



Gampopa

*Juwelenschmuck der Befreiung*  
(Zusammenfassung)



*Das alle Wünsche erfüllende Juwel der edlen Lehre,  
der kostbare Schmuck der Befreiung*

von Djetsün Gampopa

Eine Einführung in die Grundlagen des  
buddhistischen Weges im Großen Fahrzeug  
(Mahāyāna)

Bekannt unter dem Kurztitel:

*Dhagpo Targyän*

Der „Schmuck der Befreiung“ des Lehrers aus Dhagpo

## **Inhalt:**

Einführung.....6

### **TEIL EINS – DIE URSACHE DES ERWACHENS**

**Kapitel 1 Die Buddhanatur.....7**

### **TEIL ZWEI – DIE BASIS DES ERWACHENS**

**Kapitel 2 Das kostbare Menschendasein.....9**

### **TEIL DREI – DIE BEDINGUNG DES ERWACHENS**

**Kapitel 3 Der spirituelle Freund.....11**

### **TEIL VIER – DIE METHODEN, UM DAS ERWACHEN ZU ERLANGEN**

**Kapitel 4 Die Meditation der Vergänglichkeit alles Bedingten..... 15**

**Kapitel 5 Die Meditation der Nachteile des Daseinskreislaufes.....17**

**Kapitel 6 Die Meditation der Folgen und Handlungen..... 20**

**Kapitel 7 Die Meditation der Liebe und des Mitgefühls.....24**

### **DER GEIST DES ERWACHENS (BODHICITTA)**

**Kapitel 8 Die Basis von Bodhicitta:**

**Zufluchtnahme**

**Gelübde persönlicher Befreiung.....29**

**Kapitel 9 Das Hervorbringen von Bodhicitta.....34**

**Kapitel 10 Die Übung im strebenden Geist des Erwachens.....40**

**Kapitel 11 Die Übung im angewandten Geist des Erwachens.....41**

**Kapitel 12 Die Pāramitā der Freigebigkeit.....44**

**Kapitel 13 Die Pāramitā der Disziplin.....49**

**Kapitel 14 Die Pāramitā der Geduld.....52**

**Kapitel 15 Die Pāramitā freudiger Ausdauer.....55**

**Kapitel 16 Die Pāramitā meditativer Stabilität.....58**

**Kapitel 17 Die Pāramitā der Weisheit (shes rab).....62**

**Kapitel 18 Die Erläuterung des Weges anhand von Pfaden.....67**

**Kapitel 19 Die Erläuterung des Weges anhand von Stufen (Bhūmi).....71**

TEIL FÜNF – DIE FRUCHT DES ERWACHENS

Kapitel 20 Vollkommene Buddhaschaft.....73

TEIL SECHS – DIE AKTIVITÄT DER ERWACHTEN

Kapitel 21 Erwachtes Wirken frei von Vorstellungen zum Wohle aller  
Lebewesen.....78

## Einleitung

Das Thema dieser Abhandlung ist unübertreffliches Erwachen zur Buddhaschaft, das sich in sechs Punkten zusammenfassen lässt:

Die Ursache: Buddhanatur

Die Basis: der kostbare menschliche Körper

Die Bedingung: der spirituelle Lehrer

Die Methode: dessen Unterweisungen

Das Ergebnis: die vollendeten Buddhakāyas

Die Aktivität: das Vollbringen des Wohles der Wesen frei von konzeptuellem Denken

Zusammengefasst heißt es:

- Die Ursache für unübertreffliches Erwachen ist unsere Buddhanatur, die Essenz der zur Freude Gegangenen (Skt. ‚Sugatas‘) [TEIL EINS]
- Die Basis ist das höchst kostbare Menschendasein [TEIL ZWEI]
- Die Bedingung des Erwachens ist der spirituelle Freund [TEIL DREI]
- Die Methoden sind seine mündlichen Unterweisungen [TEIL VIER]
- Die Frucht des Erwachens zeigt sich als die Körper vollkommener Buddhaschaft [TEIL FÜNF]
- Die Aktivität der Erwachten ist ihr von Vorstellung freies Wirken zum Wohle aller Lebewesen. [TEIL SECHS]

Diese sechs zusammengefassten Punkte des unübertrefflichen Erwachens zur Buddhaschaft hat der Ehrenwerte Gampopa in 21 Kapiteln klar auf folgende Weise dargelegt.

# TEIL EINS – DIE URSACHE DES ERWACHENS

## Kapitel 1: Die Ursache, Buddhanatur

Wir fragen uns vielleicht: „Können gewöhnliche Wesen wie wir überhaupt die Stufe der Buddhaschaft erlangen?“ Nun, wenn wir uns bemühen, warum sollten wir das Erwachen nicht erlangen? Schließlich besitzen wir und alle Wesen die Ursache für das vollkommene Erwachen: die Essenz der Sogegangenen (Skt. „Tathāgatagarbha“).

Es gibt drei Gründe, warum alle Wesen von Buddhanatur durchdrungen sind; sie werden untermauert durch Schriften, logische Beweisführung und Beispiele:

### *1. Untermauerung durch Schriften*

Diese besteht aus der Untermauerung durch Sūtren und der Untermauerung durch Abhandlungen und Kommentare.

### *2. Logische Beweisführung*

Drei Gründe werden angeführt, warum Lebewesen die Buddhanatur [d.h. die Möglichkeit, Buddhaschaft zu erlangen] haben:

- weil die Wesen von der Leerheit, dem Wahrheitskörper (Skt. „Dharmakāya“), durchdrungen sind,
- weil die Natur der Dinge, das Sosein (Skt. „Tathatā“, Tib.. „de bzhin nyid“), frei von Unterschieden ist
- und weil alle Lebewesen das Potential des Erwachens besitzen.

Es gibt fünf Potentiale: 1. Abgetrenntes Potential, 2. Ungewisses Potential, 3. Hörer- (Skt. „Shrāvaka“-) Potential, 4. Alleinverwirklicher- (Skt. „Pratyeka“-) Potential, 5. Das Potential des Großen Fahrzeuges (Skt. „Mahāyāna“).  
Zusammengefasst:

Abgetrenntes und ungewisses Potential,  
Hörer- und Alleinverwirklicher-Potential  
sowie das Potential des Großen Fahrzeugs –  
diese fünf erfassen alle mit dem Potential des Erwachens.

Von diesen wird das Potential der Praktizierenden des Großen Fahrzeugs (Mahāyāna) folgendermaßen zusammengefasst:

Einteilung, Natur und Synonyme,  
Begründung seiner Überlegenheit,  
Erscheinungsformen und Merkmale –  
anhand dieser sechs wird das Potential des Großen Fahrzeugs erläutert.

