangene und zukünftige Leben sowie den Zustand zwischen Tod und Wiedergeburt, durch sie und andere gegangen sind, erfahren haben. Es gibt auch Fälle, in denen nicht buddhistische Eingeweihte Hellsicht erlangt haben und sich so an achtzig vergangene Leben erinnern konnten.[52]

།ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འཆི་བའི་སྐབས་དང་ཕྱི་མའི་སྐྱེ་བ་ལེན་པའི་ཆོ་ཆོས་མ་གཏོགས་གཞན་གང་གིས་ཀྱང་མི་ཕན་པས་ན། ཆོ་བློས་བཏང་གིས་ཕྱི་མར་ཕན་

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Neun

ཐབས་ཀྱི་འཆི་ཆོས་གཤའང་མ་ཞིག་ངེས་པར་སགྲུབ་པ་གལ་ཆེ་སྟེ། རང་དེ་རྣམས་ཤི་བའི་རྟེས་སུ་རིག་པ་རྒྱུན་ཆད་ནས་མེད་དེ་མི་འགྱོ་བར་སྐྱེ་བ་རེ་མ་བླངས་ཐབས་མེད་ལ། དེ་ལེན་ས་བདེ་འགྲོ་ངན་འགྲོ་གཉིས་ལས་མ་འདས།

Da nichts anderes an diesem Punkt helfen kann, ist es von entscheidender Bedeutung, das Leben fahren zu lassen und sich dem Tod zu widmen durch die Praxis einer reinen Form des Dharma und so unserem zukünftigen Selbst zu helfen. Es ist nicht so, dass unser Geist, *nachdem* du und ich *gestorben sind*, einfach aufhört und wir zu Nichts werden. Wir haben vielmehr gar keine andere Wahl, als wiedergeboren zu werden. Und es gibt nur zwei Regionen, wo wir wiedergeboren werden: In den höheren Reichen des Glücks oder in den niedrigen Reichen des Elends.

དེ་གཉིས་གང་དུ་སྐྱེ་རང་ལ་རང་དབང་མེད་པར་འགྲོ་བ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུ་འམ། ལས་དཀར་ནག་གི་རྟེས་སུ་འགྲོ་དགོས་ཤིང་།

Wir haben absolut keine Kontrolle darüber, in welche der beiden Regionen wir gehen werden. Wir müssen dorthin gehen, wohin uns die unterschiedlichen Ursachen für diese jeweiligen Orte senden, und diese Ursachen *sind die Dinge, die wir getan haben, unsere schwarzen und unsere weißen Taten.*

རང་རྒྱུད་ལ་བདེ་འགྲོའི་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་ཉུང་ལ། ངན་འགྲོའི་རྒྱུ་ནི་ཤ་ཅང་མང་བ་ཡོད། ད་ལྟར་དགེ་སྡིག་གི་བྱ་བ་དཀར་ནག་རྣམ་རྒྱས་ཀྱང་འཆི་ཁར་དེ་དང་མཐུན་པའི་ལས་ཤིག་ལ་གསོས་བཏབ་ནས་ཁྱོད་མཚམས་སྦྱོར་དགོས་ལ།

Unser Geistesstrom enthält nur sehr, sehr wenige Ursachen für eine höhere Geburt. Hingegen besitzen wir eine große Menge Ursachen für eine der Geburten des Elends. Wir begehen hier und jetzt sowohl weiße als auch schwarze Taten: gute und schlechte. Im Moment des Todes wird die Kraft der einen wie der anderen aktiviert und zwingt uns in unsere nächste Wiedergeburt. Die am häufigen vorhandenen Samen werden wahrscheinlicher aktiviert.

དེ་ནས་ཀྱང་ཕྱི་མར་དགེ་མི་དགེའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་བཟང་ངན་ཐུང་ཟད་ཀྱང་མི་འཆོལ་བར་རྣམ་ཤེས་གང་དུ་འགྲོ་བའི་ཕྱི་རྟེས་སུ་ལུས་དང་གྲོབ་མ་ཇི་བཞིན་འབྲང་སྟེ...

Und wenn wir in unser nächstes Leben eingetreten sind, dann *folgen uns* die guten oder schlechten Auswirkungen unserer Tugend oder unseres Fehlverhaltens auf dem Fuß. Diese Auswirkungen sind unausweichlich: Aus Gutem muss Gutes entstehen, aus Schlechtem Schlechtes. Sie werden sich meinem Bewusstsein anhängen und ihm überallhin folgen, *so unfehlbar wie mein Schatten*.

"'བདེ་སྡུག་སོ་སོ་ནས་རྒྱོང་དགོས་ཚུལ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་དྲི་མ་མེད་པ་མདོ་སྡེ་དང་འདུལ་བ་སོགས་ནས་ལས་ཀྱི་རིས་པ་དང་། འཕེལ་ཆེ་བ། ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་འཕྱད་པ། ལས་བྱས་པ་ཆུད་མི་ཟ་བ་སོགས་དང་།

Die Tatsache, dass Freude bzw. Schmerz das Ergebnis von Gutem bzw. Schlechtem sind, lehren uns die unterschiedlichen Sammlungen des makellosen Worts der Siegreichen Buddhas: die Sutren, die Bücher über Disziplin usw. Sie beschreiben Sachverhalte wie die Tatsache, dass Karma unfehlbar ähnliche Resultate erzeugt, wie ein Karma, das nicht begangen wurde, niemals erfahren werden kann, und wie Karma, das begangen wurde, niemals von sich aus vergehen kann. Sie besagen auch:

།ལུས་ཅན་དག་གི་ལས་རྣམས་ནི།
།བསལ་པ་བརྒྱར་ཡང་ཆུད་མི་ཟ།
།ཆོགས་ཤིང་དུས་ལ་བབ་པ་ན།
།འབྲས་བུ་སྨིན་པ་ཉིད་དུ་འགྱུར།
།ཅེས་གསུངས།

Das Karma fühlender Wesen
vergeht niemals einfach so
nicht in Abertausenden
und Millionen Jahren.

Wenn die Ursachen zusammenkommen
und die Zeit da ist,
dann können die Auswirkungen
nicht anders als erblühen.[53]

མ་ཁས་པ་བོ་དོང་བས་ཀྱང་མདོ་ལུང་འདི་དྲངས་ནས། ཁོ་བོ་ནི་ཆུ་བུར་གྱི་མིག་པས་སྟོན་པའི་བཀའ་ལ་ཚ་དམར་བྱེད་དེ། ཤི་རྒྱ་བ་ཆད། ཆས་མ་ལེ་བོག་ཀྱང་སྟོན་པ་ཁོ

།ན་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་ཡོད།

Meister Bodongwa zitiert dieselben Zeilen aus dem Sutra und sagt:

> Menschen wie du und ich mögen unscharfe Augen haben, aber müssen diese Lehre des Buddha als vollkommen richtig ansehen. Wenn du sterben sollst, so stirb. Wenn du dem altern sollst, dann altere. Aber was auch immer passiert, setze immer dein Vertrauen auf den Lehrer.[54]

དེ་ལྟར་གསུངས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཡང་། ཞི་བ་ལྷས།

།ལས་ཀྱི་ལས་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་སྟེ།

།ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཁོ་ནས་མཁྱེན།

།ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་པས།

Der Gedanke dieser Zeilen kommt in einem Vers von Meister Shantideva zum Ausdruck:

> Die Art und Weise wie Karma funktioniert
> ist jenseits unseres Begriffsvermögens.
> Nur die Allwissenden
> wissen es.[55]

སྟོན་པས་ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་མཐའ་ཡས་པར་གསུང་བ་ལ་ངེས་པ་བརྟན་པོ་
རྙེད་ཐབས་བྱེད་ཅིང་། དེ་རྙེད་ནས་སྟོན་ཆད་སྟོག་པ་བསགས་པའི་འབྲས་བུར་ཚོ་རྣམས་
མར་ངན་འགྲོར་འགྲོ་བར་ཤེས་ཏེ།"

Aufgrund dieser Tatsache müssen du und ich einen Weg *finden, sicheres Wissen* zu erlangen, wo wir die Wahrheit der einfach grenzenlosen Auswirkungen von Karma und der von unserem Lehrer beschriebenen Konsequenzen erkennen. Wenn wir dieses Wissen gefunden haben, begreifen wir auch, dass die notwendige Konsequenz all der schädlichen Taten, die wir bis jetzt angehäuft haben, sein wird, dass auf uns in unserem nächsten Leben eine Wiedergeburt im Elend wartet.

"ངན་སོང་གསུམ་གྱི་གཙོ་སྦྱིག་ཆ་བྱང་། བཀྲིས་སྐྱོམ་ངལ་འཛིགས། བློན་ཞིང་གཏི
མུག་པ་དང་། གཅིག་ལ་གཅིག་ཟ་ལ་སོགས་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཤུགས་དྲག་ཏུ

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Neun

བསམས་པས་ཡིད་འཛིགས་ནས་དེ་ལས་སྐྱོབ་པའི་སྐྱབས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་
སྐྱེང་ཐུག་པ་ནས་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་ཞིང་།

Und was hat es mit diesen drei niedrigen Reichen auf sich? Denke konzentriert an ihre Leiden: die Hitze geschmolzenen Stahls, die Kälte, der Hunger, der Durst, Erschöpfung und Schrecken, die Unfähigkeit zu sprechen, ein Leben in dunkelster Unwissenheit, Kannibalismus, um zu überleben, und all das Andere. Das wird dich in Angst und Schrecken versetzen, und du wirst aus der Tiefe deines Herzens Zuflucht suchen bei denen, die dich beschützen können: bei den drei Juwelen.[56]

ཕྱིན་ཆད་ངན་སོང་དུ་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་ཉེས་པར་སྤྱད་པ་སྤྲོག་པ་མི་དགེ་བའི་ཆོས་ཤེས་སྨྲ་
བའི་རགས་པ་རྣམས་མི་བྱེད་པ་སྟོས་ཅི། དེ་ཙང་རིག་དཀའ་བའི་སྤྲོག་པ་ཕྲ་ཞིང་ཕྲ་བ་
རྣམས་ཀྱང་ངོས་ཟིན་པར་བྱས་ན་སྤང་བ་དང་།

Wenn schädliche Handlungen die Ursachen erzeugen, die uns in diese niedrigen Reiche stoßen, dann ist absolut offensichtlich, dass wir ab sofort jeglichen *der vielen Fehler, die wir begehen*, vermeiden müssen: jene offensichtlichen schädlichen Taten, von denen jeder weiß, dass sie falsch sind. Wir müssen uns jedoch noch weiter anstrengen, auch noch den *allerkleinsten Schaden*, den wir anrichten, zu erkennen und zu unterlassen, die Dinge, bei denen uns kaum bewusst ist, dass wir sie tun.

ལྷག་པར་དུ་འད�་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོས།
ཁོ་ལ་ལོང་མེད་ཡུན་རིང་མི་སྡོད་ངེས།
འཛིག་རྟེན་ལྷོ་རྒྱབ་སྤྱངས་ཀྱང་ཕྱིད་དེ་མཆིས།
ཆོས་དང་མཐུན་ན་ལྷོགས་གྲིར་ཞེ་དོགས་མེད།
འཛིག་རྟེན་འདི་ཡི་བྱ་བ་རྒྱབ་ཏུ་བོར།
འདི་དང་ཕྱི་མ་གཉིས་ཀ་མི་འགྱུར་ཀྱི།
ཕྱི་མ་གལ་ཆེ་ཆོས་ལ་འབད་པ་ཐོན།

Das Wichtigste ist, dass wir den Worten jenes Königs des Dharma, Dromton Je, folgen:

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Neun

Wir haben nur eine kurze Lebenszeit,
es ist sicher, dass wir nicht lange hier sein werden.
Lass die Welt die Zeit damit verbringen,
für ihr Futter zu arbeiten.
Selbst die Ärmsten wissen, wie das geht.

Jene, die den Regeln des Dharma folgen,
müssen keine Sorge haben.
Das Schwert des Hungers
kann sie niemals berühren und töten.

Lass dieses Leben hinter dir.
Du kannst nicht zugleich für das zukünftige Leben
und für dieses arbeiten.
Das nächste ist wichtiger.
Streng dich an für das Dharma.[57]

།ཞེས་དང་།

།ཆོ་འདིའི་ལྷོ་ཆུབ་ཧི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་ཕྱིད།
།ཆོ་ར་བས་ཕྱི་མ་ཆོས་དང་འཕྲད་པར་དཀའ།
།དེ་བས་ཆོ་འདིར་ཆོས་ལ་འབད་པར་གྱིས།
།དང་ལྟ་དགེ་བའི་ལས་ལ་མ་འབད་ན།
།ཕྱི་མར་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བར་འགྱུར་ཏེ།

Er sagt weiter:

Ob du nun deinen Magen
in diesem Leben gut füllst oder nicht,
du wirst weiterleben.

Das Schwierige ist,
das Dharma
in deinem zukünftigen Leben zu treffen.

Widme daher in diesem Leben
all deine Anstrengung
ausschließlich dem Dharma.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Neun

Wenn du nicht jetzt dein Bestes
geben kannst, um das Tugendhafte zu tun,

so sei sicher, dass imdu Leben danach
nur Schmerz erfahren wirst.[58]

།ཁྱེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཕྱི་མར་བདེ་འགྲོར་འགྲོ་བའི་རྒྱུར་དགེ་སྡིག་གི་བྱང་དོར་རྣམ་པར་དག་པ་ཁྱེད་མ་བྱས་ཐབས་མེད། དེ་བྱ་ཚུལ་ལ་སྟོན་མཐའ་ཡས་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་ཀྱང་། སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱིས་རང་ཅག་གི་བྱང་དོར་བྱ་སའི་གནས་ཆེ་ལོང་ཙམ་དུ་བསྟན་ནས་དགེ་མི་དགེའི་ལས་ལམ་བཅུར་གསུངས།

Wir haben also gar keine andere Wahl, wenn wir eine der besseren Wiedergeburten in unserem nächsten Leben erlangen wollen, als die richtigen Ursachen dafür zu pflanzen. Das bedeutet, dass wir die Dinge tun, die wir tun sollten, und die Dinge vermeiden, die wir nicht tun sollten. Es gibt eine nahezu endlose Zahl von Anleitungen, wie das zu bewerkstelligen ist. Um es uns leicht zu machen, haben die mitfühlenden Lehrer eine Anleitung geschaffen, was wir tun und was wir lassen sollten. Dies ist eine Liste der zehn guten Taten und der zehn schlechten Taten, in ihrer größtmöglichen Vereinfachung.[59]

དེས་ན། མི་དགེ་བཅུ་སྤོང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུང་བས་མ་ཚོན་ཏེ་རྒྱུས་འགྲོའི་བསླབ་བྱ་ཕྱ་རགས་ཀྱིས་བསྟན་པའི་དགེ་བའི་ཆོགས་མཐའ་དག་ཚུལ་བཞིན་དུ་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པ་ལ་དུས་རྟག་ཏུ་དྲན་ཤེས་བཞག་ཡོད་དང་ལན་པའི་སྒོ་ནས་འཇུག་པ་ཁྱེད་དང་།

Diese moralische Lebensweise einzuhalten, die zehn schlechten Handlungen zu vermeiden, ist nur ein typisches Beispiel der u*nterschiedlichen Arten* des *Guten*, die in den gröberen und detaillierteren Anleitungen der Zufluchtnahme enthalten sind. Wir müssen uns in jeder einzelnen dieser Tugenden bemühen, *in dem wir stets achtsam sind* —indem wir jeden Moment des Tages mit der rechten Besinnung und Achtsamkeit handeln.

དེར་མ་ཟད། རྒྱས་བྱ་ཆུང་འབྲིང་དང་ཐུན་མོང་གི་བསམ་པ་སྦྱང་བ་གང་གི་རྒྱབས་ཀྱང་བློ་ཕུགས་སུ་རྒྱས་བྱ་ཆེན་པོའི་ལམ་ལ་བློ་སྦྱོང་བ་གཞིར་བཅས་བྱས་ཏེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རྒྱ་བའི་ཐབས་སུ་འཁྱེན་ཤེས་པ་དགོས་པས། དེ་ལྟར་ནུས་པར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ཡིན་གསུངས།

Und wir müssen noch weiter gehen: Bei jeder Gelegenheit, wenn wir uns in diesen Gedanken üben, in den Stufen, die mit Praktizierenden des Niedrigen und des Mittleren Motivs geteilt werden, müssen wir dies mit der ultimativen Intention tun, sie als Grundlage für unser Übung des Pfads derer mit Hohem Motiv zu verwenden.

Kurz gesagt, so unser Lama, müssen wir verstehen, wie wir diese Stufen als Mittel zur Entwicklung des Wunsches nach Erleuchtung anwenden. Und mit diesen Zeilen bitten wir unseren Lama, uns zu helfen, die Fähigkeit dafür zu entwickeln.

Anmerkungen zu Lektüre Neun

[37] *Drei niedrige Reiche:* Im Buddhismus gibt es sechs unterschiedliche Arten der Wiedergeburt: Als Höllenwesen, Hungergeist, Tier, Mensch, fast vollständiges Vergnügungswesen und vollständiges Vergnügungswesen. Die ersten drei Arten der Wiedergeburt werden die drei niedrigen Reiche genannt. Vergnügungswesen genießen ein extrem langes Leben in einem befristeten Paradies. Danach stürzen sie in der Regel in die Hölle, weil sie all ihr gutes Karma verbraucht haben. Die klassische Darstellung der sechs Wiedergeburten findet sich im dritten Kapitel von *Schatzkammer des Wissens*, verfasst im 4. Jahrhundert vom buddhistischen Philosophen Vasubandhu. Ein typischer Kommentar dazu ist der des Ersten Dalai Lama, Gyalwa Gendun Drup (1391 - 1474).

[38] *Geboren als Mensch:* Die klassische Quelle für die Beschreibung der Arten spirituellen Glücks ist *Grade der Zuhörer*, einer der großen Teile von *Grade der Praktizierenden*, verfasst von dem buddhistischen Weisen Asanga in Indien im 4. Jahrhundert.

[39] *Unmittelbare schändliche Taten*: Im Buddhismus gibt es fünf schlechte Taten, die so schändlich sind, dass sie im allernächsten Leben zu einer Wiedergeburt in den Höllenreichen führen. Dies sind, absteigend nach dem Grad der Schändlichkeit sortiert: Spaltung einer Gemeinschaft von Mönchen, Versuch, einen Buddha zu töten, Mord an jemandem, der Nirvana erreicht hat, Muttermord und Vatermord. Eine vollständige Beschreibung der fünf finden wir im vierten Kapitel von Meister Vasubandhus *Schatzkammer des Wissens* und in Kommentaren wie dem von Jampay Yang von Chim (ca. 1280).

[40] *Disziplin des Geistes:* Die Sammlung zur Disziplin bzw. zur ethischen Disziplin durch Gelübde ist nur einer der drei Abschnitte des ursprünglichen buddhistischen Kanons. Es ist jedoch so, dass alle Schriften die absolute Bedeutung moralisch einwandfreien Verhaltens lehren. Beschreibung der drei Sammlungen in Anmerkung 20.

[41] *Zum Wohle der anderen:* Auch hier ist die ursprüngliche Quelle Meister Asangas *Grade der Zuhörer.*

[42] *Die vier Ergebnisse:* Die vier Früchte des „Wegs der Tugend", was sich in diesem Fall auf die direkte Wahrnehmung der Selbstlosigkeit bezieht. Die vier sind: den Zustand eines Feindzerstörers erlangen, eines Praktizierenden, der niemals mehr wiedergeboren werden muss,

eines Praktizierenden, der noch einmal wiedergeboren werden muss und eines Praktizierenden, der „in den Strom eingetreten ist", also von einem, der, nachdem er die Selbstlosigkeit wahrgenommen hat, eindeutig auf dem Weg zur Freiheit ist. Die vier werden beispielsweise im zweiten und im sechsten Kapitel von Meister Vasubandhus *Schatzkammer* und im Kommentar dazu vom Ersten Dalai Lama beschrieben.

[43] *Sogar Menschen wie der Mönch Udayi:* Dieser Mönche war ein Mitglied des engeren Kreises um den Buddha. Er beging jedoch eine Reihe übler Taten, die zur Aufstellung einer Liste von Regeln für Mönche führten. Weitere Ausführungen hierzu finden sich in *Buddhist Hybrid Sanskrit Dictionary* von Professor Edgerton wie auch beim Ersten Dalai Lama und Jampay Yang aus Chim. Die Beschreibung, dass Udayi spirituelle Arten von Glück besaß, die uns fehlen, findet sich auch Pabongka Rinpoches *Geschenk*.

[44] *Noch viel geringer: Grundlagenwort über ethische Disziplin durch Gelübde* ist eins der vier berühmten erklärenden Sutren zum Thema ethische Disziplin durch Gelübde. Eine wunderbare Passage darin beginnt wie folgt:

> Und dann berührte Lord Buddha mit dem äußersten Rand seines kostbaren Fingernagels den Boden, hob den Finger und zeigte ihn den versammelten Mönchen. Er sagte:
>
> > Mönche! Was, denkt ihr, ist mehr? Die Staubatome hier auf der Spitze meines Fingernagels oder die Staubatome des gesamten Planeten Erde?
>
> Und die Mönche antworteten:
>
> > Oh Hochverehrter, oh Bezwinger, die Staubatome auf der Spitze deines kostbaren Fingernagels sind weniger, sind ganz sicher weniger, sie sind unendlich weniger. Wenn man sie mit der Zahl der Staubatome dieser großen Kugel vergleichen wollte, so wären sie nicht der hunderste, nicht der tausendste, nicht einmal der hundertausendste Teil, sie wären überhaupt nicht rechenbar, nicht vergleichbar, es gibt gar keine Vergleichsgrundlage.
>
> Und der Bezwinger sagte:
>
> > Mönche! Denkt an die Zahl der Staubatome des gesamten Planten: Sie steht für die Zahl der Wesen, die sich jetzt in den Höllen befinden und die, nachdem sie gestorben sind, zurück in die Höllen kommen werden. Nun denkt an die Zahl der Staubatome auf meinem Fingernagel: Sie steht für die Zahl der Wesen, die sich jetzt in den Höllen befinden und die, nachdem sie gestorben sind, zurück in die Welt der Menschen kommen werden.

Der Buddha setzt seine Beschreibung in ähnlicher Weise für die anderen Arten der Wiedergeburten fort, einschließlich Menschen, die als Höllenwesen wiedergeboren werden (so viele wie Staubatome des Planeten), gegenüber Menschen, die als Menschen wiedergeboren werden (so viele wie Staubatome auf seinem Fingernagel).

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Neun

Diese Darstellung findet sich in den unterschiedlichen Büchern über die Stufen zur Buddhaschaft, z.B. bei Je Tsongkapa, Pabongka Rinpoche und dem Ersten Panchen Lama.

[45] *Eine Schildkröte im Ozean:* Diese bekannten Zeilen finden sich in einem Brief des erleuchteten Nagarjuna (ca. 200 n. Chr.) an seinen Freund, König Udayibhadra.

[46] *Hüter des Diamanten selbst:* Bedeutet: Tantrische Buddhaschaft – Erleuchtung in einem Leben.

[47] *Wie ein Rudel Hunde:* Das tibetische Original bezieht sich an diesem Punkt auf „Hunde um den Talisman". Bei bestimmten Krankheiten, die von schädlichen Geistern verursacht werden, kommt traditionell ein Lama ins Haus des Patienten und stellt ein kleines Abbild oder einen Talisman der Person her. Die Figur wird aus weichem Teig gefertigt und am Ende der Zeremonie nach draußen getragen und auf den Boden gelegt, wo in der Regel schon hungrige tibetische Bulldoggen darauf warten, sie zu verschlingen. Das Bilder hier beschreibt also ein Rudel Hunde, das gierig den Ritualdiener umdrängt, der das Begehrte herausbringt.

[48] *Die drei Prinzipien des Todes:* Diese Beschreibung des Todes finden wir in vielen Texten über die Stufen zur Buddhaschaft. Sie ist wie folgt in einer Anmerkung aus der englischen Übersetzung von Je Tsongkapas *Hauptlehren des Buddhismus* (dem Text seiner *Drei Hauptpfade*) zusammengefasst.

In seinem Meisterwerk *Geschenk der Befreiung* nennt Pabongka Rinpoche sechs Vorteile, warum es sich lohnt, seinen Geist auf den Tod auszurichten: Die Praxis wird wirklich rein. Sie gewinnt an Stärke. Die Gedanken helfen dir, die Praxis zu beginnen. Sie helfen dir dabei, dich während deiner Praxis intensiv anzustrengen. Sie helfen dir dabei, deine Praxis zu einem erfolgreichen Abschluss zu bringen. Und in der Stunde des Todes gehst du mit Befriedigung, denn du weißt, dass du dein Leben bedeutungsvoll gelebt hast.

Der Rinpoche führt auch sechs Probleme an, die entstehen, wenn man den Geist nicht auf den Tod ausrichtet: Du vernachlässigst dein spirituelles Leben und verbringst alle deine Tage mit Gedanken an Essen oder Kleidung – mit den Ablenkungen dieses Lebens. Du denkst gelegentlich an den Tod, glaubst aber immer, dass er später kommen wird, und verzögerst deine Praxis. Oder du praktizierst, aber aus dem falschen Grund: weil du dir Ruhm und Ehre erhoffst. Du praktizierst, jedoch ohne Begeisterung, und nach einer Weile gibst du es auf. Du lässt dich tiefer in dieses Leben hineinziehen, deine Einstellung verschlechtert sich, und das Leben beginnt, dir weh zu tun. Und in der Stunde deines Todes fühlst du natürlich unendliches Bedauern, weil du all deine Bemühungen auf dieses gegenwärtige Leben verschwendet hast.

Die drei Prinzipien, wie man seinen Geist auf den Tod ausgerichtet hält, haben jeweils drei Gründe, also insgesamt neun. Zuerst: Der Tod ist gewiss. Keine Macht im Universum kann den Tod aufhalten, wenn er kommt. Es gibt keine Möglichkeit, das Leben zu verlängern. Du kommst dem Tod jede Minute näher. Und selbst, während du lebst, ist deine frei verfügbare Zeit für die Praxis extrem begrenzt, bevor du sterben musst.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Neun

Das zweite Prinzip ist, dass es absolut keine Gewissheit gibt, wann du sterben wirst. Wir leben in einer Zeit und einem Reich, in dem die Lebenszeit ungewiss ist. Wir können sicher sein, dass wir niemals genug Zeit haben werden, alle unsere Feinde zu besiegen, alle unsere Freunde zu unterstützen und dennoch unsere religiöse Praxis zu vollenden, bevor wir sterben. Es gibt viele Dinge, die uns töten können, und wenige, die uns am Leben halten. Und überhaupt ist der Körper zerbrechlich: ein winziger Splitter in der Hand kann eine Infektion verursachen, die uns umbringt. Wir sind wie Schaum auf dem Meer, wie Kerzen im Sturm.

Das dritte Prinzip ist, dass zum Zeitpunkt unseres Todes uns absolut nichts helfen kann außer unserer spirituellen Praxis. Kein Geld, kein Ding kann dir helfen. Kein Freund, kein Familienmitglied kann dir helfen. Sie können dich an Armen und Beinen festhalten, aber du wirst dennoch allein entschlüpfen. Und nicht einmal dein eigener Körper kann dir helfen. Du musst deinen meistgeschätzten Besitz, deinen geliebten Körper, mit allem anderen zurück lassen.

Die drei Prinzipien machen drei Entschlüsse erforderlich. 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 weltlichen Aufgaben sofort aufgeben und heute mit unserer Praxis beginnen. Uns schließlich müssen wir, weil uns nichts anderes helfen kann, uns ausschließlich unserer Praxis widmen. Ein Mann, der viele Kilometer wandern muss, füllt seinen Rucksack nicht mit unnützem Kram.

Die obigen Punkte sind zusammengefasst aus den Werken über die Stufen auf dem Pfad von Lord Tsongkapa und Pabongka Rinpoche. Zum letzten im Text erwähnten Punkt, der Meditation wie es ist, wenn man stirbt, zitieren wir den Rinpoche direkt:

> Sie versuchen die unterschiedlichsten Behandlungen und heiligen Rituale, aber es geht dir immer schlechter. Die Ärzte fangen an, dich anzulügen. Deine Freunde und Verwandten sagen alle möglichen fröhlichen Dinge, wenn sie an deinem Bett sitzen. Aber hinter deinem Rücken bringen sie deine Angelegenheiten in Ordnung, weil jeder sehen kann, dass du sterben wirst.
> Dein Körper verliert langsam die gewohnte Wärme. Es fällt dir schwer zu atmen. Die Nasenlöcher sinken ein. Die Lippen ziehen sich zusammen. Dein Gesicht verliert die Farbe. Eine Reihe hässlicher Vorzeichen macht sich in deinem Inneren und Äußeren bemerkbar.
>
> Du denkst an all die Fehler, die du in deinem Leben gemacht hast. Du wünscht dir so sehr, du hättest sie niemals begangen. Du kannst nicht sicher sein, ob du sie wirklich losgeworden bist, als du sie bekannt hast, oder ob du jemals eine wirklich gute Tat getan hast.
>
> Dann kommt der letzte Schmerz, die unaussprechlich glühende Pein, die mit dem Tod kommt. Die Grundbausteine deines Körpers fallen nacheinander wie Dominosteine, schreckliche Bilder blenden dich, Halluzinationen puren Terrors rasen durch deinen Geist und reißen dich mit sich fort, und die ganze Welt, die du gelebt hast, erlischt.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Neun

Leute wickeln deinen Leichnam in ein Tuch und legen ihn in eine Ecke. Sie hängen einen Vorhang davor, um ihn zu verbergen. Jemand zündet eine rußende kleine Kerze an und stellt sie hin. Wenn du ein reinkarnierter Lama bist, hüllen sie dich in besondere Ritualgewänder und tun ihr Bestes, damit du gut aussiehst.

In diesem Moment sind wir alle extrem damit beschäftigt, ein gemütliches Haus, weiche Kleidung, bequeme Sofas für uns zu finden. Aber ihr kennt die Sitten hier in Tibet: Wenn du stirbst, binden sie deine Arme und Beine mit Lederriemen an deinen Brustkorb und tragen den Körper weit weg von der Stadt und werfen ihn nackt auf die Felsen.

In diesem Moment gehen wir alle nach Hause und kochen uns ein leckeres Essen. Aber es kommt der Tag, wenn du dort stehen wirst und beten wirst um ein klein wenig Geschmack jener Kuchen, die sie den Geistern der Toten darbringen. Heute haben wir einen großen Namen, sie nennen uns Doktor, Professor, werter Herr oder Ehrwürden. Aber es kommt der Tag, wenn sie deinen Körper anschauen und dich nur „den stinkenden Leichnam" nennen werden. Es kommt der Tag, wenn der Titel, den sie vor deinen Namen gesetzt haben sein wird: „der verstorbene" oder „der, den sie …. nannten".

Wenn ihr respektierten Lamas da draußen im Publikum also eure Ritualroben anschaut, denkt daran, dass es diese Roben sein werden, die euren Leichnam bekleiden werden, wenn ihr gestorben seid. Und der Rest von uns, wir sollten uns, wenn wir unsere Bettlaken anschauen, bevor wir einschlafen, daran erinnern, dass es solche Tücher sein werden, in die sie unseren stinkenden Leichnam einwickeln werden, wenn wir gestorben sind. Wie Milarepa sagte:

> Jener fürchterliche Leichnam, von dem sie reden,
> ist der, den du trägst, Meditierender.

Er meint: Betrachte deinen Körper jetzt und siehe stets den zukünftigen Leichnam.

[49] *Nichts außer dem Dharma:* Ursprüngliche Zitatquelle nicht bekannt. Den Rat richtet er an sich selbst, denn Meister Butons vollständiger Name war Rinchen Drup (1290 - 1364). Er war ein vollendeter Gelehrter sowohl der geheimen als auch der offenen Lehren, und Je Tsongkapa wurde sehr stark beeinflusst von seinen Schriften und seinen direkten Schülern. Buton Rinpoche spielte auch eine bedeutende Rolle bei der Organisation des buddhistischen Kanons in seiner tibetischen Übersetzung.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Neun

[50] *Vermeidet darum jegliche schlechte Tat:* Pa Dampa Sangye (gest. 1117?) war ein buddhistischer Meister in Indien, der half, die Lehren nach Tibet zu bringen. Insbesondere begründete er eine Praxislinie namens „Beendigung des Leidens". Die Zeilen hier finden sich einer Sammlung von Ratschlägen an die Tibeter einer Gegend namens Dingri.

[51] *Richtet eure Gedanken auf das Dharma:* Diese Passage stammt aus demselben Werk wie die vorherige.

[52] *Achtzig vergangene Leben:* Ursprüngliche Zitatquelle nicht bekannt. Bodong Rinpoche, mit vollem Namen Bodong Panchen Chokle Namgyal (1375 - 1450), war einer der produktivsten Verfasser in der Geschichte des Buddhismus. Seine gesammelten Werke umfassen nicht weniger als 137 Bände.

[53] *Vergeht niemals einfach so:* Diese Zeilen gehören zu den berühmtesten in der gesamten buddhistischen Literatur. Sie stammen von Lord Buddha selbst und finden sich wie ein Refrain in den Sutren zur Ethischen Disziplin durch Gelübde, z.B. in *Abschnitte der Ethischen Disziplin durch Gelübde* und *Grundlagenwort*. Auf ihren Inhalt wird auch im berühmten *Sutra des kosmischen Spiels* verwiesen.

Die Bedeutung des Konzepts, dass die Kraft einer Handlung nicht einfach vergehen kann, nachdem wir sie begangen haben, zeigt sich darin, dass viele der frühen indischen Meister die Zeilen in ihren philosophischen Kommentaren verwenden. Meister Nagarjuna (200 n. Chr.) verweist auf sie in seinem *Haupttext zur Weisheit* und in *Jenseits aller Furcht*. Meister Bhavya (490 - 570 n. Chr.) spricht von ihnen in seinem berühmten Werk *Fackel der Vernunft*, wie auch Meister Avalokitavrata in seinem *Ausführlichen Kommentar zur Lampe der Weisheit*. Der berühmte Chandrakirti (650 n. Chr.) bezieht sich auf das Zitat in seiner *Klärung der Worte*, seinem *Kommentar zu den 400 Versen* und seinem *Kommentar zu den Siebzig Versen über Leerheit*. Es findet sich auch in Meister Parahitas Erklärung desselben Werks.

Auch in Tibet wurden der Vers und die Vorstellung dahinter als unentbehrlich betrachtet. Auf ihn wird in einer großen Zahl von Werken über die Stufen auf dem Pfad verwiesen, z.B. in den Abhandlungen von Geshe Drolungpa, Je Tsongkapa, dem Ersten Panchen Lama und Pabongka Rinpoche selbst.

[54] *Setze immer dein Vertrauen:* Ursprüngliche Zitatquelle unbekannt. Es handelt sich um einen sehr alten, regionalen Dialekt, aber die Bedeutung scheint korrekt. Informationen über den Autor in Anmerkung 52.

[55] *Nur die Allwissenden wissen es:* Die Zeilen finden sich im vierten Kapitel von *Lebensweise eines Bodhisattva*, einem berühmten Handbuch für aufstrebende Heilige aus dem 8. Jahrhundert.

[56] *Die dich beschützen können:* Die drei hier beschriebenen niedrigen Reiche sind jeweils die Welten der Höllenwesen, Hungergeister und Tiere. Die Drei Juwelen, die uns davor beschützen können, sind Buddha, Dharma und Sangha. Der Buddha-Juwel ist definiert als „Jene ultimative Quelle des Schutzes, der Eine, der das finale Ende seiner eigenen Ziele erreicht hat und die

Fähigkeit, auch das der anderen zu erreichen." Der Dharma-Juwel ist „die pure Seite der Existenz, entweder in der Form des Endes allen Leidens, oder des Pfades zu diesem Ziel." Das Sangha-Juwel besteht aus „Allen, die Erleuchtung erlangt haben", als der Gemeinschaft aller Menschen, die Leerheit direkt erfahren haben. Weitere Informationen hierzu und eine erhellende Diskussion über den Akt der Zufluchtnahme finden sich in *Analyse der Vollendung der Weisheit* von Kedrup Tenpa Dargye.

[57] *Wir haben nur eine kurze Lebenszeit:* Diese Zeilen von Lord Atishas berühmten Schüler finden sich in einem kurzen, wunderbaren Werk namens *Zweites Schreiben an Shangtrang Kaberchung*, das Teil des berühmten *Gesammelten Schatzes Geliebter Juwelen* aus den Lehren der Kadampa Lamas ist. Das Zitat scheint hier aus zwei Teilen von unterschiedlichen Stellen im Text zu bestehen, aber die Absicht ist sicher dieselbe.

[58] *Du wirst nur Schmerz erfahren:* Zitat aus derselben Quelle wie 57.

[59] *Größtmögliche Vereinfachung:* Die Liste der zehn schlechten Taten (deren Vermeidung die zehn guten Taten sind) ist eine sehr grobe Verkürzung einer Vielzahl schädlicher Handlungen, die zu begehen wir in der Lage sind. Sie beinhalten drei, die wir mit dem Körper begehen: Töten, Stehlen, sexuelles Fehlverhalten. Die nächsten vier sind schädliche Handlungen der Sprache: Lügen, trennende Rede, harte Rede und unnütze Rede. Die letzten drei sind geistiger Natur: Neid, Schadenfreude und falsche Weltsicht. Die klassische Darstellung der Zehn findet sich in „Kapitel über die Taten" aus *Schatzkammer des Wissens* des indischen Weisen Vasubandhu (4. Jahrhundert).

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE
Kurs III: Angewandte Meditation

Lektüre 10: Stufen für die Praktizierenden des Mittleren und des Hohen Motivs

STUFEN, DIE MIT DENEN DES MITTLEREN MOTIVS GETEILT WERDEN

V. Den Wunsch nach Befreiung erlernen

གཉིས་པ་སྐྱེས་བུ་འབྲིང་དང་ཐུན་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པར་བློ་སྦྱང་བ་ལ་གཉིས་ལ། དང་པོ་ཐར་པ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་བློ་བསྐྱེད་པ་ནི།

Hiermit haben wir den zweiten Teil der Ratschläge erreicht, wie man die Essenz dieses Lebens destilliert, wie man also seinen Geist in den Stufen auf dem Pfad übt, die mit Praktizierenden des Mittleren Motivs geteilt werden. Hier gibt es zwei Unterteilungen. Die erste ist, wie man den Wunsch nach Befreiung erlernt. Dies wird in folgendem Einzelvers des Haupttextes beschrieben:

།སྦྱིན་པས་མི་ངོམས་སྦྱ་བ་བསྟལ་ཀུན་གྱི་སྨོ།
།ཡིད་བརྟན་མི་རྟང་སྲིད་པའི་ཕུན་ཚོགས་ཀྱི།
།ཉེས་དམིགས་རི་གནས་ཐར་པའི་བདེ་བ་ལ།
།དོན་གཉེར་ཆེན་པོ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
།ཞེས་པའི་ཕྱོགས་གཅིག་གསུངས།

(5)

Segne mich, dass ich klar erkenne,
Was trügerisch ist
An den scheinbar guten Dingen
Dieses Lebens.

Ich kann nie genug davon bekommen.
Auf sie kann man nicht bauen.
Sie erzeugen all mein Leid.

Gewähre mir dann, stattdessen
Nach der glückbringenden Freiheit
Zu streben.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

དེ་ལྟར་འཆི་བའི་ངང་ཚུལ་དང་། ངན་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་ཞིང་། སྒྲུབས་འགྲོ་
དང་ལས་འབྲས་ཀྱི་བྱང་དོར་ལ་ཚུལ་བཞིན་འབད་པས། གནས་སྐབས་མངོན་མཐོ་ལྟ་
མིའི་རྟེན་བཟང་དང་དཔལ་འབྱོར་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ལན་རེ་ལན་གཉིས་ཙམ་འཐོབ་
པ་སྲིད་མོད།

Nehmen wir an, wir wären in der Lage, all den obigen Anweisungen zu folgen: Wir denken über das Wirken des Todes nach und über das Leiden in den niedrigen Reichen. Dann unternehmen wir all die Anstrengung, deren wir uns befleißigen sollen, und nehmen Zuflucht, beachten die Gesetze der Taten und ihrer Auswirkungen. Zugegebenermaßen könnten wir es so ein oder zweimal schaffen, die besseren Formen des Lebens zu erlangen – eine Wiedergeburt als Vergnügungswesen oder als Mensch – und auch unglaublichen Wohlstand, zumindest für eine Weile.

འཁོར་བའི་བདེ་བ་ནི་ཇི་ཙམ་བྱུང་ཡང་ལོངས་སྤྱད་པས་མི་ངམས་པར་དེ་དུང་ཆགས་
པ་ལྟག་པར་འཕེལ་ཏེ་སྡུག་བསྔལ་མི་བཟད་པ་དུ་མ་འདྲེན་པར་བྱེད་པས་སྡུག་བསྔལ་
ཀུན་གྱི་སྒོར་གྱུར་པ་ཡིན་ཅིང་།

Aber das Wesen aller angenehmen Dinge im Kreislauf dieses Lebens ist, dass, gleichgültig wieviel wir bekommen und wie sehr wir genießen, was wir bekommen, wir niemals das Gefühl haben, das es genug war. Wir wollen immer nur mehr, haben immer nur mehr Verlangen danach. Und das bewirkt dann für uns eine riesige Bandbreite unerträglichen Schmerzes. Die angenehmen Dinge drehen ins Gegenteil und werden *das Tor zu jeglichem Schmerz, der mich quält.*

དེ་ཡང་རྒྱལ་མཆོག་ལྷ་པ་ཆེན་པོས།

།སྟོན་ཐོག་མེད་དུས་ནས་རང་སེམས་དང་།

།དུས་སྐད་ཅིག་འབྲལ་བ་མེད་པ་ཡི།

།བྱོགས་ཁྱོན་མོངས་འདི་ཀོ་བསྟེན་བསྟེན་པས།

།མཐའ་མི་མངོན་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོར་བསྐྱུར།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

།ལས་མི་འདོད་ཆུང་གིས་རབ་བསྒྲིད་ནས།
།ཡོངས་སྒྲགས་བསྟལ་གསུམ་གྱི་ཏ་ཀློང་དུ།
།དུས་གཏན་དུ་མཁལ་མི་ལྟར་འཚོར་བ།
།འདི་བས་མས་ཀྱིན་ཁྱོན་མོངས་དྭངས་མའི་དགྱ།

།ཆོ་འདི་སྟང་དགྱ་ཞིག་བས་པ་ལ།
།རང་གོ་ཆོད་དཔག་བོར་ཆོ་ལ་བྱེད་ན།
།དུས་གཏན་གྱི་དགྱ་པོ་ཁྱོན་མོངས་འདི།
།དཀ་གདུལ་པའི་དུས་ལ་ཇི་པར་བབ།

Der Höchste der Siegreichen, der Große Fünfte der Dalai Lamas, hat auch gesagt:

Was geschah zuvor?
Etwas war in meinem Geist seit Zeit ohne Anfang.

Wann war das?
Es gab niemals einen Augenblick, in dem sie nicht da waren.

Wer sind sie?
Ich lebe und lebe erneut, die Geistesgifte.

Und am Ende?
Werden sie mich im Ozean des leidenden Lebens verrotten lassen, ohne Ende in Aussicht.

Und das Karma?
Es kommt wie der Wind, mit all den Dingen, die ich niemals wollte.

Wie weit?
Es peitscht mich überall, und wirft große Wellen, die drei Arten des Leidens.

Wie lang?
Ich könnte für immer um dieses Meer wandern. Die Fackel würde kreisen und der Ring des Lichts würde erstrahlen.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

Was sollte ich sehen?
Denk an dies und sieh, die Gifte des Geistes sind der eine wahre Feind.

Was ist zu tun?
Der Für-das-Leben-leben Feind muss sterben.

Wer soll es tun?
Du musst vorgeben, Krieger genug zu sein, um der zu sein, der es tun wird.

Wann werden sie kommen?
Deine Feinde, die Gifte in deinem Geist, waren schon immer da, haben schon immer gelauert, sind bereit für die Schlacht.

Und nun?
Die Zeit ist wahrhaftig gekommen. Ziehe denn hinaus und besiege sie.[60]

།ཅིས་གསུངས་པ་ལྟར་འཁོར་བ་འདིར་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་རྩ་བ་ནི། རང་གིས་གཅིས་པར་བྱས་ཏེ་སྨྲེང་དབྱས་སུ་བཅུག་པའི་ཉོན་མོངས་པའི་དགྲ་པོ་འདི་ཉིད་ཡིན་ལ།

Wie die Zeilen besagen, gibt es ein Ding, das die wahre Wurzel all unseres Leidens hier im Kreislauf des Lebens ist. Dies ist nichts anderes als unser Feind, die Geistesgifte, so sehr von uns geschätzt, unserem Herzen so nah.

འདིས་རང་ཅག་རྣམས་སྟོན་ཆད་ཐོག་མེད་ནས་ད་བར་སྡུག་བསྔལ་མི་བཟད་པ་ལ་སྦྱར་ཞིང་། ད་དུང་ཉོན་མོངས་འདི་གཏན་བརླག་ཏུ་གཏོང་ཐུབ་པ་ཞིག་མ་བྱུང་ན། དེའི་དབང་གིས་ལས་བསགས། ལས་ཀྱི་དབང་གིས་འཁོར་བའི་གནས་སུ་ཉིང་མ་ཚམས་སྦྱར། དེར་སྣོར་ཡང་ཉོན་མོངས་པས་ལས་བསགས་ཏེ་དེའི་དབང་གིས་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོར་ཉིང་མཚམས་སྦྱར་ནས་འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་ཏུ་ཡང་དང་ཡང་དུ་སྐྱེ་བ་ལེན་པ་ཐུག་ཆོད།

Seit Zeiten ohne Anfang bis zum gegenwärtigen Moment hat uns dieser Feind zu allen Arten unerträglichen Schmerzes geführt. Und wenn wir immer noch außerstande sind, diese schlechten Gedanken endgültig loszuwerden, werden sie uns zwingen, Karma zu pflanzen.