*Seine Einteilung:* Dieses Potential hat zwei Aspekte: das natürlicherweise vorhandene Potential und das in korrekter Weise erlangte Potential.

*Natur:* Das natürlicherweise vorhandene Potential ist die in uns vorhandene Fähigkeit, alle Qualitäten der Buddhas hervorzubringen, die wir seit anfangsloser Zeit aufgrund der Natur der Dinge besitzen. Und das in korrekter Weise erlangte Potential ist die durch früherer Übung in heilsamen Handlungen erworbene Fähigkeit, alle Qualitäten der Buddhas hervorzubringen.

*Synonyme:* Synonyme für das Potential sind: „Familie“, „Same“, „elementare (Veranlagung)“ und „eigentliches Wesen“.

*Die Begründung der Überlegenheit dieses Potentials:* Die Potentiale von Shrāvakas und Pratyekas werden als geringer eingestuft, weil bei ihrer völligen Entfaltung nur die Schleier emotionaler Verblendung völlig gereinigt werden. Das Potential des Mahāyāna ist als höher einzustufen, weil seine völlige Entfaltung zur vollständigen Reinigung beider Arten von Schleiern führt. Deshalb ist das Potential des großen allen Mahāyāna anderen Potentialen auf unübertreffliche Weise überlegen.

*Die Erscheinungsformen des Potentials:* Das Potential ist entweder erwacht oder nicht erwacht.

*Die Merkmale des Potentials:* Es gibt Anzeichen, die darauf hinweisen, dass jemand zur Familie der Bodhisattvas gehört. Hierzu lesen wir im *Schmuck der Mahāyāna-Sūtren (Mahāyāna-Sūtralaṃkara)*:

„Das ihren Handlungen vorausgehende Mitgefühl,  
ihr Streben und Geduld  
sowie ihre Praxis des wahrhaft Heilsamen –  
diese Merkmale ihres Potentials solltet ihr kennen.“



### *3. Untermauerung, dass alle Wesen von Buddhanatur durchdrungen sind, durch Beispiele*

In Silbererz ist Silber, in Sesamsamen ist Sesamöl und in Milch ist Butter bereits vorhanden. Ebenso wie es möglich ist, Silber aus Silbererz, Öl aus Sesam und Butter aus Milch zu gewinnen, so liegt in allen Lebewesen die Möglichkeit, Buddhaschaft zu entwickeln.

## TEIL ZWEI – DIE BASIS DES ERWACHENS

### Kapitel 2: Das kostbare Menschendasein

Wir fragen uns vielleicht: „Wenn doch alle Wesen die Buddhanatur besitzen, ist es dann auch den übrigen fünf Arten von Lebewesen, wie zum Beispiel den Höllenwesen oder hungrigen Geistern, möglich Buddhaschaft zu verwirklichen?“ Nein, es ist ihnen nicht möglich, denn die Basis des Erwachens ist das „kostbare Menschendasein“. Damit ist gemeint, dass unser Körper die Freiheiten und günstigen Bedingungen besitzt und dass der Geist von den drei Arten von Vertrauen erfüllt ist. Nur wenn man die fünf Punkte besitzt, verfügt man über die vortreffliche Basis für die Verwirklichung vollkommenen Erwachens. Der Merkvers hierzu lautet:

Freiheiten und günstige Bedingungen,  
Überzeugung, Streben und Inspiration,  
zwei betreffen den Körper und drei den Geist –  
diese fünf Punkte fassen die vortreffliche Basis zusammen.

#### *1. Die acht Freiheiten*

Die acht Freiheiten zu besitzen bedeutet, von den acht hinderlichen Existenzformen frei zu sein:

- Ein Dasein in den Höllenbereichen,
- als hungriger Geist,
- als Tier,
- als unzivilisierter Mensch,
- als langlebiger Gott,

- mit falschen Ansichten,
- in Zeiten ohne Buddhas oder
- mit schwerer geistiger Behinderung.

## ***2. Die zehn günstigen Bedingungen (Reichtümer):***

Fünf der zehn günstigen Bedingungen, die auch „Reichtümer“ genannt werden, wurden von uns selbst erworben und fünf finden wir dank anderer vor.

Die fünf günstigen Bedingungen, *die von uns selbst erworben wurden*, sind:

- Mensch zu sein,
- in einem zentralen Land geboren zu sein,
- mit allen Sinnen intakt,
- frei von den extremen Vergehen
- und mit Vertrauen in die richtigen Objekte.

Die fünf günstigen Bedingungen, *die wir dank anderer vorfinden*, sind:

- Ein Buddha ist in dieser Welt erschienen,
- er hat den edlen Dharma gelehrt,
- die Dharmalehren sind erhalten,
- die erhaltenen Lehren werden praktiziert
- und es gibt Wesen, die andere liebevoll [bei der Praxis] unterstützen.

Kurzgefasst: *Warum ist das Menschendasein kostbar?* Weil es vergleichbar ist mit einem kostbaren, wunscherfüllenden Edelstein – schwer zu erlangen und von großem Nutzen.

### ***Die drei Arten von Vertrauen:***

- **Überzeugtes Vertrauen:** Es entsteht, wenn wir den Zusammenhang zwischen Handlungen und ihren Folgen sowie die Wahrheit vom Leid und die Wahrheit vom Ursprung allen Leidens verstehen. Dies beinhaltet die Überzeugung, dass aus heilsamem Handeln das Glück des Begierdebereiches und aus nichtheilsamem Handeln die Leiden des Begierdebereiches erwachsen, sowie die Überzeugung, dass die Handlungen mit feststehender Auswirkung (siehe Kap. 6) zum Glück der beiden höheren Bereiche führen.

- **Strebendes Vertrauen** findet sich bei jenen, welche die außergewöhnlichen Qualitäten des unübertrefflichen Erwachens erkannt haben und sich, um sie zu verwirklichen, mit großer Hingabe auf dem Pfad üben.
- **Inspiriertes Vertrauen** entsteht im Hinblick auf die drei Zufluchtsjuwelen: Es ist ein froher, inspirierter Geist voller Hingabe und Respekt für den Buddha als das Juwel, das uns den Weg zeigt, für die edle Lehre (Dharma) als das Juwel, das den Weg darstellt, und für die edle Gemeinschaft (Sangha) als das Juwel der Helfer bei der Praxis des Weges.

Die Basis für das Verwirklichen des unübertrefflichen Erwachens ist also jemand, der dieses „kostbare Menschendasein“ besitzt: den Körper mit den beiden Arten günstiger Voraussetzungen und den Geist mit den drei Arten von Vertrauen.

## TEIL DREI – DIE BEDINGUNG DES ERWACHENS

### Kapitel 3: Der spirituelle Freund

Es heißt: „Die Bedingung [um Erwachen zu erlangen] ist der spirituelle Freund.“ Dies bedeutet, dass es ohne Ermutigung durch einen spirituellen Lehrer oder Meister, der als zusätzliche Bedingung notwendig ist, äußerst schwierig sein wird, den Weg zum großen Erwachen zu gehen, selbst wenn wir die ausgezeichnete Basis [d.h. das kostbare Menschendasein] besitzen. Deswegen sollten wir uns auf einen spirituellen Freund stützen. Kurzgefasst heißt es:

Begründung, Einteilung,  
Beschreibung ihrer jeweiligen Merkmale,  
die Methode, ihnen zu folgen, und der Nutzen –  
in diesen fünf Punkten ist das Sich-Stützen  
auf spirituelle Freunde zusammengefasst.

## **1. Begründung: Warum benötigen wir einen spirituellen Freund?**

- Die *Begründung durch maßgebliche Texte* wird u.a. im *Prajñāpāramitā Samcayagatha* („Befreiende Weisheit, Zusammenfassung in Versen“) gegeben.
- *Begründung durch logische Überlegungen*: Für jemanden, der allumfassendes Verständnis erlangen möchte, ist es unumgänglich, sich auf spirituelle Freunde zu stützen, denn niemand weiß aus sich selbst heraus, wie die Ansammlungen [von Verdienst und zeitlosem Gewährsein (Tib. „ye shes“)] erworben und die Schleier gereinigt werden können. So lässt sich verstehen, warum wir Lehrer brauchen.
- *Begründung durch Beispiele*: Das passende Beispiel dafür, dass wir einen spirituellen Freund benötigen, sind die Buddhas der drei Zeiten. Das umgekehrte Beispiel stellen die Pratyekas (Alleinverwirklichter) dar.  
Beispiele für die Funktion des spirituellen Freundes: Spirituelle Freunde sind wie wegekundige Führer auf unbekannter Wegstrecke, wie Eskorten bei Reisen durch gefährliches Gebiet und wie Fährmänner, die beim Überqueren eines breiten Flusses helfen.

## **2. Einteilung**

Es gibt vier Arten von spirituellen Freunden:

- Gewöhnliche Lehrer
- Bodhisattvas auf einer der Stufen des Erwachens (Skt. „Bhūmi“)
- Buddhas in Form von Ausstrahlungskörpern (Skt. „Nirmanakāya“) und
- Buddhas in Form von Freudenkörpern (Skt. „Sambhogakāya“).

Welcher Art von Lehrer wir als Schüler konsultieren können, hängt von unserer eigenen Entwicklungsstufe ab.

## **3. Jeweilige Merkmale**

- *Merkmale des gewöhnlichen Lehrers*:  
Laut *Bodhisattvabhūmi* („Stufen der Bodhisattvas“) besitzen sie acht Qualitäten (sie besitzen die Disziplin eines Bodhisattvas u.s.w.).  
Laut Maitreyas *Mahāyāna-Sūtralamkāra* („Schmuck der Mahāyānasūtren“) besitzen sie vier Qualitäten (sie haben ein weitgreifendes Wissen u.s.w.).  
Laut *Bodhicaryāvatāra* („Eintritt in den Weg eines Bodhisattva“) besitzen sie zwei Qualitäten (bewandert in der Bedeutung des Mahāyāna u.s.w.).

- *Merkmale des Bodhisattvas:* Spirituelle Freunde, die sich als Bodhisattvas auf einer der Stufen des Erwachens befinden, haben – angefangen von der ersten bis zur zehnten Bodhisattvastufe – ein Maß an Freisein (von Verblendungen) und Gewährsein (Tib. „ye shes“) verwirklicht, das ihrer jeweiligen geistigen Erfahrung entspricht.

Die Bodhisattvas ab der achten Stufe besitzen zudem zehn Kräfte, mit denen sie andere anziehen und ihnen helfen können (d.h. die Macht über die Lebensdauer, über den Geist, über materielle Güter, über Karma und Wiedergeburt sowie die Kräfte der inneren Ausrichtung, der Wunschgebete, des Wunderwirkens, des zeitlosen Gewährseins und der edlen Lehre).

#### ***4. Die Methode, ihnen zu folgen***

Wenn wir einen solchen fähigen Lehrer gefunden haben, gibt es drei geschickte Arten, wie wir uns auf ihn stützen, und zwar indem wir:

- ihm Verehrung darbringen und zu Diensten sind,
- ihm mit Hingabe und Respekt folgen und
- uns aufrichtig in der Praxis bemühen.

#### ***5. Der Nutzen***

Unter anderem heißt es laut *Shrisambhavas völliger Befreiung:*

„Bodhisattvas, die von einem spirituellen Freund wirklich gehalten werden, fallen nicht in niedere Daseinsbereiche.

Sie fallen nicht in die Hände von schlechten Freunden.

Sie werden davor bewahrt, sich vom Mahāyāna abzuwenden.

Sie lassen die Geistesstufe gewöhnlicher Menschen vollkommen hinter sich.“

Und in *Mutter der Siegreichen* heißt es:

„Ein Bodhisattva-Mahāsattva,  
der von seinem spirituellen Freund vollkommen unterstützt wird,  
erlangt schnell unübertreffliche vollkommene Buddhaschaft.“

## TEIL VIER – DIE METHODEN, UM DAS ERWACHEN ZU ERLANGEN

### DIE UNTERWEISUNGEN DES SPIRITUELLEN FREUNDES

Es heißt: „Die Methoden [um das Erwachen zu erlangen] sind seine Unterweisungen.“

Angesichts all dessen, was bereits erklärt wurde, könnten wir uns fragen, woran es liegt, dass wir bisher noch nicht die Buddhaschaft erlangt haben. Wir besitzen doch die *Ursache* dafür, die Buddhanatur, und haben im Strom des anfangslosen Kreislaufes der Wiedergeburten nun auch die *Basis* erlangt, dieses so kostbare, alle Möglichkeiten beinhaltende Menschendasein. Und auch die *Bedingung*, einen spirituellen Freund, haben wir getroffen. Nun, wenn wir noch nicht erwacht sind, so liegt es daran, dass wir alle unter dem negativen Einfluss der vier Kräfte sind, die das Verwirklichen der Buddhaschaft verhindern.