Dann wird uns das Karma zu einer weiteren Wiedergeburt in diesem Haus, im Kreislauf des leidenden Lebens zwingen. Und dort werden wiederum erneut die Geistesgifte beginnen, und dann werden wir erneut Karma pflanzen. Und so steht es fest: Dieses Karma wird uns erneut in die unreinen Teile eines leidenden Wesens zwingen, in eine der sechs Formen des Lebens. Wir werden wiedergeboren, und wiedergeboren, und immer wieder wiedergeboren, und durch diese Sechs wandern.[61]

དེ་བླངས་ན་འཚོར་བ་འདིར་མཐོ་དམའ་གང་འདྲ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེ་བ་བླངས་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གྱིས་གོ་མཚམས་མེད་པར་མངར་བ་ལས། བདེ་བའི་སྐབས་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མི་འབྱུང་བས་གནས་གང་དུ་ཕྱིན་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་གནས། གྲོགས་སུ་དང་འགྲོགས་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་གྲོགས། འོངས་སྦྱོད་གང་ལ་འོངས་སྦྱད་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་འོངས་སྦྱོད་ཁོ་ན་ལས་མ་འདས།

Sobald wir eine Wiedergeburt im Kreislauf begonnen haben, werden wir von den drei unterschiedlichen Arten des Leidens gequält, ohne auch nur den kleinsten Unterlass[62]. Es ist ganz gleichgültig, ob wir eine hohe oder eine niedrige Wiedergeburt haben, es gibt hier nicht einen einzigen angenehmen Moment. Wo auch immer wir hingehen, wird der Ort uns Schmerz bringen. Mit welchem Freund auch immer wir gehen, der Freund wird uns Schmerz bringen. Welchen Besitz auch immer wir haben, er wird uns Schmerz bringen. Sie alle können und werden niemals etwas anderes sein.

འོ་ན་དེ་ལྟའི་སྡུག་བསྔལ་དང་འབྲལ་བའི་ཐབས་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་སྙམ་ན། ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་འཚོར་བའི་སྐྱེ་རྒྱུན་གཅོད་ཐུབ་པ་ཞིག་མ་བྱུང་བར་དུ་སྡུག་བསྔལ་དང་བྲལ་བའི་གནས་མེད་ལ།

Du fragst vielleicht: „Welchen Weg soll ich gehen, um diesem Schmerz zu entfliehen?" Du musst einen Weg finden, den Strom der Wiedergeburten zu beenden, den Kreislauf des Lebens, dessen ursächliche Natur Karma und die Geistesgifte sind. Solange du dies nicht schaffst, wirst du niemals einen Ort finden, der frei von diesem Leiden ist.

འཚོར་བའི་སྐྱེ་རྒྱུན་གཅོད་པ་ལ་ཇི་བྱ་མའི་ལམ་གཅོའི་རྩ་ཆོག་ལས།

།ལས་འབྲས་མི་སླུ་འཚོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་རྣམས།

།ཡང་ཡང་བསམས་པས་ཕྱི་མའི་སྣང་ཤས་ལྟོག

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

Der Schlüssel zur Beendigung des Stroms der Wiedergeburten im Leiden findet sich im Haupttext der *Drei Hauptpfade*. Hier sagt der Herr der Lamas:

> Denke immer und immer wieder daran, dass
> die Taten und ihre Konsequenzen und
>
> der Kreislauf des Leidens niemals fehlgehen:
> Beende das Begehren nach der Zukunft.

།ཅིས་པ་ལྟར་ཐོག་མར་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་ཏུ་བདག་ཉིད་
འཁོར་བསྐྱེར་སོགས་ཀྱི་ལུས་རྟེན་དང་དཔལ་འབྱོར་ལྟ་བུ་རྟེད་ཀྱང་ཡིན་བརྟན་མེད་
པར་སྤར་མི་དགེ་བ་བསགས་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་མཐར་ངན་སོང་གསུམ་ལ་
སོགས་པར་སྐྱེས་ཏེ་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་མཐའ་མེད་དུ་མྱོང་དགོས་ཚུལ་དང་།

Nimm an, wir wären zunächst in der Lage, die höchsten der mutmaßlich guten Dinge dieses Lebens zu erlangen: Wir gewinnen himmlische Form, oder fantastischen Reichtum, oder gottgleiches Wesen, so wie der Reine, oder Hundertgabe oder einer dieser Herrscher, die die Welt mit einer Kraftscheibe regieren: Keiner dieser Formen kannst du jedoch trauen, denn ihrer aller unausweichliches Ende ist, dass wir die karmischen *Früchte der schlechten Taten*, die wir zuvor begangen haben, ernten müssen. Diese Taten werfen uns in Wiedergeburten, z.B. in die niedrigen Reichen, in denen wir eine unendliche Vielzahl von Schmerz hier im *Kreislauf des Lebens* durchleiden müssen.

ཀུན་འབྱུང་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་ཉེས་དམིགས་ཡང་ཡང་བསམས་ནས་ཕྱི་མའི་
སྣང་ལས་ལྡོག་པ་དགོས་ཤིང་།

Wir müssen diesen Prozess verstehen, und immer wieder über all die Quelle nachdenken, die uns allen Schmerzes bringt: Unwissende Taten und die Geistesgifte. Wir müssen das *Begehren nach jeglichem zukünftigen Leben beenden.*

དེ་ལ་དང་པོར། ལྟར་སྐྱེས་བུ་ཆུང་ངའི་སྐབས་བར་ལས་པ་བཞིན་དུ།
།དལ་འབྱོར་ཆེད་དགའ་ཆེ་ལ་ལོངས་མེད་པ།
།ཡིད་ལ་གོམས་པས་ཆོ་འཕྲིའི་སྣང་ལས་ལྡོག

Bevor wir das tun können, brauchen wir etwas anderes:

> Muse und Glück sind schwer zu finden, das Leben ist nicht lang.
> Denk immer daran, beende das Begehren nach diesem Leben.[63]

ས་པ་ལྟར་རྟེད་པར་དཀའ་བའི་དལ་འབྱོར་རྟེན་བཟང་པོ་ད་རེས་ལན་ཅིག་ཙམ་རྟེད་ཀྱང་ཆོ་ལ་སྟོན་པ་བརྒྱ་ཏུ་མེད་ཅིང་འཕྲིད་བྱེད་པར་མ་ཆད་པ་ཡོད་པས་དུས་ཡུན་རིང་པོར་མི་གནས་པར་འཆི་དགོས་པའི་ཚུལ་བསམས་ནས་ཆོ་འདིའི་སྙིག་ཤས་ལྟོག་པ་དགོས་ཏེ།

Wie der Vers besagt, müssen wir *zuerst das Begehren nach diesem Leben beenden*. Dafür müssen wir daran denken, *wie schwer es ist, diese Muse und dieses Glück zu finden*. Und auch an Folgendes müssen wir denken: Obwohl wir es dieses eine Mal geschafft haben, einen perfekten Körper und ein perfektes Leben zu finden, müssen wir dennoch sterben. Wir können nicht lang hierbleiben. Es gibt keine Möglichkeit, zehn zusätzliche Jahre an dein Leben anzuhängen, und die Jahre, die du noch hast, schmelzen stetig dahin, ohne Unterlass.

རང་རེས་ངན་འགྲོའི་སྐྱེ་བ་བློག་པ་དང། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་བསྒྲུབ་པ་གང་ལའང་ཆོ་འདི་སྔང་གི་ཞེན་པ་བློག་པ་འདི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་གལ་ཆེ་ཞིང།

Was auch immer du und ich zu erreichen hoffen, ob es nun ist, dass wir uns vor den drei niedrigen Reichen bewahren, oder ob es ist, die Freiheit und den Zustand der Allwissenheit zu erlangen, wir müssen diese Gewohnheit brechen, auf die „guten" Dinge in diesem Leben zu hoffen. Dies ist absolut entscheidend in unserer gesamten Dharma-Laufbahn: Vom allerersten Tag, weiter durch den gesamten Verlauf, bis hin zum Ende.

འདིའི་སྐོར་རྣམས་བཀའ་གདམས་གསར་རྙིང་དང་བཀའ་བརྒྱད་གོང་མ་ཆོས་ཀྱི་གསུང་ལ་བརྟེན་ནས་བློ་སྦྱངས་ན་ནུས་པ་ཆེ་བ་ཡོད།

Diese letzten Punkte werden besonders gut in den Werken der alten und der neuen Schulen der Hüter des Worts beschrieben, wie auch in den Texten der ursprünglichen Meister der Linie des Worts.[64] Wenn du diese Bücher zur Schulung deines Geistes verwendest, wirst du kraftvolle Ergebnisse erzielen.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

དེ་ཡང་རྒྱལ་བ་ཡང་དགོན་པས།

།ཆོ་ཌིས་མེད་ལ་ནམ་འཆིའི་དུས་བཏབ་མེད།

།བདུད་འཆི་བདག་ཁོ་བྱེལ་ཁོམ་གྱི་བྱུས་མི་རྟེ།

།དུས་དེ་རིང་འབྱུང་བཞི་དང་རྣམ་ཤེས་འགྲོས་གྱུར་ན།

།གདོང་དང་བློ་བདེ་ཚགས་སྡུ་ཚུད་དམ་སོམས།

Höre diese Beschreibungen des leidenden Lebens, wie sie zuerst vom Siegreichen, Yang Gonpa, gesprochen wurden:

Du kannst nicht sicher sein, dass du leben wirst,
noch kannst du die Stunde deines Todes festlegen.

Dieses Monster, der Herr des Todes
hat kein Interesse
zu kommen, wann es dir passt.

Die vier Elemente deines physischen Körpers
und deines Geistes
könnten schon heute getrennte Wege gehen.

Denk darüber nach:
Kannst du jemals sicher sein?
Kannst du jemals entspannt sein?[65]

།ཞེས་དང། གཞན་ཡང།

།བདེ་སྡུག་གཏམ་ངན་ཁྱད་བསད་ནས།

།ཕངས་སྲིས་བྱས་པའི་ཆོར་གྱིས་ཀྱང།

།ཁམ་ཅིག་འཁྱེར་དབང་མེད་པས་ན།

།དགོས་དུས་མེད་པའི་ཆོར་གྱིས་ཅི།

།མཐུན་འཇུག་ངོ་སྦྱང་བྱེད་བྱེད་ནས།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

།སྡུག་རོ་གས་བྱས་པའི་གཉེན་གྱིས་ཀྱང་།
།གོམ་གང་སྒྲོལ་མཁན་མེད་པས་ན།
།དགོས་དུས་མེད་པའི་གཉེན་གྱིས་ཅི།

།ཆོ་གསུམ་རྒྱལ་དུ་རབ་བརྟན་གས་ཏེ།
།འབད་པས་བརྩོགས་པའི་མཁར་གྱིས་ཀྱང་།
།འཆི་བདག་ནང་གཅིག་མི་ཐུན་ན།
།དགོས་དུས་མེད་པའི་ཁང་པས་ཅི།
།ཞིས་བྱ་བ་ལ་སོགས་པ་དང་།

Er fügt weitere Zeilen hinzu, unter anderem:

Dieser Teufel, Gier
häufte Geld an

ohne Rücksicht auf Trost
und Mühsal, um dies zu erreichen.

Aber wir haben keine Macht
auch nur das allergeringste davon
mitzunehmen an jenem Tag.

Was nutzt das Geld,
das nie da ist,
wenn du es brauchst?

Unsere Freunde und Familie
standen uns bei
und gingen mit uns durch Dick und Dünn.

Wir gewannen und behielten sie,
indem wir uns anpassten
und auf unseren guten Ruf achteten.

Aber es gibt nicht einen,
der auch nur einen Schritt
an unserer Seite gehen kann an jenem Tag.

Was nutzen Familie, Freunde,
die nie da sind,
wenn du sie brauchst?

Mit Mühe und Schweiß
bauten wir ein großes
wundervolles Haus für uns.

Um das zu erreichen, übertraten wir
alle Regeln,
was wir tun, sagen, denken sollen.

Aber was geschieht,
wenn der Herr des Todes eines Morgens entscheidet,
dass er nicht länger schlafen wird?

Was nutzt ein Haus,
das nie da ist,
wenn du es brauchst.

།དབྱར་སྨྱིན་ཆེན་འཁྲིགས་པའི་ནམ་མཁའ་ལ།
།གློག་དང་ལྷ་བྱང་བ་དང་ལྷ་ཡལ།
།ཆོ་མི་རྟག་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཐུར་གྱིས་དྲན།
།རྟག་འཛིན་གྱབས་ཤོམས་ཀྱི་ཁོ་ཐག་དེ་ནས་ཆོད།

Und dann sagt er:

Im Sommer
drängen sich große Wolken am Himmel.

Es kommen die Blitze,
es gehen die Blitze.

Dieses Leiden namens Unbeständigkeit
reißt unser Leben
in den Abgrund.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

Lass los das Gefühl
der Beständigkeit
das Gefühl, vorbereitet zu sein.

།རྒྱུ་ཉི་ཆར་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་ཆོས་པ་ལས།
།འཇའ་དང་ལྡན་བྱུང་བ་དང་ལྡན་ཡལ།
།བདེ་སྐྱིད་མི་རྟག་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཐུར་གྱིས་དྲན།
།མཇོས་ཆོས་མཆོར་སྐྱེག་གི་ཁོ་ཐག་དེ་ནས་ཆོད།

Der Regen bringt ihn hervor,
jenen glückbringenden Moment
wo alles einfach richtig ist.

Es kommt ein Regenbogen,
es geht ein Regenbogen.

Dieses Leiden namens Unbeständigkeit
reißt unser Glück
in den Abgrund.

Lass los das Bedürfnis,
gut auszusehen
und dein Selbst Parade zu führen.

།རྒྱུ་ལྷངས་ཀྱིས་ཀུ་ཅོ་བཏབ་པ་ན།
།བྲག་ཅ་དང་ལྡན་བྱུང་བ་དང་ལྡན་ཡལ།
།སྟན་གྲགས་མི་རྟག་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཐུར་གྱིས་དྲན།
།ཆེ་འདོད་གྲགས་འདོད་ཀྱི་ཁོ་ཐག་དེ་ནས་ཆོད།

Ein plötzlicher Ton
bringt es hervor.

Es kommt ein Echo,
es geht ein Echo.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

Dieses Leiden namens Unbeständigkeit
reißt unseren Ruhm
in den Abgrund.

Lass los die Hoffnung nach Größe,
die Hoffnung nach einem großen Namen.

།ཡུལ་དབུས་ཀྱི་ཆོང་དུས་མཚོན་ཁང་དུ།
།མཚོན་པོ་སྟ་དོ་སྒྲིབ་པ་ཕྱི་དོ་ཐེགས།
།གྲོགས་མི་རྣག་པའི་སྟུག་བསྔལ་ཐུར་ཀྱིས་དན།
།གནས་མཐུན་འཇུག་གི་ཁོ་ཐག་དེ་ནས་ཆོད།

Sie reisen in eine große Stadt,
um ihre Waren zu verkaufen
und übernachten in irgendeinem Hotel.

Es kommt der Gast am Morgen,
es geht der Gast am Abend.

Dieses Leiden namens Unbeständigkeit
reißt unsere Freunde
in den Abgrund.

Lass los die Hoffnung,
zu deinen Freunden zu passen,
zu deiner Familie.

།དབྱར་དུས་སྦྲང་མས་ཡང་ཡང་བསགས་པ་ཡི།
།སྦྲང་ཚང་གློ་བུར་ཞིག་པ་མཐོང་ཅ་ན།
།ཟས་ནོར་མི་རྣག་པའི་སྟུག་བསྔལ་ཐུར་ཀྱིས་དན།
།ཟས་ནོར་གསོག་འཛོག་གི་ཁོ་ཐག་དེ་ནས་ཆོད།

།ཅིས་དང་།

Im Sommer arbeiten
die Bienen und bauen
ihren Bienenstock.

Aber jeder kann sehen,
wie sie ausgelöscht werden
in einem einzigen Augenblick.

Dieses Leiden namens Unbeständigkeit
reißt unsere Nahrung und unser Geld
in den Abgrund.

Lass los den Versuch,
all dieses Geld, all diese Nahrung
zusammenzuraffen.

འད�་རྒྱལ་བའི་འབྱུང་གནས་ཀྱི་རང་རྒྱུད་བསྒྲལ་འདིབས་ལས་གསུངས་པ་སོགས་
ལྟར་ཡང་རས་ཡང་དུ་བསམས་ཏེ་ཆོ་འདིའི་སྟང་ཤས་ལྷོག་ཐབས་ལ་འབད་ཅིང་།

Denke in Kontemplation über diese Worte nach und über Werke wie die Verse von Drom Gyalway Jungne, in denen er sich selbst ermahnt, seine Praxis zu perfektionieren.[66] Denk ständig darüber nach und streng dich mit aller Kraft an, den Anleitungen zu folgen, wie du dieses Leben aufgeben kannst.

དེས་ཀྱང་མི་ཆོག་པ་རྒྱལ་མཆོག་བསྒལ་བ་རང་རྒྱ་མཆོས།

།ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་ཞེས་གྲགས་ལྟགས་སྲིག་གི།ཁང་པ།

།ཕྱོགས་བཅུ་གང་དུ་ཕྱིན་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་བསྲེག་པའི།

།སྐྱེང་ལ་གཟན་ཀྱང་རང་གི་སྟང་ཚུལ་དུ་འདུག་པ།

།གནས་ངན་འདི་འདར་འཁྱམས་པའི་སྟང་ཚུལ་འདི་སྐྱོ་བ།

Dies allein ist noch nicht genug, wie auch die folgenden Worte von Kelsang Gyatso, dem höchsten aller Siegreichen, besagen:

Dieses Ding, das sie
die drei Reiche zyklischen Lebens nennen
ist ein Haus aus glühend heißem Stahl.

Wo auch immer du dich hinwendest,
in allen der zehn Richtungen,
wird dich das Leiden verbrennen.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

Du wünscht dir so sehr,
dies würde nicht geschehen,
aber dies ist sein wahres Wesen:

Wie erbärmlich ist unser Leben,
dass wir ziellos
in solch einem Haus des Schreckens umher wandern.[67]

།ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཁམས་གསུམ་གྱི་འཁོར་བ་འདིར་མཐོ་དམན་གང་འདྲ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེས་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རང་བཞིན་ཁོ་ན་ལས་མེད་ཚུལ་བསམས་ནས་འཁོར་བ་ལས་ཐར་ཐབས་དང་། དགྲ་ཉོན་མོངས་པ་འཇོམས་ཐབས་ལ་འབད་དགོས།

Dieser Kreislauf des Lebens mit seinen drei unterschiedlichen Reichen ist absolut nichts als Leiden, seinem ganzen Wesen nach. Es ist völlig gleichgültig, ob du eine höhere oder eine niedrige Wiedergeburt in ihm erlangst, es ist alles dasselbe. Erwäge sorgfältig die Wahrheit dieser Worte und dann geh und suche einen Weg, wie du Freiheit vom Kreislauf erlangen kannst, und einen Weg, wie du deinen Feind zerstören kannst: die Geistesgifte.

དེས་ན་རང་རིས་འཇམ་གླིང་འདིར་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་སྟོབས་འབྱོར་སྙན་གྲགས་ཇི་ཙམ་འཇོམས་པར་བརྟེམས་ཀྱང་། སོ་སོའི་འཁོས་ཀ་ལ་དཔག་ན། དུད་འགྲོ་འབུ་སྲིན་དང་བྱ་བྱེའུ་སོགས་ལས་ཁྱད་པར་མ་ཐོན་པའི་རིག་རྩལ་སྟོབས་འབྱོར་རྒྱ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ལས་མེད་པ།།

Du und ich, wir haben womöglich irrige Vorstellungen, wie wir es in dieser Welt zu etwas bringen können: ein guter Körper, Besitz, Macht, Ruhm. Ganz gleich, wie weit wir es in diesen Dingen bringen, lass uns ganz ehrlich sein: Wenn wir es nüchtern beurteilen, dann müssen wir zugeben, dass wir nicht wirklich viel weiter in unserer intellektuellen oder körperlichen Kraft entwickelt sind als gewöhnliche Tiere, Käfer, Vögel oder ähnliches.

།།།འདི་ལ་ཤི་སྦར་འཐམ་སྟེ་ཆགས་སེམས་དང་ཡིད་བརྟན་བྱར་མི་རྩང་བ་ལྟ་ཅི། འཁོར་བའི་བདེ་འདྲོར་གྱི་མཐར་ཐུག་ཚངས་པ་བརྒྱ་བྱིན་དང་འཁོར་སྐྱང་གྱི་རྒྱལ་སྲིད་ལ་ལॅངས་སྤྱོད་པ་མང་པོ་ཡང་མཐར་ངན་འགྲོའི་གནས་ངན་མི་བཟད་པར་འཁྱམ་དགོས་པར་བཤེས་སྤྲིང་སོགས་ནས་གསུངས་པ་ལྟར།།།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

Diese Dinge sind es kaum wert, daran anzuhaften. Sie sind nichts, an das du dich bis zu deinem letzten Atemzug klammern wolltest, nichts, dem du in irgendeiner Weise trauen könntest. Im Gegenteil: Du könntest die höchsten Freuden und Besitztümer des zyklischen Lebens erlangen, du könntest sogar das mächtige Wesen namens der Reine, oder Hundertgaben werden, oder all die zahllosen Reichtümer im Königreich eines Weltenherrschers genießen: Am Ende würde es immer so ausgehen, wie es *Brief an einen Freund* und andere ähnliche Werke beschreiben: Du wanderst ziellos umher in einem Haus des Schreckens, in den drei niedrigen Reichen des Lebens.

'''སྲིད་པའི་ཕུན་ཚོགས་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཐོབ་ཀྱང་མཐར་བསྡུ་བའི་ཆོས་ཅན་ལས་མ་འདས་པའི་རང་མཚངས་སམ་ཉེས་དམིགས་ལེགས་པར་བསམས་པས། འཁོར་བ་མཐའ་དག་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་དུ་མཐོང་ཞིང་རིག་རས།

Es macht absolut keinen Unterschied, welche Art der sogenannten „guten" Dinge du hier in der Welt des Leidens erlangen kannst, am Ende wird dich alles im Stich lassen. Du musst die Lüge entlarven. Du musst lernen, klar zu denken über all die Probleme, die diese Dinge dir immer bringen werden. Mit der Zeit wirst du sehen, wirst du wissen, dass jeder Zentimeter dieses Leidenskreislaufs in seinem wahren Wesen Schmerz ist.

གནས་སྐབས་ངན་སོང་དང་། མཐར་ཐུག་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་མཐའ་དག་ལས་གྲོལ་བའི་ཐར་པ་མི་གནས་པའི་མྱང་འདས་ཀྱི་བདེ་བ་ཐོབ་པར་འདོད་པའི་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་ཁྱད་པར་ཅན་གཞན་གྱི་ཟེར་རྗེས་འཐད་བ་དང་ཁ་ཙམ་ཆོག་ཙམ་གྱི་ཡམ་མེ་བ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར།

Dann wirst du Entsagung haben, und zwar derart, dass du die Freuden des Nirvanas jenseits der beiden Extreme[68] erreichen willst, kurzfristig Freiheit vom Leiden der drei niedrigen Wiedergeburten und letztendlich Freiheit von jeglichem Schmerz im Kreislauf des Lebens. Und es wird dies die außergewöhnliche Form der Entsagung sein, nicht die grobe Art, die man erreicht, wenn man einfach nur dem folgt, was einem jemand sagt, nicht die Art, die im Mund bleibt und nicht bis ins Herz reicht, die nur in Worten ist, aber nicht in Wahrheit.

ཐར་པའི་བདེ་བ་ལ་དོན་གཉིས་ཆེན་པོ་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པའི་བློ་ལུགས་དྲག་ཏུ་སྐྱེ་བར་གསོལ་འདེབས་བྱེད་པ་ཡིན་གསུངས།

Was wir hier erbitten ist, so unser Lama, dass unser Lama uns die Kraft gewähren möge, ein sehr starkes Verlangen zu entwickeln, den echten und aufrichtigen Wunsch, das Glück der Freiheit zu erlangen.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

VI. Den rechten Pfad zur Freiheit finden

གཉིས་པ་ཐར་པར་བགྲོད་པའི་ལམ་གྱི་རང་བཞིན་གཏན་ལ་དབབ་པ་ནི།

Dies bringt uns zur zweiten Unterteilung, wie man seinen Geist in den Stufen auf dem Pfad übt, die mit Praktizierenden des Mittleren Motivs s geteilt wird, also um die Definition, welche Art von Pfad uns zu dieser Freiheit bringen kann. Dieser Punkt wird in einem Einzelvers des Haupttextes behandelt:

།རྣམ་དག་བསམ་པ་དེ་ཡིས་དྲན་པ་ཡི།
།དྲན་དང་ཤེས་བཞིན་བཏུ་ཡོད་ཆེན་པོ་ཡིས།
།བསྟན་པའི་རྩ་བ་སོ་སོ་ཐར་པ་ལ།
།སྒྲུབ་པ་སྙིང་པོར་བྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
།ཞེས་པའི་ཏྲོ་ཀ་གཅིག་སྟེ།

(6)

Gewähre, dass diese reinen Gedanken
Mir helfen, wachsam zu sein
Und ich mir immer bewusst bin,
Was zu tun ist.

Gewähre mir, mit
Der größten Sorgfalt
Die ethischen Gelübde
Zum Mittelpunkt meiner Praxis zu machen.
Sie sind das Fundament
Der Lehren von Buddha.

སྤྱར་བཤད་པ་ལྟར་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ལའང་སྙིང་པོ་མེད་པར་མཐོང་ནས་འཁོར་བ་མཐའ་དག་ལ་ཡིད་གཏིང་ནས་ལོག་སྟེ། ཐར་པ་དོན་གཉིས་གྱི་བློ་རྣམ་པར་དག་བ་ཅིས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་ཤུགས་དྲག་པོ་དེས་དྲངས་ནས། རྗེ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཉིད་ཀྱིས།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

Bisher haben wir erklärt, wie wir wahrhaftig sehen können, dass selbst die anscheinend guten Dinge im Kreislauf des Lebens keinerlei Essenz, keinen Bestand haben. Wenn das passiert, überfällt uns ein Gefühl von Ekel vor jeglichem Aspekt des zyklischen Lebens. Dieses heiße Gefühl der Entsagung, *diese reinen Gedanken*, das Glück der Freiheit erlangen zu wollen, werden uns zu etwas anderem *führen*, wie vom Allwissenden selbst beschrieben:

།རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་མ་ལུས་སྡེ་སྣོད་གསུམ།
།དེ་ཕྱིར་བསྟན་པའི་སྙིང་པོ་བསླབ་པ་གསུམ།
།དེ་དག་ཐོག་མ་ཚུལ་ཁྲིམས་བསླབ་པ་སྟེ།
།དེ་ཡི་གནས་ནི་འདུལ་བ་ཡིན་པར་གསུངས།

Der gesamte Umfang
der höchsten gesprochenen Worte,
der Lehren der Buddhas
ist in den drei Sammlungen enthalten.

Dies ist der Grund,
warum die drei unterschiedlichen Übungen
die Essen der Lehren sind.

Diese Drei beginnen
mit der Übung
der Moral.

Und es ist gesagt,
dass sie zu Hause ist
in der Sammlung über Disziplin.

།དེ་ཕྱིར་ལེགས་པར་གསུངས་པའི་དམ་པའི་ཆོས།
།འདུལ་བའི་ཚུལ་ལ་མང་པོ་བཀོད་པ་ལ།
།བསྟན་པའི་གོ་རིམ་ཤེས་པའི་མཁས་པ་རྣམས།
།ཅི་ཡི་ཕྱིར་ན་དགའ་བ་སྐྱེ་མི་འགྱུར།

Dies erklärt, warum
so viel des heiligen Dharma
so wunderbar gesprochen,

in Form der
Werke über Disziplin gefasst wurde.

Könnte es dann jemals geschehen,
dass jene weisen Männer,
die das Verständnis haben

der richtigen Reihenfolge
der Lehren,
sich nicht an diesen erfreuen würden?

།ལྷག་མཐོང་ཤེས་རབ་བསླབ་པ་སྒྲུ་བ་ལ།
།ཞི་གནས་ཏིང་འཛིན་དགོས་པའི་མིང་ཙམ་སྟང་།
།འདི་ན་རྣམ་དག་གཏིང་འཛིན་སྒྲུ་བ་ལ།
།ཚུལ་ཁྲིམས་བསླབ་པ་དགོས་པའི་གཏམ་ཡག་རྒྱབ།

Nirgends heißt es
anderes als dies:
Wenn du

die Einsicht, die Übung
der Weisheit gut entwickeln willst,
musst du die Stille finden
in der Konzentration.

Es heißt auch,
wenn du
einen reinen, einsgerichteten Geist entwickeln willst,

musst du die Übung
der Moral besitzen.
Und dies ist guter Rat.

།ཁས་ལེན་ཏམ་ལ་རབ་ཏུ་དཔའ་བ་ཡིས།
།དམ་བཅས་རབ་ཏུ་འདོར་བ་ཕལ་བའི་ཕལ།
།རང་གིས་ཅི་ཙམ་ཁས་ལེན་བྱས་པ་ཡི།
།ཚུལ་ཁྲིམས་བསྡུང་ལ་བརྩོན་པ་དམ་པའི་ཚུལ།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

Einige mutige Seelen
behaupten, sie würden
viele unterschiedliche Gelübde einhalten.

Aber es passiert ach so oft,
dass wir erleben, wie sie
jegliches Versprechen, das sie gegeben haben, brechen.

Der Weg der Heiligen
ist das Bemühen,
ihre Moral rein zu halten,

Genauso,
wie sie es
versprochen haben.

།དེ་ལྟར་མཐོང་ནས་ཉེས་པའི་སྐོ་གསུམ་ལ།
།ཡང་དང་ཡང་དུ་རྟོག་པའི་ཤེས་བཞིན་དང་།
།དྲན་དང་བག་ཡོད་ངོ་ཚ་ཁྲིལ་ཡོད་ཀྱིས།
།འོག་པའི་ལམ་དུ་ཞུགས་པའི་དབང་པོའི་རྒྱ།

།འབད་པས་འདུ་བར་བྱེད་པ་དེ་ཡི་ཡིད།
།དགེ་བའི་དམིགས་པ་གང་གང་འདོད་དེ་ལ།
།དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་རབ་ཏུ་གནས་པར་འགྱུར།
།དེ་ཕྱིར་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱང་འཛིན་རྒྱུ་དང་བསྟན།

Wenn du
die Wahrheit hierin erkannt hast,
dann nutze deine Wachsamkeit,

kontrolliere ständig
deine Gedanken, Worte und Taten,
um jeglichen Fehler am Entstehen zu hindern.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

Erinnere dich,
gib dir größte Mühe,
verspüre Scham
und Bedacht.

Wende sie
für das Pferd deiner Sinne an,
wenn es den falschen Weg gehen will.
Nutze deine Stärke,
es zu zügeln,
denn dies ist der Geisteszustand,

den du dazu bringen kannst,
sich zu fokussieren und
auf jeglichem heilsamen Objekt konzentriert zu bleiben.

Stabil,
was auch immer du willst,
wie auch immer du es willst.

Und dies ist der Grund, warum
sie die Ethik
rühmen als den Weg,

Einsgerichtetsein des Geists zu erreichen.[69]

།ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དྲན་པས་དང་པོར་བློ་དོར་གྱི་གནས་མ་བརྗེད་པར་འཛིན། ཤེས་བཞིན་གྱིས་བར་བར་དུ་སྐོ་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་པ་ལེགས་ཉེས་གང་དང་གང་དུ་འགྲོ་མི་འགྲོ་ལྟ་རྟོག་བྱེད། བག་ཡོད་ཀྱིས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་མི་རྩང་བའི་བསམ་སྦྱོར་མཐའ་དག་འགོག་ཅིང་། རྩང་བྱེ་ཀུན་སྤྱོད་རྣམས་བསྟེན་པ་ལས་མི་འདའ་བར་བྱས་ཏེ།

Der Prozess, den Je Tsongkapa beschreibt, verläuft wie folgt: *Erinnerung* kommt am Anfang, sie bewahrt dich davor zu vergessen, *was du tun sollst* und was du nicht tun sollst. *Wachsamkeit* kontrolliert dann von Zeit zu Zeit, ob deine Aktivitäten des Körpers, der Sprache und des Geistes in die richtige oder die falsche Richtung gehen. Deine Fähigkeit, dir größte Mühe in diesem Leben zu geben, wirkt auf allen Ebenen: Sie verhindert jegliche Art unangemessener Gedanken und Handlungen und hält dich innerhalb der Grenzen dessen, was angemessen ist.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

རྒྱལ་བའི་བསྟན་པའི་གནད་ལྷང་སྡེ་སྣོད་གསུམ་གྱི་བཤད་བྱའི་དོན་རྣམས་ཚུལ་ཁྲིམས་
དང་། ཏིང་ངེ་འཛིན་དང་། ཤེས་རབ་ཀྱི་བསླབ་པ་སྟེ་ལྷག་པའི་སླབ་པ་རིན་པོ་ཆེ་རྣམ་
པ་གསུམ་དུ་འདུ་ཞིང་། ཕྱི་མ་འདི་གཉིས་འབྲེང་མི་འབྲེང་གི་གནས་དང་། རྟེན་དང་।
རྩ་བཅམ་ས་གཞི་ལྷ་བུ་ནི། གཅོ་བོར་སོ་སོར་ཐར་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཉིད་ཡིན་ལ།

Die entscheidenden Punkte der *gesamten Lehren* der Siegreichen *Buddhas*, die Bedeutung des Inhalts der drei Sammlungen des Worts, all dies ist enthalten in drei kostbaren, außergewöhnlichen Arten der Übung: der Übung der Moral, der meditativen Konzentration und der Weisheit. Der Dreh- und Angelpunkt der beiden letzten Übungen, *ihre Basis*, ihre Grundlage und der Grund, auf dem sie stehen, ist im Grund eine einzige Sache: Moral in Form der verschiedenen Freiheitsgelübde.[70] Wie der große Panchen Lama, Lobsang Chukyi Gyaltsen, sagt:

།སྡོན་ཆད་བཅས་རྒྱང་ཕྱོ་མོ་དུ་མ་ལ།
།འདི་ཙམ་འདས་ཀྱང་ཉེས་པ་ཆུང་སྙམ་དུ།
།བསམ་ཞིང་དེ་དང་འགལ་བ་དུ་མ་བྱས།
།ལེགས་པར་བརྟགས་ན་དེ་ལྟར་སེམས་པ་དེ།
།བདེ་འགྲོའི་སྒོ་གཅིག་རྩ་གཅོད་པའི་གཤེད་མར་འདུག

Alles beginnt,
wenn du denkst:
„Es wird schon nicht so schlimm sein,

wenn ich ein paar
dieser kleineren Gelübde
ein klein wenig breche.”

Innerhalb kürzester Zeit
wirst du dich
an einer großen Zahl deiner Gelübde vergangen haben.

Wenn du wahrhaftig darüber nachdenkst:
diese Art der Einstellung
ist wie ein Metzger,

der kommt,
um das Leben
deiner zukünftigen höheren Geburt zu zerstören.[71]

།ཆེས་གསུངས་པ་ལྟར་བཅས་རྒྱང་ལྡ་མོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་འགྱུར་ན། དེ་ལས་ཆེ་བའི་ཉེས་པ་བསགས་པས་ནི་སྡུག་བསྔལ་བཟོད་གླགས་མེད་པའི་ངན་འགྲོ་ཁོ་ནར་བརྒྱུད་དེ་འགྲོ་བ་ལས་འོས་མེད་ཕྱིར་།།

Der Punkt hier ist: Wenn etwas so Geringes wie das Brechen eines einzigen kleineren Gelübdes so schwerwiegende Auswirkungen haben kann, dann ist es selbstverständlich, dass die Anhäufung noch größerer Überschreitungen uns unausweichlich in eines der drei niedrigen Reiche führen muss, in derartige Schmerzen, dass sie jegliche Duldungskraft in uns vollkommen überschreiten.

།།བཅས་རྒྱང་ཚུན་ཆོད་ལ་མཉངས་ཆུང་མི་བྱེད་པར་ཚུལ་བཞིན་དུ་སྲུང་དགོས་པས་ན། དགེ་བསྟེན་ནས་དགེ་སློང་གི་བར་གྱི་སོ་ཐར་རིས་བརྒྱད་པོའི་བསླབ་སྡོམ་གང་ཁས་བླངས་པ་རྣམས་ལ་མཁས་པར་བསླབ་ཅིང་སྦྱོང་པ་སྟེང་པོར་བྱས་ཏེ།།

Aus diesem Grund dürfen wir niemals leichtfertig über auch nur die geringste Überschreitung, die wir begehen könnten, denken, bis hin zu den kleineren Gelübden. Wir müssen unbedingt all unsere Gelübde genauestens einhalten. Und daher müssen wir Meister werden im Verständnis all der unterschiedlichen Gelübde und Ratschläge in Bezug auf ganz gleich welche der acht Arten von Freiheitsgelübden, der zu folgen du zugestimmt hast. Und wenn du sie perfekt gelernt hast, dann *musst du sie zur Essenz deiner Praxis machen*.

།།རང་རྒྱུད་ཀྱི་སྡོམ་པ་འདི་ནི་སྟོན་པའི་སྐུ་ཚབ་ཡིན་སྙམ་དུ་བསམས་ནས་བསླབ་བྱ་རྣམས་གཅེས་སྤྱས་ཆེན་པོའི་སྨོ་ནས་བསྡུང་བ་སོགས་ལམ་ལྟག་པའི་བསླབ་པ་གསུམ་ཚུལ་བཞིན་ཉམས་སུ་ལེན་ནུས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས་ཤིག་ཅེས་པ་ཡིན་གསུངས།

Dies ist es, so unser Lama, was du von deinem Lama in diesem Vers erbittest. Du bittest ihn oder sie, dir zu helfen, die Stärke zu entwickeln, deine Gelübde perfekt einzuhalten. Dass du lernen mögest, die Gelübde in deinem Wesen als wahren Vertreter des Buddha selbst zu betrachten. Dass du deine Gelübde lieben und wertschätzen und sie immer verteidigen mögest. Du bittest darum, so sagt er, dass dir die Fähigkeit gewährt werden möge, diese und die anderen außergewöhnlichen Übungen genauso, wie sie vorgesehen sind, zu befolgen.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

OFFENE SCHRITTE FÜR PRAKTIZIERENDE DES HOHEN MOTIVS

VII. Entwicklung des Wunsches nach Erleuchtung

གསུམ་པ་སྐྱེ་བུ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་རིམ་པར་བློ་སྦྱང་བ་ལ་གཞིས་ལས། དང་པོ་བྱང་ཆུབ་ཀུ་ས་ཡམས་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་ནི།

Dies bringt uns zum dritten und letzten Teil der Ratschläge, wie man dies Essenz dieses Lebens destilliert: Wie man schlussendlich seinen Geist in den Stufen des Pfads für Praktizierende des Hohen Motivs übt. Hier gibt es ebenfalls zwei Unterteilungen. Die erste ist, wie wir den Wunsch nach Erleuchtung entwickeln. Dies wird in folgendem Einzelvers des Haupttextes beschrieben:

།རང་ཉིད་སྲིད་མཆོར་ལྷུང་བ་ཇི་བཞིན་དུ།
།མར་གྱུར་འགྲོ་བ་ཀུན་ཀྱང་དེ་འདྲ་བར།
།མཐོང་ནས་འགྲོ་བ་སྒྲོལ་བའི་ཕྱིར་ཁྱེར་བའི།
།བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་འགྲོངས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
།ཞེས་པའི་ཕྲོ་ཀ་གཅིག་གསུངས།

(7)

Ich bin gestürzt und
In den Ozean dieses
Leidvollen Lebens gefallen.
Segne mich, dass ich erkenne,
Dass alle Lebewesen
Jedes meine Mutter,
Auch hinein gefallen sind.

Gewähre mir sodann,
Den Wunsch nach
Erleuchtung zu leben,
Und die Aufgabe, sie alle
Zu befreien, auf mich zu nehmen.

དེ་ཡང་དཔའ་བྱིན་གྱིས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས།
།བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་གང་།

།དེ་ལ་གལ་ཏེ་གཟུགས་མཆིས་ན།
།ནམ་མཁའི་བསམས་ནི་ཀུན་བཀང་སྟེ།
།དེ་ནི་དེ་བས་ལྷག་པར་འགྱུར།

Im *Sutra, das Viradatta* erbat heißt es:

Würde das Verdienst des Wunsches nach Erleuchtung
physische Form annehmen,
es würde jeden Winkel des Raums selbst ausfüllen
und dann noch weiter überlaufen.[72]

།ཞེས་དང་། སྦྱོང་འཇུག་ལས།
།དགེ་བ་གཞན་ཀུན་ཚུ་ཤིང་བཞིན་དུ་ནི།
།འབྲས་བུ་བསྐྱེད་ནས་ཟད་པར་འགྱུར་བ་ཉིད།
།བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་ལྷོན་ཤིང་རྒྱས་པར་ཡང་།
།འབྲས་བུ་འབྱིན་པས་མི་ཟད་འཕེལ་བར་འགྱུར།
།ཞེས་སོགས་དང་།

Das Werk *Leben eines Bodhisattvas* enthält ebenso Zeilen wie die Folgenden:

All die anderen
Arten der Tugend
sind wie ein Bambusbaum.

Sie geben ihre Früchte
und dann unweigerlich
sterben sie und vergehen.

Aber der Wunsch
nach Buddhaschaft
ist immergrün,

trägt immer Früchte,
und statt zu vergehen,
erblüht er immer mehr.[73]

རྗེ་བོ་ཆེན་པོས།

།ཐབས་གོམས་དབང་གིས་བདག་ཉིད་ཀྱིས།
།གང་གིས་ཤེས་རབ་རྣམས་བསྒོམས་པ།
།དེས་ནི་བྱང་ཆུབ་མྱུར་དུ་འཐོབ།
།བདག་མེད་གཅིག་པུ་བསྒོམས་པས་མིན།

Der Große Lord hat auch gesagt:

Jene großen Wesen
die über
die Methode meditieren

und so über
die unterschiedlichen Arten
der Weisheit,

erreichen
Erleuchtung
schnell.

Sie kann nicht erreicht werden
durch das Meditieren
über die Selbstlosnatur allein.[74]

།ཞེས་པ་དང་། རྗེ་བླ་མ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་།
།སེམས་བསྐྱེད་ཐེག་མཆོག་ལམ་གྱི་གཞུང་ཤིང་སྟེ།

Unser Hoher Lama sagt schließlich:

Der Wunsch nach Erleuchtung
ist der zentrale Balken,
der alle Pfade
des Wegs des Höchsten trägt.[75]

།ཞེས་སོགས་ཕན་ཡོན་མཐའ་བྲལ་པ་གསུངས་པ་ལྟར་རང་རིས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཞིག་འདོད་ཕྱིན་ཆད་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་པ་འདི་མེད་ཐབས་མེད།

Wir können aus diesem und anderen Werken ersehen, dass die wunderbaren Eigenschaften des Wunsches nach Erleuchtung grenzenlos sind. Vom ersten Moment an, wenn du und ich entscheiden, dass wir versuchen wollen, den Zustand eines Buddha zu erreichen, können wir ohne diesen Wunsch nichts erreichen.

འདི་ཡོད་ན་ཡོན་ཏན་གཞན་གང་ཡང་མེད་ཀྱང་རྒྱལ་བའི་སྲས་ཞེས་བྱ་བའི་མིང་ཐོབ་ཅིང་། ཐེག་ཆེན་པའི་གྲལ་དུ་ཚུད།

In dem Augenblick, in dem wir diesen Geisteszustand erreichen, erlangen wir, selbst wenn wir keinerlei andere bewundernswerte Eigenschaften besitzen, den Titel „Sohn oder Tochter des Buddha". Wir treten dann auch in den Rang derer, die dem Großen Pfad folgen.

སེམས་འདི་མེད་པར་བདག་མེད་པའི་ལྟ་བ་བསྒོམ་པ་སོགས་ཡོན་ཏན་གཞན་ཇི་འདྲ་ཡོད་ཀྱང་འཚང་རྒྱ་རྒྱ་ལྟ་ཅི། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གྲལ་དུའང་མི་ཆུད་པས་ན། བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་གལ་ཆེ།

Wenn uns dieser großen Wunsch jedoch fehlt, dann ist es völlig gleichgültig, wie viele Tugenden wir besitzen, Fähigkeiten, wie z.B. über die ultimative Weltsicht meditieren zu können, wo wir erkennen, dass die Dinge keine Natur aus sich selbst heraus besitzen. Wir werden dennoch nicht den Rang derer erlangen, die dem Großen Pfad folgen, und noch viel weniger werden wir Erleuchtung erlangen. Daher ist der Wunsch von entscheidender Bedeutung.

དེ་ལ་སྐྱེས་བུ་ཆུང་འབྲིང་སྐབས་ངན་སོང་དང་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་རང་སྟེང་དུ་བསྒོམས་པས་ཇི་འབྱུང་སྐྱེས་ཡོད་ཆོ།

In den Abschnitten, in denen wir uns in den Stufen üben, die mit Praktizierenden des Niedrigen und des Mittleren Motivs geteilt werden, haben wir über die Leiden der niedrigen Reiche und des gesamten Kreislaufs des Lebens meditiert, aber immer nur in Bezug auf uns selbst. So haben wir die Tugend einer gesunden Abscheu für die Art des Lebens, das wir leben, entwickelt.

འདིར་གཞན་སྟེང་དུ་བ་སྨོས་ཏེ་བསམས་ན་སྨྲེང་ཇི་སོགས་སྐྱེ་བ་འོང་བས། བྱང་ཆུབ

ལམ་རིམ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་གྱི་མན་ངག་རྒྱུ་འབྲས་བདུན་མ་དང་། བདག་གཞན་
མཉམ་བརྗེའི་སྒོ་ནས་བློ་རིམ་གྱིས་སྦྱངས་ཏེ།

Hier hältst du dich an dieselben Gedanken und überträgst sie – jetzt setzt du sie in Beziehung zu den Umständen, in denen andere sich befinden. Dann werden Mitgefühl und andere Haltungen in dir beginnen zu wachsen. Übe deinen Geist so im rechten Voranschreiten, indem du entweder die „siebenteilige Ursache-und-Wirkung-Anleitung" oder die Praxis namens „Sich selbst mit anderen austauschen" und folge diesen Methoden, wie die Bücher über die Stufen auf dem Pfad zur Buddhaschaft sie beschreiben.[76]

སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆོ་ག་སྟེ་ཟིན་ཙམ་སྐྱེས་པ་སོགས་ནས་སྨོན་འཇུག་གི་སེམས་ཀྱི་
གས་བཟུང་བ་སོགས་ལ་སློབ་པ་དགོས།

Du musst dich in allen relevanten Details üben. Ein Beispiel wäre, dich durch formelle Rituale dem Wunsch in Form des Gebets und dem Wunsch als tatsächliche Handlung zu verpflichten, nachdem du einen Punkt des ersten starken Gefühls von Vertrautheit mit dem Wunsch entwickelt hast.

དེས་ན་གཞུང་འདིས་བསྟན་པའི་དོན་ཡང་། རང་ཉིད་སྲིད་པ་སྟེ་འཁོར་བ་སྡུག་བསྔལ་
གྱི་རྒྱ་མཚོ་གཏིང་དང་མཐའ་མི་མངོན་ལ། ལས་ཉོན་དང་སྐྱེ་ཆ་ན་འཆིའི་ཆུ་གློང་དྲག
ཏུ་འཕྲུགས་པའི་ནང་དུ་ལྟུང་ནས།

Die Bedeutung des Haupttexts ist hier wie folgt: Ich selbst *bin gestrauchelt und gestürzt in die See* des Schmerzes *dieses leidenden Lebens*. Das bedeutet, ich bin in den Ozean der Wiedergeburten gefallen. Ich kann nicht abschätzen, wie tief er ist, oder wie weit entfernt sein Ufer. Die große Meereswelle meiner Taten und meiner Geistesgifte, meiner Geburt, meines Alterns, meines Todes, sie alle wüten um mich herum.

སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ། འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ། ཁྱབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག
བསྔལ་གསུམ་གྱི་ཆུ་སྲིན་གཏུག་པ་ཅན་དུ་མས་དུས་རྟག་ཏུ་གཅོས་ཏེ་སྡུག་བསྔལ
བཟོད་དཀའ་བས་བར་མཚམས་མེད་པར་མནར་བ་ཇི་ལྟ་བ་དེ་བཞིན་དུ།

Eine große Zahl grausamer Kreaturen, die im Wasser leben, tauchen auf und greifen mich unablässig an. Dies sind die drei Arten des Leidens – das Leiden des Schmerzes, das Leiden der

Freuden, die vergehen, und das Leiden, einfach am Leben zu sein. Sie reißen an mir, sie quälen mich, unablässig, unbarmherzig.

ཆོ་ར་བས་ཐོག་མ་མེད་པའི་དུས་ནས་དྲིན་ཆེན་པོའི་སྐྱོ་ནས་ཡང་དང་ཡང་དུ་བསྐྱེས་
པའི་མར་གྱུར་པའི་འགྲོ་བ་ཀུན་ཏུ།།

Und genauso geht es auch jedem anderen Lebewesen. *Jedes einzelne* von ihnen war in der Vergangenheit *meine Mutter*. Im anfangslosen Strom der Leben, die ich durchlaufen habe, haben sie sich um mich gekümmert, mich beschützt, mit unglaublicher Güte.

།།ས་མས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དེ་དང་འདྲ་བར་སྡུག་བསྔལ་དུ་མས་ཉམ་ཐག་པའི་ཚུལ་
མཐོང་ནས། དེ་ལྟ་བུའི་འགྲོ་བ་རྣམས་གཞན་ལ་རག་མ་ལས་པར་རང་ཉིད་གཅིག་
ཏུས་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ་དང་བཅས་པ་ལས་སྐྱོལ། བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པར་བྱེད་
པའི་ཁྱེར་འཁྱེར་ཞིང་། ལྷག་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ལའང་བདག་རང་གིས་
དགོད་སྟམ་དུ།

Ich muss lernen zu sehen, wie all diese Wesen *ebenfalls hineingestürzt sind*, wie sie hinabgeworfen sind in dieses Elend durch die Masse des Leids. Und dann muss ich den Entschluss fassen, *die Aufgabe auf mich zu nehmen*, sie alle von jeglichem Schmerz und von jeglicher Ursache des Schmerzes *zu befreien*. Ich muss sicherstellen, dass sie jede Art des Glücks erreichen. Ich werde das selbst tun, allein, ohne auf jemand anderen zu warten oder ohne von jemand anderem abhängig zu sein. Ja, ich will jenseits allen anderen selbst sicherstellen, dass sie alle den Zustand eines Buddha erreichen.

མ་རྒན་ས་མས་ཅན་རྣམས་བདེ་བས་ཕོངས་ཤིང་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་མནར་བ་ལ་ཆེས་མི་
བཟོད་པའི་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་ཤུགས་དྲག་པོས་ཀུན་ནས་བསླངས་པའི་བྱང་ཆུབ་
ས་མས་མཆོག་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པར་གོམས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་བློ་སྟན་ཐོག་
འདི་ཀ་རང་དུ་འགྲོངས་པའམ་སྐྱེ་ནས་པར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ཡིན་གསུངས།

In Kürze, so unser Lama, wir bitten unseren Lama um die Fähigkeit, brennende Gefühle der Liebe und des Mitgefühls zu finden, Geisteshaltungen, in denen wir es keinen Moment länger ertragen, unsere Mit-Lebewesen, unsere Mütter, so ohne jegliches Glück und so gequält vom Schmerz sehen zu müssen. Wir bitten darum, dass diese Gefühle in uns das *höchste* Streben

erwecken mögen, den wahren und natürlichen *Wunsch nach Erleuchtung*. Und wir bitten unseren Lama um die Fähigkeit, über diesen Wunsch zu meditieren, ihn zu *praktizieren* und ihn ganz und gar perfekt zu machen, genau hier, auf genau diesem Meditationskissen, bevor wie wieder aufstehen.

VIII. Allgemeine Übung der Tätigkeiten eines Bodhisattvas

གཉིས་པ་སེམས་བསྐྱེད་ནས་སྦྱོང་པ་ལ་སློབ་པའི་ཚུལ་ལ་གཉིས། མདོ་ཕྱོགས་ལ་སློབ་ཚུལ་དང་། སྔགས་ཕྱོགས་ལ་སློབ་ཚུལ་ལོ། དང་པོ་མདོ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྦྱོང་པ་ལ་སློབ་པའི་ཚུལ་ལའང་གཉིས་ལས། དང་པོ་སྦྱོང་པ་སྤྱི་ལ་སློབ་ཚུལ་ནི།

Hiermit haben wir die zweite Unterteilung der Anleitung erreicht, wie wir unseren Geist in den Stufen auf dem Pfad für Praktizierende des Hohen Motivs üben. In dieser Unterteilung geht es darum, wie du dich in den Tätigkeiten eines Bodhisattvas übst, nachdem du den oben beschriebenen Wunsch nach Erleuchtung erlangt hast.

Unsere Diskussion wird zwei Teile umfassen: Die Übung der offenen Tätigkeiten eines Bodhisattvas und die Übung der geheimen Tätigkeiten eines Bodhisattvas. Erstere besteht ebenfalls aus zwei Schritten: Der erste von beiden erklärt, wie du dich insgesamt in den Tätigkeiten übst und wird in einem Einzelvers des Haupttextes vorgestellt.

།སེམས་ཙམ་བསྐྱེད་ཀྱང་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་གསུམ་ལ།
།གོམས་པ་མེད་ན་བྱང་ཆུབ་མི་འགྱུར་པར།
།ལེགས་པར་མཐོང་ནས་རྒྱལ་སྲས་སྡོམ་པ་ལ།
།བརྩོན་པ་དྲག་པོས་སློབ་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
།ཞེས་པའི་ཕྲོ་ཀ་གཅིག་སྟེ།

(8)

Segne mich, dass ich erkenne,
Dass der Wunsch alleine
Nicht genügt.
Denn wenn ich kein Meister bin
In den drei Arten der Moral,
Kann ich kein Buddha werden.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

Gewähre mir sodann
Die unerschütterliche Entschlossenheit,
Die Gelübde für die Söhne und Töchter
Der Siegreichen einzuhalten.

དེ་ལྟར་སྨོན་བཞཱད་པ་བཞིན་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་བྱེད་སྙམ་པའི་སེམས་ཙམ་ཞིག་བསྐྱེད་པར་བྱས་ཀྱང་། སེམས་བསྐྱེད་ནས་རྒྱལ་སྲས་ཀྱི་སྡོམ་པ་བཟུང་སྟེ་སྦྱིན་སོགས་ཕར་ཕྱིན་དྲུག་ལ་མ་བསླབ་པར་འཚང་རྒྱ་བར་མི་འགྱུར་ལ།

Nimm an, du hättest, wie oben beschrieben, *den Wunsch* nach Erleuchtung erlangt, wo du wahrhaftig hoffst, den Zustand eines Buddha zu erreichen, um jedem Lebewesen helfen zu können. Dies *allein ist nicht genug*. Wenn du den Wunsch erreicht hast, musst du immer noch die Gelübde dieser Bodhisattva-Prinzen und -Prinzessinnen, dieser Söhne und Töchter der Siegreichen Buddhas ablegen. Und dann musst du dich im Geben und den anderen fünf Vollendungen üben. Es gibt keinen anderen Weg, Erleuchtung zu erlangen.

དེས་ན་འདིར་ཕར་ཕྱིན་དྲུག་ཆུལ་ཁྲིམས་རྣམ་པ་གསུམ་དུ་བསྡུས་ཏེ་གསུངས་པ་ཇི་ཙམ་གནད་ཆེ་སྟེ།

Diese Tatsache erklärt, warum es so wichtig ist, wenn die Heiligen Wesen sagen, dass alle sechs Vollendungen[77] in den drei Arten der Moral enthalten sind.

སྟོན་སེར་སྐྱ་གང་ཡིན་ཡང་ངེས་པར་བསྡུང་དགོས་པའི་བསྡུང་བྱ་ཐུན་མོང་བ་མི་དགེ་བཅུ་སྤོང་གི་ཆུལ་ཁྲིམས་ལེགས་པར་བསྡུང་བའི་ཐོག

Die erste Art heißt „die Moral, dich vor dem Begehen falscher Taten zu bewahren". Hier beginnst du, indem du sehr sorgfältig darauf achtest, deine Moral zu bewahren, indem du die zehn schlechten Taten vermeidest.[78] Diese Art guten Verhaltens gilt für alle, gleich ob sie eine Robe tragen oder nicht, und sie muss unbedingt eingehalten werden.

བྱེ་བྲག་ཏུ་རང་རང་གིས་སོ་ཐར། བྱང་སེམས། གསང་སྔགས་ཏེ་སྡོམ་པ་གསུམ་གང་ཞས་བླངས་པ་དེ་དང་དེའི་བཅས་མཚམས་དང་འགལ་བའི་ཉེས་པས་ནམ་ཡང་མ་གོས་པའི་ཐབས་ལ་ནན་ཏན་ཆེན་པོའི་སྒོ་ནས་འབད་པར་བྱེད་པ་ཉེས་སྤྱོད་སྡོམ་པའི་ཆུལ་ཁྲིམས།

Noch genauer: bei dieser ersten Art der Moral musst du dich selbst auch noch mit aller Kraft anstrengen sicherzustellen, dass dein Leben zu keinem Zeitpunkt beschmutzt wird durch die Überschreitung auch nur eines der Gelübde, die einzuhalten du gelobt hast. Hier beziehen wir uns auf die Gelübde aller drei Arten: Freiheitsgelübde, Bodhisattva-Gelübde und geheime Gelübde.[79]

བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་གཉིས་ཀྱིས་བསྡུས་པའི་དགེ་རྩ་རྣམས་པོ་ཆེ་རྣམས་ཐབས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་རང་རྒྱུད་ལ་སྡུད་པར་བྱེད་པ་དགེ་བའི་ཆོས་སྡུད་པའི་ཚུལ་ཁྱིམས།

Die zweite Art der Moral heißt „die Moral der Sammlung von Gutem". Hier wendest du eine Vielzahl von Mitteln an, um extrem kraftvolle Tugenden in deinem Wesen anzusammeln. Es sind dies die Tugenden der Sammlung von Verdiensten und Weisheit.[80]

སྤར་བཤད་པའི་སྡོམ་པའི་ཚུལ་ཁྱིམས་དེ་རྣམས་རང་དོན་ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་མ་བསླད་པར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཕྱིར་རྫོགས་བྱང་དོན་དུ་གཉེར་བ་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་བསྡུད་བ་སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྱིམས་ཡིན་པས།

Die dritte Art der Moral ist „die Moral, die für jedes Lebewesen handelt". Hier achtest du darauf, die unterschiedlichen oben beschriebenen Arten der Moral einzuhalten, die davon handeln, dich selbst vor Fehlverhalten zu bewahren. Aber anstatt dies mit einer von Eigeninteresse infizierten Motivation zu tun, handelst du ausschließlich aus der Motivation, vollständige Buddhaschaft zum Wohle aller Lebewesen zu erlangen.

དེ་ལྟ་བུའི་ཚུལ་ཁྱིམས་རྣམ་པ་གསུམ་ལ་གོམས་ཤིང་འདྲིས་པར་བྱས་པའི་མྱོང་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་མེད་ན། ཐུན་མོང་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་མི་འགྲུབ་པར་ལེགས་པར་མཐོང་བའི་ངེས་པ་བརྟན་པོ་རྟེད་ནས།

Du musst ein sicheres Wissen entwickeln, wo du klar sehen kannst, wie du ohne absolute Beherrschung *dieser drei Arten von Moral*, ohne *ausgezeichnete Übung* und vollständige Gewöhnung in ihrer Befolgung, *niemals* einer derjenigen *werden kannst*, die den vollständig erleuchteten Zustand eines *Buddha* erreicht haben.

རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྡོམ་པ་བཟུང་ནས་ཚུལ་ཁྱིམས་རྣམ་པ་གསུམ་ལ་བརྩོན་པ་ཤུགས་དྲག་པོས་སློབ་ནས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབ་ཤེས་པ་ཡིན་གསུངས།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

Wenn du dieses Wissen entwickelt hast, musst du die *Gelübde für die „Kinder der Siegreichen"* ablegen (also die Bodhisattva-Gelübde) und dann musst du mit *absoluter Entschlossenheit* die drei Arten der Moral *erlernen* und *beherrschen*. Worum wir unseren Lama hier bitten, so unser Lama, ist, dass er oder sie uns die Fähigkeit dazu *gewähren möge*.

IX. Übung in den letzten beiden Vollendungen

བཀྲིས་པ་ཕར་ཕྱིན་ཐ་མ་བཀྲིས་ལ་སློབ་ཚུལ་ནི།

Nachdem wir die Tätigkeiten eines Bodhisattva im Allgemeinen vorgestellt haben, kommen wir jetzt zur spezifischeren Beschreibung, wie man sich in den letzten beiden Vollendungen übt. Dieser Punkt wird in folgendem Einzelvers des Haupttexts behandelt:

།འོག་པའི་ཡུལ་ལ་གཡེང་བ་ཞི་བྱེད་ཅིང་།
།ཡང་དག་དོན་ལ་ཚུལ་བཞིན་དཔྱོད་པ་ཡི།
།ཞི་གནས་ལྷག་མཐོང་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་ལམ།
།སྒྲུབ་དུ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
།ཞེས་པའི་ཕྱོགས་གཅིག་གིས་བསྟན།

(9)

Gewähre mir, dass ich schnell
Den Pfad erreiche, wo Stille
Und Einsicht sich vereinen.

Das Eine, das meinen Geist
Davor bewahrt, sich ablenken
Zu lassen und ihn beruhigt.

Das Andere, das die
Perfekte Bedeutung auf
Korrekte Weise untersucht.

དེ་ཡང་འོག་པའི་ཡུལ་ཞེས་པ་ཕྱིན་ཅི་འོག་གི་ཡུལ་ལ་བྱ་དགོས་པ་དབེན་ན། ཕྱི་
རོལ་པས་རྡེལ་ཁིང་སོགས་ལ་སེམས་བཟུངས་ནས་ཏིང་ངེ་འཛིན་བསྒོམ་པ་ལྟ་བུ་སྟེ།

དེ་འད�eའི་སེམས་ཕྱི་རོལ་གྱི་ལོག་པའི་ཡུལ་ལ་རྣམ་པར་གཡེང་བ་ཞི་བའམ་མེད་པར་བྱེད་ཅིང་།

Der Vers spricht von Objekten, die „falsch" sind. Darunter verstehen wir Objekte, die auf ganz spezifische Weise falsch sind. Ein Beispiel wäre der Versuch, meditative Konzentration zu entwickeln durch Fixierung des Geistes auf einen kurzen Holzstock, wie einige Nicht-Buddhisten empfehlen. Wir müssen uns bemühen, *den Geist „zu beruhigen",* das heißt, ihn davon abzuhalten, von diesen Arten *falscher*, äußerlicher Objekte *abgelenkt zu werden*.

བོད་ཁ་ཅིག་ལྟར་ཡིད་བྱེད་ཐམས་ཅད་བཀག་སྟེ་ནག་ཐོམ་མེ་བར་གནས་པ་ལ་ཞི་གནས་དང་། དེ་ཐོག་ནས། སེམས་ཞེས་པ་དེ་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་གང་དུ་གྱུར་འདུག་བརྟགས་ནས་མ་རྟེད་པའི་སེམས་ཀྱི་ཀུན་རྫོབ་པའི་ངོ་བོ་སྟོང་ས་ཙམ་ལ་ལྟག་མཐོང་དུ་བཤད་པ་ལྟ་བུ་མིན་པར།

Einige tibetische Schulen der Vergangenheit haben auch meditative Stille gelehrt, indem man an überhaupt nichts denken und den Geist einfach in einer dunklen Art von Trägheit halten sollte. Den hohen Zustand perfekter Einsicht erklären sie dann als Bewegung in diesem tauben Zustand zu einer Realisation reiner und einfacher Leerheit der täuschenden Natur des Geistes – jedoch beschreiben sie diese Leerheit als das, zu dem du gelangst, wenn du analysierst, ob das, was wir den „Geist" nennen, aus irgendeiner Form oder Farbe besteht, und dann kein solches Ding finden kannst.

རྒྱལ་ཚབ་བྱམས་པའི་དབུས་མཐའ་རྣམ་འབྱེད་ཀྱི་མདོ་ངག་རྗེའི་ལམ་རིམ་ཆེ་ཆུང་སོགས་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་།།

Aber keine dieser Ideen ist korrekt. Wir müssen vielmehr Texten folgen wie den kurzen und den umfassenderen Erklärungen der Stufen auf dem Pfad, die vom Großen Herrn selbst verfasst worden sind, und in denen er die Anleitungen weitergibt, die vom Großen Herrscher, dem Liebenden, in seinem eigenen Werk mit dem Titel *Trennung der Mitte und der Extreme* gegeben wurden.

།།ཞེས་པ་ལྟ་སྟོང་ཞིང་། གཉིས་པོ་འདུ་བྱེད་བརྒྱད་བསྟེན་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་བཞི་དང་ལྡན་པའི་སེམས་གནས་པ་དགུ་རིམ་བཞིན་བསྒྲུབས་ཏེ།

Diese Abhandlungen beschreiben, wie man in Schritten die fünf Probleme der Meditation eliminiert, die acht Gegenmittel anwendet und die neun Geisteszustände mit ihren vier unterschiedlichen Ansätzen erreicht.[81]

དགེ་བའི་དམིགས་རྣམ་གང་རྩང་ཞིག་ལ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བཞག་པས་ལུས་སེམས་ཤིན་སྦྱངས་ཀྱི་དགའ་བ་དེས་དྲངས་པའི་ཞི་གནས་དང་།

So erreicht man eine Art von Glückseligkeit, eine vollständige Fügsamkeit von Körper und Geist, die aus dem Verweilen in einsgerichteter Meditation auf ein gewähltes tugendhaftes Objekt entsteht. Dies führt dann wiederum zu dem, was wir meditative *Stille* nennen.

ཡང་དག་སྟེ། བདག་མེད་པའི་དོན་ལ་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཚུལ་བཞིན་དུ་དཔྱོད་ཅིང་། དཔྱད་མཐར་ཆེད་པའི་ངེས་ཤེས་ཀྱི་དོན་ལ་མཉམ་པར་འཇོག་པའི་དཔྱད་འཇོག་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་ལུས་སེམས་ཤིན་སྦྱངས་ཀྱི་བདེ་བས་ཟིན་པའི་ལྷག་མཐོང་བསྟོམ་པ་བཅས།"

Der Begriff *„perfekte Bedeutung"* bezieht sich hier im Vers auf ein bestimmtes Objekt: die Tatsache, dass nichts eine Natur aus sich selbst heraus hat.[82] Eine Art der Weisheit, die für die Untersuchung der Natur eines Objekts genutzt wird, *analysiert* dieses Objekt auf bestimmte, *korrekte Art* und kommt am Ende dieser Analyse zu einem definitiven Schluss. Der Geist verbleibt in Meditation auf dieser Wahrheit, so dass sich Analyse und Fixierung auf das Objekt *vereinen* und *zusammen* arbeiten. Dies erzeugt ein Gefühl der Glückseligkeit, das den Geist vollständig erfüllt – und damit hat man das erreicht, was wir „perfekte *Einsicht*" nennen.

"ངེ་ལྡ་བུའི་ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་ཡ་མ་བྲལ་བར་ཉམས་སུ་བླངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཞི་ལྷག་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་རྟོགས་པ་ཁྱད་པར་ཅན་སྒྲུབ་བ་ཉིད་དུ་ཆུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས་ཤིག་ཅེས་གསོལ་བ་བཏབ་པའོ།

Wir bemühen uns in der Praxis dieses Prozesses, wo Stille und Einsicht nicht mehr länger voneinander getrennt sind. Wenn wir den Vers rezitieren, dann bitten wir unseren Lama *zu gewähren*, dass *wir* als Ergebnis *schnell* in unserem Geist die außergewöhnliche Form der Realisation *erreichen mögen*, wo meditative Stille und perfekte Einsicht sich verbinden.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

GEHEIME SCHRITTE FÜR PRAKTIZIERENDE DES HOHEN MOTIVS

X. Den Diamantweg beschreiten

གཉིས་པ་སྤྱགས་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ལ་སློབ་པའི་ཚུལ་ལ་གསུམ། རྒྱུད་སྨོན་རྩང་དུ་བྱས་ནས་དབང་བཞི་རྣམ་པར་དག་པ་མོས་ཏེ་རྗེའི་ཐེག་པ་ལ་འཇུག་པ། དབང་དུས་ཀྱི་ཁས་བླངས་པའི་དམ་ཚིག་དང་སྡོམ་པ་དག་པར་བྱ་ཚུལ། དམ་སྡོམ་ལ་གནས་ནས་ལམ་རིམ་པ་གཉིས་བསྒོམ་པའི་ཚུལ་འོ། དང་པོ་ནི།

Dies bringt uns zum zweiten Teil unserer Diskussion der Tätigkeiten eines Bodhisattva: Wie man sich im geheimen Teil dieses Unterfangens trainiert. Hier gibt es drei unterschiedliche Schritte: Wie man den Diamantweg beschreitet, indem man sich selbst zu einem würdigen Gefäß macht und dann eine reine Form der vier Ermächtigungen erhält. Wie man die Versprechen und Gelübde, die man beim Erhalt der Ermächtigungen abgelegt hat, rein hält. Und wie man über die beiden Stufen auf diesem Pfad meditiert, während man stets seine Versprechen und Gelübde einhält. Der erste dieser drei wird in folgendem Einzelvers des Haupttexts vorgestellt:

།ཐུན་མོང་ལམ་སྦྱངས་སྨོན་དུ་གྱུར་པ་ན།
།ཐེག་པ་ཀུན་གྱི་མཆོག་གྱུར་རྡོ་རྗེའི་ཐེག
།སྐལ་བཟང་སྐྱེ་བོའི་འཇུག་ངོགས་དམ་པ་དེར།
།བདེ་བླག་ཉིད་དུ་འཇུག་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
།ཞེས་པའི་ཕྲོ་ཀ་གཅིག་གསུངས་ཏེ།

(10)

Gewähre mir, dass ich, nachdem
Ich in mir die offenen Lehren
Vervollkommnet habe
Und würdig geworden bin,
Den Diamantweg
Mit Leichtigkeit betreten möge,
Den höchsten aller Pfade,
Die heiligste aller Türen
Für die Gesegneten.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

དེ་ལྟར་མདོ་སྡེགས་གཉིས་ཀ་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཐུན་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་སྒྲུ་བང་། ཁྱད་པར་དུ་ངེས་འབྱུང་བྱང་སེམས་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་སྟེ་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་རྒྱུད་ལེགས་པར་སྦྱངས་ཏེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཤུགས་དྲག་ཏུ་སྐྱེས་པ་སྟོན་དུ་སོང་ནས་གསང་སྔགས་ལ་འཇུག་རུང་གི་སྣོད་དུ་གྱུར་པ་དེའི་ཚེ་ན།

Du musst dich zunächst in den allgemeinen Stufen *des Pfads* geübt haben, die sowohl von offenen als auch von geheimen Lehren *geteilt werden*, was bedeutet, dass sie so wichtig für beide sind, dass du niemals Erfolg haben könntest ohne sie. Insbesondere musst du deinen Geist gut in den drei Hauptpfaden geübt haben: Entsagung, der Wunsch nach Erleuchtung und korrekte Weltsicht.[83] Zusätzlich musst du als Motivation das brennende Verlangen haben, Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen erreichen zu wollen. All dies macht dich zu einem *Gefäß, das würdig ist,* den Weg des Geheimen Worts *zu beschreiten*.

འབྲས་བུ་ལམ་དུ་བྱེད་པ་སོགས་ཡོད་པའི་ཆ་རྣམ་ཉན་ཐོས་དང་རང་རྒྱལ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཐེག་པ་ཀུན་གྱི་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་གསང་སྔགས་རྡོ་རྗེའི་ཐེག་པ་ལ་འཇུག་དགོས་ཤིང་།

Wenn diese Zeit gekommen ist, dann musst du den *Diamantweg* sicher beschreiten, also den Weg des Geheimen Worts. Es ist dies der *Höchste aller* unterschiedlichen *Pfade*, der Pfade der Zuhörer, der selbstverwirklichten Buddhas und der Bodhisattvas.[84] Der Diamantweg ist höher, weil er einzigartige Eigenschaften besitzt, z.B. das Ziel der Praxis zum Pfad zum Ziel zu machen.

རྡོ་རྗེའི་སྒྲུབ་དོན་བཤད་ཞེས་པ་དབྱིར་མི་ཕྱེད་པ་ལ་འཇུག་པས་ན། རྡོ་རྗེ་ནི་ངེས་དོན་གྱི་ཐུགས་རྡོ་རྗེ་ལྟ་བུའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ནམ། ཐབས་བདེ་བ་ཆེན་པོ་དང་ཤེས་རབ་སྟོང་པ་ཉིད་གཉིས་དབྱིར་མི་ཕྱེད་པའི་ཡེ་ཤེས་དེ་ཉིད་ཡིན་ལ།

Das tibetische Wort für Diamant ist *Dorje*. Dies ist eine Übersetzung des Wortes *Vajra* aus dem Sanskrit — die Grundbedeutung dieses Begriffs ist „unteilbar". Der Diamant steht hier für den tatsächlichen Diamanten des Heiligen Geists eines Buddha, jenen tiefen Meditationszustand, der nur mit einem Diamanten verglichen werden kann. Man könnte auch sagen, er bezieht sich auf die Art von Weisheit, die die untrennbare Kombination dessen ist, was wir „Methode" (große Glückseligkeit) und „Weisheit" (Leerheit) nennen.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

ཐེག་པ་ཞེས་པ་བཞོན་པའི་མིང་སྟེ། རྡོ་རྗེའི་ཐེག་པ་ཞེས་པའང་རྡོ་རྗེའི་བཞོན་པ་ཞེས་པ་ལྟ་བུར་ཡོད་པས། ཕར་ཕྱིན་ཐེག་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་གྲངས་མེད་གསུམ་གྱི་ཡུན་ལ་སྒྲུབ་དགོས་ཕྱིར་བཞོན་པ་མེད་པར་ཤུང་ཐང་གིས་བགྲོད་པའི་ཚོད་ཙམ་དུ་འགོར་བ་ཡིན་ཞིང་།

Das Wort für „Weg" hat hier die Bedeutung von „Beförderungsmittel" – etwas, in das du einsteigst, und mit dem du dein Ziel erreichst. Der hier erwähnte „Diamantweg" ist in diesem Sinne auch eine Art von „Diamant-Beförderungsmittel". Auf dem Weg der Vollendungen muss man diese Praxis drei „unendliche" Äonen betreiben, bis man Buddhaschaft erlangt.[85] Das dauert so lang, es ist fast so, als gingst du zu Fuß anstatt ein Beförderungsmittel gleich welcher Art zu benutzen.

གསང་སྔགས་རྡོ་རྗེའི་ཐེག་པ་ལ་བརྟེན་ན་དེ་ལྟར་མི་དགོས་པར་ཟུང་འཇུག་གི་གོ་འཕང་སྐྱེགས་དུས་ཀྱི་ཚེ་ཐུང་གཅིག་གམ། ལོ་གསུམ་ཕྱོགས་གསུམ་ཙམ་གྱི་རིང་ལ་འཐོབ་པར་བྱེད་ནུས་པས་རྟ་བཟང་པོ་བང་རྩལ་ཅན་ལྟར་འཚང་རྒྱ་བའི་ཐབས་ཏ་ཅང་ཟབ་ཅིང་མྱུར་ལ།

Wenn du jedoch den Diamantweg, den Weg des Geheimen Worts, beschreitest, dann dauert es nicht annähernd so lang: Du kannst den Zustand Geheimer Buddhaschaft, Vereinigung, in einem einzigen Leben erlangen, sogar in der sehr kurzen Spanne des Lebens, das wir hier, in diesem Leben, haben. Tatsächlich ist es möglich, Buddhaschaft in nicht weniger als drei Jahren und drei Monaten zu erlangen. Dieser Weg ist also eine unfassbar tiefe und schnelle Methode – mehr wie der Ritt auf einem edlen Rennpferd.

ཉན་ཐོས་དང་རང་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་གཅིག་པུའི་ཞི་བདེ་དོན་དུ་གཉིས་བས་གཞན་དོན་ཁུར་དུ་འཁྱེར་བའི་སྒལ་བ་དམན་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་ནི་རང་བདེ་ཡལ་བར་དོར་ནས། གཞན་དོན་འབའ་ཞིག་ལ་ཞུགས་ཏེ་དོན་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་སྒྲུབ་པའི་སྒལ་བ་བཟང་པོ་དང་ལྡན་པ་ཡིན་པས།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

Die Praktizierenden, die wir „Zuhörer" und „selbstverwirklichte Buddhas" nennen, wollen lediglich den Zustand glückseligen Friedens erlangen, und das auch nur für sich selbst. Ihnen fehlt daher jene glückbringende Art der Tugend, die einen dazu führt, die Last der Hilfe für andere auf sich nehmen zu wollen. Bodhisattvas hingegen lassen ihr eigenes Wohlergehen völlig außer Acht und arbeiten ausschließlich zum Wohle anderer. Sie sind erfüllt von wunderbarem Glück und wunderbarer Güte, die es ihnen ermöglichen, den Zustand eines perfekten Buddha zu erlangen und die Fähigkeit, die ultimativen Bedürfnisse sowohl der anderen als auch ihre eigenen vollständig zu erfüllen.

དེ་ལྟའི་སྒྲལ་བཟང་སྒྲོ་བོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་ངོགས་ཏེ་ལམ་ལ་འཇུག་པའི་སྨོ་དམ་པའམ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་གསང་སྦྱགས་རྡོ་རྗེ་ཐེག་པའི་དབང་བཞི་ལེགས་པར་ཧོས་པས་སྐུ་བཞིའི་ས་བོན་ཐེབས་ངེས་སུ་བྱས་ཏེ་གསང་སྦྱགས་བླ་མེད་རྡོ་རྗེ་ཐེག་པའི་ལམ་ཟབ་མོ་དེ་ལྟ་བུར་བདེ་བླག་ཉིད་དུ་འཇུག་རྒྱས་པར་བྱེད་གྱིས་རློབས་ཤིག་ཅེས་པ་ཡིན་གསུངས།

Was ist diese *„heiligste"* (also höchste) *Tür* oder das Tor für Bodhisattvas, für diese Menschen, die so *glücklich und gut sind, dass sie diesen Pfad beschreiten können*? Es ist der Empfang der vier Ermächtigungen des Diamantwegs, des Wegs des Geheimen Worts, und zwar der perfekte Empfang, so dass sie mit Gewissheit die Samen für die vier Körper eines Buddha pflanzen.

Was wir also in diesem Vers erbitten, so unser Lama, ist, dass unser Lama uns die Fähigkeit gewähren möge, *mit perfekter Leichtigkeit* den soeben beschriebenen tiefgründigen Pfad zu beschreiten: den Diamantweg, die unübertroffene Form des Geheimen Worts.

XI. Versprechen und Gelübde rein erhalten

གཉིས་པ་དབང་དུས་ཀྱི་ཁས་བླངས་པའི་དམ་ཚིག་དང་སྡོམ་པ་དག་པར་བྱ་བའི་ཚུལ་མེ།

Hiermit haben wir den zweiten Schritt erreicht, wie man sich in den geheimen Tätigkeiten eines Bodhisattva übt, wie man also die Versprechen und die Gelübde rein erhält, die man beim Empfang der Geheimen Ermächtigung erhalten hat. Dieser Schritt wird ebenfalls in einem Einzelvers des Haupttexts präsentiert:

།དེ་ཚོ་དངོས་གྲུབ་རྣམ་གཉིས་འགྲུབ་པའི་གཞི།
།རྣམ་ད་དམ་ཚིག་སྟོམ་པར་གསུངས་པ་ལ།
།བཅོས་མ་མིན་པའི་ངེས་པ་རྟེད་གྱུར་ནས།
།སྲོག་དང་བསྟོས་ཏེ་བསྡུང་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
།ཞེས་པའི་ཎྜི་ཏ་གཅིག་གིས་བསྔན་ཅིང་།

(11)

Segne mich, damit ich
Immer weiß, dass wenn
Ich den Weg betreten habe,
Die Ursache für die beiden
Errungenschaften, das
Gewissenhafte einhalten meiner
Heiligen Versprechen und Gelübde ist.

Hilf mir sodann, sie
Stets zu befolgen, selbst,
Wenn es mein Leben kostet.

དེ་ཡང་གསང་སྔགས་ཏོ་ཏྲ་ཐེག་པའི་སྟོད་རྩང་དུ་གྱུར་ནས་དབང་བཞི་ལེགས་པར་ཐོབ་པ་དེའི་ཚེ།

Nehmen wir also an, *du hast den Weg beschritten*, hast dich zu einem Gefäß gemacht, das des Diamantwegs, des Wegs des Geheimen Worts würdig ist. Du hast auf die richtige Art und Weise die vier unterschiedlichen Ermächtigungen erhalten. Wenn du nun die richtige Methode befolgst, kannst du die *beiden Errungenschaften* erlangen: die, die wir „ultimativ" nennen und die, die wir als „geteilt" beschreiben.

མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་མི་སློབ་པའི་ཟུང་འཇུག་རྒྱལ་བ་ཏོ་ཏྲ་འཆང་གི་གོ་འཕང་དང་།

Die ultimative Errungenschaft ist die Geheime Vereinigung, wo es nichts mehr zu lernen gibt. Dies ist der Zustand des Siegreichen, des Hüters des Diamanten.

རལ་གྲི། མིག་སྨན། ཤང་མཎྜལས། རི་ལྱ། ས་འོག །མི་སྣང་བ། བཅུད་ལེན། མཁའ་སྟོད་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་བཅས་གྲུབ་པ་ཆེན་པོ་བརྒྱད་ལ་སོགས་པའི་ཐུན་མོངས་གྱི་དངོས་གྲུབ་སྟེ།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

Die Errungenschaften, die geteilt werden, sind solche wie die „acht großen Errungenschaften". Dazu gehören besondere Kräfte wie das Schwert, die Augensalbung, schnelle Füße, Tablette, unterirdische Bewegung, Verschwinden, Erscheinen und Himmelsgehen.[86]

"""དངོས་གྲུབ་རྣམ་པ་གཉིས་གང་ལས་སྐྱེས་པའི་གཞི་འམ། བརྟེན་ས་ལྟ་བུ་ནི་དབང་གི་དུས་སུ་གང་ཁས་བླངས་པའི་རྫ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་ཚིག་དང་སྡོམ་པ་མཐའ་དག་རྣམ་པར་དག་པར་བསྲུང་བ་ཉིད་ཡིན་པས།

Was also kann dir diese Errungenschaften bringen? Ihre Ursache oder Grundlage, das, was sie alle trägt, ist eins und nur eins: Jedes einzelne der Haupt- und Neben*versprechen und -gelübde,* die du beim Empfang der Ermächtigungen versprochen hast, *zu halten*, *zutiefst rein* zu halten.

བྱང་སེམས་ཀྱི་རྫ་ལྟུང་བཅོ་བརྒྱད་དང་། ཉེས་བྱས་ཀྱི་དྲྭ། ।གསང་སྔགས་ཀྱི་རྫ་ལྟུང་བཅུ་བཞི་དང་། སྡོམ་པོ་བརྒྱད། གཞན་ཡང་རིགས་ལྔ་སྒྲོ་བྱེ་བྲག་གི་དམ་ཚིག་རྣམས་རྩལ་བཞིན་བསྲུང་དགོས་ཤིང་།

Wir müssen daher die unterschiedlichen Gelübde und Versprechen ehren und einhalten, je nachdem, was für uns zutrifft. Bei den Bodhisattva-Gelübden bedeutet dies, niemals eine der achtzehn Hauptübertretungen zu begehen oder eines der sechsundvierzig Nebengelübde zu brechen. Bei den geheimen Gelübden müssen die vierzehn Hauptübertretungen und die acht schlimmen Vergehen vermieden werden, ebenso wie die allgemeinen wie auch die persönlichen Versprechen der fünf Klassen eingehalten werden müssen.

དེ་ཡང་། མི་ཤེས་པ། མ་གུས་པ། བག་མེད་པ། ཉོན་མོངས་མང་བ་སྟེ་ལྟུང་བ་འབྱུང་བའི་སྒོ་བཞི་པོ་མ་བཀག་པར་བསྲུང་མི་རུས།

Du wirst niemals in der Lage sein, all deine Versprechen und Gelübde einzuhalten, wenn du es nicht schaffst, die vier Tore fest zu schließen, durch die die Fehltritte kommen. Diese vier sind Unwissenheit, Respektlosigkeit, Nachlässigkeit und besonders schwere Geistesgifte.

དེ་དག་ལའི་ཚུལ་ནི། ལྟུང་བ་འབྱུང་ཚུལ་རྣམས་ཤེས་པ། ལས་འབྲས་བསམས་ནས་བསྐྱབ་པ་ལ་གུས་པ། རྒྱུན་དུ་བྱན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་ལ་གནས་པ། ཉོན་མོངས་གང་ཤས་ཆེ་བའི་གཉེན་པོ་བསྟེན་པ་རྣམས་ཡིན་ཏེ།

Um diese Tore geschlossen zu halten, müssen wir jeweils lernen und wissen, wann und wie ein Fehltritt geschieht. Wir müssen die Gesetze der Taten und ihrer Konsequenzen studieren und dadurch tiefen Respekt entwickeln für die unterschiedlichen Anleitungen, wie diese Verpflichtungen einzuhalten sind. Wir müssen uns ständig daran erinnern und aufmerksam bleiben. Und schließlich müssen wir das Gegenmittel anwenden, das gegen jenes besondere Geistesgift wirkt, das unser größtes Problem ist.

བྱང་སེམས་དང་སྡོམ་གསུམ་གྱི་བསླབ་བྱའི་སྒོར་རྣམས་རྟེ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་བྱང་
སེམས་བསླབ་བྱ་བྱང་ཆུབ་གཞུང་ལམ་དང་། གསང་སྡོམ་གྱི་རྩ་ལྟུང་རྣམ་བཤད་
དངོས་གྲུབ་སྙེ་མ་སོགས་དང་།

Anleitungen zu den Gelübden und Versprechen sind in einer Reihe von Werken des Großen Lord Tsongkapa zu finden. Beispiele sind seine Abhandlung namens *Straße zur Buddhaschaft* mit Ratschlägen zu den Bodhisattva-Gelübden, oder G*oldene Ernte der Errungenschaften* mit einer vollständigen Erklärung der Hauptübertretungen bei den geheimen Gelübden.

ཉུང་མཐར་སྡོམ་གསུམ་བསླབ་བྱ་ནོར་བུའི་འོད་འཕྲེང་དང་། སྡོམ་བྱང་སེམས་ཀྱི་བསླབ་
བྱའི་སྡོམས་ཆོག་ལྟ་བུ་བསླབ་བྱ་རྒྱས་བསྡུས་ཅི་ལྟོགས་ལས་ངེས་པར་བྱས་ཏེ་བསྡུང་དགོས།

Zumindest solltest du das Buch *Perlenschnüre leuchtender Juwelen* mit Ratschlägen zu den drei Kategorien von Gelübden studieren, oder eine der Zusammenfassungen in Versform mit Lehren zu den geheimen und den Bodhisattva-Gelübden.[87] Alle diese Darstellungen können verwendet werden, je nachdem, wieviel Time du hast. Das Wichtigste ist, dass du ein klares Verständnis jedes einzelnen Gelübdes und Versprechens entwickelst und sie dann alle einhältst, koste es, was es wolle.

དེ་ལྟར་བསྡུངས་ཏེ་དམ་སྡོམ་ལ་ཆུལ་བཞིན་དུ་གནས་པ་ཞིག་བྱུང་ཕྱིན་ཆད་ལམ་
བསྒྲེད་རྫོགས་བསྐྱེམ་པ་སོགས་ལ་འབད་པ་ཆེན་པོ་མ་ཐུབ་པར་ཆོ་འདིར་ས་ལམ་
མཐར་ཕྱིན་པ་མ་བྱུང་ཡང་།

Nehmen wir an, du kannst deine Gelübde und Versprechen wie beschrieben einhalten und du lebst dein Leben in völliger Übereinstimmung mit ihnen. Dann werden sich bestimmte Ergebnisse einstellen, selbst wenn du keine große Anstrengung in Praktiken wie der Meditation über die Stufen der Schöpfung und Vollendung unternehmen und daher in diesem Leben das letztendliche Ziel der unterschiedlichen Pfade und Ebenen nicht erreichen kannst.

དམ་ཆོག་དང་སྡོམ་པ་དག་པར་གྱུར་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་སྐྱེ་བ་བརྒྱད་མར་སྐྱོང་

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

བདེ་རྡོན་ཁྱད་པར་ཅན་འཐོབ་ཅིང་། རྗེ་རྗེ་སློབ་དཔོན་མཚན་ལྡན་དང་མཇལ། གསང་
སྦྱགས་ཀྱི་ལམ་ཉམས་སུ་ལེན་ནུས་པ་ཤེས་ཀྱ་ཡུན་ཏེ"

Die ungeheure Kraft der Reinheit deiner Versprechen und Gelübde wird dich durch die Kette deiner zukünftigen Leben zu einer sehr speziellen Art von Leben führen, wo du die geheimen Lehren praktizieren kannst. Du wirst immer einen authentischen Diamantmeister treffen, der dich im Geheimen Weg unterweist. Und du wirst immer in der Lage sein, die geheimen Pfade in deiner Praxis umzusetzen.

"ཐུན་བ་བདུན་ནམ། དམའ་མཐའང་ཐུན་བ་བཅུ་དྲུག་ཚུན་ཆད་དུ་ངེས་པར་འཚང་རྒྱ
བར་སྤྱོད་པ་རྗེ་རྗེ་འཆང་གིས་གསང་བའི་མཛོད་ཀྱི་རྒྱུད་ལས།

So wirst du zweifellos in der Lage sein, vollständige Erleuchtung innerhalb von sieben, maximal sechzehn Leben zu erlangen. Hierzu hat unser Lehrer, der Hüter des Diamanten, Folgendes im *Tantra des Schatzes der Geheimnisse* gesagt:

།དབང་བསྐུར་ཡང་དག་སྦྱིན་ལྡན་ན།
།ཐུན་དང་ཐུན་བར་དབང་བསྐུར་འགྱུར།
།དེ་ཡིས་ཐུན་བ་བདུན་ལ་ནི།
།མ་བསྒོམས་པར་ཡང་དངོས་གྲུབ་ཐོབ།

Wenn einem
eine reine Ermächtigung gewährt wird,

Dann wird Leben nach Leben
die Kraft gegeben werden.

Innerhalb von sieben Leben
wird das Ziel erreicht.

Selbst wenn er
nicht meditiert.

།གང་ལ་བསྒོམ་པ་དང་ལྡན་ཞིང་།
།གལ་ཏེ་དམ་ཚིག་སྡོམ་ལ་གནས།

།སྐྱེ་འདིར་ལས་དབང་གིས་མ་འགྱུར།
།སྐྱེ་བ་གཞན་དུ་དངོས་གྲུབ་ཐོབ།

Aber die, die
die Meditation getreu praktizieren

Und ihre Versprechen und
Gelübde weiter einhalten

Werden das Ziel
in diesem Leben erreichen oder,

Falls vergangene Taten dies verhindern,
zumindest im nächsten.[88]

།ཅེས་དང་། རྣམ་གྲོལ་རྒྱ་བས།
།མ་བསྒོམ་སྒྲུར་ཀྱང་ལྷུང་མེད་ན།
།སྐྱེ་བ་བཅུ་དྲུག་དག་ན་འགྱུར།

Vibhuti Chandra sagt auch:

Selbst wenn er nicht meditiert,
er wird das Ziel erlangen
innerhalb von sechzehn Leben,
solange kein Fehltritt begangen wird.[89]

།ཅེས་པ་དང་། དམ་ཚིག་ལྔ་པ་ལས་ཀྱང་།
།གལ་ཏེ་ལྷུང་བ་མེད་གྱུར་ན།
།སྐྱེ་བ་བཅུ་དྲུག་དག་ན་འགྱུར།

Das *Buch der Fünf Versprechen* stimmt dem zu:

So lange kein Fehltritt begangen wird,
wird das Ziel in sechzehn Leben erreicht.[90]

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

།ཅིས་སོགས་གྱུར་དང་གྱུབ་ཆེན་དུ་མས་ལན་ཅིག་མ་ཡིན་པར་གསུངས་པས། དེ་འདྲའི་བཀའ་བསྟུ་བ་མེད་པ་ལ་བཅོས་མ་མིན་པའི་ངེས་པཱཊ་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་གཞན་ཡིས་བསྒྱུར་དུ་མི་བཏུབ་པའི་གཏིང་ཕྱིན་པ་རྟེད་པར་གྱུར་ནས་སྲོག་དང་བསྟོས།།

Du musst diese Tatsachen *mit absoluter Sicherheit wissen*, das heißt, du musst einen festen Glauben in sie entwickeln, der tief in dir verwurzelt ist, so dass niemand jemals deine Meinung ändern könnte. Und aufgrund dieses Wissens musst du deine Verpflichtungen schützen, *„selbst, wenn es dich das Leben kostet"*.