*Die vier Faktoren, die das Erwachen verhindern, sind:*

- das Haften an den Erfahrungen dieses Lebens,
- das Haften an weltlichem Glück in Samsāra,
- das Haften an friedlichem Glück in Nirvāṇa und
- die Unkenntnis der zur Buddhaschaft führenden Methoden.

Wir überwinden diese vier Hindernisse, indem wir die Unterweisungen des spirituellen Freundes anhören und sie in die Praxis umsetzen. Woraus seine Unterweisungen bestehen, fasst der folgende Merkvers zusammen:

Die Meditation der Vergänglichkeit und der Nachteile des  
Daseinskreislaufes,  
begleitet vom Bedenken der Konsequenzen unserer Handlungen,  
das Sich-Üben in Liebe und Mitgefühl  
und das Hervorbringen des Geistes des Erwachens (Skt. „Bodhicitta“) –  
diese vier Aspekte umfassen sämtliche Unterweisungen.

# Kapitel 4: Die Meditation der Vergänglichkeit

## als Gegenmittel für das erste Hindernis, dem Haften an den Erfahrungen dieses Lebens

Unter welchen Stichpunkten die Meditation der Vergänglichkeit erklärt wird, fasst der folgende Merkwort zusammen:

Einteilung, Vorgehen bei der Meditation  
und der Nutzen solcher Meditation –  
unter diesen drei Punkten ist die  
Meditation der Vergänglichkeit vollständig beschrieben.

### *1. Die Einteilung verschiedener Aspekte von Vergänglichkeit*

#### *2. Das Vorgehen bei der Meditation*

##### *2a. Das Betrachten der Vergänglichkeit der äußeren Welt*

- *Hinsichtlich großer Zeiträume:* Vom zuunterst liegenden Windmandala bis hinauf zur dritten meditativen Versenkungsstufe (Skt. „Dhyāna“) wird [irgendwann alles] durch Feuer, Wasser und Wind zerstört.
- *Hinsichtlich kleiner Zeiträume:* Dieser Aspekt der Vergänglichkeit zeigt sich im Wandel der vier Jahreszeiten, im Auf- und Untergehen von Sonne und Mond und in der Vergänglichkeit eines jeden Augenblicks.

##### *2b. Das Betrachten der Vergänglichkeit aller Wesen*

- *Die Vergänglichkeit anderer Wesen:* Alle Lebewesen der drei Daseinsbereiche (Begierdebereich, Formbereich und formloser Bereich) sind der Vergänglichkeit unterworfen.
- *Die eigene Vergänglichkeit:* Hierbei kontemplieren wir (a) den Tod, (b) die Anzeichen des nahenden Todes, (c) das Verstreichen der noch verbleibenden Zeit und (d) die [unvermeidliche] Trennung.  
Alternativ kontemplieren wir, (a) dass wir gewiss sterben, (b) dass wir nicht wissen, wann wir sterben, (c) dass uns im Tod nichts begleiten kann.

*Die Kontemplation von Vergänglichkeit angesichts des Todes anderer:*  
Wenn du mit eigenen Augen siehst, es hörst oder dich daran erinnerst, wer schon alles gestorben ist, dann mache dir klar, dass es dir genauso ergehen wird.

### ***3. Der Nutzen, über Vergänglichkeit zu kontemplieren***

Wenn wir verstehen, dass alles Zusammengesetzte vergänglich ist, vertreibt dies unser starkes Haften an diesem Leben. Es stärkt zudem unser Vertrauen [in die Dharmapraxis] und wir gewinnen freudige Ausdauer als Gefährtin. Da wir uns schnell von Anhaftung befreien, wird die Voraussetzung geschaffen, die ursprüngliche Gleichheit der Phänomene zu verstehen.



## Kapitel 5: Die Meditation der Nachteile des Daseinskreislaufes (Skt. „Saṃsāra“)

### Das erste Gegenmittel für das Haften an weltlichem Glück, dem zweitem Hindernis zur Erlangung von Buddhaschaft

Wir denken vielleicht: „Was macht es schon, dass es Vergänglichkeit und Tod gibt? Werde ich nicht ohnehin wiedergeboren? Und falls ich wiedergeboren werde, so werde ich mich möglicherweise der wunderbaren Genüsse von Göttern und Menschen erfreuen können. Das reicht mir vollkommen!“ Solche Gedanken entspringen dem Verhaftetsein an weltliches Glück. Als Gegenmittel für dieses Verhaftetsein werden die Erklärungen zur Meditation über die Nachteile des Daseinskreislaufes gegeben. Der Merkvers hierzu lautet:

Leid der Bedingtheit,  
Leid des Wandels und  
Leid des Leidens –  
diese drei fassen die Nachteile  
des Daseinskreislaufes zusammen.

#### *1. Das Leid der Bedingtheit*

Das Leid der Bedingtheit wird als neutral empfunden. Wir erfahren Leid schon allein dadurch, dass wir uns mit den fünf „völlig angenommenen Aggregaten“ [d.h. mit den Skandhas von Körper und Geist] identifizieren. Gewöhnliche Wesen spüren das Leid der Bedingtheit gar nicht – so wie jemand, der körperliche Beschwerden, wie z.B. leichte Ohrenscherzen, nicht fühlt, weil er durch eine heftige Fiebererkrankung wie betäubt ist.

#### *2. Das Leid des Wandels*

Das Leid des Wandels wird als Glück [d.h. als angenehm] empfunden. Alles Glück im Daseinskreislauf, worin es auch immer bestehen mag, ist dem Wandel unterworfen und wird schließlich zu Leid. Das nennen wir das „Leid des Wandels“. Selbst wenn man Indra oder der höchste Götterkönig Brahma würde oder Erfahrungen macht wie ein Weltenherrscher unter den Menschen etc., würden sich diese Erfahrungen am Ende in Leid verwandeln.

### ***3. Das Leid des Leidens***

Das Leid des Leidens wird als Leid [d.h. als unangenehm] empfunden. Generell gibt es zusätzlich zu dem Leid, das wir allein schon aufgrund dieses aus den fünf Skandhas zusammengesetzten Körper-Geist-Kontinuum erfahren, noch ein größeres, unmittelbares Leid: das Leid des Leidens. Wir unterscheiden dabei das Leid in den niederen Daseinsbereichen und das Leid in den glücklichen Daseinsbereichen.

***Die niederen Daseinsbereiche*** umfassen die Bereiche der Höllen, der hungrigen Geister (Skt. „Pretas“) und der Tiere.

- *Die Höllenbereiche* bestehen aus acht heißen und acht kalten Höllen, den Nachbarhöllen und den zeitweiligen Höllen – insgesamt 18 Arten. Die Arten des Leidens der Höllenwesen von Hitze, Kälte u.a. werden ausführlich vorgestellt hinsichtlich des Ortes, ihrer Lebensdauer, wie man dorthin gelangt u.s.w.
- *Die hungrigen Geister* werden entsprechend [aufgeteilt in] Yama, den König der Geister, sowie seine Untertanen, die von ihm ausgesandten Geister. Die Arten des Leidens der hungrigen Geister von Hunger und Durst werden vorgestellt hinsichtlich ihres Ortes, der Lebensdauer, wie man dorthin gelangt u.s.w.
- *Die Tiere* werden entsprechend [aufgeteilt in] Vielfüßler, Vierfüßler, Zweifüßler und solche ohne Beine. Das unermessliche Leid der Tiere in Form von Stumpsinn, Unwissenheit, Knechtschaft, Ausgeliefertsein u.a. wird vorgestellt, ebenso ihre Lebensbereiche und ihre Lebensdauer.<sup>1</sup>

Zum ***Leid in den glücklicheren Daseinsbereichen*** gehören das Leid der Menschen, das Leid der Halbgötter und das Leid der Götter.

- Es gibt acht Arten *menschlichen Leidens*: Geburt; Altern; Krankheit; Sterben; getrennt zu sein von dem, was man mag; dem zu begegnen, was man nicht mag; Gewünschtes nicht zu erlangen; und die Schwierigkeit, Erlangtes zu beschützen.
- Die *Halbgötter* teilen das Leid der Götter und erfahren zusätzlich das Leid von Stolz, Eifersucht, Streit und Kampf.

---

<sup>1</sup> Die Zusammenfassung weicht hier von der zugrunde liegenden deutschen Übersetzung ab, welche die Leiden von Knechtschaft, Getötetwerden und voneinander Aufgefressenwerden aufzählt (S. 70).

- In den *Götterbereichen* gibt es den Begierdebereich, den Formbereich und den formlosen Bereich. Die Götter des Begierdebereichs leiden ihrerseits unter dem Kampf mit den Halbgöttern. Sie erfahren das Leid, aufgrund ihrer Begierden unbefriedigt zu bleiben, sowie das Leid der Demütigung und Ausgrenzung, das Leid von Gewalt, Totschlag und Vertreibung sowie das Leid von Tod und Übergang mit dem Fall in niedere Daseinsbereiche. In den Götterbereichen der Form und Formlosigkeit gibt es diese Leiden nicht. Doch auch dort gibt es Tod und Übergang. Und weil sie den Ort [ihrer Wiedergeburt] nicht wählen können, erfahren sie das Leid, eine niedrigere Geburt annehmen zu müssen.

# Kapitel 6: Die Meditation der Folgen von Handlungen

## Das zweite Gegenmittel für das Haften an weltlichem Glück

Da all diese Leiden aus getrübbten Handlungen [d.h. von störenden Emotionen und dualistischen Denkkonzepten „verunreinigten“ Handlungen] entstehen, wird der Mechanismus von Handlungen und deren Resultaten vorgestellt. Der Merkvers zu den Erklärungen über Handlungen und ihren Folgen lautet:

Einteilung und Merkmale,  
Zugehörigkeit und genau entsprechendes Ergebnis,  
kleine Handlungen mit großen Folgen und Unabwendbarkeit –  
diese sechs fassen „Handlungen und Folgen“ zusammen.

### ***1. Einteilung verschiedener Arten von Handlungen***

Es gibt drei Arten von Handlungen und ihren Folgen:

- Ursache und Wirkung bei nichtheilsamen Handlungen,
- Ursache und Wirkung bei heilsamen Handlungen und
- Ursache und Wirkung bei Handlungen mit feststehender Auswirkung.

### ***2. Die Merkmale ihrer Ursache-Wirkungsbeziehungen***

#### ***2a. Nichtheilsame Handlungen***

Es gibt [zusammengefasst] zehn nichtheilsame Handlungen:

1. Töten
2. Nehmen, was einem nicht gegeben wurde
3. Sexuelles Fehlverhalten
4. Lügen
5. Verleumdung
6. Verletzende Rede
7. Geschwätz
8. Habgier
9. Böswilligkeit
10. Falsche Anschauungen

Weiterhin werden die nichtheilsamen Handlungen jeweils nach drei Gesichtspunkten aufgeteilt: Einteilung, Auswirkungen und besonderes Vergehen. Zum Beispiel gibt es drei Arten von Töten: aufgrund von Begierde, Hass oder Verblendung. Töten aufgrund von Begierde oder Anhaftung geschieht aus Verlangen nach Fleisch, Fellen oder anderen Dingen. Zu Töten aufgrund von Hass oder Ablehnung kommt es durch Feindschaft, Rivalität und dergleichen. Töten aufgrund von Verblendung oder Unwissenheit findet sich bei Opferritualen.

In entsprechender Weise wird auch die Darstellung der anderen nichtheilsamen Handlungen aufgeteilt nach [den Geistesgiften] Begierde, Hass und Verblendung.

Über die Auswirkungen dieser Handlungen wird viel gelehrt. Teilt man sie ebenfalls im Hinblick auf *die zugrundeliegende Emotion* auf, so gilt: Wenn nichtheilsame Handlungen aus Verblendung ausgeführt werden, führen sie [in erster Linie] zu einer Geburt als Tier; wenn sie aus Begierde ausgeführt werden, führen sie zu einer Geburt als hungriger Geist; und wenn sie aus Hass ausgeführt werden, führen sie zu einer Wiedergeburt in den Höllenbereichen.

Das besondere Vergehen, d.h. die schwerwiegendste Form nichtheilsamer Handlungen, besteht z.B. darin, seinen Vater oder seine Mutter zu ermorden, wenn diese zugleich hohe Verwirklichte (Skt. „Arhats“) sind. Dies gilt in entsprechender Weise für die übrigen nichtheilsamen Handlungen.