།།ཞེས་པ་དཔེར་ན། མུ་སྟེགས་པ་དང་གླ་ཀློ་ལྟ་བུ་མི་བསྟན་པའི་རྒྱ་བོ་སྟོག་པོ་ཆེ་ཞིག་གིས། ཁྱོད་སྟོམ་པ་དམ་ཕྱག་འདི་ཚོ་མི་བསྟང་རྒྱ་ཁས་མ་བླངས་ན་ད་ལྟ་རང་གསོད་ངེས་ཡིན་ཞེས་ཟེར་ཏེ་ཚུལ་ཁྲིམས་བློས་མ་བཏང་ན་གསོད་པར་ཐག་ཚོད་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཀྱང་།

Wie könnte es dich das Leben kosten? Stell dir zum Beispiel einen Anhänger einer nicht-buddhistischen Religion vor, oder einen sehr grausamen, sehr bösartigen Barbaren. Stell dir vor, er träte vor dich und würde sagen: „Wenn du nicht zustimmst, diese Versprechen und Gelübde, die du da hast, nicht mehr zu halten, dann werde ich dich auf der Stelle töten." Stell dir vor, es wäre absolut sicher: Entweder gibst du deine Ethik auf oder du stirbst.

ངས་ཚུལ་ཁྲིམས་འདི་ཡལ་བར་བོར་ན་ཁོས་མ་བསོད་ཀྱང་སྐྱེ་བ་གཏན་གྱི་འདུན་མ་ཤི་ཚར་བ་ཡིན་པས་གསོན་ཀྱང་ཤི་བ་དང་ཁྱད་པར་མེད་ལ། ཚུལ་ཁྲིམས་བསྟང་ན་ཆོ་རབས་གཏན་དུ་བདེ་བར་འགྱུར་བས་དེ་བསྟང་བའི་དོན་དུ་ད་ལྟ་ཁོས་གསད་ཀྱང་རུང་སྟེ།།

„Wenn es dich dein Leben kostet" würde für deine Wahl Folgendes bedeuten: Wenn ich meine Ethik jetzt aufgebe, wird er mein Leben verschonen. Aber stattdessen wird die ultimative Hoffnung meiner unzähligen Leben ermordet werden. Es ist wirklich dasselbe, als selbst getötet zu werden. Wenn ich jedoch meine Ethik einhalten kann, werde ich die Glückseligkeit erreichen, für die ich all diese Leben gelebt habe. Wenn ich also zulassen muss, dass er mich tötet, damit ich meine Ethik einhalten kann, dann sei es so. Ich werde niemals diese Moral aufgeben.

'''ཚུལ་ཁྲིམས་བློས་མི་གཏོང་སྐྱེས་དུ་སྲོག་འདོར་བ་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཉམས་པ་གཉིས་སྡུ་མ་རང་ལ་འདམ་སྟེ། རང་གིས་ཚེ་འདིར་གཅིས་ཏོས་སུ་བྱེད་པའི་སྲོག་ལས་ཀྱང་དམ་ཆོག་དང་སྡོམ་པ་ལ་གཅིས་སྣྲས་ལྷག་པར་དུ་ཆོ་བར་བྱས་ཏེ་དམ་སྡོམ་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྲུང་ནུས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས་ཞེས་པའོ།

Am Ende geht es also um die Entscheidung, dein Leben aufzugeben oder deine Ethik verderben zu lassen, und in dem Fall ist die erste Wahl sicherlich die bessere Entscheidung. Die eine Sache, die dir hier in dieser Wiedergeburt mehr als alles andere bedeutet, ist dein Leben. Was du von deinem Lama erbittest, ist, dass er oder sie dir die Kraft *gewähren möge*, deine Versprechen und Gelübde stets *richtig einzuhalten* und dass du einen Punkt erreichen mögest, an dem dir diese Verpflichtungen unendlich mehr bedeuten als dein eigenes kostbares Leben.

XII. Meditieren über die Zwei Geheimen Stufen

གསུམ་པ་དམ་ཆོག་དང་སྡོམ་པ་ལ་གནས་ནས་ལམ་རིམ་པ་གཉིས་བསྒོམ་པའི་ཚུལ་ནི།

Dies bringt uns zum dritten Schritt, wie man sich in der geheimen Hälfte der Tätigkeiten eines Bodhisattva übt: wie man über die zwei Stufen dieses Pfades meditiert, während man weiterhin seine Versprechen und Gelübde einhält. Dieser Schritt wird ebenfalls in einem Einzelvers des Haupttextes präsentiert.

།དེ་ནས་རྒྱུ་སྟེའི་སྟོང་པོ་རིམ་གཉིས་ཀྱི།
།གནད་རྣམས་ཇི་བཞིན་རྟོགས་ནས་བརྩོན་པ་ཡིས།
།ཐུན་བཞིའི་རྣལ་འབྱོར་མཆོག་ལས་མི་གཡེལ་བར།
།དམ་པའི་གསུང་བཞིན་སྒྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
།ཞེས་པའི་ཕྱོགས་གཅིག་སྟེ།

(12)

Segne mich sodann,
Die entscheidenden Punkte
Beider Stufen zu erkennen,
Die Essenz
Der geheimen Pfade.

Gewähre mir dann
So zu praktizieren,
Wie es der Eine gesagt hat,
Und immerzu
All mein Augenmerk
Auf die Vier-Mal-Praxis zu richten,
Der höchsten Praxis die es gibt.

དེ་ལྟར་དམ་སྡོམ་ལ་གནས་པའི་འོག་ཏུ་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་སྙམ་ན། རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་
བསྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོས།

།ལར་སྐྱེ་འཆི་བར་དོ་གང་ལ་ཡང་།
།དུས་ད་ལྟའི་བག་ཆགས་གཙོ་ཆེ་བས།
།དེ་སྤྱོད་བྱེད་བསྐྱེད་རྫོགས་རྣལ་འབྱོར་གྱིས།
།སྐྱབས་སྐྱ་གསུམ་རང་ངོ་ཤེས་བར་མཛོད།

Du fragst dich vielleicht: „Nehmen wir an, ich kann meine Versprechen und Gelübde einhalten. Was muss ich danach tun?" Der höchste der Siegreichen, Kelsang Gyatso, hat Folgendes gesagt:

Der Punkt
kann Geburt oder Tod oder der Zustand dazwischen sein.

Die Zeit
die wichtigste für das Pflanzen der Samen, ist jetzt.

Der Weg
sie zu transformieren, ist die Praxis der Schöpfung und Vollendung.

Die Zuflucht
die du lernen musst, sind die drei finalen Körper selbst.[91]

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

།ཅིས་གྱངས་པ་བཞིན་སྤར་བཤད་པ་དེ་ལྟ་བུའི་གསང་སྦགས་ཀྱི་དམ་ཚིག་དང་སྡོམ་པ་
མཐའ་དག་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྲུང་བའི་ཐོག་ནས། རྒྱུད་སྡེ་རྒྱ་མཚོའི་སྙིང་པོ།

Hier wird gesagt, dass du zunächst jedes einzelne der geheimen Versprechen und Gelübde wie oben beschrieben einhalten musst. Dann musst du die bloße *Essenz* der großen See *der geheimen Pfade* praktizieren. Hier kommt zunächst die Stufe der Schöpfung, die anhand einer Reihe von Methoden erklärt wird.

ཐ་མལ་གྱི་གནས་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་ཕུང་ཁམས་སྐྱེ་མཆེད་སོགས་ལ་རང་གི་བར་
འཛིན་པའི་ཐ་མལ་གྱི་སྣང་ཞིན་དང་། སྐྱེ་ཤི་བར་དོ་ཐ་མལ་པ་རྣམས་ཀྱང་།

Wir neigen dazu, die Dinge auf gewöhnliche Weise zu sehen, wir denken, sie sind nicht mehr als das, was wir sehen. So sehen den Ort, an dem wir leben, unseren eigenen Körper, die Dinge, die uns gehören und die wir benutzen, und auch Dinge wie die Teile, aus denen wir bestehen und auch die Welt: Das, was wir die „Haufen", die „Kategorien" und die „Sinnestore" nennen.[92] Wir mussten auch schon immer eine gewöhnliche Geburt, einen gewöhnlichen Tod und die gewöhnliche Spanne zwischen Tod und Geburt durchleben.

"ཀུན་བའི་སྐུ་གསུམ་དུ་འཕྲོ་བས་མཚོན་ཏེ། གང་ཤར་སྣང་གྲགས་རིག་གསུམ་
གཞན་ཡས་ཁང་དང་ལྷ་དང་བླ་མའི་སྒྲ་འཕྲུལ་དག་པ་རབ་འབྱམས་འབའ་ཞིག་ཏུ་
འཆར་བར་བྱེད་པའི་ལམ་བསྐྱེད་པའི་རིམ་པ་དང་།

Auf der Stufe der Schöpfung transformieren wir all diese anscheinend gewöhnlichen Dinge und Ereignisse. Wir verwandeln sie in die drei Körper eines Siegreichen Buddha.[93] Wir nehmen, was auch immer sich uns anbietet: Alles, was unseren Augen erscheint, alles, was unsere Ohren erreicht, alles, was in unsere Gedanken kommt, und wir lassen es sich uns zeigen als vollkommene, absolute Reinheit, als Galaxie der Vollendung, als großartige Himmelspaläste, als heilige Engel, als magischer Tanz veranstaltet von unseren Lamas.

ཪ་རྒྱུད་བསྐྱོམ་པ་ཙམ་ལ་ཆེད་ཆེར་བྱས་ཏེ་གཏུམ་མོ་ཕལ་པ་འབར་བ་ཙམ་དང་།
སེམས་གསལ་རིག་གི་ངོ་བོ་མཐོང་བ་ཙམ་ལ་ལམ་མཐོན་པོར་འཁྱུལ་བ་ལྟ་བུ"

Die Stufe der Vollendung setzen einige irrtümlich mit der ausschließlichen Konzentration auf eine Meditation über die unterschiedlichen Kanäle und Winde gleich, die zu einer nicht ungewöhnlichen Art innerer Hitze führt. Andere denken fälschlicherweise, es sei eine Art hoher spiritueller Pfad, wenn es einem einfach nur gelingt wahrzunehmen, dass die Essenz des Geistes ist, bewusst und wissend zu sein.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

"ཨ་ཡིན་པར། ཀུན་རྟོག་ལས་རྒྱུང་གི་རླུང་བ་མཐའ་དག་དབུ་མའི་ནང་དུ་ཞུགས་གནས་ཐིམ་གསུམ་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་གཉུག་སིམས་འོད་གསལ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཐུས་གང་སྣང་བདེ་སྟོང་གི་རོལ་བར་འཆར་བའི་རྣལ་འབྱོར།"

Die wahre Stufe der Vollendung ist jedoch nicht so. Vielmehr konzentrierst du dich auf die unterschiedlichen Winde, die sich aufgrund des gewöhnlichen konzeptionellen Denkens durch den Körper bewegen, und leitest sie alle in den Zentralkanal, in einem dreifachen Prozess des Eintritts, Verweilens und Aufgehens. Als Ergebnis entsteht ein Urzustand des Geistes, das klare Licht, die Weisheit, die simultan ist. Und die Kraft dieser Weisheit lässt alle Existenz als Spiel von Glückseligkeit und Leerheit erscheinen.

"སོགས་ཡང་དང་ཡང་དུ་གོམས་པའི་མཐར། སྐུ་ཐུགས་ཟུང་འཇུག་ཁྱབ་བདག་ཏོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་མངོན་དུ་བྱེད་པའི་ལམ་རྫོགས་པའི་རིམ་པ་སྟེ།"

Auf dem Pfad der Stufe der Vollendung meditieren wir immer und immer wieder über diese und verwandte Praktiken, bis wir schließlich in der Lage sind, die Vereinigung von Heiligem Körper und Heiligem Geist zu bewirken: Wir erreichen den Zustand des Herrn der Geheimen Welt, des Hüters des Diamanten.

"རིམ་པ་གཉིས་ཀྱི་ལམ་ལ་ལེགས་པར་སློབ་པ་ཞིག་དགོས་པས། དེ་དག་རྗེ་ལྟར་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་གྱི་གནད་དོན་རྣམས་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་རྒྱུད་དང་གླུབ་ཆེན་གྱིས་བཀྲལ་བའི་དགོངས་པ་རྗེ་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་ལེགས་པར་རྟོགས་ནས།

All dies macht klar, warum wir den Pfad, der *beide* geheimen *Stufen* beinhaltet, studieren müssen, und zwar gut. Wir müssen alle entscheidenden Punkte *erkennen*, wie wir diese zwei Stufen tatsächlich umsetzen. Unser Verständnis muss unbeirrbar sein. Es muss *präzise* mit der wahren Absicht des Lehrers übereinstimmen, wie sie in den Geheimen Texten enthüllt wird und in den Erklärungen großer, vollendeter Meister.

བཙོན་པ་སྟེ་བཙོན་འགྲས་ཐང་ལྟོད་རན་པར་རྒྱུན་མི་འཆད་དུ་བསྟེན་པ་ཡིས། ཐོ་རངས་དང་། སྔ་དྲོ། ཕྱི་དྲོ། སྲོད་ཀྱི་ཐུན་ཏེ་ཐུན་བཞིའི་རྣལ་འབྱོར་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་མཆོག་ཏུ་སྟོད་པ་ཉིད་ལས་དུས་རྒྱ་ཏུ་མི་གཡེལ་བཞམ་མི་འདའ་བར་འབད་ཅིང་།

Dann müssen *wir uns mit aller Kraft anstrengen*, wir müssen uns ständig und stetig in rechtem Maße bemühen, nicht zu viel, nicht zu wenig. Diese Anstrengungen sollten so aussehen, dass man die Praxis der Vier Zeiten des Tages befolgt: Tagesanbruch, Morgen, Nachmittag, und früher Abend. Wir müssen diese Praxis zu *allerhöchsten* Aktivität unseres Lebens *machen* und *niemals* versuchen, *sie auszulassen.*

དེ་ཡང་རྩོ་ངས་ཞིན་གྱིས་བཅོས་པའི་རང་བཞིའི་ཐུན་ཚོས་དང་། ལམ་ལོག་ལམ་གོ་ལ། བོན་དང་མུ་སྟེགས་སོགས་ཀྱི་བསླད་པ།།

Nun gibt es falsche Lehren, die manche für sich selbst aufstellen aus einem unwissenden Begehren von Gewinn. Es gibt Pfade, die führen absolut rückwärts, und es gibt Pfade, die führen in die Irre. Es gibt Pfade, die sind durchsetzt von falschen Konzepten aus alten örtlichen Religionen oder nicht-buddhistischen Glaubensrichtungen des alten Indien oder mit Ähnlichem.

།།ཨ་ཞུགས་པར། དམ་པ་ཞེས་པ། ནམ་ཡང་མི་སླུ་བའི་སྐྱེས་བུ་ཚད་མ། ཐུན་པ་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་བྱེད་པས། དེའི་གསུང་རབ་ལས་བྱུང་བའི་མན་ངག་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་སྒྲུབ་ནུས་པར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ཡིན་གསུངས།

Worum wir unseren Lama hier bitten, so unser Lama, ist, dass er oder sie uns die Kraft *gewähren* möge, niemals auf einen dieser falschen Pfade zu geraten. Wir bitten um die Stärke, die Anleitungen der höchsten *gesprochenen* Worte zu praktizieren, in genau der richtigen Art. Es sind dies die Lehren des *Heiligen* aus dem Vers. Diese Worte beziehen sich auf eine Person, die uns niemals betrügen kann, ein Wesen, das unfähig ist zu lügen, jener ultimative Vermittler, der die Praxis der Zeiten einhält: Sie beziehen sich auf den siegreichen, transzendenten Buddha.

SCHLUSS

XIII. Bitte um Gute Umstände

ཇ་བའི་གསུམ་པ་ལམ་སྒྲུབ་པའི་མཐུན་ཀྱིན་འགྲུབ་པ་དང་འགལ་ཀྱིན་ཞི་བར་གསོལ་བ་འདེབས་པ་ནི།

Dies bringt uns zur dritten großen Unterteilung des Texts, die Bitte, die günstigen Bedingungen für Erfolg auf dem Pfad zu erlangen und all jene Umstände zu beenden, die dem Erfolg im Wege stehen. Diese Bitte ist in folgendem Einzelvers des Haupttexts enthalten:

།དེ་ལྟར་ལམ་བཟང་སྟོན་པའི་བཤེས་གཉེན་དང་།
།ཚུལ་བཞིན་སྒྲུབ་པའི་གྲོགས་རྣམས་ཞབས་བརྟན་ཅིང་།
།ཕྱི་དང་ནང་གི་བར་དུ་གཅོད་པའི་ཚོགས།
།ཉེ་བར་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ།
།ཞེས་པའི་སྨོན་གཏིག་གསུངས།

(13)

Bitte gewähre mir, dass der
Spirituelle Lehrer, der mich
Leitet, und all meine
Gefährten auf diesem Weg
Lange leben mögen.

Bitte gewähre mir, dass der
Berg an Hindernissen, in mir
Und im Außen, der mich jetzt
Noch aufhalten könnte, für
Immer und ewig verschwindet.

དེ་ཡང་ལམ་ལ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་དང་། ལམ་གོལ་བ་དང་། ལམ་རྨོད་བར་ཁོར་བ་སོགས་བཟང་ངན་སྣ་ཚོགས་ཡོད་ཅིང་། རང་ཅག་གིས་ཉམས་སུ་བླང་བྱའི་ལམ་དེ་ལམ་བཟང་པོ་མ་རྨོད་མ་འགྲུལ་བ་ཞིག་ལ་མ་ཞུགས་ན། འགྲུལ་བའི་ལམ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཅིག་ལ་ལོ་སྟོང་དུ་སྒྲུབ་པ་བྱས་ཀྱང་འབྲས་བུ་བཟང་པོ་མ་འགྲུལ་བ་འབྱུང་བ་གཏན་ནས་མི་སྲིད་ལ།

Es gibt also diese verschiedenen Arten spiritueller Pfade, in sehr unterschiedlicher Qualität: Einige sind vollkommen richtig, einige sind vollkommen falsch, einige wechseln von richtig zu falsch und so weiter. Du und ich, wir haben Zugang zu einem Pfad, der rein ist, und ohne Fehler und frei von jeglichem Irrtum. Wir können ihn entweder betreten oder abzweigen auf irgendeine falsche Straße, die in die Irre führt. Wenn wir diese zweite Alternative wählen, dann können wir einem solchen Weg tausend Jahre folgen, aber es ist absolut unmöglich, daraus irgendetwas Gutes oder irgendein bestimmtes Ergebnis zu ziehen.

དེ་དག་ཀྱང་རྒྱལ་མཆོག་ལྷ་པ་ཆེན་པོས།

།གྲུར་ཀུམ་ཆོས་ཀྱིས་བཅོས་པའི་ལུ་བའི་ཞྭས།

།རང་རིགས་བསྟན་པ་ཟིན་ན་ཆེས་ལེགས་ཀྱི།

།ཕ་མས་ལུང་དང་རྟོགས་པའི་ཁྱད་རྣོར་ཆོགས།

།རྒྱས་གཡེང་ཤུན་པོར་ཤོར་བའི་ལག་སྟོང་མང་།

Der Große Fünfte Dalai Lama hat gesagt:

Es ist angenehm zu denken,
eine Lehre wäre aus deiner Schule,
wenn der Lama, der sie lehrt,
eine Seidenkappe in der saffrangelben Farbe trägt.

Aber denk daran, viele werden beraubt
vom Dieb der wandernden Gedanken,
und zurückgelassen ohne die Reichtümer,
das einzigartige Wort und die Erkenntnisse,
weitergereicht in der Familienlinie.[94]

།ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བཀའ་རྒྱུད་སོགས་དང་དགེ་ལུགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཞྭ་དམར་སེར་ཙམ་གྱིས་འབྱེད་ན་མ་གཏོགས། གཞན་མའི་ལུང་རྟོགས་ཀྱི་བསྟན་པའི་ཟབ་ཁྱད་འདོན་རྒྱ་མེད་ན། དགེ་ལྡན་པའི་ཞབས་དྲངས་པ་ཡིན་པས།

Diese Zeilen beschreiben Menschen in unserer Schule, deren Wissen so gering ist, dass der einzige Unterschied, den sie zwischen den Anhängern von Traditionen wie der Linie des Worts oder der Alten und denen der Tradition des Tugendhaften Wegs sehen können, der ist, dass einige rote Lamahüte tragen und andere gelbe. Solche Menschen sind unfähig, auch nur ein einziges der einzigartigen, tiefen Merkmale zu nennen, die das physische Wort und die geistigen Erkenntnisse unserer Lehren von denen anderer Traditionen unterscheiden. Diese Leute sind eine Schande für unsere Schule.

བསྟེགས་བཅད་བརྡར་བའི་གསེར་བཞིན་དུ་དགེ་ཐེར་ལེགས་པར་མཛོད་པའི་རིང་ལུགས་གསེར་ཞུན་མ་ལྟ་བུ་འདི་འདྲ་དང་ད་རེས་ལན་ཅིག་ཙམ་མཇལ་བ་འདིར་

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

མཇལ་གོ་ཆོད་པ་བྱེད་དགོས་པས་ན།

Sei nicht einer von ihnen. Dieses eine Mal in deinen vielen Leben hast du ein wahrhaft reines System gefunden, eine Schule wie geläutertes Gold. Die Glaubenssysteme, die es lehrt, sind perfekt verfeinert und geprüft worden, wie Gold, das durch Feuer, Schere und Feile gegangen ist. Diese Tests wurden in unendlicher Anstrengung von unserem Sanften Beschützer, Tsongkapa dem Großen, durchgeführt, der uns diese kostbare Essenz der Lehren der mächtigen Wesen der Erleuchtung gebracht hat.

ལྷ་སྨོད་རྣམ་པར་དག་པའི་རང་ལུགས་ཀྱི་བཤད་གཉིས་ཆོད་ལྡན་བསྟེན་ཅིང་། གཞུང་ཆེན་བཀའ་པོད་ལྔ་ལ་ཐོས་བསམ་མཐིལ་ཕྱིན་པ་བྱས་ཏེ་བདེན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཕྱིན་ཅི་མ་འོག་པར་གཏན་ལ་འབེབ།

Wir haben dieses System gefunden, und wir müssen zusehen, dass ein wahrhaftes Treffen stattfindet. Wir müssen einen spirituellen Lehrer finden, der wahrhaft qualifiziert ist und unserer Tradition perfekt sowohl in seinen Ansichten als auch in seiner Praxis folgt, und ihm oder ihr folgen. Wir müssen die fünf großen Klassiker studieren, die fünf großen Bände des Worts, und dieses Studium zur Vollendung bringen, und so ein festes und korrektes Verständnis entwickeln, wie die beiden Ebenen der Wirklichkeit funktionieren.[95]

ལམ་ཐབས་ཤེས་ཡ་མ་བྲལ་བར་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་ལ་སྦྱོ་འདོགས་གཅོད་ཚུལ་ཤིང་རྟ་ཆེན་པོའི་བཞེད་སྲོལ་དྲི་མ་མེད་པར་རྗེ་བླ་མ་ཡབ་སྲས་རྗེས་འབྲང་བཅས་ཀྱིས་ལེགས་པར་བཀླལ་བའི་གཞུང་ལུགས་སྟན་བརྒྱད་ཀྱི་མན་ངག་དང་བཅས་པ་ལེགས་པར་ཇོས་ཏེ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་ཡ་མ་བྲལ་བ་ཞིག་བྱུང་ན།

Wir müssen jede einzelne Frage untersuchen und klären, wie wir diesen Pfad, auf dem Methode und Weisheit auf immer untrennbar vereint sind, in unserem eigenen Leben in die Praxis umsetzen. Kurz gesagt, müssen wir Lehren zum makellosen System des Großen Wegs erbitten und erhalten. Wir müssen die verschiedenen Erklärungen zu diesen Lehren von unserem Hohen Lama und seinen spirituellen Nachfahren und von denen, die nach ihnen kamen, erlernen. Und wir müssen die persönlichen Ratschläge hören, die in mündlicher Tradition weitergegeben werden. Und dann schließlich müssen wir die traditionelle Methode nutzen, um diese Lehren zu meistern, in den drei Schritten des Lernens, der Kontemplation und der Meditation, jeder davon mit den anderen stets verknüpft.

འབྲས་བུ་བཟང་པོ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སར་འགྲོ་བ་ལས་གཞན་དུ་འཁྱོགས་མེད་པས་ལམ་བཟང་པོ་ཞེས་པ་དེ་ལྟ་བུ་ལ་བྱ་དགོས།

Wenn wir all dies tun, werden wir ein gutes Ziel erreichen, denn wir werden das gefunden haben, was der Vers den *„guten Pfad"* nennt: den Pfad, der zum Land der Erleuchtung führt, der Pfad, der niemals zu etwas anderem abweicht.

དེས་ན་གོང་དུ་ཞུས་ཟིན་པ་ལྟར་གྱི་མདོ་སྡེགས་རྒྱང་འབྲེལ་གྱི་ལམ་བཟང་པོ་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་མཐུན་རྐྱེན་བློ་ལས་སུ་རུང་བ་སོགས་དང་། ཁྱད་པར་ལམ་དེ་སྟོན་པར་མཛད་པའི་བླ་མ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་། དེས་ཇི་ལྟར་བསྟན་པའི་དོན་མཐའ་དག་ཚུལ་བཞིན་སྒྲུབ་པའི་ཆོས་མཐུན་གྱི་གྲོགས་ཚད་ལྡན་རྣམས་"

Um diesen Erfolg zu erzielen, um den oben beschriebenen Pfad, einen derart guten Weg, weil er die offenen und die geheimen Lehren vereint, tatsächlich in die Tat umzusetzen, müssen wir erst die unterschiedlichen Bedingungen erlangen, die günstig für uns sind. Wir müssen den Zustand erreichen, wo unser Geist perfekt bieg- und fügsam ist, und weitere derartige Eigenschaften. Am allermeisten brauchen wir einen *spirituellen Lehrer, der uns diesen Pfad zeigen kann, und Gefährten auf der Mission*, echte Freunde gleichen Geistes, die wahr sind in der Einhaltung jeder einzelnen Anleitung des Lehrers.

"ཞལས་ཟུང་རྗེ་རྗེའི་རང་བཞིན་དུ་བརྟན་ཅིང་།

Das erste, worum wir unseren Lama bitten, ist, er möge gewähren, dass diese wahren Gefährten *lange und sinnvolle Leben leben*, dass ihre beiden Beine hier auf der Erde verwurzelt bleiben mit der Unveränderlichkeit eines Diamanten.

འབགས་ཀྱིས་གྱི་གཙོ་བོ་ཕྱི་འི་བར་གཅོད་རྒྱལ་པོ་ཆོས་བཞིན་དུ་མི་སྟོང་ཅིང་། གཞན་ཡང་ཆོས་བྱེད་ལ་དགྲ་ལྟང་བ་སོགས་ཆོས་ལམ་དུ་མི་གཏོང་བ་དང་།

Zweitens bitten wir unseren Lama, *uns zu segnen und zu gewähren*, dass jeder letzte Tropfen des *Regens der Hindernisse*, die jemals auftauchen könnten, *aufhören und für immer enden möge*. Diese erste Art der Hindernisse sind *Dinge außerhalb von uns, die uns jetzt aufhalten könnten,* unsere spirituellen Ziele zu erreichen. Derartige Hindernisse wären z.B. ein Leben in einem Land, in dem die Führenden gegen das Dharma handeln, oder wo sie Menschen nicht erlauben, den Weg zu beschreiten, indem sie z.B. gegen Religion kämpfen oder Ähnliches.

ནང་གི་བར་ཆད་ལུས་ལ་ནད་དང་གདོན་སོགས་ཀྱིས་གཅོས་ཤིང་། རང་གི་རྒྱུད་དགེ་བ་ལ་བཀོལ་དུ་མི་རུང་བས་མཆོན་ཏེ་ཕྱི་ནང་གི་བར་དུ་གཅོད་པའི་ཆོགས་མཐའ་དག་ཉེ་བར་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ཡིན།

Die zweite Art der Hindernisse sind Dinge in *uns*. Hier sind Beispiele Krankheiten oder böse Geister, die deinen Körper angreifen, oder eine geistige Unfähigkeit, deine Gedanken in gleich welcher Form auf ein tugendhaftes Objekt auszurichten.

འདི་དང་གོང་དུ་བཤད་པ་རྣམས་ཀྱི་དམིགས་རིམ་དང་། བདུད་རྩི་འབེབ་སྦྱང་བྱ་ཚུལ་སོགས་མན་ངག་གི་གནད་མང་དུ་ཡོད་པ་རྣམས་ལམ་རིམ་གྱི་དམར་ཁྲིད་རྒྱས་པའི་སྐབས་ལྟར་ཤེས་དགོས་པ་ཡོད་གསུངས།

Unser Lama stellt zum Schluss fest, dass für diesen und die vorherigen Abschnitte eine Reihe wichtiger Punkte in traditionellen Ratschlägen abgedeckt werden: Welche Visualisierungen an jedem Punkt durchzuführen sind. Wie man einen Nektarfluss beschwört, um sich zu reinigen, usw. Er sagt, dass wir sie erlernen sollen, indem wir uns auf die Beschreibungen in den detaillierteren, praktischen Beschreibungen der Stufen auf dem Pfad beziehen.

XIV. Ein Gebet für Zukünftige Betreuung

བཞི་པ་སྐྱེ་བ་ཐམས་ཅད་དུ་བླ་མས་རྗེས་སུ་གཟུང་སྟེ་ས་ལམ་གྱི་འབྲས་བུ་མངོན་དུ་བྱེད་ནུས་པར་སློབ་པ་ནི།

Hier sind wir nun im vierten und letzten Abschnitt des Texts des “Quell all meines Glücks” angelangt. Dies ist ein Gebet, dass wir in all unseren zukünftigen Leben unter der Betreuung eines Lamas stehen mögen und so die Kraft erlangen, die Ziele der unterschiedlichen Ebenen und Pfade zu erreichen. Auch dieser Punkt wird in einem Einzelvers des Haupttexts behandelt:

།སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་བླ་མ་དང་།
།འབྲལ་མེད་ཆོས་ཀྱི་དཔལ་ལ་འོངས་སྤྱོད་ཅིང་།
།ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྫོགས་ནས།
།རྗེ་རྗེ་འཚང་གི་གོ་འཕང་མྱུར་ཐོབ་འོག
།ཅེས་པའི་ཎྜི་ཏ་གཅིག་གིས་བསྟན།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

(14)

Möge ich in all meinen Leben
Niemals getrennt sein von
Meinen unübertroffenen Lamas.
Möge mich die
Herrlichkeit des Dharmas
Immer umgeben.

Möge ich alle
Eigenschaften jeder Stufe
Und jedes Pfades verwirklichen
Und dann schnell
Jenen Ort erreichen,
An dem ich selbst zum
Hüter des Diamanten werde.

དེ་ཡང་སྐྱེ་བ་འདི་དང་སྐྱེ་བ་གཞན་ཀུན་ཏུ། ཡང་དག་པ་སྟེ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མཆོག་ཉིད་དང་ལྡན་པ་བླ་མ་བླ་ཙམ་ཕྱིར་བཟང་ཐུབ་དབང་རྗེ་ཟླ་ཆེན་པོ་དང་དུས་སྐད་ཅིག་ཀྱང་འབྲལ་བ་མེད་པར།

Im Vers heißt es *in all meinen Leben*, das bedeutet, in diesem und all meinen zukünftigen Leben, *möge ich niemals getrennt leben von meinen Lamas*, möge ich niemals einen Moment ohne sie verbringen. Diese Lamas sind *perfekt*: Sie sind spirituelle Lehrer, die alle richtigen Eigenschaften besitzen. Es ist der große Lama Lobsang, Herr der Mächtigen, der der Hüter des Diamanten.

མདོ་སྡེགས་སམ། ལྷ་སྲོང་ཀྱི་གདམས་པ་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཆོས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ལ་ངོམས་པ་མེད་པར་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་།

Und *möge ich in diesen Leben im Glanz des Dharma baden:* Möge ich unablässig vom Dharma trinken, entweder im Sinne der offenen und geheimen Lehren, oder im Sinne der Lehren, die „tief" und „weit" sind – der Anleitungen über korrekte Weltsicht und der Regeln zur Lebensweise eines Bodhisattva.

བླ་མས་ཇི་ལྟར་བསྟན་པ་ལྟར་གྱི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་རྣམས་ཉམས་སུ་བླངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ས་བཅུ་དང་ལམ་ལྷའི་ཡོན་ཏན་མ་ལུས་པ་རབ་བམ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་སྟེ་ལེགས་པར་རྫོགས་ནས།

Möge ich dann alle Stufen des Pfads in die Praxis umsetzen, genau wie diese Lamas es mich gelehrt haben. Und wenn ich dies tun kann, so werde ich *jegliche gute Eigenschaft der zehn Ebenen und der fünf Pfade erreichen.*[96] Und ich werde sie genau richtig erfüllen, also *perfekt*, oder im höchsten existierenden Maße.

ཟླ་མ་བླ་བཟང་ཐུབ་དབང་རྗེ་རྗེ་འཚང་གི་བོ་འཕང་ཆོ་འདི་ཉིད་དམ། དམའ་མཐའ་སྐྱེ་བ་བདུན་ནམ། བཅུ་དྲུག་ནས་མ་འགྲངས་པར་མྱུར་དུ་ཐོབ་པའི་སྐལ་བ་ཅན་དུ་འགྱུར་བར་འོག་ཅིག །ཅིས་སློན་ལམ་བཏབ་པ་སྟེ།

Und möge ich dann den Ort erreichen, wo ich selbst der Lama, Lobsang, Herr der Mächtigen Buddhas, *Hüter des Diamanten* werde. Möge dies *schnell* geschehen: In diesem Leben oder zumindest innerhalb von sieben Leben, oder innerhalb von nicht mehr als sechzehn.

Bete also, dass du das tugendhafte Glück erwirbst, dies alles wahr werden zu lassen.

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏু་སོགས་ཀྱི་ཚིགས་བཅད་འདི་ཡོན་ཏན་གཞིར་གྱུར་མའི་མཇུག་གི་བཀའ་རྩོམ་མིན་ཡང་། །

Dieser Vers, der mit den Worten „in all meinen Leben" beginnt, erscheint nicht am Ende des ursprünglichen Textes von *Quell all meines Glücks.* Nichtsdestotrotz, so unser Lama, gibt es einen Grund, warum er hier am Schluss hinzugefügt wird, und warum ich ihn erkläre.[97]

རང་རིས་བསྟོ་སློན་བྱ་སའི་ཡུལ་ལ། དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན། །ཞེས་སོགས་ལྟ་བུ་སངས་རྒྱས་འཐོབ་པའི་རྒྱུ་བསྟོ་བ། །

Allgemein gesagt, gibt es drei unterschiedliche Objekte, die du und ich erbitten können: Drei Ziele, denen wir die Kraft einer großen guten Tat widmen können, z.B. die Praxis, die wir eben ausgeführt haben. Das erste ist, unsere tugendhafte Tat zu widmen, dass sie zu einer Ursache für unser Erlangen der Erleuchtung werde. Ein Beispiel für diese Art der Widmung ist der Vers, der mit der Zeile beginnt: „Durch dieses Gute, mögen alle Lebewesen…"[98]

རྒྱལ་སྲས་སློན་ལམ་གངྒཱ་ཡི་ཀླུང་རྣམས་ནི། །ཞེས་སོགས་ལྟ་བུ་བསྟན་པ་རྒྱས་པའི་ རྒྱུ་བསྟོ་བ། །

Zweitens können wir unsere gute Tat widmen, dass sie eine Ursache für die Verbreitung der Lehren in der Welt sein möge. Ein typischer Vers hierfür wäre der, der beginnt mit: „Die Gebete der Bodhisattva Prinzen, so zahlreich wie Wassertropfen im Ganges…"[99]

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

སྟོན་པ་བླ་ན་མེད་པའི་བསྟན་པ་དང་། །ཞེས་སོགས་ལྟ་བུ་བླ་མས་རྗེས་སུ་འཛིན་པའི་ཕྱིར་བསྟོ་བ་སྨོ་གསུམ་ལས།

Die dritte Art, wie wir eine große gute Tat widmen können, ist, dass sie uns und andere unter die Betreuung eines Lama bringen möge. Hierzu gibt es Verse wie den mit der Zeile über das „unvergleichliche Wort des Lehrers".[100]

བླ་མས་རྗེས་སུ་བཟུང་ན་སྔ་མ་གཉིས་རང་ལུགས་ཀྱིས་འོང་བས་ན།འདིར་ཕྱི་མ་ལྟར་བྱེད་པ་བསྟོ་སྨོན་གྱི་སྡོམས་ཆེན་པོ་ཡིན་པས། རང་ཕྱོགས་ཀྱི་མཁས་གྲུབ་གོང་མ་མང་པོའི་གསུང་ཕྱིན་ཕྱག་བཞེས་ལྟར་མཇུག་ཐོགས་འདིར་སྒྲུར་ནས་བཤད་པ་ཡིན་གསུངས།

Wenn uns ein Lama in seine oder ihre Betreuung aufgenommen hat, dann kommen die beiden anderen Ziele ganz von selbst dazu. Daher ist jeder der dritten Art des Ziel gewidmete Vers eine kurze und kraftvolle Kombination von sowohl Widmung als auch Gebet. Und dies erklärt, warum die Gewohnheitsregel von vielen weisen, vollendeten Heiligen unserer Linie als Anhang am Ende eines Werks vorgeschrieben wird.

****

དེ་ལྟར་འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་ཐུགས་བཅུད། ཆོས་ཕུང་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་གི་ཡང་སྙིང་རྗེན་པར་ཕྱུང་བ་ལྟ་བུ་ཆོག་ཉུང་ལ་དོན་འདུས་པའི་གདམས་པ་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པ་བྱིན་རླབས་སྤྱིར་ཞུས་སུ་བཀྲགས་པའི་བཤད་པ་ས་བཅད་མ་སྟོངས་ཙམ་ལེགས་པར་ཕུལ་ཟིན་པ་ཡིན་པས། བློ་གྲོས་མཆོག་དམན་ཚང་མས།

Und so komme ich ans Ende meiner vollständigen Darbringung dieser meiner Erklärung der Zeilen namens Bitte um einen *Berg der Segnungen*. Es ist nur eine kurze Erklärung, gerade genug, so dass die Grundlinie nicht verloren geht.

Dieser *Berg der Segnungen* enthält die Essenz der heiligen Gedanken unseres Sanften Beschützers, des Großen Tsongkapa. Es ist dies eine außergewöhnliche Anleitung. Sie packt eine ungeheure Menge von Bedeutung in ganz wenige Worte. In gewisser Weise offenbart sie das innerste Herz der 84.000 Berge der Lehren der Buddhas.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

སྔར་གོང་དུ་ཞུས་པ་ལྟར་རྗེ་བླ་མས་བྱང་རྡུས་སྒྲིང་ཆུལ་བའི་དབེན་གནས་ཀྱི་དགོན་པ་
གོང་དུ་ལམ་མཆོག་སྒོ་འབྱེད་དང་ཡོན་ཏན་གཞིར་གྱུར་མ་འདི་བཀའ་རྩོམ་དང་
གསོལ་འདེབས་མཛད་པས་ལམ་རིམ་བླ་མ་བརྒྱད་པ་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་ཞལ་གཟིགས།
བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་གྱི་བསྟན་པ་ཉིན་མོ་ལྟར་གསལ་བར་མཛད་པ་སོགས་བསྟན་
མཁན་དང་མཉམ་པར་བྱུང་བའི་རྣམ་ཐར་གྱི་རྟེས་སུ་འབྲངས་ནས་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་
རིམ་པའི་བསྟན་པ་རང་གཞན་གྱི་རྒྱུད་ལ་རྒྱས་པར་མཛད་པའི་ཕྱིར་དུ།།

Wie oben gesagt, wurden die Werke *Offenes Tor zum Höchsten Pfad* und *Quell all meines Glücks* von unserem Großen Lama verfasst und als Bittgebet gegeben über der Klause des Siegreichen nahe dem Radreng-Kloster im Norden.[101]

Nachdem er sein Bittgebet gesprochen hatte, fand sich der kostbare Tsongkapa im Angesicht jedes einzelnen Lamas der Linie der Lehren zu den Stufen auf dem Pfad zur Buddhaschaft. Im selben Moment gab es günstige Zeichen, die darauf hindeuteten, wie der Herr diese Lehren erleuchten und sie uns so klar machen würde, wie die Sonne am Himmel. Diese und anderer große Taten würde er vollbringen, Taten, sowohl kraftvoll als auch wirksam in der Verbreitung der Lehren und der Erfüllung der Bedürfnisse der lebenden Wesen.

Jeder von uns hier, mit großem Intellekt und mit geringerem, wir alle müssen dem Leben des Großen Lama nacheifern, dessen mächtige Taten soweit wirken wie der Weltraum selbst. Wir müssen alles uns Mögliche tun, um sicherzustellen, dass diese Anleitungen zu den Stufen auf dem Pfad zur Buddhaschaft in unserem Geist und dem anderer Wurzeln schlagen und erblühen.

'''སྦྱོར་ཆོས་དང་དགའ་ལྡན་སོགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བསགས་སྦྱང་གསོལ་འདེབས་ནན་ཏན་
བྱེད་པ་སྟོན་དུ་བཏང་།

Um dies zu erreichen, müssen wir zunächst bestimmte vorbereitende Übungen ausführen: Wir müssen die Kraft großer guter Taten sammeln, uns von unseren vergangenen schlechten Taten reinigen und unsere Lamas um Stärke bitten. Hierfür benötigen wir eine Praxis, wie den Text namens *Vorbereitende Übungen* oder die *Tausend Engel.*[102]

ཉུང་མཐའ་ཡང་གཞུང་འདི་ཙམ་གྱི་ཆོག་དོན་ལ་འདྲེས་པར་བྱས་ཏེ། བཤགས་སྒོམ་
གྱིས་བག་ཆགས་འཇོག་པ་ཆུན་ལ་ནན་ཏན་དུ་འབད་པ་དང་།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

Zumindest sollten wir uns genauestens vertraut machen mit der Bedeutung der Verse dieses sehr kurzen Werks. Wir müssen große Anstrengung unternehmen in einer Vielzahl verwandter Praktiken, beginnend mit der Lernmeditation zum Pflanzen wünschenswerter Samen in unserem Geistesstrom.

ཐུན་བཀྭན་ཆོས་ཀྱི་ཉི་མའི་གསུང་ལས། ཐོས་རྒྱའི་ཆོས་དེ་གང་། དེ་ཐོས་པའི་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཞེ་ན། ཆོས་ནི་བླང་དོར་གྱི་གནད་ལ་ཚད་མར་གྱུར་པ་སངས་རྒྱས་ཉག་གཅིག་ཡིན་པས།།

Denke hier an die Worten von Tuken Chukyi Nyima:

> Welches Dharma sollten wir lernen? Und wie sollten wir es lernen? Es gibt nur ein einziges Wesen, das mit perfekter Präzision jeden entscheidenden Punkt von dem sieht, was wir tun und dem, was wir lassen sollten. Dieses Wesen ist der Buddha.

།།དེས་གསུངས་པའི་མདོ་རྒྱུད་ནས་བཤད་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་གནད་མ་ཚང་བ་མེད་པར་སྟོན་པ་ཇི་བོའི་ལམ་སྒྲོན་དང་། དེའི་དགོངས་འགྲེལ་ལམ་རིམ་ཆེ་ཆུང་ལྟ་བུ་སོགས་ལ་ཐོས་པ་བྱ་ཡི།

> Daher sollte das Dharma, für das wir uns entscheiden, *Lampe auf dem Pfad* von Lord Atisha sein sowie Werke wie die längere und die kürzere Darstellung der Stufen, die seine wahre Absicht enthüllen. Der Grund ist, dass diese Anleitungen in ihrer Gesamtheit den Schlüssel präsentieren, die der Buddha selbst in den offenen und geheimen Lehren lehrte, wie das Dharma in unserem eigenen Leben anzuwenden ist.

གཞན་ཏུ་ན་ས་ལས་ཐོན་པ་རྣམ་དང་། གནམ་ལས་བབས་པ་རྣམ་དང་། ཕ་མེས་ཀྱི་སྙན་བརྒྱད་ནས་བྱུང་བ་རྣམ་པའི་ཁོག་དྲིལ་ཆང་ཆུང་ཙམ་འཕྲལ་དུ་ཐོས་ནས་ཉེས་ཀྱང།།

> Es ist wahr, dass wir auch einen anderen Weg wählen und uns kurzfristig dem Erlernen all der kleinen seltsamen Dharmaschnipsel widmen könnten, die irgendjemand angeblich unter der Erde gefunden hat, oder die irgendjemandem angeblich aus dem Himmel in den Schoß fielen, oder die angeblich in mündlicher Tradition von irgendwelchen Vorfahren in ferner Vergangenheit weitergegeben wurden.

ཕུགས་སུ་བསླུ་བའི་ཆོས་ཅན་ལས་མ་འདས་པས་དེའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་མིད་ལ་དང་། ཁྱུང་པོ་སོགས་ཚད་ལྡན་གྱི་རྒྱས་བྱ་དམ་པ་གོང་མ་འགའ་ཞིག་གིས་ཀྱང་དང་པོར་དེ་ལྟ་བྱའི་ཆོས་ལྟར་སྣང་རེ་གསན་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཕྱི་ལྷད་ལྟར་དོར་ནས་འཚང་རྒྱ་བའི་ཆོས་ལོག་སུ་འཚོལ་དགོས་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་དང་།

> Langfristig kann uns all das nur in die Irre leiten. Genau das geschah großen Heiligen der Vergangenheit, authentischen Meistern wie Milarepa und Kyungpo.[103] Eine Zeitlang fanden sie es richtig, diese Werke zu studieren, aber später mussten sie sie entsorgen wie einen Haufen Mist und eine anderes Dharma suchen, eines, das sie tatsächlich zur Erleuchtung führen würde.[104]

ལྷང་རྒྱ་རོལ་པའི་རྡོ་རྗེའི་ཞལ་ནས།

།སྟོན་བྱེད་པའི་སངས་རྒྱས་བཀྲ་ཡས་ཀྱིས།

།ཆོས་ཟབ་དགེ་མང་དུ་གསུངས་ལགས་ཀྱང་།

།རྗེ་ཐུབ་པའི་དབང་པོའི་གསུང་རབ་ཀུན།

།དོན་མ་ཚང་མིད་པར་གཅིག་བསྡུས་པ།ལགས་ཀྱང་།

།རྗེ་ཐུབ་པའི་དབང་པོའི་གསུང་རབ་ཀུན།

།དོན་མ་ཚང་མིད་པར་གཅིག་བསྡུས་པ།

Auch dies lernen wir von den Lippen von Changkya Rolpay Dorje:

> Es ist wahr, dass
> in der Vergangenheit
> zahllose Buddhas
>
> perfekte Dharmas
> gesprochen haben,
> millionenfach, in großer Menge.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

Aber wo sonst
gäbe es ein Buch
wie die Stufen zur Buddhaschaft,

die sprachgewaltigen
Anleitungen
des Herrn, Lobsang Drakpa

in denen er
alle
höchsten Worte, die Lehren

der Mächtigen Buddhas erfasst
und ihre Absicht
in eins kombiniert, ohne auch nur das Geringste auszulassen.

།བློ་མཆོག་དམན་ཀུན་ལ་ཕན་པའི་ཆོས།
།ལྷ་ས་ཀླུ་མ་དང་སྟོད་པ་མ་འབྲུལ་བ།
།ཁོང་བློ་བཟང་གྲགས་པའི་ལེགས་པར་བཤད།
།གཞུང་བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་ལས་གཞན་གང་།
།དེ་ཉམས་ལེན་མཛོད་ཅིག་སྒྲུལ་ལྷན་དག
།ཅིས་པ་དང་།

Das seine ist ein Dharma,
vom dem alle profitieren,
Menschen mit hohem Intellekt oder geringerem.

Das seine ist ein Dharma,
das niemals irrt
in seiner Weltsicht, Meditation und auch in seinen Aktivitäten.

Lasst dies denn
eure Praxis sein,
oh ihr, die ihr das Verdienst habt, es zu hören.[105]

གླུང་ཐང་བསྟན་པའི་སྨོན་མེས་ཀྱང་།

།སེམས་དེ་ལྟར་ཆོས་ལ་འཇུག་བ་ན།

།ཆོས་ཟབ་མོའི་སྒྲ་ཅན་མང་ན་ཡང་།

།མགོན་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཐུགས་ཀྱི་བཅུད།

།རྗེ་བློ་བཟང་རྒྱལ་བའི་རིང་ལུགས་མཆོག

Und schließlich hat auch Gungtang Tenpay Dronme gesagt:

Es mag so erscheinen,
als gäbe es viele Lehren, die man „tief" nennt,

Aber der Geist,
der sich im Dharma niedergelassen hat, sieht:

Wenn du dich daran machst,
die Essenz von Muße und Glück zu destillieren,

dann wird deine Rettung
das Destillat der Gedanken der Siegreichen aller drei Zeiten sein:

Die höchste Tradition
des Herrn, des Siegreichen, Lobsang.

།ཆོས་མདོ་སྡེགས་བཤད་སྒྲུབ་ཟུང་འབྲེལ་གྱི།

།ལམ་ངོ་བོ་གྲངས་དང་གོ་རིམ་སོགས།

།གནད་ཚང་ལ་མ་ནོར་ཡོངས་རྫོགས་ལ།

།དུས་ཀྱིན་བཞིན་བཀ་ཆགས་ཅི་ཐེབས་ཀྱིས།

Wo jeder entscheidende Punkt
absolut vollständig ist, und frei jeglichen Fehlers

die Definitionen
und Unterteilungen, die Reihenfolge und alle anderen Details

des Pfads
wo das Offene und das Geheime, die Lehre und die Praxis sich vereinen.

།བཤད་སྒྲོམ་ལ་ཉམས་ལེན་དངོས་གཞིར་བྱས།
།དེའི་སྟོར་དང་མཇུག་གི་རིམ་པ་ཡང་།
།རྗེ་བླ་མའི་བཀའ་བཞིན་ལེགས་བསྒྲུབ་སྟེ།
།དལ་འབྱོར་ལ་སྐྱེང་པོ་ལེན་པར་འཚལ།

Für die Hauptstufe
folge der Schritt-für-Schritt Meditation darüber

und an jedem Tag, der vergeht,
wird dies viele Samen in deinem Geist pflanzen.

Folge auch
für die Stufen des Beginnens und des Endens

genau dem, was
unser Hoher Lama uns zu tun gelehrt hat.[106]

།ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་རྗེ་ཡབ་སྲས་རྗེས་འབྲང་དང་བཅས་པའི་གསུང་དུ་མདོ་
སྤྱགས་ལམ་གྱི་རིམ་པ་རྒྱས་འབྲིང་བསྡུས་གསུམ་རྗེ་འདྲ་ཞིག་དགོས་ཀྱང་།།

Was diese Lamas uns sagen, ist, dass wir genau das Dharma zur Verfügung haben, das wir brauchen: Wir haben die langen, die mittleren und die kürzeren Darstellungen der Stufen, sowohl der offenen als auch der geheimen Pfade, alle für uns vorbereitet vom Hohen Herrn, seinen spirituellen Söhnen und den verschiedenen Lehrern, die ihnen nachgefolgt sind.

རིན་པོ་ཆེའི་ཟ་མ་ཏོག་ཁ་ཕྱེ་བ་ལྟར་ལག་མ་ཐོགས་པ་ཡོད་པས། གཞན་གྱིས་ཆོས་
སྐད་ཟབ་ཟབ་མོར་སྒྲོགས་པའི་སྐྱེང་པོ་མེད་པའི་སྟོང་ཞུར་ལ་འགྱམ་ཆུ་མི་ལྟང་བར།།

Du hast also einen großen Korb in Händen, der Deckel steht weit offen und der Korb ist bis zum Rand voll mit kostbaren Juwelen. Lass also nicht zu, dass dir jedes Mal das Wasser im Munde zusammen läuft, wenn jemand irgendein bedeutungsloses Geschnatter über irgendein neues und ach so „tiefes” Dharma von sich gibt, dass er entdeckt hat.

།།རང་ལུགས་ཀྱི་མཁས་གྲུབ་དུ་མའི་གཞུང་མན་ངག་དང་བཅས་པར་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

གལ་ཏེ་ཁྱོ་རང་ལམ་རིམ་ལ་རྩོལ་བཅས་རྩོལ་མེད་ཀྱི་མྱོང་བ་ལེགས་པར་བཏོན།

Arbeite stattdessen die großen Texte und die besonderen Ratschläge der weisen und vollendeten Meister unserer eigenen Tradition durch, in der korrekten Reihenfolge von Lernen, Kontemplation und Meditation. Erreiche einen Zustand, in dem du völlig vertraut bist mit allen Stufen des Pfads, erst durch bewusstes Bemühen, dann später in mühelosem Fluss.

ངེས་འབྱུང་བྱང་སེམས་ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ། ལམ་རིམ་པ་གཉིས་དང་བཅས་པའི་ཉམས་མྱོང་ཁྱད་པར་ཅན་རང་རང་གི་རྒྱུད་ལ་རིམ་བཞིན་བསྐྱེད་ནས།

Pflanze und hege in deinem Geist die verschiedenen Erkenntnisse, eine nach der anderen, z.B. Abscheu vor diesem leidenden Leben, der Wunsch, Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen zu erlangen, und die ultimative Sichtweise der Realität. Gemeinsam damit entwickle den Pfad der zwei geheimen Stufen. Arbeite daran, bis du eine außergewöhnliche Ebene persönlicher Erfahrung in jedem einzelnen Punkt erreicht hast.

ད་རིས་དལ་འབྱོར་གྱི་རྟེན་བཟང་ལན་ཅིག་རྙེད་པའི་སྐབས་འདིར་དོན་མེད་དོན་ཆུང་སྤྱོང་ལོག་ཏུ་མ་ཕོར་བར།

Hier und jetzt hast du einen Körper und ein Leben gefunden, das jede spirituelle Muse und jedes spirituelle Glück bieten, das du dir jemals wünschen könntest. Dies ist das einzige Mal, dass dies in dieser Art für dich zusammenkommt. Verpass es nicht. Verschwende deine Zeit nicht mit bedeutungslosen Dingen. Verschwende sie nicht an Dinge, die nur wenig Bedeutung haben. Warte nicht, bis du sie für immer verloren hast.

།ཨ་བའི་ཁྱབ་ཀྱི་འགྲོ་བ་དྲེན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་མ་རྒན་ཉམ་ཐག་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་ཟུང་འཇུག་རྡོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་རིན་པོ་ཆེ་དུས་རིང་པོར་མི་ཐོགས་པར་འཐོབ་པའི་ཐབས་ལ་འབད་དེ།

Soweit der Weltraum reicht, leben fühlende Wesen, die schon einmal deine Mutter gewesen sind. Sie sind alt und schwach, sie leben in Verzweiflung, und durch alle Zeiten haben sie dich mit jeder erdenklichen Güte überschüttet. Zu ihrem Wohle musst du dich jetzt anstrengen und dieses kostbare Juwel erreichen, den Zustand der geheimen Vereinigung, das Wesen des Einen, der den Diamanten hütet.

དལ་བའི་རྟེན་ལ་སྨོན་པོ་མཆོག་ཏུ་ལོན་པ་ཞིག་ངེས་པར་མཛད་དགོས་པ་ཡིན་གསུངས།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

Beeil dich, setz all deine Anstrengung ein, folge dem hier aufgezeigten Pfad, erreiche dein Ziel. Du musst jetzt losgehen, so unser Lama, geh und destilliere die Essenz dieses einen guten Lebens, das du hast.

****

།རྒྱལ་ཀུན་བགྲོད་པ་གཅིག་གྱུར་དེ་མེད་ལམ།
།བྱང་རམ་ཤིང་པའི་གསུང་རབ་གཅེས་རྒྱའི་མཛོད།
།རྒྱལ་ཚབ་མི་ཕམ་མགོན་དང་འཇམ་པའི་དབྱངས།
།ལས་འོངས་ཟབ་མོའི་ལྟ་དང་རྒྱ་ཆེའི་གཞུང་།

Es ist der eine makellose Pfad,
der von jedem einzelnen Siegreichen beschritten wurde.
Es ist ein Schatz wertvollster Juwelen,
hohe Worte des Einen des Zuckerrohrs.[107]
Es ist das große Buch der Lehren über
tiefe Weltsicht und die weitreichenden Taten,
das zu uns gekommen ist durch den königlichen Regenten,
den unbesiegbaren Retter, und Sanfte Stimme.[108]

།ཀླུ་སྒྲུབ་ཡབ་སྲས་ཐོགས་མེད་མཆེད་ལ་སོགས།
།སྟོན་མེད་ཤིང་ཏ་ཆེ་ལས་ལེགས་བརྒྱད་པ།
།ལྷ་གཅིག་ཕུལ་བྱུང་ཞབས་དང་འབྲོམ་སྟོན་རྗེའི།
།དཔྱིན་ལས་གངས་ཅན་འགྲོ་བའི་དཔལ་དུ་ཐོབ།

Es kam zu uns in einem perfekten Strom
vom Vater, Nagarjuna, und seinem Sohn,
von Asanga, dem Bruder, und auch anderen,
beispiellos, von großen Erneuerern.[109]
Aufgrund der Güte eines großen Gottes
zusammen mit dem Herrn namens Dromton Je,[110]
hatten die Menschen des Lands des Schnees das ruhmreiche
Glück, diese Lehre zu erhalten.

།འོ་བཅུ་མཁས་གྱུར་དུ་མའི་དཀའ་བ་བརྒྱས།
།འཕགས་ཡུལ་བཀའ་བསྟན་བྱི་སྟེད་གངས་ལྗོངས་འདིར།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

།དར་བའི་སྒོལ་བཟང་སྟེལ་བ་རིང་ཞིག་ནས།

།མི་མཁས་བསྟད་པས་འགྲིན་ལ་མངོན་དུ་ཕྱོགས།

Tibetische Übersetzung und indische Meister,
eine Menge weiser, vollendeter Heiliger,
haben Tausende von Schwierigkeiten auf sich genommen, um
Millionen von Schriften und Kommentaren
im Land des Erleuchteten zu finden. Dann verbreitete sich hier in Tibet
eine edle Tradition und sie wuchs,
bis viele Jahre später einige ohne Weisheit
begannen, sie zu beschädigen. Da ging die Sonne beinah unter.

།དེ་ཚོ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་དངོས་ཁོང་ཁ་པས།

།ཐུབ་བསྟན་ཡོངས་རྫོགས་མདོ་སྡེགས་ལམ་རིམ་གྱི།

།ལྷིང་རྒྱའི་སྒོལ་ཆེན་གསར་དུ་ཕྱེ་བའི་ཚེ།

།ཐར་འདོད་སྐྱེ་རྒུ་ཡོངས་ལ་སྐལ་བཟང་བྱིན།

Dann kam Tsongkapa, der in Wahrheit
der war, der Sanfte und Ruhmreiche Stimme genannt wurde.
Er öffnete den Weg für eine neue Innovation,
das großartige System der Lehren über
die Stufen auf dem Pfad aller offenen
und geheimen Worte der Fähigen.
Jener Tag war ein mächtiger Segen
für die glücklichen Massen, die Befreiung suchen.

།ཁྱད་པར་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྙིང་པོ་ཞེས།

།བསྟན་པ་དོན་ལྡན་མཆོག་འབྱེང་དམན་པའི་བློར།

།འཚམས་པ་དེ་ཀོ་ཡང་དག་ལམ་སྟོན་བཤེས།

།བློ་དོར་མ་ནོར་ལྡ་བའི་མིག་ཀྱང་ཡིན།

Besonders, wenn sie diese Lehre
„Essenz der höchsten Worte” nennen,
ist ihr Lob berechtigt, denn nur sie erreicht
den schärfsten, den mittleren und den stumpfesten Geist zugleich.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

Auch die Stufen sind ein spiritueller Lehrer,
der den Pfad zeigt, vollkommen rein,
sie sind die Augen, die dich ohne Fehl sehen lassen,
welche Dinge du praktizieren und welche du aufgeben solltest.

།ཟབ་རྒྱས་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་གནད་བསྡུས་འདི།
།མདོ་རྒྱུད་ཟུང་མེད་སྣྲ་བའི་དང་སྲོང་ཆེ།
།ཁྱབ་བདག་བདེ་ཆེན་སྙིང་པོ་ཕ་བོང་ཁའི།
།དྲུག་ཅུའི་དབྱངས་ལྟར་དཔལ་གྱི་མགུར་ལས་ཐོན།

Diese Kurzfassung der Schlüssel
der tiefen, weiten Stufen auf dem Pfad
wurde einem Lied der Erfahrung entnommen,
dass in sechzig höchst wunderbaren Klängen gesungen wurde[111]
von einem hoch vollkommen Heiligen, den keiner übertraf
in seiner Darlegung des offenen und des geheimen Worts:
Pabongka, Essenz größter Glückseligkeit,
Herr über die Gesamtheit seiner geheimen Welt.

།དེ་ཕྱིར་ལེགས་བཤད་ཟླ་བའི་མ་མ་འདིས།
།ཐུབ་བསྟན་དབང་གི་རྒྱལ་པོའི་མཛོད་བཟང་སྟེ།
།དགའ་ལྡན་ལྷུགས་འཛིན་གྲུ་དབང་བྱེ་བའི་ཤུགས།
།མཁའ་མཉམ་ཕན་བདེའི་དཔྱིད་དུ་དར་གྱུར་ཅིག

Diese ausgezeichnete Erklärung ist also
wie die Mutter des Mondes,[112]
die Schatztruhe eines Königs der Könige,
die alle Buddhawelten in sich enthält.
Mit der Kraft einer Trilliarde Schlangenherren,
die den Weg des Himmels der Glückseligkeit tragen,[113]
möge diese Lehre sich als glorreicher Frühling verbreiten
und Hilfe und Freude in alle Enden des Weltraums tragen.

****

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

།ཅིས་ཡོན་ཏན་གཞིར་གྱུར་མའི་གསུང་བཤད་ཀྱི་བརྗེད་བྱང་མདོར་བསྡུས་སུ་བཀོད་པ་འདི་ཡིན། ཁྱབ་བདག་འཁོར་ལོའི་མགོན་པོ་བཀའ་དྲིན་མཉམ་མེད་རྗེ་ཕ་བོང་ཁ་པ་རྗེ་རྗེ་འཆང་ཆེན་པོའི་ཞལ་སྔ་ནས་ཀྱིས། ཆུ་སྦྲུལ་དོར་ཟླ་བཞི་པའི་ཚེས་ཉིར་གཉིས་ཉིན་དབེན་གནས་བཀྲ་ཤིས་ཆོས་གླིང་དུ། འགོ་ལོག་བླ་མ་འཇམ་དཔལ་རོལ་པའི་བློ་གྲོས་དཔལ་བཟང་པོ་དང། ཞོལ་ཁང་སྲས་གང་ས་ཀཱུ་སྒྲུལ་སྐུ་རིན་པོ་ཆེ་སོགས་སྐལ་ལྡན་གྱི་ཚོགས་པ་སྒྲུབ་ཅུ་སྐོར་ལ།

Und so endet diese sehr kurze Erklärung von *Quell all meines Glücks*. Sie wurde größtenteils zusammengestellt aus einer Reihe von Notizen, die am 22. Tag des vierten Monats nach dem mongolischen System im Jahr des Wasseraffen (1932) im Retreat-Haus Tashi Chuling[114] aufgezeichnet wurden.

Die Aufzeichnungen sind eine Lehrrede jenes Gottes der Geheimen Welt, des Beschützers aller um ihn, des Herrn, des Mächtigen Hüters des Diamanten: Pabongka, dessen Güte ohnegleichen ist. Zu jener Zeit hatte er zugestimmt, einer Gruppe von ca. 30 sehr vom Glück begünstigten Schülern, einschließlich dem guten und glorreichen Lama von Golok, Jampel Rolpay Lodru, und Ganggiu Trulku Rinpoche, dem Sohn von Sholkang[115], eine geheime Initiation zu erteilen.

བདེ་མཆོག་དྲྭ་ལྷ་བཅུ་ལྔས་ཕྱི་དཀྱིལ་ལྷ་ལྔ་སོགས་ཀྱི་དབང་བཀའ་འགའ་ཞས་ཤིག་གནང་བའི་སྟོན་དུ་འདིའི་བཤད་ལྷང་ཁྱས་སྟལ་དང།

Eine Reihe von Ermächtigungen und Anleitungen dazu wurden erteilt. Sie drehten sich um die Fünf Engel der äußeren geheimen Welt, und um andere Aspekte der geheimen Praktiken der Höchsten Glückseligkeit nach der Tradition von Gantapada. Die vorliegende Erklärung wurde gegeben als erforderliche vorbereitendende Übung vor der Initiation.

སྐབས་གཞན་དུ་རྗེ་རྗེ་འཆང་ཉིད་ཀྱི་དྲུང་ནས་ཟབ་ཁྲིད་མདོར་བསྡུས་འགའ་ཙམ་ནོས་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་དན་གསོའི་བརྗེད་ཕོ་ཉུང་ངུ་རེ་བཏབ་ཡོད་པ་རྣམས་སྨད་ཕྱོགས་སྨྲིགས་བཀྲིད་འདུན་ཕོག

Zusätzlich erhielten wir noch anlässlich einer Reihe weiterer Gelegenheiten kurze aber sehr tiefe Anleitungen zu dieser Lehre direkt vom Hüter des Diamanten. Zu meinem eigenen Nutzen,

damit ich diese Ratschläge nicht vergesse, habe ich einige kurze Notizen gemacht und mehrere Kopien davon in meinem Besitz behalten. Es war immer meine Absicht, sie später einmal in einem einzigen Werk zu organisieren.

བློ་བཟང་རྒྱལ་བའི་དབང་པོའི་བསྟན་པ་བསྟན་འཛིན་བློ་མ་སློབ་བརྒྱད་དང་བཅས་པ་ལ་མི་ཕྱེད་དང་དམ་རྫས་མེད་རྟོག་རྗེའི་ལྷུན་པོ་ལྟར་བརྟན་པའི་ཡོན་གྱི་བདག་མོ་ཆེན་མོ་ལྷ་ལྷམ་སྒྲུ་ངོ་ཡང་འཛིན་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས། ལྷུན་པོ་ལྟར་བརྟན་པའི་ཡོན་གྱི་བདག་མོ་ཆེན་མོ་ལྷ་ལྷམ་སྒྲུ་ངོ་གཡང་འཛིན་ཆེ་རིང་མཆོག་ནས།

Die Notizen erweckten die Aufmerksamkeit der hochgeschätzten Yangdzom Tsering, einer hochstehenden Dame aus einer Adelsfamilie. Sie ist eine der größten Unterstützerinnen in unserem Land. Ihr Glaube an die Lehren von Lobsang, König der Buddhas[116], und an die Lamas und Schüler, die diese Lehren einhalten, ist absolut unerschütterlich, ohnegleichen, felsenfest wie der Diamantberg im Zentrum des Universums.

ཟིན་བྲིས་འདི་ཉིད་སྒར་བཀོ་ཞུ་རྒྱུར་མ་དཔེ་འཕྲལ་ཐོན་དགོས་ཚུལ་གྱི་བསྒྲལ་མ་ནན་ཆེར་གནང་བར། གཞན་ལ་ཞུ་དགེ་གཟིགས་འབེབ་ས་གོས་ཉི་འཕྲལ་རྫ་འཕྲལ་གྱི་ཡུན་བཏུངས་མ་སྤྲོབས་པར།

Diese edle Dame bestand energisch darauf, dass ich eiligst ein Manuskript der Aufzeichnungen erstellen sollte, dass sofort auf Holz geschnitzt und gedruckt werden würde. Diese Aufgabe habe ich ausgeführt, und ich habe nicht gewagt, sie auch nur so lang hinauszuzögern, wie es gedauert hätte, den Text anderen zum Korrekturlesen, Überarbeiten und ähnlichen Tätigkeiten zu geben.

རང་མཉམ་བློ་དམན་དགེ་ལའང་ཕན་འདོད་ཀྱི་བསམ་པས་ཟིན་ཐོ་ཁག་དང་། རང་བློར་རེ་ཟུང་ངེས་པ་རྣམས་ལས་སྐྱོང་པོའི་ཆ་མཐའ་དག་བྱེལ་རྒྱབ་ཀྱིས་ལེགས་པར་བཏུས་ཏེ།

Zu dieser Unterstützung gesellte sich eine zweite Motivation: mein eigener Wunsch, Mitschülern, deren Geist womöglich genauso schwach wie mein eigener ist, zu Nutzen zu sein. Also habe ich in großer Eile diese Abhandlung erstellt und in ihr all meine Kopien der Aufzeichnungen und die wichtigsten Punkte dessen, was ich selbst mit Sicherheit von dem verstanden habe, was er lehrte, zusammengefasst.

འདན་གླ་དགེ་མིང་པ་བློ་བཟང་རྟོ་རྗེས་མ་སྨྲེལ་དགོ་ཟླའི་མར་གྱི་མཁའ་འགྲོ་འདུ་བའི་དུས་བཟང་པོར་ཡབ་གཞིས་ལྷ་ཀླུ་དགའ་ཚལ་བའི་ཕོ་བྲང་དུ་མཇུག་གྱུབ་པར་བྱས་པ།

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

Diese Arbeit habe ich selbst, dessen Mönchsname Lobsang Dorje ist, und der ich vom Kloster Den komme, durchgeführt. Ich habe sie im Ganden Palast geschrieben, auf dem Gelände der Hlalu-Familie. Die letzten Seiten wurden am glückverheißenden Tag des Treffens der Engel bei abnehmendem Mond im Monat Wo im Jahr des Feueraffen (1956) verfasst[117].

རྒྱལ་བ་གཉིས་པ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་མདོ་སྡེགས་ཀྱི་བསྟན་པའི་སྙིང་པོ་དེ་མ་མེད་པ་
རང་གཞན་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་རྒྱས་པར་བྱེད་ནུས་པའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག །།

Ich bete, dass diese gute Tat als Ursache wirken möge für die Kraft, in meinem Geist und dem aller anderen Lebewesen die makellose Essenz des offenen und des geheimen Worts zu verbreiten: die Lehren des Großen Tsongkapa, des wiedergekehrten Buddha.

****

ལྷ །དད་གཏོང་རབ་ཡངས་སྒྲོན་པའི་བདག་མོ་ཆེ།
།གཡང་འཛོམས་ཆོ་རིང་གིས་བསྒྲུན་རྣམ་དཀར་མཐུས།
།ས་ལམ་བགྲོད་པ་རབ་སྒྲུར་ཤིང་རྟའི་ཤུགས།
།ཟུང་འཇུག་གདོད་མའི་རྒྱལ་སར་སྒྲུར་འགྲོད་ཤོག

Sie ist eine Unterstützerin des Dharma,
ihre Gaben des Glaubens sind weit verbreitet,
Yangdzom Tsering hat mit der Tat, die sie hier getan hat,
eine reine weiße Kraft in die Welt gebracht.
Möge diese Kraft sie durch die spirituellen
Stufen und Pfade mit der Geschwindigkeit eines schnellen Wagens geleiten
und sie schnell in die Hauptstadt
der geheimen Vereinigung bringen, vor und jenseits aller Zeit.

།།དགེ་ལེགས་འཕེལ།། །།

Möge die Güte für immer wachsen!

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

Anmerkungen zu Lektüre Zehn

[60] *Ziehe denn hinaus und besiege sie:* Diese Zeilen finden sich in der berühmten Schrift des Großen Fünften Dalai Lama über die Stufen auf dem Pfad mit dem Titel „Worte des Sanften". Sie sind ein poetisches Textstück zwischen Abschnitten philosophischer Prosabeschreibungen der Philosophie, wie seine Heiligkeit, der Erste Dalai Lama sie bevorzugte.

„Geistesgifte" sind hauptsächlich schlechte Gedanken und die Grundursache für all unser Leiden. Ihre bestimmende Eigenschaft ist, dass sie unsere innere Ruhe stören. Auch im Sanskrit kommt ihr Name *Klesha* von einem Wortstamm mit der Bedeutung „stören, peinigen". Obwohl es nahezu unzählige Geistesgifte gibt, sind die sechs wichtigsten: Begierde, Wut, Unwissenheit, schädlicher Zweifel und falsche Weltsicht. Siehe hierzu auch *Grundlagen der Sanskrit-Sprache* von Prof. Whitney und Übersicht über die Vollendung der Weisheit von Kedrup Tenpa Dargye.

[61] *diese Sechs (Lebensformen):* Sechs unterschiedliche Arten der Wiedergeburt: Höllenwesen, Hungergeist, Tier, Mensch, Beinah-Vergnügungswesen, Vergnügungswesen. Siehe hierzu auch Anmerkung 37.

[62] *Drei Arten des Leidens:* Der wunderbare Kedrup Tenpa Dargye erklärt sie wie folgt in seiner Übersicht der Vollendung der Weisheit:

> Was wir „allumfassendes" Leid nennen, ist das subtile Wirken der Veränderung, die Tatsache, dass die physischen, geistigen und anderen Teil unserer selbst, die wir angenommen haben, nicht bleiben können, sondern bereits in dem Moment, in dem sie entstehen, anfangen, sich zu verändern. Das Leid der Veränderung wird versinnbildlicht durch das angenehme Gefühl einer köstlichen Mahlzeit. Das Leid des Leidens, direktes Leiden, umfasst schmerzhafte Dinge, z.B. Rückenschmerzen.
>
> Es gibt übrigens einen guten Grund, warum man das erste der drei „allumfassendes" Leiden nennen. Es ist die Art von Schmerz, die alles und jeden durchdringt, das durch Karma und Geistesgifte erzeugt wurde, auch alle drei Reiche im Rad des Lebens. Darüber hinaus durchdringt diese besondere Art des Leidens auch die beiden anderen Arten.

[63] *Beende das Begehren nach diesem Leben:* Findet sich auch in den *Drei Hauptpfaden des Meisters.*

[64] *Linie des Worts:* Die neuen wie auch die älteren Schulen der Hüter des Worts, der Kadampas, werden in Anmerkung 29 erklärt. „Linie des Worts" ist eine Übersetzung des Namens *Kagyu*, eine der vier großen Traditionen des tibetischen Buddhismus.

[65] *Kannst du jemals sicher sein:* Der Siegreiche Yang Gonpa (1213 - 1258) war ein berühmter früher Autor und Praktizierender des tibetischen Buddhismus. Er ist bekannt für eine Reihe von Werken namens „Klausnerkreis". Er ist einer der Gründerväter der „Drukpa"- oder „Drachen"-Linie der Kagyu-Tradition, der „Linie des Worts." In Prof. George N. Roerichs englischsprachiger

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

Übersetzung der *Blauen Annalen*, einer Geschichte des Buddhismus von Shunnu Pel, dem Meisterübersetzer von Gu, findet sich eine detaillierte Beschreibung seines Lebens.

[66] *sich selbst ermahnt, seine Praxis zu perfektionieren:* Ein Katalog aus der Kokonor-Region in Tibet enthält zwei Bezüge auf ein Buch namens *Der Baum des reichen Glaubens: Eine Ermahnung an mich selbst, meine Praxis zu perfektionieren* mit dem Hinweis, dass es verfasst wurde von Drom Gyalway Jungne, auch bekannt als Dromton Je, vorzüglichster Schüler von Lord Atisha.

[67] *Solch ein Haus des Schreckens: Die Zeile stammen aus einem schönen Kurztext namens Ein Lied der tiefen Verzweiflung* aus einer Sammlung von Geistesübungen des Siebten Dalai Lama. Das Zitat findet sich auch in Pabongka Rinpoches *Geschenk der Befreiung.*

[68] *Nirvana jenseits der beiden Extreme:* Bezieht sich auf das Nirvana eines voll erleuchteten Buddha, der jegliche Form der spirituellen Hindernisse überwunden hat und damit frei ist sowohl vom Extrem des Lebens im Kreislauf des leidenden Lebens als auch vom Extrem des Verbleibs in einem niedrigeren persönlichen Nirvana. Siehe hierzu auch *Analyse der Vollendung der Weisheit* des großen Kedrup Tenpa Dargye.

[69] *Sie rühmen die Ethik:* Die Umstände, unter denen diese die Ethik rühmenden Zeilen verfasst wurden, waren besonders freudvoll. Je Tsongkapa hatte einen seiner Lieblingsschüler, Tsako Ngawang Drakpa, mit dem Auftrag zu lehren und neue Klöster zu errichten nach Osttibet entsandt. Nach der Ordinierung der ersten Mönche in der Region Gyalmo Rong schrieb der Schüler einen Brief an seinem Meister, indem er ihn darüber informierte. Die zitierten Worte stammen aus der wunderbaren Antwort von Je Tsongkapa.

[70] *Verschiedene Freiheitsgelübde:* Bezieht sich auf die acht Arten der Gelübde in den buddhistischen Schriften: drei für Laien, fünf für Mönche und Nonnen. Sie heißen deshalb „Freiheitsgelübde", weil man die Freiheit des Nirvana erlangen kann, wenn man sie sorgfältig einhält. Die vielleicht klarste und genauste Beschreibung der Acht findet sich in Je Tsongkapas Werk *Essenz des Ozeans der Disziplin.*

[71] *deine Geburt zu zerfleischen:* Lobsang Chukyi Gyaltsen (1567? - 1662) war der erste der großen Panchen Lamas und ein berühmter Philosoph, Geschichtsschreiber und Politiker, sowie der Lehrer des großen Fünften Dalai Lama. Die Zeilen finden sich in einem kurzen Text namens *Göttlicher Nektar zur Bloßstellung der schädlichen Dinge, die ich in der Vergangenheit begangen habe, und zur Wiederherstellung meiner spirituellen Gesundheit durch die Nutzung der Gegengifte gegen die schlechten Taten, von jetzt an.*

[72] *Winkel des Raums selbst ausfüllen:* Dieses Zitat findet sich in Pabongka Rinpoches Kommentar zu den *Drei Hauptpfaden* und in zahlreichen weiteren Werken zu den Stufen auf dem Pfad.

[73] *erblüht er immer mehr:* Diese Zeilen finden sich in Meister Shantidevas klassischem Handbuch für Bodhisattvas.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

[74] *Jene großen Wesen, die meditieren:* Die Verse stammen aus Lampe auf dem Pfad, dem berühmten Vorbild für die tibetischen Texte über die Stufen zur Buddhaschaft von Lord Atisha. Sie werden auch in den frühen *Stufen der Lehre* von Geshe Drolungpa zitiert.

[75] *Der Wunsch nach Erleuchtung ist der zentrale Balken:* Dieser Verse stammt aus Je Tsongkapas *Lieder meines spirituellen Lebens.*

[76] *Übe deinen Geist so im rechten Voranschreiten:* Die Texte über die Stufen zur Buddhaschaft sagen, dass der große Wunsch nach Erleuchtung durch jede der beiden Methoden entwickelt werden kann. Die „siebenteilige Ursache-und-Wirkung-Anleitung" wurde uns von Lord Buddha durch Meister wie Chandrakirti, Chandragomi und Shantarakshita weitergegeben. Sie beinhaltet einen vorbereitenden Schritt, die Entwicklung der Neutralität gegenüber allen anderen Lebewesen, und dann sieben Teile, deren letzter das Ergebnis der vorangegangenen sechs ist. Diese sieben sind:

(1) Erkenne, dass alle Lebewesen in vergangenen Leben deine Mutter gewesen sind.
(2) Erinnere dich an die Güte, die sie dir gezeigt haben.
(3) Entwickle den Wunsch, ihnen diese Güte zurückzugeben.
(4) Finde jene Art von Liebe, bei der jedes andere Lebewesen dir so kostbar erscheint, wie einer Mutter ihr einziger Sohn.
(5) Empfinde starkes Mitgefühl für sie und den Wunsch, sie mögen jeglicher Art von Schmerz entfliehen können.
(6) Fasse den Entschluss, ihnen beim Entfliehen zu helfen, durch deine persönliche Anstrengung, mit allen erforderlichen Mitteln.
(7) Dies bringt dich dann zum Wunsch, Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen zu erlangen.

Die Praxis „Sich selbst mit anderen austauschen" wurde uns vom Buddha durch Meister Shantideva weitergegeben. Dabei ersetzt man die Sorge um das eigene Wohlergehen mit der Sorge um das Wohlergehen der anderen. Beide Methoden werden zusammengeführt in den Lehren von Lord Atisha, Je Tsongkapa und den Lamas ihrer Linie. Siehe auch Pabongka Rinpoches *Geschenk der Befreiung.*

[77] *Alle sechs Vollendungen:* Die sechs buddhistischen Vollendungen sind Geben, Ethik, Beherrschung von Wut, sich an den eigenen guten Taten freuen, meditative Konzentration, und Weisheit. Eine wichtige Quelle für die sechs ist *Betreten des Mittleres Wegs* von Meister Chandrakirti, in dem jeder Vollendung ein eigenes Kapitel gewidmet ist.

[78] d*ie zehn schlechten Taten vermeiden:* Siehe hierzu Anmerkung 59.

[79] *Drei Arten der Gelübde:* Die Freiheitsgelübde werden oben in Anmerkung 70 erklärt. Die Bodhisattva-Gelübde bestehen aus 18 Hauptgelübden und 46 Nebengelübden, mit denen man sich dem Dienste anderer Lebewesen verpflichtet, um allen Lebewesen zu helfen. Siehe hierzu auch Pabongka Rinpoches *Geschenk der Befreiung.*

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

[80] *Sammlung von Verdiensten und Weisheit:* Diese beiden großen Sammlungen von guten Taten und von Wissen im eigenen Geistesstrom sind jeweils die Ursachen für den physischen Körper und den allwissenden Zustand eines Buddha. Siehe hierzu auch Pabongka Rinpoches Kommentar zu Je Tsongkapas *Drei Hauptpfaden.*

[81] *Fünf Probleme der Meditation:* Die Texte über die Stufen zur Buddhaschaft beschreiben detailliert das Konzept der fünf Probleme, die auftreten, wenn man sich auf den Weg macht, perfekte Konzentration zu entwickeln, auch meditative Stille genannt. Diese fünf werden mit acht Gegenmitteln bekämpft und führen den Meditierenden durch neun unterschiedliche Zustände mit vier Modi. *Die Mitte und die Extreme trennen* ist eines der Werke, das Meister Asanga im 4. Jahrhundert von Maitreya, dem zukünftigen Buddha gewährt wurde. In ihm werden diese Meditationskomponenten kurz aufgeführt als Basis für spätere Darstellungen.

Das erste der fünf Probleme ist „Trägheit", fehlende Motivation sich auch nur hinzusetzen und zu versuchen, perfekte Konzentration zu entwickeln. Dies bekämpft man mit den ersten vier Gegenmitteln, beginnend mit (1) „Glauben" entwickeln, indem man ein klares Verständnis der Vorteile der Konzentration erwirbt. Wenn man sich dieser Vorteile bewusst ist, beginnt der Meditierende (2) „sich zu bemühen", sie zu gewinnen, was den Anstoß gibt für (3) große „Anstrengung". Das Ergebnis dieser drei ist (4) eine Art körperlicher und geistiger „Biegsamkeit", die es einem erlaubt, mühelos zu meditieren. So wird das Üben freudvoll, was wiederum als natürliches Gegenmittel wirkt gegen die anfängliche Zögerlichkeit, mit der Meditation zu beginnen.

Das zweite der Probleme, die mit großer Wahrscheinlichkeit in der Meditation auftauchen, ist „die Anleitung vergessen". Dies bezieht sich auf das Verlorengehen des ausgewählten Meditationsobjekts. Die Korrektur ist „Erinnerung". Dabei versucht man, den Geist eng auf dem Objekt zu halten, genauso fest, wie man ein Seil hält, damit es nicht wegrutscht.

Erst ab hier, ab dem Zeitpunkt, wo man einen festen geistigen Griff auf das Objekt hat, kann das dritte Problem auftreten: Trägheit und Unruhe. Trägheit ist eine Schwere von Körper und Geist. In ihrer groben Form hat man zwar Konzentration des Geistes erlangt, aber keine Klarheit – man ist weit entfernt von dem wachen, fokussierten Gefühl, das man zum Beispiel hat, wenn man ein fesselndes Buch liest. In der subtilen Form der Trägheit hat man Konzentration und Klarheit erlangt, aber keine Intensität. Dies führt zum womöglich häufigsten Irrtum in der Meditation und ist charakterisiert von langen Perioden schwach fokussierter Trägheit und einem unbestimmten guten Gefühl, das leicht mit echter Konzentration verwechselt werden kann.

Unruhe, der zweite Teil des dritten Problems, tritt auf, wenn der Geist von einem attraktiven Objekt abgelenkt wird. Die Korrektur beider Seiten des Problems heißt „Achtsamkeit". Dabei beobachtet man einfach den eigenen Geist, um sofort zu merken, wenn Trägheit oder Unruhe auftauchen.

Aber auch wenn man mit Achtsamkeit ein Problem während der Meditation bemerkt, kann es vorkommen, dass man dann nicht entsprechende Korrekturen ergreift, und das ist das vierte

Problem. Es wird behoben, indem man handelt, also indem man das Meditationsobjekt fester hält, wenn subtile Trägheit auftritt, oder indem man es etwas lockerer hält, wenn das Festhalten zu stark wird und Unruhe verursacht. Das Entscheidende dabei ist, das richtige Spannungsgleichgewicht zu finden, wie bei einer Gitarrensaite: nicht zu locker und nicht zu straff. Die Korrektur handelt auf beiden Seiten des Problems, je nachdem, was erforderlich ist, genau wie der Fahrer eines Autos ständig nach links oder rechts lenkt, um eine gerade Linie zu fahren.

Irgendwann ist dann die gerade Linie erreicht, und die Konzentration läuft ganz von selbst. Jetzt kann das fünfte Problem auftreten: Korrektur, wo gar keine Korrektur mehr erforderlich ist. Das natürliche Gegenmittel – Gegenmittel Nummer 8 – gegen dieses Problem ist, die Dinge einfach sich selbst zu überlassen.

Der Meditierende durchläuft neun unterschiedliche Stufen während des oben beschriebenen Prozesses:

1) Den Geist ausrichten: Momente der Fixierung auf das Objekt, ohne Kontinuität. Die Zeitspanne der Konzentration auf dem Objekt ist viel kürzer aus die Zeitspanne, in der der Geist nicht auf das Objekt fokussiert ist.

2) Den Geist auf dem Objekt halten: Der Geist kann für eine gewisse Weile durchgängig auf dem Objekt gehalten werden.

Auf diesen beiden Stufen befindet sich der Geist im ersten der vier Modi: Die Objektverbindung ist nur mit einer bewussten Fokussierungsanstrengung möglich.

3) Fixierung des Geists mit Lücken: Der Geist kann länger auf dem Objekt gehalten werden, dazwischen gibt es kurze Unterbrechungen, die schnell geflickt werden.

4) Den Geist dauerhaft auf dem Objekt fixieren: Das Objekt kann jetzt nicht mehr verloren werden, aber Trägheit und Unruhe sind immer noch sehr stark

5) Den Geist kontrollieren: Grobe Trägheit und Unruhe sind überwunden. Es gibt spezielle Probleme mit subtiler Trägheit, weil man sich übermäßig anstrengt, den Geist nach innen zu fokussieren.

6) Den Geist still werden lassen: Es gibt spezielle Probleme mit subtiler Unruhe wegen der zur Bekämpfung der subtilen Trägheit ergriffenen Maßnahmen.

7) Den Geist vollständig still werden lassen: Mit wenigen Ausnahmen sind Trägheit und Unruhe überwunden. Das seltene Auftreten der beiden Phänomene wird durch Anwendung von Energie und Kraft bekämpft.

Auf diesen fünf Stufen befindet sich der Geist im zweiten der vier Modi: Die Objektverbindung hält, wird aber noch von Trägheit und Unruhe unterbrochen.

8) Den Geist auf ein Objekt fokussieren: Nur noch am Anfang der Meditation ist leichte Anstrengung erforderlich, um Trägheit und Unruhe für die gesamte Dauer einer Meditationssitzung zu verhindern.

Auf dieser achten Stufe befindet sich der Geist im dritten der vier Modi: Die Objektverbindung hält ohne Unterbrechungen.

9) Geist im Gleichgewicht: Es wird keinerlei Anstrengung mehr benötigt, um in tiefe, einsgerichtete Meditation zu kommen und darin zu verbleiben.

Auf der neunten Stufe befindet sich der Geist im vierten der vier Modi: Die Objektverbindung hält mühelos. Diese letzte Stufe heißt auch „Fast-Stille". Sie wird zu wahrer meditativer Stille, wenn der Meditierende wahre körperliche und geistige Biegsamkeit erreicht hat.

Diese Darstellung der Meditationsstufen basiert auf *Geschenk der Befreiung* von Pabongka Rinpoche und weiteren Informationen aus *Große Stufen* von Je Tsongkapa.

[82] *Die Tatsache, dass nichts eine Natur aus sich selbst heraus hat:* Dies bezieht sich auf das buddhistische Konzept der Leerheit, das leicht missverstanden werden kann. Eine umfassende Darstellung findet sich in Pabongka Rinpoches Erläuterung zu Je Tsongkapas Werk *Hauptlehren des Buddhismus.*

[83] *Die drei Hauptpfade:* Diese drei liefern den essentiellen Hintergrund, ohne den das Studium von *Berg der Segnungen* unvollständig bleiben würde. Sie werden im Detail erklärt in Pabongka Rinpoches Erläuterung von Je Tsongkapas Werk *Die drei Hauptpfade*.

[84] *Zuhörer, selbstverwirklichte Buddhas und Bodhisattvas:* Siehe Anmerkung 15.

[85] *Drei „unendliche" Äonen:* „Unendlich" bezieht sich hier auf eine spezifische Zahl: 1.000.00 0.000.000.000.000.000.000.000.000.000.000.000.000.000.000.000.000. Die Länge eines „Äons" wird in der buddhistischen Literatur unterschiedlich dargestellt und ist gebunden an die Lebensspanne der Lebewesen. Das Entscheidende ist, dass es Millionen und Millionen von Jahren sind.

[86] *Acht große Errungenschaften:* Diese sind: „Schwert", mit dem man überall hin reisen kann, „Pille", die unsichtbar macht oder einen jegliche Form annehmen lässt, „Augensalbe", mit der man kleinste und sehr weit entfernte Objekte sehen kann, „geschwinde Füße", mit denen man sich extrem schnell fortbewegen kann, „Essenznahme", die Fähigkeit mit geringsten Nahrungsmengen auszukommen, „Himmelsgang", die Fähigkeit zu fliegen, „Verschwinden" oder Unsichtbarkeit, und „Untergrund", die Fähigkeit, sich durch den festen Grund zu bewegen wie ein Fisch durchs Wasser. Das *Große Wörterbuch* beschreibt alle acht in unterschiedlichen

Einträgen. Eine ausführliche Darstellung dieser Errungenschaften findet sich in Lord Atishas Kommentar zu seinem Werk Licht auf dem Pfad.

[87] *Die geheimen und die Bodhisattva-Gelübde:* Zusammenfassungen dieser höheren Gelübde finden sich in zahlreichen Rezitationstexten für die tägliche Praxis, z.B. Praxis sechsmal am Tag. Der hier erwähnte Ratgeber *Perlenkette leuchtender Juwelen* ist ein klares, wunderschönes Werk von Geshe Tsewang Samdrup aus dem Kloster Drepung, wahrscheinlich 18. Jahrhundert.