Solche Handlungen sind also im Zusammenhang mit ihren Auswirkungen und unterschiedlichen [zugrundeliegenden Emotionen] zu sehen, wie auch in der *Juwelenkette* zu lesen ist:

„Aus Begierde wirst du zu einem hungrigen Geist,  
Hass schleudert dich in die Höllen  
und Verblendung führt meist zu einem Dasein als Tier.“

## ***2b. Heilsame Handlungen***

Was Ursachen und Auswirkungen verdienstvoller Handlungen angeht, so betreffen diese die zehn heilsamen Handlungen:

1. Das Leben anderer zu schützen,
2. freigebig zu sein,
3. ein reines sexuelles Verhalten zu pflegen,
4. aufrichtig die Wahrheit zu sagen,

5. Zerstrittene und Befeindete auszusöhnen,
6. ruhig und vertrauenswürdig zu sprechen,
7. Sinnvolles zu sagen,
8. wenig zu begehren und zufrieden zu sein,
9. sich in Liebe und dergleichen Qualitäten zu üben und
10. sich dem zuzuwenden, was wahr und sinnvoll ist.

Die Auswirkungen sind werden entsprechend dem Beispiel der heilsamen Handlung des Schützens des Lebens anderer aufzeigt: Die voll gereifte Auswirkung ist, als Mensch oder als Gott im Begierdebereich wiedergeboren zu werden. Die der Ursache entsprechende Auswirkung besteht, wenn man das Töten aufgibt, darin, lange zu leben. Die einflussnehmende Auswirkung besteht darin, in einem Land wiedergeboren zu werden, wo die Lebensbedingungen günstig und die Dinge kraftvoll und von guter Qualität sind. Hierzu sei wiederum ein Zitat aus der *Juwelenkette* angeführt:

„Abwesenheit von Begierde, Hass und Verblendung  
und die daraus entstehenden Handlungen sind heilsam.  
Heilsames führt in die glücklicheren Daseinsbereiche  
und zu Glück in allen Leben.“

### ***2c. Handlungen mit feststehender Auswirkung***

Handlungen mit unabänderlich feststehender Auswirkung bestehen darin, sich im ausgeglichenen Verweilen in tiefer Meditation (Skt. „Samādhi“) als Ursache zu üben. Ihre Auswirkung ist Wiedergeburt in den Bereichen tiefer Meditation (Skt. „Dhyāna“). Im Formbereich sind das die Götter auf den vier Stufen geistiger Sammlung und im formlosen Bereich die Götter der vier Wahrnehmungssphären des formlosen Bereichs. Hierzu lesen wir in der *Juwelenkette*:

„Durch die unermesslichen formlosen Vertiefungen  
wird das Glück eines Brahmā und anderer Götter erfahren.“

### ***3. Die Zugehörigkeit von Handlungen***

Die Auswirkungen der oben genannten Taten, die man selbst begangen hat, wird man auch selbst erfahren. Ihre Früchte reifen in den Aggregaten (Skt.

„Skandhas“) des Handelnden, des Verantwortlichen selbst – nicht bei anderen Personen.

#### ***4. Das genau entsprechende Ergebnis von Handlungen***

Die Auswirkungen heilsamer und schädlicher Handlungen werden unweigerlich als Glück bzw. als Leid erfahren.

#### ***5. Kleine Handlungen mit großen Folgen***

Wenn derartige nichtheilsame Handlungen im kleinen Ausmaß begangen werden, können sie große Folgen zeitigen. So wird z. B. gelehrt, dass jener, der Übles gegen einen Erben der Buddhas (Bodhisattva) sinnt, für einen Moment seiner negativen Einstellung ein entsprechendes Maß an Höllenexistenz erfahren wird. So heißt es im *Bodhicaryāvatāra*:

„Der mächtige Erwachte sprach:  
,Wer Übles gegen seinen Wohltäter, einen Bodhisattva, sinnt,  
der wird für jeden Moment seiner negativen Einstellung  
ein Zeitalter in den Höllen schmachten.‘ “

Ebenso können aber auch kleine heilsame Handlungen große Folgen hervorrufen.

#### ***6. Die Unabwendbarkeit von Karma***

Wenn man nicht die richtigen Gegenmittel anwendet, so werden die Auswirkungen von Handlungen, die noch nicht zur Reifung gekommen sind, auch in unendlichen Zeitaltern nie verloren gehen. Im *Hundert Handlungsweisen-Sūtra* heißt es:

„Die [Samen der] Handlungen von Wesen verlieren sich nie, selbst in Hunderten von Zeitaltern nicht. Sobald die nötigen Bedingungen zusammenkommen, werden sie zur Frucht heranreifen.“

Fragt man also, aus welcher Ursache die beschriebenen Leiden entstehen, so wisse man, dass sie aus getrübbten Handlungen entstehen.

# Kapitel 7: Die Meditation der Liebe und des Mitgefühls

## Das Gegenmittel für das Haften am friedvollen Glück des Nirvāṇa

### *A. Das Entwickeln von Liebe*

Der Merkvers hierzu lautet:

Einteilung, Bezug und Ausdruck,  
praktische Umsetzung, Maß der Entwicklung  
und Qualitäten – mit diesen sechs Punkten  
wird unermessliche Liebe zusammenfassend erklärt.

#### *1. Einteilung*

Wir unterscheiden drei Arten von Liebe:

- Liebe mit Wesen als Bezugspunkt,
- Liebe mit der Wirklichkeit als Bezugspunkt und
- Liebe frei von Bezugspunkten.

#### *2. Bezug*

Die hier besprochene Art von Liebe hat die Gesamtheit aller Lebewesen als Bezugspunkt.

#### *3. Ausdruck*

Eine liebevolle Gesinnung drückt sich in dem Wunsch aus, dass alle Wesen Glück finden mögen.

#### *4. Praktische Umsetzung*

Die Wurzel von Liebe ist, Dankbarkeit zu entwickeln, indem wir uns an die Güte anderer Lebewesen erinnern und über ihre Fürsorge nachdenken. Von allen Wesen erwies uns in diesem Leben unsere Mutter die größte Güte. Sie ist es, die uns in diesem Leben am meisten Liebe entgegengebracht hat, und indem wir



diese auf unsere eigene Liebe anwenden, kultivieren wir Güte für alle Wesen.

Die Meditation der Güte einer Mutter ist vierfach:

- die Güte, unseren Körper hervorzubringen,
- die Güte, unsertwillen große Mühsal auf sich zu nehmen,
- die Güte, uns am Leben zu erhalten und
- die Güte, uns mit der Welt vertraut zu machen.

### ***5. Maß der Entwicklung***

Liebe ist voll entwickelt, wenn wir nicht mehr nach eigenem Glück streben, sondern einzig den Wunsch haben, dass alle Wesen glücklich sein mögen.