[88] *Innerhalb von sieben Leben wird das Ziel erreicht:* Je Tsongkapa benutzt dieses Zitat ebenfalls in seinem eben erwähnten Werk Goldene Ernte der Errungenschaften. Er nennt seine Quelle als Bezug auf den Schatz in Meister Sarahas *Schwierige Punkte in den geheimen Lehren des Schädels.*

[89] *Innerhalb von sechzehn Leben:* Das Zitat stammt aus *Kette des Lichts für die drei Gelübdearten*, ein kurzes Werk von Meister Vibhuti Chandra in der Tengyur-Sammlung früher indischer Kommentare. Übrigens heißt es in den Zeilen vor diesem Zitat:

> Wenn er auch seine Meditation praktiziert,
> wird ein Mensch Erleuchtung erlangen
> hier in diesem Leben.

Je Tsongkapa zitiert die Zeile über die sechzehn Leben sowohl in seinem Werk *Goldene Ernte* als auch in einem Brief an seinen SchülerKashi Dzinpa, Sherab Pel Sangpo. Der große Gelehrte der geheimen Lehren, Shaluwa Rinchen Lobsang Kyenrab (spätes 19. Jahrhundert), spricht ebenfalls von maximal sechzehn Leben.

[90] *wird das Ziel erreicht:* Je Tsongkapa verwendet diese Zitat auf S. 471 in *Goldene Ernte*. Die folgenden Worte finden sich im Original:

> Durch die Kraft der Meditation und so weiter
> erreicht man das Ziel in diesem Leben.

[91] *Geburt oder Tod oder der Zustand dazwischen:* Diese Zeilen von Seiner Heiligkeit dem Siebten Dalai Lama finden sich in einem Brief mit Ratschlägen an einen Rabjampa Gendun Drakpa.

[92] *Die „Haufen", die „Kategorien" und die „Sinnestore":* Dies sind drei Arten, die Teile zwischen uns und unserer Welt zu unterteilen. Die klassische Darstellung dieses Themas findet sich im ersten Kapitel von Meister Vasubandhus *Schatzkammer des Wissens.*

Die fünf „Haufen" sind unsere körperliche Form, unsere Gefühle, unser Unterscheidungsvermögen, Teile von uns, die nicht in den anderen vier Haufen enthalten sind, und unser Bewusstsein. Sie heißen „Haufen", weil jeder von ihnen aus einer großen Gruppe unterschiedlicher Dinge besteht.

Die achtzehn „Kategorien" sind unsere fünf Körpersinne und unser Geistessinn, gemeinsam mit den entsprechenden sechs Objekten und sechs Bewusstseinsarten. (Also z.B. der Augen-Körpersinn, visuelle Objekte, und das Bewusstsein dessen, was wir sehen). Sie werden „Kategorien" im Sinne von „Typen" genannt.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

Die zwölf „Sinnestore“ sind die sechs Sinne und ihre sechs Objekte. Sie sind „Sinnestore”, weil sie eine Ursache oder ein Tor darstellen, wodurch die sechs Arten des Bewusstseins hervortreten. Diese drei unterschiedlichen Darstellungsarten der Unterscheidung zwischen uns und unserer Welt werden je nach Bildungs- und Entwicklungsgrad des Schülers verwendet.

[93] *Drei Körper eines Siegreichen Buddha:* Die drei Körper oder Teile eines Buddha sind bekannt als Dharma-Körper, Vergnügungskörper und Aussendungskörper. Der Dharma-Körper besteht aus der Allwissenheit eines Buddha, dem Zustand der Beendigung aller unreinen Qualitäten und seiner bzw. ihrer Leerheit. Der Vergnügungskörper ist der physische Körper eines Buddha in seinem oder ihrem Paradies. Der Aussendungskörper ist die Form, die er oder sie auf diesen und andere Planeten entsendet, um anderen Lebewesen zu helfen.

[94] *Aber denk daran, viele werden beraubt:* Die Zeilen finden sich in seinem berühmten Werk über die Stufen zur Buddhaschaft mit dem Titel Wort des Sanften.

[95] *Wie die beiden Ebenen in Wirklichkeit funktionieren:* Die fünf großen Werke sind in Anleitung 24 beschrieben. Die „beiden Ebenen der Wirklichkeit” beziehen sich auf das, was in der Regel „trügerische Wahrheit” und „ultimative Wahrheit” genannt wird. Beide sind korrekt, und alle Objekte besitzen beide. Die Abhängigkeit der Objekte (insbesondere im Sinne der Abhängigkeit von den Namen und Konzepten, die wir für sie verwenden) ist ihre konventionelle oder trügerische Wahrheit. Ihr Erscheinen ist „trügerisch”, weil der Geist normaler Menschen sie als etwas anderes wahrnimmt, als sie in Wahrheit sind. Die „ultimative” Wahrheit der Objekte ist ihr Fehlen von Nicht-Abhängigkeit. Sie wird zum ersten Mal direkt wahrgenommen im alles entscheidenden meditativen Zustand, der als „Pfad des Sehens” bekannt ist. Die direkte Wahrnehmung dieser Wahrheit beendet mit sofortiger Wirkung den Prozess, durch den wir leiden.

[96] *Zehn Ebenen und fünf Pfade:* Zehn Ebenen bezieht sich hier auf die zehn Stufen, auf denen ein Bodhisattva eine außergewöhnliche Fähigkeit der verschiedenen Vollendungen erwirbt. Sie beginnen mit der ersten direkten Wahrnehmung der Leerheit.

Die fünf Pfade sind aufeinanderfolgende Stufen auf dem Weg zu Nirvana und Allwissenheit. Der erste, der „Pfad der Ansammlung” beginnt, wenn ein Praktizierender echte Entsagung des leidenden Lebens entwickelt. Für jemandem auf dem Großen Pfad geht dies einher mit einem voll entwickelten Wunsch, Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen zu erlangen. Der zweite Pfad heißt „Pfad der Vorbereitung”. Er ist gekennzeichnet von einem immer tiefer werdenden intellektuellen Verständnis der Leerheit. Der dritte Pfad ist der „Pfad des Sehens”, so benannt nach der allentscheidenden direkten Wahrnehmung der Leerheit. Auf den aufeinanderfolgenden Abschnitten dieses Pfades nimmt man auch direkt die so genannten Vier edlen Wahrheiten des Leidens wahr, die Ursache des Leidens, die Beendigung des Leidens und den Pfad zur Beendigung des Leidens. Der vierte Pfad ist der „Pfad der Gewöhnung”. Hier macht man sich wiederholt vertraut mit den Erkenntnissen des vorherigen Pfads, um alle Geistesgifte und die Neigungen dafür permanent zu beenden. Dieser Zustand heißt „Pfad des Nicht-mehr-Lernens” und ist der fünfte Pfad. Für einen Praktizierenden des Kleinen Wegs ist dies Nirvana, für einen Praktizierenden des Großen Wegs ist es die vollständige Erleuchtung eines Buddha.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

Das Thema der zehn Stufen und fünf Pfade werden detailliert in einem Standard-Textbuch namens Darstellung der Stufen und Pfade behandelt.

[97] *hier am Schluss hinzugefügt:* Üblicherweise wird dieser Vers vielen Gebeten und Ritualen als standesgemäßer Abschluss hinzugefügt. Zum Thema, wann er zum ersten Mal verwendet wurde, kann man sagen, dass der Vers sich nicht im Kommentar zu *Berg* von Tsechokling Yeshe Gyeltsen (1713 - 1793) findet und auch nicht in dem von Akya Yangchen Gaway Lodru (ca. 1760). Er erscheint jedoch in den Erklärungen des Zweiten Jamyang Shepa, Konchok Jikme Wangpo (1728 - 1791) und von Keutsang Lobsang Jamyang Monlam (geb. 1689).

[98] *Durch dieses Gute mögen alle Lebewesen...* Dies sind die letzten Zeilen von Meister Nagarjunas *Sechzig Verse der Vernunft*. Sie werden heute oft als Widmungsgebet verwendet nach der guten Tat, einer Lehrrede zugehört zu haben. Der ganze Vers lautet:

> Durch das Gute mögen alle Lebewesen
> die Sammlungen von Verdienste und Weisheit erwerben.
> Mögen sie die ultimativen Zwei [Körper eines Buddha] gewinnen,
> die Verdienste und Weisheit erschaffen.

[99] *Gebete der Bodhisattva Prinzen:* Die ursprünglichen Zeilen finden sich im dritten Teil einer von Je Tsongkapa in Versform verfasste Beschreibung seines spirituellen Lebens mit dem Titel *Edle Hoffnungen.* Dieser Abschnitt heißt „Widmung all dessen, was ich getan habe, damit das Wort in der Welt gedeihen möge". Der gesamte Vers lautet:

> Die Gebete der Bodhisattva Prinzen,
> so zahlreich wie Wassertropfen im Ganges,
> sind alle – so wurde uns gesagt – eingeschlossen
> in einem Gebet, dass das Dharma erhalten werde möge.
>
> Daher nehme ich den Kern der Tugend,
> erschaffen durch das Gute, das ich getan habe,
> und widme es der Verbreitung
> der Lehre des Buddha in der Welt.
>
> Ich denke an alles, was ich getan habe,
> meine Hoffnungen im Leben waren edel.
> Oh, du warst so gut zu mir,
> heilige Schatzkammer des Wissens.

Schatzkammer bezieht sich hier übrigens auf Sanfte Stimme, den Tutor von Je Tsongkapa.

[100] *Der unübertroffene Lehrer:* Diese Zeilen werden oft ans Ende von Gebeten und Rezitationstexten angehängt. Siehe hierzu z.B. Je Tsongkapas Version in *Lieder meines spirituellen Lebens.* Der gesamte Vers lautet:

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

Die Tatsache, dass ich in meinem Leben
das unvergleichliche Wort des Lehrers finden konnte
verdanke ich der Güte meines Lamas. Daher
widme ich dieses Gute, das ich getan habe,
dass es die Ursache sein möge dafür, dass jedes
Lebewesen die Fürsorge
eines Heiligen Lama erfahren möge.

[101] *Klause des Siegreichen:* Der „Siegreiche" hier ist Dromton Je, Gründer des Klosters Radreng nördlich der Stadt Lhasa. Weitere Details hierzu in Anmerkung 16.

[102] *Die Tausend Engel: Tausend Engel des Himmels der Glückseligkeit* ist ein außerordentlich wichtiges Werk zur Andacht und Meditation über Je Tsongkapa. Die vorbereitenden Übungen sind eine Methode der korrekten Vorbereitung einer Meditationssitzung. Eine typische Version ist die von Pabongka Rinpoches Haupt-Lama, Jampel Hlundrup.

[103] *Milarepa und Kyungpo:* Der große Milarepa (1040 - 1123) ist der vielleicht berühmteste Meditationsmeister und Autor spiritueller Verskunst in Tibet. In seinen frühen Jahren hatte er schwarze Magie praktiziert und damit sehr vielen Menschen geschadet. Später bereute er seinen falschen Weg und wurde einer der größten buddhistischen Meister seiner Zeit. Er verbrachte neun lange Jahre in intensiver Meditation, um das ultimative Ziel zu erreichen. Der Weise Kedrup Kyungpo Neljor (geb. 978) war ursprünglich ein Anhänger der schamanischen Bon-Religion, die vor dem Buddhismus in Tibet weit verbreitet war. Weil er damit seine Ziele nicht erreichen konnte, reiste Kedrup Kyungpo nach Nepal und Indien und meisterte die buddhistischen Lehren. Er gründete zahlreiche Klöster in Tibet und begründete die Shangpa-Tradition der Kagyu-Tradition: Linie des Worts. Eine kurze Biographie findet sich im englischsprachigen *Großen Wörterbuch.*

[104] *das sie tatsächlich zur Erleuchtung führen würde:* Ursprüngliche Zitatquelle unbekannt. Tuken Chukyi Nyima (1737 - 1802) war die dritte Inkarnation der Tuken Linie. Seine Studien wurden beeinflusst von so bedeutenden Lamas wie dem Siebten Dalai Lama, dem Dritten Panchen Lama, dem großen Historiker und Grammatiker Sumpa Kenpo Yeshe Peljor, dem Philosophen Changkya Rolpay Dorje und ganz besonders von Purbuchok Ngawang Jampa, bekannt für seine Werke über Geschichte und die geheimen Lehren. Die vielleicht berühmteste Abhandlung der brillianten Werke von Tuken ist seine *Übersicht über die Schulen der Philosophie.*

[105] *die das Verdienst haben, es zu hören:* Ursprüngliche Zitatquelle unbekannt. Changkya Rolpay Dorje (1717 - 1786) war die zweite Inkarnation der Changkya Lama Linie. Er soll eines der früheren Leben von Pabongka Rinpoche selbst gewesen sein. Er war der Lama des Kaisers von China und spielte eine entscheidende Rolle bei der Veröffentlichung des gesamten buddhistischen Kanons in mongolischer Sprache.

[106] *was unser Hoher Lama uns zu tun gelehrt hat:* Diese Zeilen finden sich in einer kurzen Beschreibung der Meditation über die Vergänglichkeit des Lebens. Gungtang Tenpay Dronme (1762 - 1823) verbrachte seine frühen Jahre im Kloster Labrang Tashi Kyil in Osttibet. Danach

studierte er bei führenden Meistern seiner Zeit im großen Kloster Drepung in Lhasa. Er zeigte außerordentliche Begabung und erwarb den höchsten universitären Titel im Alter von 22 Jahren. Seine gesammelten Werke umfassen eine große Bandbreite von Themen einschließlich der offenen und geheimen Lehren des Buddhismus, der schönen Künste, der Medizin und Astrologie und der klassischen Grammatik.

[107] *Eine des Zuckerrohrs:* Ein Beiname des historischen Buddha, der in eine Gruppe von Menschen geboren wurde, die „Jene des Zuckerrohrs" genannt wurden.

[108] *der königlicher Regent, der unbesiegbare Retter und Sanfte Stimme:* Regent und Retter meint hier den Liebenden, Maitreya, den zukünftigen Buddha, der vom gegenwärtigen Buddha, Shakyamuni, als Regent des Himmels der Glückseligkeit eingesetzt wurde. Die Linie der weitreichenden, durch den Wunsch der Erleuchtung motivierten Taten wurde von Lord Buddha durch ihn weitergegeben, während die Linie der tiefen Sicht der Leerheit durch Sanfte Stimme, Manjushri, weitergegeben wurde.

[109] *kam zu uns in einem perfekten Strom:* Die Linien hier sind exakt dieselben, an die Je Tsongkapa sein ursprüngliches Bittgebet richtete, als er *Berg der Segnungen* schrieb. Die indischen Meister des 13. Jahrhunderts, Nagarjuna und Aryadeva, werden manchmal „Vater und Sohn" genannt, Lehrer und Schüler der Philosophie der Leerheit. Meister Asanga ist auch als „Bruder" bekannt, da er und der berühmte Vasubandhu dieselbe Mutter hatten. Sowohl Nagarjuna und Asanga werden „Erneuerer" genannt, weil sie in der Lage waren, neues Licht auf die Schriften zu werfen, ohne dazu auf einen vorherigen Erneuerer zurückgreifen zu müssen. Als solche hatte der Buddha selbst ihr Kommen angekündigt. Das Thema wird ausführlich in klösterlichen Darstellungen zur Vollendung der Weisheit behandelt, z.B. in Analyse von Kedrup Tenpa Dargye.

[110] *Güte eines großen Gottes:* Der „Gott" hier ist Atisha, der gemeinsam mit seinem Hauptschüler Dromton Je den entscheidendsten Beitrag zur Einführung der Lehren über die Stufen in Tibet leistete. Siehe hierzu auch Anmerkung 19.

[111] *sechzig höchstwunderbare Klänge:* Bezieht sich auf die sechzig unterschiedlichen auffallenden Eigenschaften der Sprache des Buddha. Die wichtigste ist, wie Pabongka Rinpoche selbst in seinem Werk *Geschenk der Befreiung* anmerkt, die spontane Fähigkeit, in einer einzigen Sprache, Sanskrit, zu sprechen, während jeder Schüler die Worte in seiner eigenen Sprache hört.

[112] *Mutter des Mondes:* Das Bild hat eine Vielzahl von Bedeutungen, aber hier bezieht es sich auf den großen äußeren Ozean des buddhistischen Weltbilds. Die Tibeter glaubten, dass der Grund des Ozeans die Quelle der Edelsteine sei.

[113] *Weg des Himmels der Glückseligkeit:* Bezieht sich auf die Lehrtradition von Je Tsongkapa. Die hier erwähnten „Schlangen" sind die mythischen „Nagas". Sie lebten in den Gewässern und man glaubte, solange die Nagas dort blieben, würde das Wasser niemals austrocknen. Hier sind die mächtigen Lamas der Linie die Schlangen. Ihretwegen bleibt der Ozean der Lehren, wie z.B. das vorliegende Buch, erhalten.

Kurs III: Angewandte Meditation
Lektüre Zehn

[114] *Retreat Haus Tashi Chuling:* Eine Einsiedelei über einem Felsvorsprung namens „Pabongka Fels" nahe Lhasa, in der Pabongka Rinpoche sich gerne aufhielt. Hier lag das Pabongka Kloster. Als Kind wurde der Rinpoche als Reinkarnation des Abts dieses Klosters anerkannt.

[115] *Sohn von Sholkang:* Sholkang war ein mächtiger Regierungsbeamter und ab 1907 Berater des Regenten von Tibet. Er starb 1926.

[116] *Lobsang, König der Buddhas:* Je Tsongkapa, Lobsang Drakpa.

[117] *Treffen der Engel:* Ein zweiwöchentlich stattfindendes Fest des Diamantengels. Das Kloster Den liegt in Kham im Osten Tibets. Die Hlalu waren eine bekannte Aristokratensippe im alten Tibet. Ihr Stammsitz lag nordwestlich von Lhasa an der Straße zum Kloster Drepung.

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:	
Datum:	
Note:	

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Unterschiedliche Arten der Meditation, fünf Aspekte der Meditationspraxis

Hausaufgabe: Klasse Eins

1) Benenne die fünf Kapitel für unser Studium der Meditationspraxis.

a)

b)

c)

d)

e)

2) Es gibt eine Reihe von tibetischen und Sanskrit-Ausdrücken für die unterschiedlichen Arten der Mediation. Einige wichtige sind gompa (Sanskrit: bhavana), samten (dhyana), nyomjuk (samapatti), nyamshak (samahita), shi-ne (shamata) und ting-ngen-dzin (samadhi).

Beschreibe kurz, was jedes dieser Wörter bedeutet (Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) gompa:

b) samten:

c) nyomjuk:

d) nymshak:

e) shi-ne:

f) ting-nge-dzin:

3) Benenne die sechs vorbereitenden Übungen vor einer Meditationsitzung. Achte darauf, sie nicht mit den „sieben Bestandteilen" zu verwechseln, die wir in der nächsten Klasse näher betrachten werden. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne die sechs vorbereitenden Übungen auswendig.

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zur selben Tageszeit, Meditation über die sechs vorbereitenden Übungen.

Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Sechs Vorbereitungen zur Meditation

Hausaufgabe: Klasse Zwei

1) Wer schrieb den Text, den wir für die Sechs Vorbereitungen und die Sieben Bestandteile zu Beginn einer Meditationssitzung verwenden? Wann hat er gelebt? Wie heißt der Text? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

2) Auf welchem Sanskrit-Original basiert die Darstellung der Sieben Bestandteile dieses Autors? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

3) Nenne die Sieben Bestandteile. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

4) Diese Sieben Bestandteile sind Teil welcher der Sechs Vorbereitungen? Welche von ihnen sammeln die Kraft des Guten, wieviele bereinigen Hindernisse für eine erfolgreiche Meditation?

5) Welche drei Arten von Gelübden werden in dem Bestandteil Eingeständnis erwähnt? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

6) Was ist der Unterschied zwischen einem Bittgebet und einer Widmung? (Beide in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

7) Welches Werk verwenden wir für die Praxis der Sieben Bestandteile?

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne die Sieben Bestandteile auswendig. (In Tibetisch für das Tibetische Zertifikat).

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zur selben Tageszeit, Meditation über die Sieben Bestandteile.

Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Die zweite Stufe auf dem Weg zur Buddhaschaft (Lam Rim)

Hausaufgabe: Klasse Drei

1) Welche Sechs Bedingungen müssen für die Meditation geschaffen werden? Nicht mit den Sechs Vorbereitungen verwechseln! (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

2) Welches Buch verwendet Je Tsongkapa für seine Erklärung der ersten dieser Punkte? Wer hat es geschrieben und wann hat er gelebt? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

3) Welche Quelle verwendet Je Tsongkapa für alle sechs? Wer hat sie verfasst und wann hat er gelebt? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

4) Wie heißt eine wichtige Quelle für die Lehren über geringe Bedürfnisse und Zufriedensein mit dem, was da ist? Wer hat dieses Werk geschrieben, wann ist es entstanden?

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne die Namen der Sechs Bedingungen für die Meditation auswendig.

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zur selben Tageszeit, Meditation über die Sechs Bedingungen.

Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert)

THE ASIAN CLASSICS
INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Acht-Punkte-Haltung von Vairochana

Hausaufgabe: Klasse Vier

1) Beschreibe kurz die acht Punkte der korrekten Meditationshaltung. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

   a)

   b)

   c)

   d)

   e)

   f)

   g)

   h)

2) Welche Quelle nutzt Je Tsongkapa für diese acht Punkte? Wer ist der Verfasser? Wann hat er gelebt? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

3) Die acht Charakteristika werden manchmal auch die Acht-Punkte-Haltung des Buddha Vairochana, den man auch „Erscheinen" nennt. Worin unterscheidet sie sich von der Sieben-Punkte-Haltung desselben Buddha? (Sieben-Punkte-Haltung von Vairochana in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne die acht Punkte der korrekten Meditationshaltung auswendig.

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zur selben Tageszeit, Meditation über die Acht-Punkte-Haltung.

Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Fünf Probleme bei der Meditation

Hausaufgabe: Klasse Fünf

1) Nenne das erste der fünf Probleme bei der Meditation. Welche vier der acht Korrekturen werden als Gegenmittel verwendet? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) *Problem*:

b) *Vier Korrekturen*:

(1)

(2)

(3)

(4)

2) Nenne das zweite der fünf Probleme bei der Meditation und erkläre, warum sein Name es nicht genau beschreibt. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

3) Nenne die Korrektur für dieses zweite Problem. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

4) Nenne das dritte der fünf Probleme bei der Meditation. Welche Korrektur wird dafür verwendet? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

5) Nenne ein Beispiel für den Unterschied zwischen Fokussierung, Fokussierung mit Klarheit und Fokussierung mit Klarheit und Intensität. (Alle drei in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

6) Beschreibe den Unterschied zwischen grober und subtiler Trägheit in der Meditation. (Beide in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne die ersten drei Probleme und die ersten sechs Korrekturen auswendig.

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zur selben Tageszeit, Meditation über die diese Neun.

Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Fünf Probleme bei der Meditation (Fortsetzung)

Hausaufgabe: Klasse Sechs

1) Welches ist das vierte der fünf Probleme bei der Meditation? Woher weißt du, dass du es gerade hast? (Name des Problems in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

2) Was ist die Korrektur für dieses vierte Problem? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

3) Diese Korrektur kann auf zwei unterschiedliche Arten erfolgen. Benenne sie.

a.)

b.)

4) Nenne drei Methoden, deinen Geist während der Meditation positiv zu stimmen. Welche ist die Hauptmethode? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a.)

b.)

c.)

5) Nenne drei Methoden, um deinen Geist in der Meditation zu beruhigen.

a.)

b.)

c.)

6) Wie heißt das fünfte und letzte Problem bei der Meditation. Was ist seine Korrektur? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Am Ende dieser Woche solltest du alle fünf Probleme und acht Korrekturen auswendig können.

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zur selben Tageszeit, Meditation über die letzten beiden Probleme und ihre Korrekturen.

Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert)

THE ASIAN CLASSICS
INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Die neun Level der Meditation

Hausaufgabe: Klasse Sieben

1) Nenne und beschreibe die neun Level der Meditation. (Namen in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

h)

i)

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne die neun Level der Meditation auswendig.

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zur selben Tageszeit, Meditation über die neun Level der Meditation.

Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert)

THE ASIAN CLASSICS
INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Objekt der Meditation

Hausaufgabe: Klasse Acht

1) Nenne drei unterschiedliche Arten der Meditation. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

2) Was bedeutet der Begriff „Lam-Rim"? Woher kommt er?

3) Welche der fünf großen Texte und der unterschiedlichen Stufen der geheimen Praxis sind im Lam-Rim enthalten?

4) Wer schrieb Quelle all meines Guten? Wo und wann entstand das Werk?

5) Nenne die vier Hauptteile dieses Lam-Rim. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

6) Nenne vier Teile der Praxis, wie man sich einem Lama anvertraut. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

   a)

   b)

   c)

   d)

7) Es gibt zwei Gruppen à je fünf Qualitäten, die Mindestanforderungen an einen qualifizierten Lama sind. Nenne eine der beiden Gruppen vollständig. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

   a)

   b)

   c)

   d)

   e)

8) Was bedeutet der Ausdruck „Segne mich“ in diesem Text?

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne die ersten drei Verse von “Quell all meines Glücks” auswendig.

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zur selben Tageszeit, Meditation über den ersten Vers.

Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Klasse Neun: Objekt der Meditation, Lam-Rim - Niedriges Motiv

Hausaufgabe: Klasse Neun

1) Der erste Teil des Lam-Rim (Stufen auf dem Pfad), das wir studieren, beschäftigt sich mit dem Thema, wie man einen Lama findet und sich ihm anvertraut. Der zweite Teil beschäftigt sich mit der Praxis, nachdem man einen Lama gefunden hat. Welches sind die beiden Teile, die beschreiben, wie man das praktizieren soll? (Auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

   a.)

   b.)

2) Nenne beliebige fünf der acht Arten der Muße.

   a.)

   b.)

   c.)

   d.)

   e.)

3) Nenne beliebige fünf der zehn Arten des Glücks.

a.)

b.)

c.)

d.)

e.)

4) Nenne die drei Aspekte, wie man die wahre Bedeutung dieses Lebens umsetzt. (Auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a.)

b.)

c.)

5) Welches sind die drei Prinzipien der Todesmeditation? (Auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a.)

b.)

c.)

6) Nenne die vier Gesetze von Karma. (Auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a.)

b.)

c.)

d.)

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne den Text auswendig bis zu dem Vers, der mit „Segne mich, dass ich klar erkenne, was trügerisch ist an den scheinbar guten Dingen dieses Lebens." beginnt.

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zur selben Tageszeit, Meditation über die acht Arten der Muße und die zehn Arten des Glücks.

Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert)

THE ASIAN CLASSICS
INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Objekt der Meditation - Mittleres und hohes Motiv

Hausaufgabe: Klasse Zehn

1) Beschreibe kurz den Unterschied zwischen Buddhisten mit niedrigem, mittlerem und hohem Motiv.

2) Nenne die beiden Teile der Stufen auf dem Pfad, die mit Praktizierenden des mittleren Motivs geteilt werden. (Auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

   a.)

   b.)

3) Ist es wahr, dass alles in unserem jetzigen Leben Leid ist? Warum bzw. warum nicht?

4) Warum wird von den drei Übungen an dieser Stelle nur die Übung der Ethik erwähnt?

5) Was bewirken Erinnerung und Wachsamkeit an diesem Punkt und was erreichen wir damit? (Die Namen für beide auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

6) Nenne die beiden Teile der Stufen auf dem Pfad, die mit Praktizierenden des hohen Motivs geteilt werden. (Auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

   a.)

   b.)

7) Der zweite dieser beiden Teile besteht wiederum aus zwei Teilen. Benenne sie. (Auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

   a.)

   b.)

8) Der erste dieser beiden Teile hat wiederum zwei Teile. Benenne sie. (Auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

9) Warum werden hier die drei Arten von Moral erwähnt? (Achtung: Es sind nicht dieselben wie die drei Arten von Gelübden.) (Auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

   a.)

   b.)

   c.)

10) Nenne die Definition von Stille (Shamata auf Sanskrit, Shi-ne auf Tibetisch).

11) Nenne die Definition von Einsicht (Vipashyana auf Sanskrit, Hlak-tong auf Tibetisch).

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne die Verse von „Segne mich, dass ich klar erkenne, was trügerisch ist an den scheinbar guten Dingen dieses Lebens" bis „die perfekte Bedeutung auf korrekte Weise untersucht" auswendig.

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zur selben Tageszeit, Meditation über die gesamte Darstellung unseres Lam Rim bis zu diesem Punkt.

Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert).

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:	
Datum:	
Note:	

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Unterschiedliche Arten der Meditation, fünf Aspekte der Meditationspraxis

Quiz: Klasse Eins

1) Benenne die fünf Kapitel für unser Studium der Meditationspraxis.

a)

b)

c)

d)

e)

3) Benenne die sechs vorbereitenden Übungen vor einer Meditationsitzung. Achte darauf, sie nicht mit den „sieben Bestandteilen" zu verwechseln, die wir in der nächsten Klasse näher betrachten werden. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Sechs Vorbereitungen zur Meditation

Quiz: Klasse Zwei

1) Wer schrieb den Text, den wir für die Sechs Vorbereitungen und die Sieben Bestandteile zu Beginn einer Meditationssitzung verwenden? Wann hat er gelebt? Wie heißt der Text? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

2) Nenne die Sieben Bestandteile. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

   a)

   b)

   c)

   d)

   e)

   f)

   g)

3) Diese Sieben Bestandteile sind Teil welcher der Sechs Vorbereitungen? Welche von ihnen sammeln die Kraft des Guten, wieviele bereinigen Hindernisse für eine erfolgreiche Meditation?

4) Welches Werk verwenden wir für die Praxis der Sieben Bestandteile?

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:	
Datum:	
Note:	

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Die zweite Stufe auf dem Weg zur Buddhaschaft (Lam Rim)

Quiz: Klasse Drei

1) Welche Sechs Bedingungen müssen für die Meditation geschaffen werden? Nicht mit den Sechs Vorbereitungen verwechseln! (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

   a)

   b)

   c)

   d)

   e)

   f)

2) Wie heißt eine wichtige Quelle für die Lehren über geringe Bedürfnisse und Zufriedensein mit dem, was da ist? Wer hat dieses Werk geschrieben, wann ist es entstanden?

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Acht-Punkte-Haltung von Vairochana

Quiz: Klasse Vier

1) Beschreibe kurz die acht Punkte der korrekten Meditationshaltung. (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 III: Angewandte Meditation
Fünf Probleme bei der Meditation

Quiz: Klasse Fünf

1) Nenne das erste der fünf Probleme bei der Meditation. Welche vier der acht Korrekturen werden als Gegenmittel verwendet? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

   a) Problem:

   b) Vier Korrekturen:

      (1)

      (2)

      (3)

      (4)

2) Nenne das dritte der fünf Probleme bei der Meditation. Welche Korrektur wird dafür verwendet? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

3) Beschreibe den Unterschied zwischen grober und subtiler Trägheit in der Meditation. (Beide in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

THE ASIAN CLASSICS
INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation

Fünf Probleme bei der Meditation (Fortsetzung)

Quiz: Klasse Sechs

1) Welches ist das vierte der fünf Probleme bei der Meditation? Woher weißt du, dass du es gerade hast? (Name des Problems in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

2) Was ist die Korrektur für dieses vierte Problem? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

3) Diese Korrektur kann auf zwei unterschiedliche Arten erfolgen. Benenne sie.

a.)

b.)

4) Wie heißt das fünfte und letzte Problem bei der Meditation. Was ist seine Korrektur? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:	
Datum:	
Note:	

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Die neun Level der Meditation

Quiz: Klasse Sieben

1) Nenne und beschreibe die neun Level der Meditation. (Namen in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

h)

i)

THE ASIAN CLASSICS
INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Objekt der Meditation

Quiz: Klasse Acht

1) Nenne drei unterschiedliche Arten der Meditation. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

2) Was bedeutet der Begriff „Lam-Rim"? Woher kommt er?

3) Welche der fünf großen Texte und der unterschiedlichen Stufen der geheimen Praxis sind im Lam-Rim enthalten?

5) Nenne die vier Hauptteile dieses Lam-Rim. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

THE ASIAN CLASSICS
INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Objekt der Meditation, Lam-Rim - Niedriges Motiv

Quiz: Klasse Neun

1) Der erste Teil des Lam-Rim (Stufen auf dem Pfad), das wir studieren, beschäftigt sich mit dem Thema, wie man einen Lama findet und sich ihm anvertraut. Der zweite Teil beschäftigt sich mit der Praxis, nachdem man einen Lama gefunden hat. Welches sind die beiden Teile, die beschreiben, wie man das praktizieren soll? (Auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

   a.)

   b.)

2) Nenne die drei Aspekte, wie man die wahre Bedeutung dieses Lebens umsetzt. (Auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

   a.)

   b.)

   c.)

3) Welches sind die drei Prinzipien der Todesmeditation? (Auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

   a.)

   b.)

   c.)

4) Nenne die vier Gesetze von Karma. (Auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

   a.)

   b.)

   c.)

   d.)

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:
Datum:
Note:

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Objekt der Meditation - Mittleres und hohes Motiv

Quiz: Klasse Zehn

1) Beschreibe kurz den Unterschied zwischen Buddhisten mit niedrigem, mittlerem und hohem Motiv.

2) Ist es wahr, dass alles in unserem jetzigen Leben Leid ist? Warum bzw. warum nicht?

3) Warum wird von den drei Übungen an dieser Stelle nur die Übung der Ethik erwähnt?

4) Nenne die beiden Teile der Stufen auf dem Pfad, die mit Praktizierenden des hohen Motivs geteilt werden. (Auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

   a.)

   b.)

5) Nenne die Definition von Stille (Shamata auf Sanskrit, Shi-ne auf Tibetisch).

6) Nenne die Definition von Einsicht (Vipashyana auf Sanskrit, Hlak-tong auf Tibetisch).

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Name:	
Datum:	
Note:	

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Die zweite Stufe auf dem Weg zur Buddhaschaft (Lam Rim)

Abschlusstest

1) Benenne die fünf Kapitel für unser Studium der Meditationspraxis.

a)

b)

c)

d)

e)

2) Benenne die sechs vorbereitenden Übungen vor einer Meditationsitzung. Achte darauf, sie nicht mit den „sieben Bestandteilen" zu verwechseln, die wir in der nächsten Klasse näher betrachten werden. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

3) Nenne die Sieben Bestandteile. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

4) Diese Sieben Bestandteile sind Teil welcher der Sechs Vorbereitungen? Welche von ihnen sammeln die Kraft des Guten, wieviele bereinigen Hindernisse für eine erfolgreiche Meditation?

5) Welche Sechs Bedingungen müssen für die Meditation geschaffen werden? Nicht mit den Sechs Vorbereitungen verwechseln! (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

6) Beschreibe kurz die acht Punkte der korrekten Meditationshaltung. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

h)

7) Nenne das erste der fünf Probleme bei der Meditation. Welche vier der acht Korrekturen werden als Gegenmittel verwendet? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Problem:

b) Vier Korrekturen:

(1)

(2)

(3)

(4)

8) Nenne das dritte der fünf Probleme bei der Meditation. Welche Korrektur wird dafür verwendet? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

9) Beschreibe den Unterschied zwischen grober und subtiler Trägheit in der Meditation. (Beide in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

10) Welches ist das vierte der fünf Probleme bei der Meditation? Woher weißt du, dass du es gerade hast? (Name des Problems in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

11) Die Korrektur des vierten Problems kann auf zwei unterschiedliche Arten erfolgen. Benenne sie.

a)

b)

12) Nenne und beschreibe die neun Level der Meditation. (Namen in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

h)

i)

13) Nenne drei unterschiedliche Arten der Meditation. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

14) Was bedeutet der Begriff „Lam-Rim“? Woher kommt er?

15) Welche der fünf großen Texte und der unterschiedlichen Stufen der geheimen Praxis sind im Lam-Rim enthalten?

16) Nenne die vier Hauptteile dieses Lam-Rim. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

17) Nenne die drei Aspekte, wie man die wahre Bedeutung dieses Lebens umsetzt. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a)

b)

c)

18) Welches sind die drei Prinzipien der Todesmeditation?(In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a)

b)

c)

19) Nenne die vier Gesetze von Karma. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a)

b)

c)

d)

20) Beschreibe kurz den Unterschied zwischen Buddhisten mit niedrigem, mittlerem und hohem Motiv.

21) Ist es wahr, dass alles in unserem jetzigen Leben Leid ist? Warum bzw. warum nicht?

22) Warum wird von den drei Übungen an dieser Stelle nur die Übung der Ethik erwähnt?

23) Nenne die beiden Teile der Stufen auf dem Pfad, die mit Praktizierenden des hohen Motivs geteilt werden. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a)

b)

24) Nenne die Definition von Stille (Shamata auf Sanskrit, Shi-ne auf Tibetisch).

25) Nenne die Definition von Einsicht (Vipashyana auf Sanskrit, Hlak-tong auf Tibetisch).

****

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 III: Angewandte Meditation
Klasse Eins: Unterschiedliche Arten der Meditation,
fünf Aspekte der Meditationspraxis

Folgende Texte dienen als Grundlage für die Klasse: Alle Lehren zur Vorbereitung auf die Meditation basieren auf Gebet von Samantabhadra (gelehrt von Buddha). Wir verwenden zudem **Je Tsongkapa**s (1357 - 1419) Kommentar aus dem **Lam Rim Chen Mo**.

Die fünf Aspekte der Meditationspraxis:

1.) **Vorbereitungen am Anfang** - Sechs vorbereitende Tätigkeiten sind erforderlich, damit die Meditationssitzung erfolgreich ist. Den Geist neu ausrichten: Vom Außen auf die Meditation.
2.) **Sechs Bedingungen der Umgebung.**
3.) **Körperhaltung** – Acht-Punkt-Haltung.
4.) **Geistiger Prozess:** 1) Fünf Probleme 2) Acht Korrekturen 3) Neun geistige Stufen.
5.) **Objekt der Meditation**.

Meditation ist ein Werkzeug. Bei der Meditation entstehen zeitweilige angenehme Nebeneffekte. Sie sind jedoch nicht das Ziel an und für sich, sondern haben nur dann einen spirituellen Wert, wenn sie auf ein spirituelles Objekt ausgerichtet werden. Der Geist ist sehr beeinflussbar. Womit auch immer sich der Geist beschäftigt, das wird er. Wenn wir uns also auf ein heiliges Objekt ausrichten, wird der Geist heilig.

Allgemeine Definition der Arten von Meditation:

1.) **GOM-PA** (Sanskrit: *bhavana*): (sehr allgemeine Definition): Sich an etwas gewöhnen, indem man es immer wieder tut. Sich ein Objekt immer wieder vorstellen, bis man gut darin ist (Gewöhnung). Etwas in den Geist einbrennen, bis es fest im Geist verankert ist.

2.) **SAM-TEN** (Sanskrit: *dhyana*): Das ist der Name für die fünfte Vollendung (Konzentration bzw. Meditation). Bezieht sich auch auf die vier Ebenen sehr tiefer Meditation, die eine Wiedergeburt in den vier Ebenen des Formreichs bewirken. Wenn man Leerheit direkt erfährt, befindet sich der Geist in der ersten Ebene des Formreichs.

Die drei Reiche leidender Wesen

1.) **Reich der Begierde:** Beinhaltet Erde, Bardos, Höllen, Gipfel vom Berg Meru
2.) **Formreich:** Wir können es nicht sehen. Die Wesen dort leben in einem Zustand höchster Freude, sie haben wunderschöne Körper, Regenbogenkörper, etc.
3.) **Formloses Reich:** keine physischen Körper – rein geistige Wesen. Gute Taten, große Tugend (definiert als das Vermeiden schlechter Gewohnheiten) haben eine hohe Wiedergeburt zur Folge. Wenn man in tiefer Meditation ist, kann man keine schlechten Taten begehen, daher ist die Folge die Wiedergeburt in einem höheren Reich.

NOTIZEN
Kurs III: Angewandte Meditation
Klasse Eins: *Fortsetzung*

3.) **NYOM-JUK** (Sanskrit: *samapatti*): Nennt man Kausalmeditation,
weil sie zu einer Wiedergeburt führt:
a.) Meditation, die eine Wiedergeburt im Formreich bewirkt
b.) Meditation, die eine Wiedergeburt im formlosen Reich bewirkt
c.) Beendigungsmeditation, ein Zustand, in dem der grobstoffliche Geist fast vollständig inaktiv ist. Er ist voller Glückseligkeit, aber man wird wiedergeboren.

4.) **SHI-NEY** (**SHI** = Frieden, **NEY** = verweilen) (Sanskrit: *shamatha*): Immer verbunden mit **HLAK-TONG** (**HLAK** = außergewöhnlich, **TONG** = sehen) (Sanskrit: *vipashyana*): Diese beiden sind immer eine Einheit. **Shi-ney** ist die höchste Stufe der Meditation und die kraftvollste. Sie sollte mit der Erfahrung der Leerheit verschmelzen, um ihre höchste Ausprägung zu erreichen. Sie ist wie eine mächtige Waffe, die darauf wartet, auf etwas gerichtet zu werden. **Shi-ney** ist das Werkzeug, Weisheit ist das Fadenkreuz (**hlak-tong**).

5.) **TING-NGE-DZIN** (Sanskrit: *samadhi*): Auf ein einziges Objekt konzentrierter Geisteszustand. Man ist in der Lage, seinen Geist auf ein einziges Objekt zu fokussieren.
Shi-ney ist die höchste Stufe von Samadhi. In Samadhi kann man seinen Geist kurzfristig auf ein einziges Objekt konzentrieren. In Shi-ney kann man seinen Geist sehr lange auf ein einziges Objekt konzentrieren.

6.) **NYAM-SHAK JE-TUP**: Meditation, in der man Leerheit direkt erfährt. Nachsinnen, was man in der Leerheit erfahren hat, nachdem man aus dem Zustand herauskommt (man erkennt die vier Arya-Wahrheiten).

Sechs Dinge, die vor der Meditation durchzuführen sind (Sechs Vorbereitungen):

1.) **NE-KANG TSANG-MA** – Zimmer putzen und aufräumen

2.) **CHU-PA** – Darbringung: Altar aufbauen, Opfergaben darbringen

3.) **KYAB-DRO SEM-KYE** – Zufluchtnehmen und Bodhichitta erzeugen (dafür muss zuvor die richtige Meditationshaltung eingenommen werden)

4.) **TSOK-SHING MIK-PA** – Visualisierung der Lamas beider großen Traditionen (Leerheit und Mitgefühl)

5.) **DRIP-JANG TSOK-SAK** – Bereinigung von Hindernissen und Sammeln der Kraft des Guten durch die sieben Bestandteile.

6.) **SOLN-DEP** – Um Segen bitten

NOTIZEN
Kurs III: Angewandte Meditation
Klasse Zwei: Sechs Vorbereitungen zur Meditation

Sechs Vorbereitungen zur Meditation:

1.) **Das Zimmer aufräumen und sauber machen**: Dies wird die Ursache, die später dazu beiträgt, ein Paradies zu erschaffen. Es hilft auch beim Aufwachen, Beginnen des Tages und Beruhigen des Geistes. (Vor dem Sitzen drei Niederwerfungen)

2.) **Darbringung**: Wasserschalendarbringung an die fünf Sinne - Schalen von links beginnend füllen und leeren. Am Abend werden die Schalen geleert, als Zeichen der Bereitschaft zu sterben. Schalen vor dem Befüllen auswischen.

3.) **Haltung**: Den linken Fuß zuerst, usw., Zuflucht nehmen (Angst und Glaube notwendig). Bodhichitta entwickeln.

4.) **Den Garten der Verdienste visualisieren**. Man beginnt mit der Visualisierung der Silhouette des Herzenslamas und fügt dann weitere Merkmale, Farben und Details hinzu. Man stellt sich ihn oder sie als jung und strahlend und ohne jeglichen physischen Makel vor.

5.) **Hindernisse bereinigen**. Sammeln der Kraft des Guten in sieben Schritten: Eingeständnis entfernt negative Energie vor der Meditation, die anderen sechs sammeln positive Energie. Ganden hla-gya-ma ist die an Je Tsongkapa gerichtete Praxis der Sieben Bestandteile, die wir in dieser Klasse verwenden.

Sieben Bestandteile:

1.) **CHAK-TSEL**: (Niederwerfung) Mit gefalteten Händen Scheitel, Mund und Herz berühren als Ausdruck des Wunsches nach dem Körper, der Sprache und dem Geist eines Buddha. Langsam nach unten beugen mit dem Wunsch, nicht mehr in den Höllen wiedergeboren zu werden, schnell wieder nach oben kommen. Drei Niederwerfungen: für den Lehrer, die Lehre und die, die der Lehre folgen.
2.) **CHU-PA**: (Darbringung)
3.) **SHAK-PA**: (Sich öffnen) Eingeständnis, Bereinigung von gebrochenen Freiheits-, Bodhisattva- und tantrischen Gelübden (sehr wichtig). Solange noch etwas auf dem Gewissen lastet, kann der Geist sich nicht konzentrieren. Mach zum Beispiel eine Visualisierung von Vajrasattva oder etwas ähnliches.
4.) **YI-RANG-WA**: (Freude) Froh sein über die guten Dinge, die du selbst und andere getan haben. Sich über die eigenen guten Taten zu freuen ist stärker, als über die von anderen. Die tugendhaften Samen und deren Kraft wachsen exponentiell, wenn wir uns über die eigenen guten Taten sehr freuen.
5.) **CHU-KOR KOR-WA**: (Drehen des Dharma-Rades) Die heiligen Wesen um Lehren bitten.
6.) **SOLN-DEP**: (Bittgebet) Die heiligen Wesen anflehen zu bleiben, die Verbindung nicht zu unterbrechen und nicht zu sterben.
7.) **NGO-WA**: (Widmung)

6.) **SOLN-DEP**: Bitte um Jin-lap (das Potenzial, hohe spirituelle Ziele zu erreichen), um dich zu befähigen, zu wachsen. Bitte um die Fähigkeit, in jedem Pfad, vom einfachsten bis zum höchsten, zu wachsen. Bring nach der Bitte das heilige Wesen durch den Scheitel in dein Herz.

NOTIZEN
Kurs III: Angewandte Meditation
Klasse Drei: Die Sechs Bedingungen der Umgebung

Die Sechs Bedingungen der Umgebung aus Je Tsongkapas Kommentar zu **Dodey Gyen** - *Ornament der Sutren* (Sanskrit: *Sutralamkara*) von Meister Asanga (ca. 350 n.Chr).

1.) **TUNPAY YUL**
Harmonie Ort
Wähle einen guten Ort.

Fünf Punkte:
1.) Es sollte alles da sein, was du brauchst, um dich körperlich wohl zu fühlen: Kleidung und Wärme, Essen und Getränke, das für dich vorbereitet wird, etc.
2.) Der Platz sollte sicher sein.
3.) Es sollte eine gute Umgebung sein, ein Ort, der dich nicht krank macht, der nicht zu heiß, zu kalt oder zu laut ist (Lärm ist die schlimmste Ablenkung!).
4.) Gute Freunde: Wenn du in ein Retreat gehst, sollte sich dort jemand mit guter Moral und gleichen Werten um dich kümmern. Die Menschen um dich herum sollten dich in deinem Vorhaben unterstützen. Wenn du keine Unterstützung bekommst, wirst du scheitern.
5.) Abgeschiedenheit - Es sind wenige Menschen um dich herum und es gibt keinen Lärm. Geh nicht nach draußen, decke die Fenster so ab, dass du nichts siehst, insbesondere keine Lebewesen. Verzichte auf Bücher, Radio und Fernsehen, jegliche Beschäftigung. Die Einsamkeit soll dich tief in deinen Geist transportieren.

(Ein Hinweis zu **LUNG**: Lung wird durch ein Ungleichgewicht der seelischen Energien verursacht. Symptome sind Völlegefühl, Panik- und Angstattacken, schnelle, kurze Atmung, Benommenheit, Albernheit, Schlaflosigkeit (sehr schlecht schlafen!) Gegenmaßnahmen: schwere und proteinreiche Nahrung zu sich nehmen und den Lama kontaktieren. Wenn du zwei Tage lang nicht geschlafen hast und keinen Lama erreichen kannst, beende das Retreat.)

2.) **DU-PA CHUNG-WA: Einstellung, dass du nicht viel brauchst, um zufrieden zu sein.**
Wenig Bedürfnisse

3.) **CHOK SHE-PA: Einstellung, mit allem zufrieden zu sein, was du bekommst.**

Punkt 2.) und 3.) sind sehr wichtig. Lass alles los, sobald du mit der Meditation beginnst, und sei zufrieden. Denke nicht, dass du irgendetwas anderes oder mehr von etwas brauchst, um ein gutes Retreat zu haben. (Aus dem *Abhidharmakosha* von Meister Vasubandhu (ca. 350 n.Chr.).

4.) **JO** **MANG** **PANG**
Aktivitäten viele aufgeben
Gib die vielen Aktivitäten/Geschäftigkeit auf. Tu nur das Notwendigste.

NOTIZEN
Kurs III: Angewandte Meditation
Klasse Drei: *Fortsetzung*

5.) **TSUL-TRIM DAK-PA**
Moral rein

Vermeide es, irgendeinem Lebewesen Schaden zuzufügen (körperliches wie auch geistiges Leiden). Wenn du mit der Last schlechter Taten auf deinem Gewissen ins Retreat gehst, kannst du keine Konzentration entwickeln. Bemühe dich, ein besonders reines, gutes Leben zu führen, bevor du in ein Retreat gehst.

6.) **NAM - TOK PANG**
Fantasie, falscher Gedanke aufgeben
(die Sinne betreffend)

Befreie dich von Bedürfnissen der Sinne. Mach dich frei von dem Wunsch nach Dingen, zu denen sich deine Sinne hingezogen fühlen. Zieh dich von den Sinnen auf eine höhere Ebene zurück. Dort nimmt dein Geist die Sinne - Geschmack, Sehen, Hören etc. - nicht wahr.

GOM-RIM (Stufen der Meditation) von Meister Kamalashila (750 n.Chr.) ist die Quelle dieses Textes. Außerdem wurde Meister Vasubandhus *Abhidharmakosha* für Punkte 2.) und 3.) verwendet.

Ebenso förderlich für die Konzentration sind die ersten vier Vollendungen. Jede der Vollendungen unterstützt die nächste. Geben fördert moralisches Leben, das wiederum Geduld fördert, die wiederum das freudvolle Bemühen unterstützt, das wiederum die Konzentration fördert, und diese unterstützt dann ihrerseits die Weisheit.

NOTIZEN
Kurs III: Angewandte Meditation
Klasse Vier: Acht-Punkte-Haltung von Vairochana

CHU - GYE LU - CHU
Dharma acht Körper Haltung
Acht-Punkte-Haltung von Vairochana (manchmal auch Sieben-Punkte-Haltung genannt, in dem Fall wird der letzte Punkt - die Atmung - nicht berücksichtigt).

1.) **KANG-PA KYIL-TRUNG**
kang Lotus Sitz
Beine im vollen Lotus, erst das linke, dann das rechte Bein darüber. Der halbe Lotus ist erlaubt, wenn der volle Lotus nicht möglich ist. Sitze nicht so, dass dich die Haltung von der Meditation ablenkt.

2.) **MIK MI - YE MI - SUM**
Auge nicht offen nicht weit
Halte deine Augen nicht zu weit offen, dies kann dich ablenken. Und **schließe sie auch nicht**, denn das kann dich schläfrig machen. Richte deine Augen nach unten (im 45° Winkel) auf einen Punkt ca. 15 cm vor dir. Wenn du deinen Geist aufgrund von Ablenkungen nicht fokussieren kannst, schließe deine Augen eine Weile. Stell sicher, dass dein Sichtfeld frei von visuellen Ablenkungen wie Farben, Mustern, Buchstaben etc. ist. Die Augen auf ein Objekt fokussieren oder ein Objekt anstarren ist keine Meditation. Die Definition von Meditation ist der Rückzug der Sinne und die Fokussierung des Geistes. Es ist sehr wichtig, dass der Blick ungerichtet ist.

3.) **LU DRANG-PO**
Körper aufrecht
Der Brustkorb muss gerade aufgerichtet sein, er darf nicht nach vorn oder hinten geneigt sein. Wenn du merkst, dass du nach vorn oder hinten geneigt sitzt, korrigiere deine Haltung sanft, so dass Atmung und Meditation nicht gestört werden. Du solltest dich nicht anlehnen (außer in langen Retreats mit ganztägigen Meditationen, wo der Rücken gelegentlich entlastet werden muss).

4.) **TRAK-PA NYAM**
Schultern gerade
Die Schultern müssen gerade, auf gleicher Höhe ausgerichtet sein - d.h. die linke sollte nicht höher stehen als die rechte und umgekehrt. Vermeide um jeden Preis jede weitere Bewegung, nachdem du einmal deine Haltung eingenommen hast, egal was passiert. Bewege dich selbst dann nicht, wenn es juckt, deine Beine einschlafen oder ähnliches. Wenn du dich nicht bewegst, wird das Gefühl verschwinden und du kannst deine Sinne zurückziehen.

5.) **GO MITO MIMA**
Kopf nicht hoch nicht gesenkt
Der Kopf sollte nicht nach unten, nach oben, nach rechts oder links geneigt sein. Er sollte aufrecht und gerade gehalten werden.

NOTIZEN
Kurs III: Angewandte Meditation
Klasse Vier: *Fortsetzung*

6.) **SO - CHU RANG - LUK**
Zähne Lippen natürliche Position
Zähne und Lippen sollten ganz entspannt sein, Zähne nicht zusammenbeißen, Lippen nicht pressen. Wenn der Mund fest verschlossen ist, verspannen sich die Mundwinkel. Wenn der Mund offen ist, trocknet er aus. Diese Haltung verhindert übermäßiges Schlucken.

7.) **CHE YA-SOY RANG - LUK**
Zunge obere Zähne in diesem Bereich halten
Halte die Zunge im Bereich der oberen Zähne, wo sie auch normalerweise liegt. Dies verhindert Durstgefühle.

8.) **UK** (aus dem *Abhidharmakosha*)
Atem
Zähle den Ausatem als eins und den Einatem als zwei, d.h. beginne immer mit dem Ausatmen. **Die Beobachtung des Atems soll dich zur Ruhe bringen, der Atem selbst ist kein Meditationsobjekt.** Die Atmung sollte sehr, sehr langsam sein, so dass du deinen Atem nicht hörst. Zwinge dich jedoch niemals, langsam zu atmen, und atme immer durch die Nase.

Das **Sitzkissen** ist außerordentlich wichtig. Es sollte hinten höher sein als vorne, so dass dein Rücken gerade ist. Auf dem Boden sollte immer zumindest eine dünne Unterlage sein, damit deine Beine warm bleiben und nicht einschlafen. Lege Kusha-Gras zwischen die Unterlage und das Kissen.

Die linke Hand wird zuerst abgelegt und die rechte Hand ruht darauf. Die Daumen berühren sich, die Ellbogen zeigen leicht nach außen, die Handflächen ruhen in der Mulde deiner Fußknöchel.

NOTIZEN
Kurs III: Angewandte Meditation
Klasse Fünf: Fünf Probleme bei der Meditation

Fünf Probleme und acht Korrekturen: (aus dem Lam Rim von Pabongka Rinpoche)

NYEPA	**NGA**	
Problem	fünf	Fünf Probleme bei der Meditation.
NYENPO	**GYE**	
Gegenmittel	acht	Acht Korrekturen der fünf Probleme.

Fünf Probleme:

1.) **LE-LO**
Faulheit

Faulheit: Nicht meditieren wollen. Keine Lust haben. Wenn wir meditieren, obwohl wir keine Lust haben, machen wir die größten Fortschritte und erlangen Shamatha.

Korrekturen:

a.) **TING-NGEN-DZIN** **LA DEPA**
auf einen Punkt fokussiert im Vertrauen

Die guten Qualitäten der Meditation bewundern, sie toll finden. Dazu gehört das Wissen, dass man nur im Zustand tiefer Meditation von einem Pfad (der fünf Pfade zur Buddhaschaft) zu einem anderen weitergehen kann, dass man unmöglich einen tiefen Meditationszustand erreichen kann, ohne dies täglich geübt zu haben, und dass die auf einen Punkt fokussierte Konzentration erforderlich ist für das Erlangen der guten Eigenschaften des Buddhismus etc.

b.) **DUN-PA**
es wollen

Du willst Shamata erlangen, weil du die oben beschriebenen guten Qualitäten verstehst.

c.) **TSUN-DRU**
Anstrengung

Du bemühst dich sehr zu meditieren, weil du Shamata erlangen willst. Dieser Wunsch führt dazu, dass du dich bemühst, dies zu erreichen. Daher bist du auch dann bereit zu meditieren, wenn du müde bist oder dich nicht danach fühlst.

d.) SHIN-JANG
Leichtigkeit durch Übung

Wenn du dich immer und immer wieder darin übst, wird es ein Teil von dir und fällt dir leicht, sowohl in geistiger als auch in körperlicher Hinsicht. Der Körper gewöhnt sich an die Sitzhaltung. Du musst es regelmäßig tun. Wenn du es nur ein paar Wochen lang tust und dann eine Pause machst, wird es nicht funktionieren. Der Geist macht dann, was du willst. Mit **Shin-jang** (Leichtigkeit durch Übung) kannst du deinen Geist dazu bringen, sich so lange zu fokussieren, wie du es willst. Das ist die eigentliche Korrektur für Faulheit. Die anderen drei sind flankierende Maßnahmen für diese Korrektur. Wenn du immer besser darin wirst und anfängst, es zu genießen, wirst du es regelmäßig tun

wollen. Denke über das nach, was du anstatt der Meditation lieber tun würdest. Es hat keinen Bestand und wird vergehen. Es bedeutet Leid, es zu beschaffen, und es bedeutet Leid, es zu behalten. Meditiere lieber!

2.) **DAM - NGAK** **JE - PA**
Anleitung/Rat vergessen

Die Anleitung vergessen: Du verlierst das Objekt deiner Konzentration. Das Objekt deiner Meditation geht völlig verloren.

Korrektur:
e.) **DREN - PA**
sich erinnern

Sich wieder an das Objekt erinnern, es zurückholen, wenn es verloren gegangen ist, bzw. das Objekt festhalten, bevor es verloren geht. Gewöhne dich daran, so dass es dir vertraut ist und nicht verloren geht. Der größte Feind des Erinnerns ist der Wechsel des Meditationsobjekts. Wähle ein Objekt und halte es lange fest bzw. bis du Shamata erlangst.

3.) **JING -** **GU**
geistige Trägheit Unruhe

[**NE - CHA** **SEL - CHA** **NGAR - ME**
bleiben Aspekt: Fokussierung klar Aspekt: Klarheit Intensität, flexible Stärke]

<u>Geistige Trägheit und Unruhe:</u>
Trägheit: kann offensichtlich oder subtil sein. **Offensichtliche Trägheit** ist Fixierung auf das Objekt bei Verlust der **Klarheit**. Bei **subtiler Trägheit** hast du zwar F**okussierung und Klarheit**, aber keine **Intensität**. Diese Art der Meditation führt zu Vergesslichkeit und Verlust der Geistesschärfe. Trägheit oder Abtauchen sind die schlimmsten Feinde des Meditierenden, denn sie können als Forschritt missverstanden werden, wo sie in Wirklichkeit doch nur Schaden anrichten.

Beispiel Tasse: Man kann eine Tasse fest oder locker halten. Das Halten der Tasse steht für die Fokussierung. Wenn du sie locker hältst hast du Fokussierung und Klarheit. Wenn du sie fest hältst hast du Fokussierung, Klarheit und Intensität. Klarheit bezieht sich auf das Subjekt (den Meditierenden), nicht auf das Objekt der Meditation. Der Begriff beschreibt nicht, wie klar die Visualisierung ist, sondern wie klar dein Geist ist, wie wach, frisch und aufmerksam er ist. Wenn du die Klarheit verstärkst, bringst du den Geist zurück in einen wachen, aufmerksamen Zustand. Das bedeutet somit nicht, die Finger des Buddha klarer oder detailreicher zu sehen: Intensität bezieht sich auf den Grad der Klarheit. Intensität haben bedeutet, einen höheren Grad an Klarheit zu haben.

NOTIZEN
Kurs III: Angewandte Meditation
Klasse Fünf: *Fortsetzung*

Unruhe ist das Wandern des Geistes zu einem tugendhaften Objekt, einem Verlangen oder einem untugendhaften Objekt.

Gegenmittel bei Unruhe und Trägheit:
f.) **SHE-SHIN**
Wachsamkeit
Du überprüfst deinen Geist auf Trägheit und Unruhe. Das machst du nicht ununterbrochen (sonst könntest du gar nicht meditieren), sondern nur gelegentlich, ca. alle fünf Minuten.

Die einzige Methode, Ärger und negative Emotionen vollständig zu eliminieren, ist die direkte Erfahrung der Leerheit. Sobald man Leerheit direkt gesehen hat, erlangt man innerhalb von maximal sieben Leben die vollständige Erleuchtung. **Dies ist der Hauptanreiz der Meditation.** Nur tägliche Meditation macht dies möglich. Benutze deinen gesunden Menschenverstand. Wenn eine Haltung oder eine Praxis dir monatelang Beschwerden bereiten und dich davon abhalten zu meditieren, ändere sie.

Sobald du die Leerheit direkt erfährst, benötigst du maximal noch sieben Leben bis du die Erleuchtung erlangst. Das ist DIE MOTIVATION für die Meditation. Du kannst die Leerheit nur erfahren wenn du täglich meditierst.

4.) **DU MI-JE-PA**
Nicht handeln: Es bedarf der Anstrengung, um den Zustand der Trägheit und Unruhe zu ändern.

Gegenmittel:
g.) **DU JE-PA**: Handeln
Gegenmittel für Trägheit: **DRIM-PA, die Konzentration erhöhen.** Du kannst die Konzentration auf das Objekt der Meditation erhöhen, um Intensität und Klarheit zurückzubringen. Verloren gegangene Zuversicht oder Depressionen führen ebenfalls zu einem Verlust von Klarheit und Intensität, daher ist es vielleicht hilfreich, wenn **du dir selbst Mut zusprichst und dir gut zuredest**. Wenn du deine Konzentration auf das Objekt der Meditation nicht erhöhen kannst, **wechsle zu einem anderen Objekt**.

Objekte, die du als Gegenmittel für Trägheit anwenden kannst:
* Das beste Objekt ist der Gedanke, wie glücklich wir uns schätzen können, dass wir am Leben sind und gesund, das wir Dharma haben. Wir haben perfekte Lebensumstände, um freudvoll zu studieren. Wenn dich dieser Gedanke positiv gestimmt hat, wechsle zurück zum ursprünglichen Objekt.
* Der Gedanke an die Vorteile eines guten Verhaltens gegenüber deinem Lama wird Tugend ansammeln, obwohl dein Fokus nicht auf dem ursprünglichen Thema ist.
* Fokussiere auf ein strahlendes Licht.
* Denke an die guten Qualitäten des Buddha.

Wenn diese nicht helfen:
* Unterbrich die Meditation und strecke und dehne dich.
* Geh an einen kühlen Ort, um dich zu erfrischen.
* Geh an einen Ort, wo du den Himmel über dir sehen kannst oder einen schönen Ausblick hast, einen Ort, der deinen Geist positiv stimmt.
* Lauf hin und her und beweg dich.
* Spritz dir Wasser ins Gesicht.

Kehre dann zur Meditation zurück.

Gegenmittel für Unruhe: HLU-PA (mach dich locker).
Wenn du dich zwanghaft konzentrierst, wird der Geist zu anderen Objekten wandern. Unruhe kann durch überschwängliche Albernheit ausgelöst werden. Du musst wieder runterkommen.
* Lockere deine geistige Konzentration auf das Objekt und beruhige deinen Geist.
* Wenn das nicht funktioniert, wechsle zu einem anderen Objekt, z.B. zur Unausweichlichkeit des Todes oder zu den drei Arten des Leids in deinem Leben.
* Zähle deine Atemzüge. Das Zählen der Atemzüge bringt den Geist in einen neutralen Modus, bevor er sich dem Objekt der Meditation zuwendet, oder sie beruhigt ihn, wenn er sich zu stark an ein Meditationsobjekt klammert.

5.) **DU JE-PA:** Handeln, wenn es gar nicht notwendig ist.

Gegenmittel:
h.) Lass es einfach.

NOTIZEN
Kurs III: Angewandte Meditation
Klasse Sieben: Neun Level der Meditation

Neun Level der Meditation

SEM	NE	GU
Geist	Zustand	neun

Während du die fünf Probleme erfährst und die acht Korrekturen anwendest, erreichst du **neun Entwicklungsstufen:**

1.) **SEM** **JOK PA** ····· ► Konzentration
Geist ausrichten

Den Geist auf das Objekt in der Meditation ausrichten. Der erste Schritt ist das Objekt vom Lama zu lernen und den Geist darauf auszurichten. An diesem Punkt ist die Fähigkeit, das Objekt länger als nur einen kurzen Moment zu halten, noch sehr gering. (Man hat sogar den Eindruck, der Geist ist noch schlimmer als vor der Meditation, weil man so schlecht fokussieren kann. Aber in Wirklichkeit sieht man jetzt den Geist zum ersten Mal in aller Klarheit.)

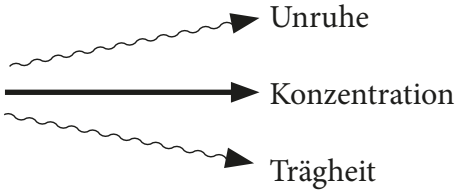
2.) **GYUN-DU** **JOK PA** - - - - - - - - ► Konzentration
in einem Strom den Geist auf das Objekt ausrichten

Den Geist für kurze Zeit auf dem Objekt halten. Man kann den Geist kurzzeitig auf dem Objekt halten (ungefähr so lange, wie es dauert, ein ganze Gebetskette mit *OM MANI PADME HUM* aufzusagen). In diesem Zustand kann man den Geist 1-2 Minuten auf dem Objekt halten, danach scheinen die Ablenkungen mit umso größerer Gewalt in den Geist zurück zu drängen. Die Zeitspanne, in der du abgelenkt bist, ist länger als die Zeitspanne, in der du dich konzentrieren kannst. In diesem Level dominieren Trägheit und Unruhe.

3.) **LEN-TE** **JOK-PA** — — — ► Konzentration
Flicken den Geist auf das Objekt ausrichten

Fixierung oder Ausrichtung des Geistes auf das Objekt mit Lücken („Flickenteppich"). Die Kontinuität ist zusammengeflickt. Die Konzentration ist ohne Unterbrechung, aber dann bricht sie ab. Dann „flickst" du diese Unterbrechung, um die Konzentration aufrecht zu erhalten. Diese Stufe ist gekennzeichnet von kürzeren Unterbrechungen der Konzentration. Der Meditierende hat in diesem Level bereits ziemlich starkes **dren-pa** (Erinnerung und Rückholkraft) erreicht: die ausgeprägte Fähigkeit, schnell zum Objekt zurückzukehren.

4.) **NYEWAR** **JEK-PA**
eng Geist auf dem Objekt



Den Geist dauerhaft auf dem Objekt halten. Erinnerung und Rückholkraft sind so stark, dass der Geist das Objekt nicht mehr vollständig verlieren kann. Klarheit oder Intensität können zwar noch verloren gehen, nicht aber die Fokussierung. Es gibt immer noch jede Menge grobe Trägheit und Unruhe. Man muss nicht mehr darum kämpfen, das Objekt zu halten, aber man kämpft noch mit der Qualität der Meditation. Die Fähigkeit, das Objekt zurück zuholen, ist an diesem Punkt vollständig ausgereift. In diesem Level besteht die Tendenz, den Geist zu angestrengt auf dem Objekt zu halten, was subtile Trägheit verursacht.

NOTIZEN
Kurs III: Angewandte Meditation
Klasse Sieben: *Fortsetzung*

5.) **DUL-WAR** **JE-PA** → Konzentration
unter Kontrolle bringen es tun → Trägheit

Den Geist kontrollieren. Um subtile Trägheit zu bemerken, muss man außerordentlich aufmerksam sein. In diesem Level ist Wachsamkeit sehr stark. Dieser Level ist anders, weil du hier Fokussierung und Klarheit hast, aber keine Intensität.

6.) **SHI-WAR** **JE-PA** → Konzentration, → Unruhe
Frieden es tun

Den Geist still werden lassen durch die Korrektur der subtilen Unruhe, die aus einer Überkorrektur der subtilen Trägheit in Level 5 entsteht. Die Korrektur der Trägheit kann zu aufgeregt machen, dann musst du versuchen, wieder still zu werden. In diesem Level gibt es nicht mehr viel subtile Trägheit. Sehr starke Wachsamkeit wird benötigt, um Level 5 und Level 6 zu erreichen. Die Wachsamkeit ist in diesem Zustand vollendet.

7.) **NAM-PAR** **SHI-WAR** **JE-PA** → Konzentration, → Unruhe, → Trägheit
ganz Frieden es tun

Den Geist vollständig still werden lassen. Da Wachsamkeit und Erinnerung/Rückholkraft vollendet sind, können Trägheit und Unruhe nur noch selten auftreten. Dennoch muss man den Geist immer noch ganz bewusst fokussieren. Man braucht sich nicht mehr viele Gedanken um subtile Trägheit und subtile Unruhe machen, aber dennoch muss man sich anstrengen, um sie fernzuhalten. Sie greifen dich jedoch nicht mehr an, sondern du greifst sie an.

8.) **TSE CHEK-TU** **JE-PA**
einsgerichtet es tun

Auf ein Objekt fokussierte Konzentration erlangen. Am Anfang der Meditationssitzung platzierst du den Geist auf das Meditationsobjekt, und du benötigst dafür nur wenig Anstrengung. Danach bleibt er mühelos darauf ausgerichtet.

9.) **NAM-PAR** **JOK-PA**
gleichmäßig Geist auf Objekt ausrichten

Tiefe Meditation erlangen. Mühelos tiefe Meditation erlangen und mühelos darin verbleiben. Durch ständiges Praktizieren erreichst du diesen Level. Du kannst Leerheit nicht direkt erfahren, ohne dieses Meditationslevel erreicht zu haben.

In Level **1 und 2** ist die Konzentration noch nicht gut.
In Level **3 bis 7** ist die Meditation ziemlich gut, aber es gibt Trägheit und Unruhe.
In Level **8 und 9** braucht man keine Wachsamkeit mehr.

NOTIZEN
Kurs III: Angewandte Meditation
Klasse Acht: Objekt der Meditation

Drei Arten der Meditation (Jeweils mit unterschiedlichem Objekt):
1.) **JOK-GOM: Den Geist auf ein Objekt ausrichten**, z.B. sich einen Buddha vorstellen. Diese Art der Meditation ist das, was man sich normalerweise unter Meditation vorstellt.

2.) **SHAR-GOM: Schritt-für-Schritt-Meditation** - Die einzelnen Schritte einer Abfolge mit einsgerichtetem Geist durchgehen, bis man sie vorwärts, rückwärts und unabhängig von der Reihenfolge auswendig weiß. Die Schritte der Abfolge sind das Meditationsobjekt, das man immer und immer wieder auf unterschiedliche Art und Weise betrachtet.

3.) **CHE-GOM: Analytische Meditation** - Mit sich selbst ein Konzept diskutieren. Das Ergebnis ist eine Schlussfolgerung. Du wechselt dann zu **Jok-gom** mit der Schlussfolgerung als Objekt der Meditation.

Alle diese Meditationen können als Shamata (**shi-ney**)-Meditation mit einsgerichteter Konzentration erfolgen. Diese Klasse nutzt eine Lam-Rim-Übersicht als Meditationsobjekt. Die Lehren oder ein Bild des Buddha werden als ein Teil des Buddha betrachtet. Sie sind die tugendhaftesten Objekte der Konzentration.

YON - TEN	**SHIR**	**GYURMA**	**LAM-RIM**
gute Eigenschaft	Ursache	er, der ist	Pfad Stufen

Dieses Lam-Rim heißt *Er, der die Ursache aller guten Eigenschaften* ist. Der Verfasser Je Tsongkapa lehrte dieses Lam-Rim im Kloster Ra-Dreng. Dies wird für die nächsten sechs Monate das Meditationsobjekt sein. Es enthält alle für das Erreichen des Ziels erforderlichen Stufen, ist also ein vollständiger Pfad. Das erste Lam-Rim (im *Prajnaparamita*) wurde von Lord Buddha gesprochen.

Die fünf großen Texte (offene Lehren):
1.) Vollendung der Weisheit (Sanskrit: *Prajnaparamita*)
2.) Der Mittlere Weg (*Madhyamika*)
3.) Ethische Disziplin durch Gelübde (*Vinaya*)
4.) Höheres Wissen (*Abhidharma*)
5.) Buddhistische Logik und Wahrnehmung (*Pramana*)

Diese Lehren beinhalten die vier großen Themen des indischen Buddhismus und repräsentieren das gesamte buddhistische Wissen (ausgenommen die geheimen Lehren). Nummer drei und vier umfassen die Theravada-Lehren, die in Thailand und an anderen Orten gelehrt werden. Nicht alle Lehren haben alle Länder erreicht. Nummer eins, zwei und fünf werden nur in Mahayana gelehrt.

Keine dieser Lehren enthält allein für sich das gesamte Lam-Rim. Das Lam-Rim enthält alle Information der fünf Themen.

NOTIZEN
Kurs III: Angewandte Meditation
Klasse Acht: *Fortsetzung*

Vier große Teile dieses Lam-Rim:
1.) Grundlage/Voraussetzung für das Beschreiten des Pfad: Sich einem Lama anvertrauen, eine lebenslange Beziehung zu ihm oder ihr eingehen und sich ihm oder ihr gegenüber entsprechend verhalten.
2.) Wie man praktiziert und den Geist reinigt, nachdem man einen Lama gefunden hat.
3.) Bitte um Hilfe bei der Praxis.
4.) Bittgebet, Lamas zu treffen und Ziele zu erreichen.
(diese werden später in dieser Klasse im Detail ausgeführt)

1.) **Grundlage/Voraussetzung für das Beschreiten des Pfads: Sich einem Lama anvertrauen**
A.) den Glauben an den Lama entwickeln
1.) Wie man über ihn/sie denken soll
2.) Wie man sich ihm/ihr gegenüber verhalten soll
B.) Verehrung für den Lama entwickeln, indem man sich seine/ihre Güte bewusst macht.

Zehn Eigenschaften eines Lama - Jemand, dem du voll und ganz vertrauen kannst.
(Von Maitreya)
Die ersten drei sind die Drei Übungen:
1.) Praktiziert die zehn Tugenden (nicht töten, nicht stehlen, kein sexuelles Fehlverhalten, nicht lügen, nicht verleumden, keine harten Worte, keine nutzlose Rede, keine Habgier, keine Schadenfreude, keine falsche Weltsicht)
2.) Hat Konzentration gemeistert.
3.) Hat Weisheit gemeistert (versteht Leerheit oder hat sie direkt erfahren).
4.) Weiß mehr als der Schüler.
5.) Unternimmt große Anstrengung für den Schüler.
6.) Hat ein ausgezeichnetes Verständnis der Schriften.
7.) Sollte Leerheit (direkt) erfahren haben, d.h. die Beschreibungen sind konsistent und führen dich zu Erkenntnissen.
8.) Sollte ein weiser Lehrer sein.
9.) Sollte seine Schüler lieben.
10.) Wird nicht müde, dieselbe Sache immer wieder zu lehren.

oder zumindest:
<u>Fünf Eigenschaften eines guten Lama:</u>

1-3.) Kontrolliert sein Selbst mit Moral, Konzentration und Weisheit (Drei Übungen)
4.) Hat Leerheit intellektuell oder direkt erfahren.
5.) Liebt seine Schüler.

<u>Mindestanforderung an die fünf Eigenschaften eines guten Lehrers:</u>

1.) In der großen Unterteilung zwischen weltlichen Themen und Dharma-Themen sollte er oder sie sich hauptsächlich dem Dharma widmen (im Inneren, weniger in externen Dingen wie Beruf etc.)

2.) In der Unterscheidung zwischen diesem und zukünftigen Leben sollte er oder sie hauptsächlich auf das zukünftige Leben hinarbeiten (ebenfalls eine innere Einstellung).
3.) Er oder sie kümmert sich erst um andere, dann um sich selbst.
4.) Er oder sie ist achtsam in Taten, Worten und Gedanken.
5.) Er oder sie lehrt die Schüler keinen falschen Pfad.

Wenn es im Text heißt „Segne mich", dann bedeutet das, dass ich darum bitte, meine Einstellung zum Dharma bzw. meine Fähigkeit zu lernen möge sich verändern.

Die größte Freude, die du deinem Lama machen kannst, ist, das umzusetzen, was er oder sie dich lehrt. Dies ist die höchste Opfergabe, die du darbringen kannst.

Es besteht eine große Gefahr, einfach nur Informationen zu sammeln, und immer mehr davon zu wollen, ohne das Gelehrte zu verinnerlichen oder in die Praxis umzusetzen. Dies verhärtet dein Herz gegenüber dem Dharma.

NOTIZEN
Kurs III: Angewandte Meditation
Klasse Neun: Objekt der Meditation, Lam-Rim - Niedriges Motiv

Wie man den Geist reinigt (nachdem man sich einem Lama anvertraut hat):

1.)	**NYINGPO**	**LENPAR**	**KULWA**
	Essenz	verstehen / sich hinbegeben	Bedürfnis

Das Bedürfnis, die wahre Bedeutung deines Lebens zu verstehen, das Beste daraus zu machen.

2.)	**NYINGPO**	**LENPAY**	**TSUL**
	Essenz	nehmen	wie

Wie man die Essenz dieses Lebens für sich umsetzen kann.

Um das Bedürfnis zu entwickeln, das Beste aus deinem Leben zu machen, meditiere über:
Acht Dinge, die du nicht hast:

1.) Falsche Weltsicht (am Schlimmsten: Karma verneinen)
2.) Du bist kein Tier
3.) Du bist kein Hungergeist
4.) Du bist nicht in den Höllen geboren
5.) Es gibt keine Lehren
6.) Verroht sein - Keine ethische Disziplin durch Gelübde haben (es gibt acht Arten von Gelübden: Laiengelübde, Mönchs-/Nonnengelübde usw.)
7.) Geistig oder körperlich behindert sein - die Fähigkeit zum Lernen oder Praktizieren nicht besitzen
8.) Du bist kein Vergnügungswesen

Zehn Dinge, über die du dich glücklich schätzen kannst: (Fünf beziehen sich auf dich, fünf auf die Außenwelt)

1.) Du bist ein **Mensch**
2.) Du bist in einem **zivilisierten Land** geboren (wo Menschen der ethische Disziplin durch Gelübde folgen)
3.) Du bist **mit allen Fähigkeiten ausgestattet:** hören, sehen, denken, etc.
4.) **Du hast keine der fünf abscheulichen Missetaten begangen** (Muttermord, Vatermord, Mord an einem Arhat, der Versuch, den Buddha zu verletzen oder die Glaubensgemeinschaft des Buddha zu spalten)
5.) Du hast **Vertrauen** in die Lehren
6.) Du lebst in einer Welt, in die **ein Buddha gekommen** ist
7.) Du lebst in einer Welt, in der **ein Buddha gelehrt** hat
8.) Du lebst in einer Welt, in der das, was der Buddha gelehrt hat, noch immer im Herzen und Geist der Menschen **bewahrt wird**
9.) Du lebst in einer Welt leben, in der das, was der Buddha gelehrt hat, **praktiziert wird**
10.) Du lebst in einer Welt, in der **Praktizierende Unterstützung erfahren**.

NOTIZEN
Kurs III: Angewandte Meditation
Klasse Neun: *Fortsetzung*

Wie man das Beste aus seinem Leben macht:

1.) Ansatz für Praktizierende des niedrigen Motivs:

Todesmeditation - Aufstehen mit dem Gedanken „Heute werde ich sterben".

a.) Ich muss sterben.
b.) Ich weiß nicht, wann.
c.) Wenn ich sterbe, wird mir nichts helfen außer meiner Dharma-Praxis.

Karma-Gesetze:

a.) Es ist gewiss (d.h. Gutes erzeugt Gutes und Schlechtes erzeugt Schlechtes)
b.) Es wächst (Das Ergebnis ist viel größer als der Samen bzw. die Ursache)
c.) Wenn du nichts tust, wirst du auch keine Ergebnisse erzielen.
d.) Wenn Karma einmal erzeugt ist, geht es nicht verloren.

DER QUELL ALL MEINES GLÜCKS

(1)
Der Quell all meines Glücks
Ist mein gütiger Lama, mein Lord.
Als erstes segne mich, damit ich erkenne,
Dass es die Grundlage des Pfades
Ist, mich ihm In angemessener
Weise anzuvertrauen,
Und gewähre mir dann,
Ihm zu dienen und zu folgen
Mit all meiner Kraft und Ehrerbietung.

(2)
Segne mich, dass ich zuerst erkenne,
Dass dieses wunderbare Leben
Der Muse, das ich
Dieses Mal gefunden habe,
So unsagbar schwer zu finden ist,
Und so unsagbar wertvoll.
Gewähre mir dann,
Den Wunsch zu haben und ihn niemals aufzugeben,
Tag und Nacht
Das Beste daraus zu machen.

(3)
Mein Körper und mein Leben darin sind
So flüchtig wie die Gischt der Wellen
Im Ozean. Segne mich, dass ich mir
Des Todes bewusst werde,
Der mich bald zerstören wird.
Und hilf mir, die wahre Erkenntnis zu
Erlangen, dass nach meinem Tod die
Dinge, die ich getan habe, gut oder
Schlecht, und dass die Früchte dieser
Taten, mir auf dem Fuß folgen,
So sicher wie mein Schatten.

(4)
Gewähre mir dann, stets
Achtsam zu sein, um selbst
Die kleinsten der vielen Fehler,
Die wir begehen, zu unterlassen,
Und stattdessen jede der
Guten Taten derer wir fähig
Sind, zu vollbringen.

NOTIZEN
Kurs III: Angewandte Meditation
Klasse Neun: *Fortsetzung*

(5)
Segne mich, dass ich klar erkenne,
Was trügerisch ist
An den scheinbar guten Dingen
Dieses Lebens.
Ich kann nie genug davon bekommen.
Auf sie kann man nicht bauen.
Sie erzeugen all mein Leid.
Gewähre mir dann, stattdessen
Nach der glückbringenden Freiheit
Zu streben.

(6)
Gewähre, dass diese reinen Gedanken
Mir helfen, wachsam zu sein
Und ich mir immer bewusst bin,
Was zu tun ist.
Gewähre mir, mit
Der größten Sorgfalt
Die ethischen Gelübde
Zum Mittelpunkt meiner Praxis zu machen.
Sie sind das Fundament
Der Lehren von Buddha.

(7)
Ich bin gestürzt und
In den Ozean dieses
Leidvollen Lebens gefallen.
Segne mich, dass ich erkenne,
Dass alle Lebewesen
Jedes meine Mutter,
Auch hinein gefallen sind.
Gewähre mir sodann,
Den Wunsch nach
Erleuchtung zu leben,
Und die Aufgabe, sie alle
Zu befreien, auf mich zu nehmen.

(8)
Segne mich, dass ich erkenne,
Dass der Wunsch alleine
Nicht genügt.
Denn wenn ich kein Meister bin
In den drei Arten der Moral,
Kann ich kein Buddha werden.

Gewähre mir sodann
Die unerschütterliche Entschlossenheit,
Die Gelübde für die Söhne und Töchter
Der Siegreichen einzuhalten.

(9)
Gewähre mir, dass ich schnell
Den Pfad erreiche, wo Stille
Und Einsicht sich vereinen.
Das Eine, das meinen Geist
Davor bewahrt, sich ablenken
Zu lassen und ihn beruhigt.
Das Andere, das die
Perfekte Bedeutung auf
Korrekte Weise untersucht.

(10)
Gewähre mir, dass ich, nachdem
Ich in mir die offenen Lehren
Vervollkommnet habe
Und würdig geworden bin,
Den Diamantweg
Mit Leichtigkeit betreten möge,
Den höchsten aller Pfade,
Die heiligste aller Türen
Für die Gesegneten.

(11)
Segne mich, damit ich
Immer weiß, dass wenn
Ich den Weg betreten habe,
Die Ursache für die beiden
Errungenschaften, das
Gewissenhafte einhalten meiner
Heiligen Versprechen und Gelübde ist.
Hilf mir sodann, sie
Stets zu befolgen, selbst,
Wenn es mein Leben kostet.

(12)
Segne mich sodann,
Die entscheidenden Punkte
Beider Stufen zu erkennen,
Die Essenz
Der geheimen Pfade.

Gewähre mir dann
So zu praktizieren,
Wie es der Eine gesagt hat,
Und immerzu
All mein Augenmerk
Auf die Vier-Mal-Praxis zu richten,
Der höchsten Praxis die es gibt.

(13)
Bitte gewähre mir, dass der
Spirituelle Lehrer, der mich
Leitet, und all meine
Gefährten auf diesem Weg
Lange leben mögen.
Bitte gewähre mir, dass der
Berg an Hindernissen, in mir
Und im Außen, der mich jetzt
Noch aufhalten könnte, für
Immer und ewig verschwindet.

(14)
Möge ich in all meinen Leben
Niemals getrennt sein von
Meinen unübertroffenen Lamas.
Möge mich die
Herrlichkeit des Dharmas
Immer umgeben.
Möge ich alle
Eigenschaften jeder Stufe
Und jedes Pfades verwirklichen
Und dann schnell
Jenen Ort erreichen,
An dem ich selbst zum
Hüter des Diamanten werde.

NOTIZEN
Kurs III: Angewandte Meditation
Klasse Zehn: Objekt der Meditation - Mittleres und hohes Motiv

2.) Ansatz für Praktizierende des mittleren Motivs:

a.) **TAR** **DU** **LO** **KYE**
Freiheit was Geist/Idee entwickeln
Den Wunsch nach Freiheit entwickeln.

b.) **TAR** **LAM** **TENAB**
Freiheit Pfad herausfinden, was es ist
Herausfinden, wie der Pfad zur Freiheit erworben werden kann. Du erlangst Freiheit, indem du dich auf deine Moral konzentrierst.

3.) Ansatz für Praktizierende des hohen Motivs:

a.) **JANG-SEM** **KYE-TSUL**
Bodhichitta wie
Den Wunsch nach Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen entwickeln.

b) **CHU** **- PA** **CAP-TSUL**
Aktivitäten eines Bodhisattva lernen wie
Lernen, wie ein Bodhisattva zu handeln.

1.) **DO**
offen (nicht geheim) **Nicht geheime Bodhisattva Aktivitäten.** Die sechs Vollendungen: Geben, Ethik, nicht zornig werden, sich an den eigenen tugendhaften Taten erfreuen, Konzentration (Shamata), Weisheit (Vipasyana)

2.) **NGAK**
geheim (Tantra) **Tantrische Bodhisattva Aktivitäten.**

Die letzten beiden Vollendungen
(die fünfte und sechste Vollendung in ihrer jeweils höchsten Form):

1.) **Shamata** (Stille): Fokussiertheit, die durchdrungen ist von der außergewöhnlichen Glückseligkeit der durch Praxis erlangten Leichtigkeit, welche auf der auf-ein-Objekt-gerichteten Meditation basiert.

2.) **Vipashyana** (Einsicht): Jene Weisheit, die erfüllt ist von der außergewöhnlichen Glückseligkeit der durch Praxis erlangten Leichtigkeit und der Kraft durch die Analyse ihres Objekts, und die auf Stille (Shamata) gründet.

Sowohl Einsicht als auch Stille betrachten dasselbe: Die Dinge, die sind, und die Art und Weise, wie Dinge sind. Beide sind Shamata. Der einzige Unterschied besteht darin, ob das Objekt analysiert wird oder nicht. Das eine ist analytisch (**Vipashyana**), das andere nicht-analytisch (**Shamata**).

NOTIZEN
Kurs III: Angewandte Meditation
Klasse Zehn: *Fortsetzung*

Wenn du dich perfekt auf das Objekt konzentrieren kannst, ist der Geist perfekt gerüstet, seine Arbeit zu tun. Dadurch sind alle inneren Winde, auf denen der Geist reitet, perfekt geordnet (weil dein Geist perfekt geordnet ist). Und deswegen empfindest du ein körperliches Wohlgefühl, und somit auch geistige Freude und Glückseligkeit.

Diese vier Schritte sind das, was „außergewöhnlichen Glückseligkeit der durch Praxis erlangten Leichtigkeit" bedeutet:

1.) Dein **Geist konzentriert** sich. Daher
2.) **richten sich die Winde aus**. Dies verursacht
3.) das **Wohlgefühl im Körper**. Was wiederum dazu führt, dass du
4.) **Glückseligkeit im Geist empfindest.**

Wenn du über das Lam Rim meditierst, praktizierst du einsgerichtete Konzentration. Du konzentrierst dich jeweils nur auf ein einziges Objekt. Ebenso funktioniert es mit dem Bild eines Buddha: Du konzentrierst dich jeweils auf ein Detail, um das ganze Bild zu sehen.

Shamata ist die Fokussierung auf das Objekt, Vipashyana ist die Analyse des Objekts, auf der Grundlage von Shamata. **Vipashyana analysiert das abhängige Entstehen bzw. die Leerheit (positive bzw. negative Zustände der Existenz) des Objekts mit Hilfe des Werkzeugs Shamata.** Vipashyana beinhaltet immer die Analyse der Leerheit oder des abhängigen Entstehens des Objekts. Sowohl Shamata als auch Vipashyana fokussieren einsgerichtet auf ihr Objekt. Vipashyana beinhaltet die Analyse der Leerheit bzw. des abhängigen Entstehens, Shamata nicht.

Meditation ist nichts, was du irgendwann einmal in einem Retreat tust. Du tust es jeden einzelnen Tag. Andernfalls wirst du keine positiven Resultate erhalten.

Drei Arten der Ethik:
1.) **Keine schlechten Taten begehen.** (Die drei Arten von Gelübden nicht brechen.)
2.) **Gute Taten ansammeln.**
3.) **Ethisch verhalten zum Wohle aller Lebewesen.** (Also die beiden obigen Arten der Ethik, jeweils ausgeführt mit der Motivation, anderen zu helfen.)

NOTIZEN
Kurs III: Angewandte Meditation
Klasse Elf: Wiederholung der Kursinhalte

Wie man über das Lam Rim meditiert:
Du meditierst über das Lam Rim, indem du jeden Abschnitt für ein paar Tage auswendig lernst und ihn dir „einbrennst" bis du ihn mitten in der Nacht in- und auswendig aufsagen kannst. Mach zunächst eine **shar-gom-Meditation** (Schritt-für-Schritt-Meditation). Dann mach für jeden Abschnitt jeweils eine **che-gom-Meditation** (analytische Meditation).

Tantra:
Um Tantra praktizieren zu können, musst du:
* deinen Geist durch das Studium und die **Kenntnis des Lam Rim** zu einem würdigen Gefäß machen. Dies ist die **Grundvoraussetzung**, um die Erlaubnis für eine Einweihung zu erhalten.
* Du musst alle **vier Ermächtigungen** der Einweihung erhalten haben.
* Du musst **alle Gelübde und Versprechen einhalten**, zu denen du dich verpflichtet hast. (Ein Versprechen ist etwas, das zu tun du versprochen hast. Ein Gelübde ist etwas, das nicht zu tun du versprochen hast.)
* Du musst deine Gelübde und Versprechen rein halten, damit deine Meditation über die zwei Stufen (Erschaffung und Vollendung) Erfolg hat.

Tantra ist eine geheime Praxis. Es wird nicht funktionieren und dir auch keine Ergebnisse bringen, wenn du deine Versprechen und Gelübde nicht einhältst.

Das Schlimmste, was in Tantra geschehen kann, ist, dass nichts passiert, nachdem du die Einweihung erhalten hast und dann praktizierst. Dann denkst du womöglich, dass es nicht funktioniert und gibst auf, weil du keine Anleitung erhalten hast und nicht weißt, wie du richtig praktizieren musst, um damit erfolgreich zu sein. Wenn du richtig praktizierst, solltest du in relativ kurzer Zeit wesentlich glücklicher sein.

Es gibt da draußen nicht irgendwo irgendwelche Lebewesen, für die du praktizierst. Die Basis deiner Praxis sind die Menschen um dich herum, auf der Arbeit, in deiner Familie usw. Beginne mit kleinen Taten, mach z.B. jemandem einen Tee, und dann arbeite dich allmählich hoch zu größeren Taten.