### ***6. Qualitäten***

Die Qualitäten solcher Praxis sind unermesslich. So sagt die *Juwelenkette*:

„Selbst wenn wir dreimal täglich  
aus dreihundert Kochtöpfen fürstliche Mahlzeiten verteilen würden,  
käme dies nicht an die positive Kraft  
eines einzigen klaren Augenblickes der Liebe heran.“

Abgesehen davon entstehen aus Liebe weitere Vorzüge, wie etwa die acht in der *Juwelenkette* aufgelisteten.

### ***B. Das Entwickeln von Mitgefühl***

Der Merkvers hierzu lautet:

Einteilung, Bezug und Ausdruck  
praktische Umsetzung, Maß der Entwicklung  
und Qualitäten – mit diesen sechs Punkten  
wird unermessliches Mitgefühl zusammenfassend erklärt.

#### ***1. Einteilung***

Wir unterscheiden drei Arten von Mitgefühl:

- Mitgefühl mit Wesen als Bezugspunkt,
- Mitgefühl mit der Wirklichkeit als Bezugspunkt und

- Mitgefühl frei von Bezugspunkten.

## ***2. Bezug***

Die hier besprochene Art von Mitgefühl hat die Gesamtheit aller Lebewesen als Bezugspunkt.

## ***3. Ausdruck***

Diese mitfühlende Geisteshaltung drückt sich in dem Wunsch aus, dass alle Wesen frei von Leid und dessen Ursachen sein mögen.

## ***4. Praktische Umsetzung***

Die praktische Umsetzung von Mitgefühl ist die Meditation über das Leid unserer eigenen Mutter in diesem Leben. Indem wir uns auf diese beziehen, kultivieren wir Mitgefühl für alle Wesen. Wenn wir uns zum Beispiel vorstellen würden, dass unsere leibliche Mutter gerade hier vor uns von anderen zerschnitten, in Stücke zerhackt, gekocht und verbrannt würde oder dass durch extreme Kälte an ihrem Körper Frostbeulen entstehen, aufgehen und bersten würden, so würde bestimmt großes Mitgefühl in uns entstehen. In solch einer Lage befinden sich die Wesen, die in den Höllen geboren wurden und die mit Sicherheit alle bereits unsere Mütter waren. Wo sie doch solch unermessliches Leid erfahren, wie könnte da nicht Mitgefühl in unserem Herzen entstehen? Übe dich in Mitgefühl, dem Wunsch, sie alle von Leid zu befreien.

## ***5. Maß der Entwicklung***

Mitgefühl ist voll entwickelt, wenn die Fesseln der Selbstliebe durchtrennt sind und man den echten Wunsch verspürt – ohne dass dies bloß Worte wären – alle Wesen von Leid zu befreien.

## ***6. Qualitäten***

Die Qualitäten solcher Praxis sind unermesslich. Es wird gelehrt, dass es ist, als ob wir durch sie alle Qualitäten des Buddha in die Hand gelegt bekämen. Wenn wir aufgrund von Liebe und Mitgefühl wünschen, dass alle Wesen Glück erlangen und frei von Leid sein mögen, dann haben wir kein Interesse mehr

daran, nur für uns selbst glücklichen Frieden zu erlangen. So wirkt die freudige Bereitschaft, zum Wohle der Wesen Buddhaschaft zu verwirklichen, als Gegenmittel für unser Anhaften an Frieden (Nirvāṇa).

# Das Hervorbringen des höchsten Geistes des Erwachens –

## Bodhicitta als Gegenmittel für die Unkenntnis der zur Buddhaschaft führenden Methoden

### *Einführung zu den Kapiteln über den Geist des Erwachens*

Der Merksvers zum Überblick über die Kapitel 8-19 lautet:

Basis, Wesen und Einteilung,  
Ausrichtung, Ursachen und Quelle der Gelübdenahme,  
Zeremonie, Nutzen und Konsequenzen des Aufgebens,  
Gründe für den Verlust, Methoden des Wiederherstellens  
und die Übungsunterweisungen – in diesen zwölf Punkten  
wird das Hervorbringen des Geistes des Erwachens zusammengefasst.

### *I. Basis*

Die Basis für das Hervorbringen der Geisteshaltung, die auf das höchste Erwachen gerichtet ist (Skt. „Bodhicitta“) ist die Zufluchtnahme zu den drei Juwelen und das Nehmen der dazugehörigen Gelübde.

Gemäß dieser Präsentation gibt es zudem drei Grundlagen für das Entwickeln von Bodhicitta des *Wunsches* (d.h. den *strebenden* Geist des Erwachens):

1. Das Potential des großen Fahrzeuges (Mahāyāna) zu besitzen,
2. bereits Zuflucht zu den drei Juwelen genommen zu haben und
3. den individuellen Möglichkeiten entsprechend eine der sieben Arten von Gelübden persönlicher Befreiung (Skt. „Pratimokṣha“) genommen zu haben.

Die Grundlage, die die weiteren Voraussetzungen für Bodhicitta der *Anwendung* (d.h. den *angewandten* Geist des Erwachens) bildet, kommt zu den drei vorher genannten hinzu und besteht darin, 4. den strebenden Geist des Erwachens bereits hervorgebracht zu haben.

Zu 1: Das Potential des großen Fahrzeugs zu besitzen, bedeutet, genauer ausgedrückt, dass sein Potential bereits „erwacht“ sein sollte und die offensichtlichen Merkmale dafür vorhanden sind, d.h. ohne sich auf „Gegenmittel“ [d.h. Praxismethoden] zu stützen, sind Bodhisattvas von Natur aus sanft in ihrem Verhalten und ihrer Rede. Ihre Geisteshaltung ist nur selten

unaufrichtig, sie empfinden Liebe für die Wesen und haben eine reine Einstellung.

## Kapitel 8: Die Basis von Bodhicitta: Zufluchtnahme

Zu 2: Die Präsentation der Zufluchtnahme besteht aus

Einteilung, Basis und Quelle  
Dauer und Motivation  
Das Vorgehen bei der Zufluchtnahme  
Die Übungsunterweisungen  
Der Nutzen der Zufluchtnahme

### ***1. Einteilung***

Es gibt zwei Arten von Zufluchtnahme: die gewöhnliche und die besondere.

### ***2. Die Basis der Zufluchtnahme***

Dementsprechend gibt es auch zwei Arten von Personen, die eine geeignete Basis für die Zufluchtnahme darstellen: Die gewöhnliche Basis sind jene, die Angst vor den Leiden des Daseinskreislaufes haben und die drei Juwelen als Gottheiten betrachten, und die besondere Basis sind jene, die das Potential des großen Fahrzeugs besitzen und den mit allen Voraussetzungen versehenen Körper von Menschen oder Göttern erlangt haben.