THE ASIAN CLASSICS
INSTITUTE

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Unterschiedliche Arten der Meditation, fünf Aspekte der Meditationspraxis

Antworten: Klasse Eins

1) Benenne die fünf Kapitel für unser Studium der Meditationspraxis.

a) Wie man sich auf die Meditation vorbereiten
b) Sechs Bedingungen für eine ideale Meditationsumgebung
c) Korrekte Körperhaltung bei der Meditation
d) Der geistige Prozess während der Meditation
e) Meditationsobjekt: Worüber wir meditieren

2) Es gibt eine Reihe von tibetischen und Sanskrit-Ausdrücken für die unterschiedlichen Arten der Mediation. Einige wichtige sind gompa (Sanskrit: bhavana), samten (dhyana), nyomjuk (samapatti), nyamshak (samahita), shi-ne (shamata) und ting-ngen-dzin (samadhi). Beschreibe kurz, was jedes dieser Wörter bedeutet (Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) *gompa*: Der allgemeinste Ausdruck für Meditation. Die Wurzel dieses Wortes im Tibetischen bedeutet „gewöhnen". Daher liegt hier der Schwerpunkt darauf, sich wiederholt mit einem Objekt zu beschäftigen, mit dem Ziel, den Geist daran zu gewöhnen.

སྒོམ་པ།
gompa

b) *samten*: Dieser Begriff für Meditation wird auch im Namen der fünften Vollendung verwendet. Er bezieht sich auch auf die vier Ebenen tiefer Meditation, die eine Wiedergeburt in den vier Formreichen bedingen. Daher werden auch diese Reiche manchmal so benannt. Die Konzentration des Geistes muss auf der ersten Ebene der Formreich-Konzentration sein, damit man Leerheit erfahren kann. Im Tibetischen hat dieses Wort auch die Bedeutung „stabiler Geisteszustand".

བསམ་གཏན།
samten

c) ***nyomjuk*: Bezieht sich generell auf tiefe Meditation, ebenso auf Meditationspraktiken, die eine Wiedergeburt im Form- oder im formlosen Reich bedingen. Es ist auch der Name für eine „Beendigungsmeditation", bei der der Geist fast vollständig still ist. Diese letztgenannte Art der Meditation wird oftmals fälschlicherweise mit Nirvana verwechselt, aber sie ist an und für sich kein spirituelles Ziel. Das Wort ist verwandt mit einem Begriff, der „Gleichgewicht" bedeutet und dies verweist auf die Tatsache, dass man in der Meditation das Gleichgewicht zwischen den beiden Extremen von geistiger Trägheit und geistiger Unruhe erlernen muss.**

ཉོ་མས་འཇུག

nyomjuk

d) ***nyamshak*: Die Bedeutung dieses tibetischen Begriffs ist sehr eng verwandt mit dem vorherigen. Auch hier liegt der Schwerpunkt darauf, das Gleichgewicht zwischen den beiden Extremen in der Meditation zu finden. Der Begriff wird häufig zur Erklärung des Pfads des Sehens bzw. der Meditation zur direkten Wahrnehmung verwendet, um den konzentrierten Geisteszustand während der kurzen Phase der direkten Wahrnehmung zu beschreiben.**

མཉམ་གཞག

nyamshak

e) ***shi-ne*: Meditation in ihrer fortgeschrittensten Form und ein allgemeiner Ausdruck für die Meditationsebene, die man erreichen muss, um Leerheit direkt erfahren zu können. Dies entspricht einer auf ein Objekt fokussierten, durch körperliche und geistige Glückseligkeit charakterisierten Konzentration, die entsteht, wenn man die Kunst der Meditation durch beständiges Üben vollständig gemeistert hat. Der tibetische Begriff bedeutet wörtlich „im Zustand der Ruhe oder des Friedens verweilen".**

ཞི་གནས།

shi-ne

f) ***ting-nge-dzin*: Dieses Wort für Meditation betont die Fähigkeit des Geistes, sich auf ein einziges Objekt zu fokussieren, entsprechend der Bedeutung von „auf ein Objekt fokussierte Meditation". Wörtlich bedeutet ting-nge „tief" im Sinne einer leuchtenden Farbe, und dzin das Objekt „halten".**

ཏིང་ངེ་འཛིན།

ting-ngen-dzin

3) Benenne die sechs vorbereitenden Übungen vor einer Meditationsitzung. Achte darauf, sie nicht mit den „sieben Bestandteilen" zu verwechseln, die wir in der nächsten Klasse näher betrachten werden. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a) Einen reinen, heiligen Ort mit einem Altar schaffen

ནགས་ཁང་བྱི་དང་རྟེན་དགྲམ།

nekang chi dang ten dram

b) Schöne Opfergaben darbringen

མཆོད་པ།

chupa

c) Zuflucht nehmen und den Wunsch nach Erleuchtung vergegenwärtigen (Bodhichitta)

སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད།

kyamdro semkye

d) Alle Lamas und heiligen Wesen visualisieren (den „Garten zur Ansammlung guten Karmas")

ཚོགས་ཞིང་གསལ་གདབ།

tsokshing seldeb

e) Gute Energie sammeln und Hindernisse bereinigen (durch die sieben Bestandteile)

ཚོགས་བསགས་སྦྱིན་སྲུང་།

tsok-sak dripjang

f) Den Segen der heiligen Wesen erbitten

གསོལ་འདེབས།

sulndep

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Sechs Vorbereitungen zur Meditation

Antworten: Klasse Zwei

1) Wer schrieb den Text, den wir für die Sechs Vorbereitungen und die Sieben Bestandteile zu Beginn einer Meditationssitzung verwenden? Wann hat er gelebt? Wie heißt der Text? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Der Autor heißt Je Tsongkapa (1357 - 1419). Der Text heißt *Großes Buch über die Stufen auf dem Pfad zur Erleuchtung (Lamrim Chenmo).*

རྗེ་ཚོང་ཁ་པ།

je tsongkapa

ལམ་རིམ་ཆེན་མོ།

lamrim chenmo

2) Auf welchem Sanskrit-Original basiert die Darstellung der Sieben Bestandteile dieses Autors? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Das Gebet von Samantabhadra.

བཟང་པོ་སྤྱོད་པའི་སྨོན་ལམ།

sangpo chupay munlam

3) Nenne die Sieben Bestandteile. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a) Niederwerfung vor den heiligen Wesen

ཕྱག་འཚལ།

chaktsel

b) Darbringung

མཆོད་པ།

chupa

c) Eingeständnis (Bereinigung von deinem schlechten Karma)

བཤགས་པ།

shakpa

d) Freude - Freuen über die eigenen guten Taten und die anderer

ཡི་རང་བ།

yi-rangwa

e) Lehren erbitten

ཆོས་འཁོར་བསྐོར་བར་བསྐུལ།

chunkor korwar kul

f) Die heiligen Wesen bitten, dir nah zu bleiben

གསོལ་འདེབས།

sulndep

g) Das Gute, das man getan hat, allen Wesen widmen

བསྔོ་བ།

ngowa

4) Diese Sieben Bestandteile sind Teil welcher der Sechs Vorbereitungen? Welche von ihnen sammeln die Kraft des Guten, wieviele bereinigen Hindernisse für eine erfolgreiche Meditation?

Sie sind Teil der fünften Vorbereitung, genannt „Bereinigung von Hindernissen und Sammlung der Kraft des Guten". Das Eingeständnis bereinigt Hindernisse, der Rest sammelt Tugend.

5) Welche drei Arten von Gelübden werden in dem Bestandteil Eingeständnis erwähnt? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Freiheits-Gelübde, Bodhisattva-Gelübde und tantrische Gelübde

སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ།

sotar gyi dompa

བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡོམ་པ།

jangsem kyi dompa

གསང་སྔགས་ཀྱི་སྡོམ་པ།

sang-ngak kyi dompa

6) Was ist der Unterschied zwischen einem Bittgebet und einer Widmung? (Beide in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Ein Bittgebet ist ein allgemeiner Wunsch, Gutes zu erlangen. Hierbei ist kein gerade geschaffenes Karma involviert, das nun für einen guten Zweck eingesetzt wird. In der Widmung geht es um ein spezifisches Karma aus einer guten Tat, das dem höheren Zweck gewidmet wird, ein Buddha zum Wohle aller Lebewesen zu werden.

ལྨོན་ལམ།	**བསྔོ་བ།**
munlam	***ngowa***

7) Welches Werk verwenden wir für die Praxis der Sieben Bestandteile?

Wir verwenden *Tausend Engel des Himmels der Glückseligkeit* (von Ganden Hlagyama), eine auf Je Tsongkapa ausgerichtete Lama-Praxis.

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Die zweite Stufe auf dem Weg zur Buddhaschaft (Lam Rim)

Antworten: Klasse Drei

1) Welche Sechs Bedingungen müssen für die Meditation geschaffen werden? Nicht mit den Sechs Vorbereitungen verwechseln! (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Einen Platz wählen, der förderlich für die Meditation ist.

མཐུན་པའི་ཡུལ།
tunpay yul

b) Einfach leben: Wenig brauchen.

འདོད་པ་ཆུང་བ།
dupa chungwa

c) Zufrieden sein, mit dem, was man hat.

ཆོག་ཤེས་པ།
chok shepa

d) Geschäftigkeit aufgeben.

བྱ་མང་སྤང་མ།
ja mang pang

e) Ein ethisch vorbildliches Leben führen.

ཚུལ་ཁྲིམས་དགེ་པ།
tsultrim dakpa

f) Sinnesbegehren und Wunsch nach weltlichen Freuden eliminieren.

རྣམ་རྟོག་སྤང་ནས།
namtok pang

2) Welches Buch verwendet Je Tsongkapa für seine Erklärung der ersten dieser Punkte? Wer hat es geschrieben und wann hat er gelebt? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

Er verwendet *Ornament der Sutren (Sutralamkara)* **von Meister Asanga (ca. 350 n.Chr.).**

མདོ་སྡེ་རྒྱན།

dode gyen

3) Welche Quelle verwendet Je Tsongkapa für alle sechs? Wer hat sie verfasst und wann hat er gelebt? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

Er verwendet die *Stufen der Meditation* **von Meister Kamalashila (ca. 750 n.Chr.).**

བསྒོམ་རིམ།

gomrim

4) Wie heißt eine wichtige Quelle für die Lehren über geringe Bedürfnisse und Zufriedensein mit dem, was da ist? Wer hat dieses Werk geschrieben, wann ist es entstanden?

Das *Schatzhaus des Höheren Wissens (Abhidharmakosha)* **von Meister Vasubandhu (ca. 350 n.Chr.).**

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Acht-Punkte-Haltung von Vairochana

Antworten: Klasse Vier

1) Beschreibe kurz die acht Punkte der korrekten Meditationshaltung. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a) Bringe deine Beine in den vollen oder halben Lotus.

རྐང་པ་དཀྱིལ་གྲུང་།

kangpa kyiltrung

b) Halte deine Augen weder weit offen, noch ganz geschlossen.

མིག་མི་དབྱེ་མི་ཟུམ།

mik miye misum

c) Sitze sehr gerade und aufrecht.

ལུས་དྲང་པོ།

lu drang po

d) Halte deine Schultern gerade auf gleicher Höhe. Keine sollte höher als die andere sein.

ཕྲག་པ་མཉམ།

trakpa nyam

e) Dein Kopf sollte weder nach oben noch nach unten geneigt sein.

མགོ་མི་མཐོ་མི་དམའ།

go mito mima

f) Zähne und Lippen sind entspannt in ihrer natürlichen Position.

སོ་མཆུ་རང་ལུགས།

so chu rangluk

g) Die Zunge liegt locker und entspannt am oberen Gaumen.

ལྕེ་ཡ་སོའི་རང་ལུགས།

che yasoy rangluk

h) Der Atem ist vollständig ruhig. Folge ihm über zehn Atemzüge.

དབུགས་འབྱུང་རྒྱ།

uk jung-ngup

2) Welche Quelle nutzt Je Tsongkapa für diese acht Punkte? Wer ist der Verfasser? Wann hat er gelebt? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Je Tsongkapas Quelle ist *Stufen der Meditation* von Meister Kamalashila, ca. 750 n. Chr.

བསྒོམ་རིམ།

gomrim

3) Die acht Charakteristika werden manchmal auch die Acht-Punkte-Haltung des Buddha Vairochana, den man auch „Erscheinen" nennt. Worin unterscheidet sie sich von der Sieben-Punkte-Haltung desselben Buddha? (Sieben-Punkte-Haltung von Vairochana in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

In der Sieben-Punkte-Haltung ist die Atmung nicht aufgezählt.

བདག་ཉིད།

namnang gi chu dun

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Fünf Probleme bei der Meditation

Antworten: Klasse Fünf

1) Nenne das erste der fünf Probleme bei der Meditation. Welche vier der acht Korrekturen werden als Gegenmittel verwendet? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Problem: Faulheit, keine Lust zu meditieren.

ལེ་ལོ།

lelo

b) Vier Korrekturen:

(1) Die Meditation schätzen, indem man sich klarmacht, wie großartig sie ist.

ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་དད་པ།

ting-ngen-dzin la depa

(2) Entscheidung treffen, dass du gut im meditieren sein willst.

འདུན་པ།

dunpa

(3) Die erforderliche Anstrengung unternehmen, um gut im meditieren zu werden. ཚརྩོན་འབྲུས།

tsundru

(4) Die körperlichen und geistigen Freuden erfahren, die sich mit einer regelmäßigen Meditationspraxis einstellen. Und meditieren fällt dir leicht.

ཤིན་སྦྱངས།

shinjang

2) Nenne das zweite der fünf Probleme bei der Meditation und erkläre, warum sein Name es nicht genau beschreibt. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

Die Anleitungen vergessen. Das bedeutet nicht, dass man vergessen hat, was einem gelehrt wurde. Es bedeutet vielmehr, dass man das Objekt der Meditation verloren hat. Es ist komplett aus dem Geist verschwunden.

བཀའ་མས་ངག་བརྗེད་པ།

dam-ngak jepa

3) Nenne die Korrektur für dieses zweite Problem. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

Die Korrektur heißt „Erinnern". Es bedeutet, das Objekt in den Geist zurückzubringen. Indem man dies wiederholt tut, gewöhnt man sich an das Objekt der Meditation und macht es zu etwas Vertrautem, das man dann weniger leicht verliert.

དྲན་པ།

drenpa

4) Nenne das dritte der fünf Probleme bei der Meditation. Welche Korrektur wird dafür verwendet? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

Das dritte Problem bei der Meditation ist geistige Trägheit bzw. geistige Unruhe. Das entsprechende Gegenmittel ist Wachsamkeit.

བྱིང་རྒོད།

jinggu

ཤེས་བཞིན།

sheshin

5) Nenne ein Beispiel für den Unterschied zwischen Fokussierung, Fokussierung mit Klarheit und Fokussierung mit Klarheit und Intensität. (Alle drei in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

„Fokussierung" ist wie das Halten einer Tasse. „Fokussierung mit Klarheit" entspricht einem lockeren Halten der Tasse. „Fokussierung mit Klarheit und Intensität" entspricht einem festen Halten der Tasse.

གནས་ཆ།

necha

གསལ་ཆ།

selcha

ངར་ཆ།

ngarcha

6) Beschreibe den Unterschied zwischen grober und subtiler Trägheit in der Meditation. (Beide in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

Im Zustand der groben Trägheit gibt es eine Fokussierung auf das Objekt, aber der Grad der Aufmerksamkeit hat seine Klarheit verloren: Damit ist nicht die Klarheit der Farben oder Umrisse eines Objekts gemeint, sondern die Aufmerksamkeit oder Klarheit des Geisteszustands, wie „klar und quicklebendig" er ist, wie frei von geistiger Trägheit oder Unruhe er ist. Bei subtiler Trägheit gibt es Fokussierung und Klarheit, aber keine Intensität.

བྱིང་བ་རྒས་པ།

jinwa rakpa

བྱིང་བ་ཕྲ་མོ།

jingwa tramo

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Fünf Probleme bei der Meditation (Fortsetzung)

Antworten: Klasse Sechs

1) Welches ist das vierte der fünf Probleme bei der Meditation? Woher weißt du, dass du es gerade hast? (Name des Problems in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

Das vierte der fünf Probleme bei der Meditation ist, keine Maßnahmen zu ergreifen, um Trägheit oder Unruhe zu korrigieren. Man weiß, dass man es gerade hat, wenn man es durch die eigene Wachsamkeit feststellt.

འདུ་མི་བྱེད་པ།
du mijepa

2) Was ist die Korrektur für dieses vierte Problem? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

Die Korrektur ist „Handeln".

འདུ་བྱེད་པ།
du jepa

3) Diese Korrektur kann auf zwei unterschiedliche Arten erfolgen. Benenne sie.

a) Korrektur bei geistiger Trägheit.

b) Korrektur bei geistiger Unruhe.

4) Nenne drei Methoden, deinen Geist während der Meditation positiv zu stimmen. Welche ist die Hauptmethode? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

Die folgenden Methoden sind so aufgelistet, dass man, wenn die erste nicht funktioniert, zur zweiten übergeht und dann zur nächsten:

a) Die Konzentration auf das Objekt der Meditation erhöhen. Wenn du das tust, aber immer noch geistige Trägheit verspürst, kann es sein, dass dies durch ein zu starkes Fokussieren verursacht wird. In dem Fall kann es helfen, dem Geist zu erlauben, sich ein wenig auszudehnen. Dies ist die Hauptmethode.

དམིགས་རྟེན་ལ་སེམས་བཀྲམས།
mikten la sem drim

b) Wechsle für eine kurze Zeit zu einem anderen Objekt (eins, dass dich positiv stimmt, z.B. wie voll von spirituellen Möglichkeiten dein Leben ist, oder die Vorteile des Wunsches nach Erleuchtung).

ཞེན་ལ་ཡིད་བྱེད།

shen la yije

c) Unterbrich die Meditation, streck und dehn dich, lauf ein wenig herum, geh an einen kühlen Ort oder an einen schönen Ort, z.B. auf einen Berggipfel, spritz Wasser ins Gesicht oder tu etwas ähnliches.

རེ་ཞིག་ལྷུན་གྱོལ།

reshik tun drul

5) Nenne drei Methoden, um deinen Geist in der Meditation zu beruhigen.

Auch hier wird die erste Methode zuerst angewandt. Wenn sie nicht funktioniert, geht man zur nächsten über.

a) Lockere die Konzentration deines Geistes auf das Objekt der Meditation.

b) Richte deinen Geist für eine kurze Zeit auf ein anderes Meditationsobjekt (einem ernüchternden, z.B. Tod oder Leid).

c) Geh zurück zum Zählen der Atemzüge.

6) Wie heißt das fünfte und letzte Problem bei der Meditation. Was ist seine Korrektur? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

Das letzte Problem sind unnötige Korrekturen an deiner Meditation. Die Korrektur ist, es einfach sein zu lassen und alle Veränderungen und Korrekturen zu vermeiden.

du jepa

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Die neun Level der Meditation

Antworten: Klasse Sieben

1) Nenne und beschreibe die neun Level der Meditation. (Namen in Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Den Geist auf das Objekt ausrichten. Du erhältst Anleitungen von deinem Lehrer, worüber du meditieren sollst, und kannst deinen Geist nur für sehr kurze Zeit auf dieses Objekt fokussieren.

སེམས་འཇོག་པ།
sem jokpa

b) Den Geist für kurze Zeit auf dem Objekt halten. Du kannst deinen Geist kurzzeitig auf dem Objekt halten, so lange wie es dauert, eine Gebetskette kurzer Mantras aufzusagen. In diesen beiden ersten Zuständen sind Unruhe und Trägheit immer präsent.

རྒྱུན་དུ་འཇོག་པ།
gyundu jokpa

c) Den Geist auf das Objekt ausrichten und die Lücken „flicken". Du kannst deinen Geist ziemlich lange auf dem Objekt halten und Kontinuität wiederherstellen, indem du die Lücke schnell flickst, wenn der Fokus unterbrochen ist.

བླུན་ཏེ་འཇོག་པ།
lente jokpa

d) Der Geist dauerhaft auf dem Objekt halten. Du kannst den Geist auf dem Objekt halten, ohne es zu verlieren, aber es gibt immer noch Unruhe und Trägheit.

ཉེ་བར་འཇོག་པ།
nyewar jokpa

e) Den Geist kontrollieren. Die Wachsamkeit ist hoch entwickelt und entdeckt subtile Trägheit, wenn der Geist zu sehr nach innen gezogen wurde. Grobe Trägheit tritt nicht mehr auf.

དུལ་བར་བྱེད་པ།

dulwar jepa

f) Den Geist still werden lassen. In diesem Level ist die Wachsamkeit sehr stark und erkennt subtile Unruhe, die auftreten kann, wenn im vorherigen Level die Stimmung zur Korrektur zu stark angehoben haben. Die subtile Trägheit ist keine große Gefahr mehr.

ཞི་བར་བྱེད་པ།

shiwar jepa

g) Den Geist vollständig still werden lassen. Rückholung und Wachsamkeit sind vollendet. Subtile Unruhe oder subtile Trägheit sind keine große Gefahr mehr.

རྣམ་པར་ཞི་བར་བྱེད་པ།

nampar shiwar jepa

h) Auf ein Objekt fokussierte Konzentration erlangen. Weder die subtile Unruhe noch die subtile Trägheit treten noch auf. Am Anfang der Sitzung wird noch etwas Anstrengung aufgewendet um kleinere Korrekturen vorzunehmen.

རྩེ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ།

tse chiktu jepa

i) Das Gleichgewicht erreichen (tiefe Meditation). Der Geist geht automatisch und mühelos in tiefe Meditation.

མཉམ་པར་འཇོག་པ།

nyampar jokpa

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Objekt der Meditation

Antworten: Klasse Acht

1) Nenne drei unterschiedliche Arten der Meditation. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a) Den Geist auf ein Objekt ausrichten, z.B. eine Visualisierung deines Lamas.

འཇོ་བཀོ་སྒོམ།
jokgom

b) Schritt-für-Schritt-Meditation, bei der man immer wieder die einzelnen Schritte eines Prinzips durchgeht. Zum Beispiel die einzelnen Teile der Anleitung zur Meditation über den Tod so lange durchgehen, bis nach jedem Schritt der nächste nahezu automatisch präsent ist.

ཤར་སྒོམ།
shargom

c) Analytische Meditation, bei der man seinen Geist ganz einem Problem widmet und es löst, indem man es sorgfältig und aus unterschiedlichen Blickwinkeln durchdenkt.

དཔྱད་སྒོམ།
chegom

2) Was bedeutet der Begriff „Lam-Rim"? Woher kommt er?

Der tibetische Begriff „Lam-Rim" bedeutet „Stufen auf dem Pfad zur Erleuchtung". Der Name stammt ursprünglich aus den Schriften über die Vollendung der Weisheit (Prajnya Paramita).

3) Welche der fünf großen Texte und der unterschiedlichen Stufen der geheimen Praxis sind im Lam-Rim enthalten?

Die Themen aller fünf großen Texte finden sich im Lam-Rim. Die fünf Texte heißen Vollendung der Weisheit *(Prajnya Paramita)*, Mittlerer Weg *(Madhyamika)*; Ethische Disziplin durch Gelübde *(Vinaya)*; Höheres Wissen (Abhidharma) und Logik und Wahrnehmung *(Pramana)*. Das Lam-Rim ist eine offene Lehre, daher werden darin die geheimen Praktiken nur erwähnt, aber nicht im Detail erklärt.

4) Wer schrieb *Quelle all meines Guten*? Wo und wann entstand das Werk?

> ***Quelle all meines Guten*** **wurde von Je Tsongkapa zu Füßen einer Statue von Lord Atisha im Kloster Radreng im Jahre 1402 verfasst.**

5) Nenne die vier Hauptteile dieses Lam-Rim. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

> **a) Die Grundlage/Voraussetzung des Pfads: Sich einem Lama anvertrauen.**
>
> ལམ་གྱི་རྩ་བ་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་རྩོལ།
>
> ***lam gyi tsawa she-nyen ten tsul***
>
> **b) Wie man praktiziert und den Geist reinigt, nachdem man einen Lama gefunden hat.**
>
> བསྟེན་ནས་བློ་ཇི་ལྟར་སྦྱང་བའི་རྩོལ།
>
> ***ten ne lo jitar jangway tsul***
>
> **c) Bitte um Hilfe bei der Praxis.**
>
> གསོལ་བ་འདེབས་པ།
>
> ***sulwan deppa***
>
> **d) Bittgebet, Lamas zu treffen und Ziele zu erreichen.**
>
> བླ་མས་རྗེས་གཟུང་དང་སས་ལམ་ཐོབ་པའི་སྨོན་ལམ།
>
> ***lame jesung dang salam toppay munlam***

6) Nenne vier Teile der Praxis, wie man sich einem Lama anvertraut. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

> **a) Vertrauen und Bewunderung in seinen Lama entwickeln.**
>
> དད་པ་སྦྱང་བ།
>
> ***depa jangwa***
>
> **b) Wie man über seinen Lama denken sollte. (Dieser und der nächste Punkt sind im Grunde Unterkategorien des ersten Punkts.)**
>
> བསམ་པས་བསྟེན་པ།
>
> ***sampe tenpa***
>
> **c) Wie man sich seinem Lama gegenüber verhalten sollte.**
>
> སྤྱོད་བས་བསྟེན་པ།
>
> ***jorwe tenpa***

d) Ehrfurcht für seinen Lama entwickeln.

གུས་པ་བསྐྱེད་པ།

gupa kyepa

7) Es gibt zwei Gruppen à je fünf Qualitäten, die Mindestanforderungen an einen qualifizierten Lama sind. Nenne eine der beiden Gruppen vollständig. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a) Er oder sie kontrolliert sich selbst mit Moral.

ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱིས་ཐུགས་དུལ།

tsultrim gyi tuk dul

b) Er oder sie kontrolliert sich selbst mit Konzentration.

ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱིས་ཐུགས་དུལ།

ting-ngen-dzin gyi tuk dul

c) Er oder sie kontrolliert sich selbst mit Weisheit.

ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཐུགས་དུལ།

sherab kyi tuk dul

d) Er oder sie hat Leerheit intellektuell verstanden oder direkt erfahren.

དེ་ཉིད་རྟོགས་པ།

de-nyi tokpa

e) Er oder sie liebt seine/ihre Schüler.

བཙེ་བ་དང་ལྡན་པ།

tsewa dang denpa

ODER

a) In der großen Unterteilung zwischen weltlichen Themen und Dharma-Themen sollte er oder sie sich hauptsächlich dem Dharma widmen (im Inneren, weniger in externen Dingen wie Beruf etc.)

ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ལས་ཆོས་གཙོར་བྱེད།

chu dang jikten nyi le chu tsor je

b) In der Unterscheidung zwischen diesem und zukünftigen Leben sollte er oder sie hauptsächlich auf das zukünftige Leben hinarbeiten (ebenfalls innere Einstellung).

di chi nyi le chima tsor je

c) Er oder sie kümmert sich erst um andere, dann um sich selbst.

རང་གཞན་གཉིས་ལས་གཞན་གཙོར་བྱེད།

rang shen nyi le shen tsor je

d) Er oder sie ist achtsam in Taten, Worten und Gedanken.

སྒོ་གསུམ་བག་མེད་དུ་མི་གཏོང་།

go sum bakme du mitong

e) Er oder sie lehrt die Schüler keinen falschen Pfad.

ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་མི་འཁྲིད།

chinchilok tu mitri

8) Was bedeutet der Ausdruck „Segne mich" in diesem Text?

Er bedeutet: „Hilf mir, meine Fähigkeit zu entwickeln, das Dharma zu lernen und zu praktizieren."

Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Objekt der Meditation, Lam-Rim - Niedriges Motiv

Antworten: Klasse Neun

1) Der erste Teil des Lam-Rim (Stufen auf dem Pfad), das wir studieren, beschäftigt sich mit dem Thema, wie man einen Lama findet und sich ihm anvertraut. Der zweite Teil beschäftigt sich mit der Praxis, nachdem man einen Lama gefunden hat. Welches sind die beiden Teile, die beschreiben, wie man das praktizieren soll? (Auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Je Tsongkapa fordert uns auf, die wahre Bedeutung des Leben zu erkennen.

སྙིང་པོ་ལེན་པར་སྐུལ་བ།

nyingpo lenpar kulwa

b) Lernen, wie man das Bestmögliche aus diesem Leben macht.

སྙིང་པོ་ལེན་པའི་ཚུལ།

nyingpo lenpay tsul

2) Nenne beliebige fünf der acht Arten der Muße.

Die acht möglichen Antworten lauten:

a) Wir sind nicht als Höllenwesen geboren.

b) Wir sind nicht als Hungergeist (Preta) geboren.

c) Wir sind nicht als Tier geboren.

d) Wir sind nicht als Wesen in den vergänglichen Reichen des Vergnügens geboren.

e) Wir sind nicht an einem „unzivilisierten" Ort geboren (ein Ort, wo niemand ethische Disziplin durch Gelübde praktiziert).

f) Wir sind nicht mit schwerwiegenden falschen Weltsichten geboren.

g) Wir haben keine geistigen oder körperlichen Behinderungen, die uns vom Studium des Dharma abhalten.

h) Wir sind nicht in einer Zeit geboren, in der die Lehren des Buddha nicht in die Welt gekommen sind.

3) Nenne beliebige fünf der zehn Arten des Glücks.

Die zehn möglichen Antworten lauten:

a) Wir sind als Mensch geboren.

b) Wir leben in einem „zentralen Land", also einem Land, in dem ethische Disziplin durch Gelübde praktiziert und befolgt wird.

c) Wir besitzen alle wichtigen Fähigkeiten, die es uns ermöglichen, das Dharma zu studieren und zu praktizieren.

d) Wir haben niemals eine der fünf „ultimativen schlechten Karmas" begangen, also keine der fünf unmittelbaren Missetaten.

e) Wir leben in einer Welt, in der die Lehren respektiert werden.

f) Wir leben in einer Welt, in die ein Buddha gekommen ist.

g) Wir leben in einer Welt, in der ein Buddha gelehrt hat.

h) Wir leben in einer Welt, in der die Lehren fortbestehen, in der Menschen Erkenntnisse haben, so wie z.B. die direkte Erfahrung der Leerheit.

i) Wir leben in einer Welt, in der die Menschen aktiv den Lehren des Buddhismus folgen.

j) Wir leben in einer Welt, in der „Menschen Mitgefühl für andere haben", was sich in diesem Fall auf mitfühlende Menschen bezieht, die Dharma-Praktizierenden helfen und sie mit dem unterstützen, was sie brauchen, um weiter zu praktizieren.

4) Nenne die drei Aspekte, wie man die wahre Bedeutung dieses Lebens umsetzt. (Auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Die Stufen, die mit den Praktizierenden des Niedrigen Motivs geteilt werden.

སྐྱེས་བུ་ཆུང་ངུ་དང་གྲུབ་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ།

kyebu chung-ngu dang tunmongway lam gyi rimpa

b) Die Stufen, die mit Praktizierenden des Mittleren Motivs geteilt werden.

སྐྱེས་བུ་འབྲིང་དང་ཐུན་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ།

kyebu dring dang tunmongway lam gyi rimpa

c) Stufen für die Praktizierenden des Hohen Motivs.

སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ།

kyebu chenpoy lam gyi rimpa

5) Welches sind die drei Prinzipien der Todesmeditation? (Auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Der Tod ist gewiss.

འཇིགས་པར་འཆི་བ།

ngepar chiwa

b) Es gibt keine Gewissheit, wann du stirbst.

རྣམ་འཆི་ངེས་མེད།

nam chi ngeme

c) Wenn du stirbst, kann dir nur das Dharma helfen.

འཆི་ཚེ་ཆོས་མ་གཏོགས་མི་ཕན།

chi tse chu matok mipen

6) Nenne die vier Gesetze von Karma. (Auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Handlungen verursachen unausweichlich Ergebnisse, die ihnen im Inhalt gleichen (Gutes kann nur zu Gutem führen, Schlechtes nur zu Schlechtem).

ལས་ངེས་པ།

le ngepa

b) Die Ergebnisse sind größer als die Handlungen.

ལས་འཕེལ་ཆེ་བ།

le pel chewa

c) Ohne eine Handlung kann es keine Ergebnisse geben.

ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་འཕྲད་པ།

le majepa dang mitrepa

d) Wenn eine Handlung einmal begangen ist, kann das Ergebnis nicht verloren gehen.

བྱས་པ་ཆུད་མི་ཟ་བ།

jepa chu misawa

The Asian Classics Institute
Kurs III: Angewandte Meditation
Objekt der Meditation - Mittleres und hohes Motiv

Antworten: Klasse Zehn

1) Beschreibe kurz den Unterschied zwischen Buddhisten mit niedrigem, mittlerem und hohem Motiv.

Buddhisten mit niedrigem Motiv wollen lediglich verhindern, dass sie nach ihrem Tod in einem der drei niedrigen Reiche wiedergeboren werden. Buddhisten mit mittlerem Motiv möchten jegliche Wiedergeburt vermeiden, aber auch nur zu ihrem eigenen Wohle. Buddhisten mit hohem Motiv (Mahayana) wollen ebenfalls die niedrigen Reiche und überhaupt jegliche Wiedergeburt vermeiden, aber darüber hinaus wünschen sie sich, dass sie allen Lebewesen dabei helfen können, dasselbe zu erreichen.

2) Nenne die beiden Teile der Stufen auf dem Pfad, die mit Praktizierenden des mittleren Motivs geteilt werden. (Auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Den Wunsch entwickeln, der leidenden Existenz zu entfliehen.

ཐར་འདོད་བློ་བསྐྱེད།

tarndu lo kye

b) Lernen, wie man den Pfad zur Freiheit erlangt.

ཐར་ལམ་གཏན་དབབ།

tarlam ten ap

3) Ist es wahr, dass alles in unserem jetzigen Leben Leid ist? Warum bzw. warum nicht?

Jeglicher Schmerz, körperlicher, wie z.B. bei Rückenschmerzen, oder geistiger, wie der Verlust eines lieben Menschen, ist ganz offensichtlich Leid (Leid des Leidens). Aber sogar die guten Dinge, ein schönes Heim, eine großartige Familie, ein guter Job, werden sich unausweichlich verändern und uns entrissen (Leid der Veränderung). Am Ende verlieren wir sogar unseren Körper. Unser Geist wird senil. Selbst unser Name wird vergessen. Da jegliches Ereignis in unserem gegenwärtigen Leben entweder Leid ist oder unausweichlich zu Leid wird (allgegenwärtiges Leid) ist es wahr, dass alles Leid ist.

4) Warum wird von den drei Übungen an dieser Stelle nur die Übung der Ethik erwähnt?

Ethik ist die Grundlage der beiden anderen Übungen. Nur mit Ethik kann man eine tiefe Ebene der Konzentration erreichen und Einsichten in die Weisheit gewinnen. Die anderen beiden Übungen sind damit auch abgedeckt, weil sie nur auf der Grundlage von Ethik erfolgen können.

5) Was bewirken Erinnerung und Wachsamkeit an diesem Punkt und was erreichen wir damit? (Die Namen für beide auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

Du richtest sie auf Deine Moral. Erinnerung ist ganz allgemein gesprochen die Fähigkeit, den Geist darauf zu fokussieren, was man gerade tut, sagt oder denkt. Wachsamkeit ist die Fähigkeit, ein Warnsignal auszulösen bzw. sich bewusst zu werden, dass man ein Problem hat.

དྲན་པ།

drenpa

ཤེས་བཞིན།

she-shin

6) Nenne die beiden Teile der Stufen auf dem Pfad, die mit Praktizierenden des hohen Motivs geteilt werden. (Auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Lernen, wie ein Bodhisattva zu denken.

སེམས་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ།

sem kyepay tsul

b) Lernen, wie ein Bodhisattva zu handeln.

སྤྱོད་པ་ལ་སློབ་ཚུལ།

chupa la loptsul

7) Der zweite dieser beiden Teile besteht wiederum aus zwei Teilen. Benenne sie. (Auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Offene Bodhisattva-Aktivitäten (offene Lehren).

མདོ།

do

b) Nicht offene Bodhisattva-Aktivitäten (geheime Lehren bzw. Tantra).

སྤྱན།

ngak

8) Der erste dieser beiden Teile hat wiederum zwei Teile. Benenne sie. (Auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Die sechs Vollendungen.

སྒྲུབ་པ་སྒྲུ་ལ་སློབ་ཚུལ།

chupa chi la lob-tsul

b) Die letzten beiden Vollendungen.

ཕར་ཕྱིན་ཐ་མ་གཉིས་ལ་བསླབ་ཚུལ།

parchin tama nyi la lab-tsul

9) Warum werden hier die drei Arten von Moral erwähnt? (Achtung: Es sind nicht dieselben wie die drei Arten von Gelübden.) (Auf Tibetisch für das tibetische Zertifikat.)

a) Die Moral, keine schlechten Taten zu begehen. (Zielt hauptsächlich darauf, jegliche Handlung zu vermeiden, die anderen schadet. Entscheidend für das Erreichen von Nirvana).

ཉེས་སྤྱོད་སྡོམ་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས།

nyechu dompay tsultrim

b) Die Moral, gute Taten anzusammeln. (Zielt hauptsächlich darauf, in sich selbst außergewöhnlich viele Verdiensten und Weisheiten anzusammeln. Erschafft einen Buddha).

དགེ་བའི་ཆོས་སྡུད་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས།

geway chu dudpay tsultrim

c) Die Moral, sich ethisch zu verhalten zum Wohle aller Lebewesen. (Die beiden vorhergehenden Arten von Moral, ausgeführt mit der Motivation eines Bodhisattvas).

སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས།

semchen dunje kyi tsultrim

10) Nenne die Definition von Stille (Shamata auf Sanskrit, Shi-ne auf Tibetisch).

Fokussiertheit, die durchdrungen ist von der außergewöhnlichen Glückseligkeit der durch Praxis erlangten Leichtigkeit, welche auf der auf-ein-Objekt-gerichteten Meditation basiert.

11) Nenne die Definition von Einsicht (Vipashyana auf Sanskrit, Hlak-tong auf Tibetisch).

Jene Weisheit, die erfüllt ist von der außergewöhnlichen Glückseligkeit der durch Praxis erlangten Leichtigkeit und der Kraft durch die Analyse ihres Objekts, und die auf Stille (Shamata) gründet.

THE ASIAN CLASSICS INSTITUTE

Tibetisch - Studium - Handbuch

Klasse Eins

སྒོམ་པ།

gompa

བསམ་གཏན།

samten

སྙོམས་འཇུག

nyomjuk

མཉམ་གཞག

nyamshak

ཞི་གནས།

shi-ne

རྟིང་ངེ་འཛིན།

ting-ngen-dzin

གནས་བཞང་བྱི་དང་རྟེན་དགྲམ།

nekang chi dang ten dram

ཆུ་པ།

chupa

སྐྱ་བས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད།

kyamdro semkye

ཚོ་གས་ཞིང་གསལ་གདབ།

tsokshing seldeb

ཚོ་གས་བསགས་སྦྱིན་སྦྱང་།

tsok-sak dripjang

གསོལ་འདེབས།

sulndep

Klasse Zwei

རྗེ་ཙོང་ཁ་པ།

je tsongkapa

ལམ་རིམ་ཆེན་མོ།

lamrim chenmo

བཟང་པོ་སྤྱོད་པའི་སྨོན་ལམ།

sangpo chupay munlam

ཕྱག་འཚལ།

chaktsel

མཆོད་པ།

chupa

བཤགས་པ།

shakpa

ཡི་རང་བ།

yi-rangwa

ཆོས་འཁོར་བསྐོར་བར་བསྐུལ།

chunkor korwar kul

གསོལ་འདེབས།

sulndep

བསྡོ་བ།

ngowa

སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ།

sotar gyi dompa

བྱང་སེ�་ཀྱི་སྡོམ་པ།

jangsem kyi dompa

གསང་སྔགས་ཀྱི་སྡོམ་པ།

sang-ngak kyi dompa

སྨོན་ལམ།	བསྡོ་བ།
munlam	***ngowa***

Klasse Drei

མཐུན་པའི་ཡུལ།

tunpay yul

འདོད་པ་ཆུང་བ།

dupa chungwa

ཆོག་ཤེས་པ།

chok shepa

བྱ་མང་སྤང་ས།

ja mang pang

ཚུལ་ཁྲིམས་དག་པ།

tsultrim dakpa

ནམ་རྟོག་སྤྱང།

namtok pang

མདོ་སྡེ་རྒྱན།

dode gyen

བསྒོམ་རིམ།

gomrim

Klasse Vier

རྒྱང་པ་དཀྱིལ་ཀྲུང་།

kangpa kyiltrung

མིག་མི་དཏེ་མི་ཟུམ།

mik miye misum

ལུས་དང་པོ།

lu drang po

ཕྲག་པ་མཉམ།

trakpa nyam

མགོ་མི་མཐོ་མི་དམའ།

go mito mima

སོ་མཆུ་རང་ལུགས།

so chu rangluk

ལྕེ་ཡ་སོའི་རང་ལུགས།

che yasoy rangluk

དབུགས་འབྱུང་ངུབ།

uk jung-ngup

བསྒོམ་རིམ།

gomrim

རྣམ་སྣང་གི་ཆོས་བདུན།

namnang gi chu dun

Klasse Fünf

ལེ་ལོ།

lelo

ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་དད་པ།

ting-ngen-dzin la depa

འདུན་པ།

dunpa

བཙུན་འབྲུས།

tsundru

ཤིན་སྦྱངས།

shinjang

གདམས་ངག་བཟླ་པ།

dam-ngak jepa

དྲན་པ།

drenpa

བྱིང་རྒོད།

jinggu

ཤེས་བཞིན།

sheshin

གནས་ཆ།

necha

གསལ་ཆ།

selcha

ངར་ཆ།

ngarcha

བྱིང་བ་རགས་པ།

jinwa rakpa

བྱིང་བ་ཕྲ་མོ།

jingwa tramo

འདུ་མི་བྱེད་པ།

du mijepa

Klasse Sechs

འདུ་བྱེད་པ།

du jepa

དམིགས་རྟེན་ལ་སེམས་གྲིམས།

mikten la sem drim

གཞན་ལ་ཡིད་བྱེད།

shen la yije

རེ་ཞིག་ཐུན་གྲོལ།

reshik tun drul

ལྡུ་བྱེད་པ།

du jepa

Klasse Sieben

སེམས་འཇོག་པ།

sem jokpa

རྒྱུན་དུ་འཇོག་པ།

gyundu jokpa

གླེན་ཏེ་འཇོག་པ།

lente jokpa

ཉེ་བར་འཇོག་པ།

nyewar jokpa

དུལ་བར་བྱེད་པ།

dulwar jepa

ཞི་བར་བྱེད་པ།

shiwar jepa

རྣམ་པར་ཞི་བར་བྱེད་པ།

nampar shiwar jepa

ཚེ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ།

tse chiktu jepa

མཉམ་པར་འཇུག་པ།

nyampar jokpa

Klasse Acht

འཇུག་སྒོམ།

jokgom

ཤར་སྒོམ།

shargom

དཔྱད་སྒོམ།

chegom

ལམ་གྱི་རྩ་བ་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ།

lam gyi tsawa she-nyen ten tsul

བསྟེན་ནས་བླ་ཇི་ལྟར་སྐྱང་བའི་ཚུལ།

ten ne lo jitar jangway tsul

གསོལ་བ་འདེབས་པ།

sulwan deppa

བླ་མས་རྗེས་གཟུང་དང་སར་ལམ་ཐོབ་པའི་སྨོན་ལམ།

lame jesung dang salam toppay munlam

དད་པ་སྦྱང་བ།

depa jangwa

བསམ་པས་བསྟེན་པ།

sampe tenpa

སྦྱོར་བས་བསྟེན་པ།

jorwe tenpa

གུས་པ་བསྐྱེད་པ།

gupa kyepa

ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱིས་ཐུགས་དུལ།

tsultrim gyi tuk dul

ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱིས་ཐུགས་དུལ།

ting-ngen-dzin gyi tuk dul

ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཐུགས་དུལ།

sherab kyi tuk dul

དེ་ཉིད་རྟོགས་པ།

de-nyi tokpa

བཙྭ་བ་དང་ལྡན་པ།

tsewa dang denpa

ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ལས་ཆོས་གཙོར་བྱེད།

chu dang jikten nyi le chu tsor je

འདི་ཕྱི་གཉིས་ལས་ཕྱི་མ་གཙོར་བྱེད།

di chi nyi le chima tsor je

རང་གཞན་གཉིས་ལས་གཞན་གཙོར་བྱེད།

rang shen nyi le shen tsor je

སྒོ་གསུམ་བཀའ་མེད་དུ་མི་གཏོང་།

go sum bakme du mitong

ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་མི་འཁྲིད།

chinchilok tu mitri

Klasse Neun

སྙིང་པོ་ལེན་པར་སྐུལ་བ།

nyingpo lenpar kulwa

ཉིང་པོ་ལེན་པའི་ཚུལ།

nyingpo lenpay tsul

སྐྱེས་བུ་ཆུང་ངུ་དང་ཐུན་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ།

kyebu chung-ngu dang tunmongway lam gyi rimpa

སྐྱེས་བུ་འབྲིང་དང་ཐུན་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ།

kyebu dring dang tunmongway lam gyi rimpa

སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ།

kyebu chenpoy lam gyi rimpa

འདིས་པར་འཆི་བ།

ngepar chiwa

ནམ་འཆི་འདིས་མེད།

nam chi ngeme

འཆི་ཚེ་ཆོས་མ་གཏོགས་མི་ཕན།

chi tse chu matok mipen

ལས་འདིས་པ།

le ngepa

ལས་འཕེལ་ཆེ་བ།

le pel chewa

ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་འཕྲད་པ།

le majepa dang mitrepa

བྱས་པ་ཆུད་མི་ཟ་བ།

jepa chu misawa

Klasse Zehn

ཐར་འདོད་བློ་བསྐྱེད།

tarndu lo kye

ཐར་ལམ་གཏན་དབབ།

tarlam ten ap

དྲན་པ།

drenpa

ཤེས་བཞིན།

she-shin

སེམས་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ།

sem kyepay tsul

སྒྲོ་པ་ལ་སྐྲོབ་ཚུལ།

chupa la loptsul

མདོ།

do

སྔགས།

ngak

སྒྲོ་པ་སྒྲི་ལ་སྐྲོབ་ཚུལ།

chupa chi la lob-tsul

ཕར་ཕྱིན་བ་མ་གཉིས་ལ་བསླབ་ཚུལ།

parchin tama nyi la lab-tsul

ཉེས་སྒྲོ་སྡོམ་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས།

nyechu dompay tsultrim

དགེ་བའི་ཆོས་སྡུད་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས།

geway chu dudpay tsultrim

སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས།

semchen dunje kyi tsultrim