### ***3. Die Quellen der Zufluchtnahme***

Die *gewöhnlichen Quellen* der Zuflucht sind der vortreffliche *Buddha*, der befreit ist [von Schleiern] sowie das zeitlose Gewährsein (Tib. „ye shes“) besitzt; der erhabene *Dharma*, welcher aus dem Dharma der Unterweisungen und dem Dharma von Verwirklichung besteht; sowie die *Sangha*, welche aus der Gemeinschaft gewöhnlicher Wesen sowie aus der Gemeinschaft der Edlen besteht.

Die *besonderen Quellen* sind die sich vor uns befindlichen Zufluchtobjekte, die Zufluchtobjekte wahrer Erkenntnis und die Zufluchtobjekte der Soheit (Skt.

„Tattvatā“, Tib. „de kho na nyid“<sup>2</sup>). Was letzteres angeht, so ist dies einzig und allein der Buddha, wie es auch im *Uttaratantrashāstra* („Höchste Kontinuität“) erklärt wird:

„Auf Dauer ist die höchste Zuflucht der Wesen nur der Buddha allein, weil der Mächtige den Wahrheitskörper verwirklicht hat und auch die höchste Vollendung der Sangha darstellt.“

Jedoch sind die drei Quellen der Zuflucht als Methoden entstanden, um die Schüler anzuleiten. So heißt es im *Uttaratantrashāstra*:

„Im Hinblick auf die Bedeutung von Lehrer, Lehre und Übung und in Übereinstimmung mit den drei Fahrzeugen, drei Funktionen und drei Neigungen wird die Zuflucht in drei Aspekten dargestellt.“

#### ***4. Die Dauer der Zufluchtnahme***

Für die Dauer der Zufluchtnahme gibt es ebenfalls zwei Möglichkeiten: Die gewöhnliche Dauer ist, von jetzt an bis zum Lebensende Zuflucht zu nehmen, und die besondere Dauer ist, von jetzt an bis zum Verwirklichen des Herzens des großen Erwachens Zuflucht zu nehmen.

#### ***5. Die Motivation der Zufluchtnahme***

Gewöhnlich ist die Motivation, wenn uns einzig die Unerträglichkeit des eigenen Leidens zum Zufluchtnehmen motiviert, und besonders ist sie, wenn uns die Unerträglichkeit des Leidens anderer motiviert.

#### ***6. Die Zeremonie***

Bei der *Vorbereitung* bringen die Schüler zunächst einem qualifizierten spirituellen Freund ein Mandala mit Blumen dar [d.h. eine symbolische Opferung des Universums] und tragen ihre Bitte vor. Sieht der Lehrer, dass die Schüler geeignete Gefäße mit dem Potential des großen Fahrzeugs sind, so

---

<sup>2</sup> Die Tibetischen Begriffe sind hier in der offiziellen Transliterationsschrift (Wylie) entsprechend der tibetischen Rechtschreibung aufgeführt. Diese unterscheidet sich von der einfachen tibetischen Lautschrift, welche zwar das Lesen ermöglicht, aber nicht die tibetische Schreibweise wiedergibt.

stellt er Darstellungen der drei Juwelen auf, arrangiert die Opfergaben und erklärt den Schülern den Nutzen der Zufluchtnahme und die Nachteile, keine Zuflucht zu nehmen.

Die *eigentliche Zeremonie* besteht darin, dass die Schüler dem Lehrer dreimal die Verse des Gelübdes zur Zufluchtnahme nachsprechen.

Zum *Abschluss* der Zeremonie werden den drei Juwelen zum Dank Opfergaben dargebracht.

### **7. Die Funktion der Zufluchtnahme**

Im *Schmuck der Mahāyāna-Sūtren (Mahāyāna-Sūtralaṃkāra)* heißt es hierzu:

„Sie ist die wahre Zuflucht,  
weil sie vor sämtlichen Gefahren,  
vor den niederen Daseinsbereichen, vor Hilflosigkeit,  
vor falschen Anschauungen über diese vergängliche Ansammlung<sup>3</sup>  
und vor geringeren Fahrzeugen schützt.“

### **8. Die Übungsunterweisungen zur Zuflucht**

- Verehere die drei Juwelen stets voller Eifer und bringe ihnen Opfergaben dar.
- Wer Zuflucht zu den Buddhas genommen hat, sollte niemals andere, wie Götter, um Zuflucht bitten.
- Behandle alle Darstellungen der erhabenen Form des Sogegangenen (Tathāgata) voller Respekt als das Juwel des Buddha, und sei es auch nur ein winziges Stück von einem tönernen Abdruck (Tib. „Tsa tsa“).
- Wer Zuflucht zum edlen Dharma genommen hat, der hege keine verletzenden Absichten gegenüber Lebewesen mehr.
- Behandle die Bücher und Textsammlungen voller Respekt als Juwel des kostbaren Dharma, und seien es auch nur einzelne Buchstaben.
- Wer Zuflucht zur edlen Gemeinschaft (Skt. „Sangha“) genommen hat, der folge nicht mehr den Lehrern weltlicher spiritueller Pfade.
- Behandle die Gewänder des erhabenen Lehrers voller Respekt als Juwel der kostbaren Sangha, und sei es auch nur ein Flecken gelben Robenstoffes.

---

<sup>3</sup> Synonym für die in ständigem Wandel befindlichen fünf Aggregate (Skandhas) als Konstituenten unserer Persönlichkeit

## 9. Der Nutzen der Zufluchtnahme

Der Nutzen der Zufluchtnahme ist achtfach:

Man wird zu jemandem auf dem „inneren Weg“, dem Weg des Buddhas.

Man schafft die Basis für alle weltlichen Gelübde.

Alle früher begangenen schädlichen Handlungen finden ein Ende.

Menschliche und nichtmenschliche hindernde Kräfte können einem nicht schaden.

Alle Wünsche werden verwirklicht.

Man besitzt [mit der Zuflucht] die Ursache großer Verdienste.

Man fällt nicht in niedere Daseinsbereiche.

Man erlangt schnell wahrhafte, vollkommene Buddhaschaft.

Zu 3: Die dritte Voraussetzung für das Hervorbringen des Geistes des Erwachens sind **die Gelübde persönlicher Befreiung (Skt. „Pratimokṣha“)**.

*Beispiel*, dass eines dieser sieben Gelübde persönlicher Befreiung, welches individuell angemessen ist, notwendig ist: Wenn wir einen Weltenherrscher als Gast einladen und bitten, bei uns zu verweilen, dann wählen wir dafür bestimmt keinen Ort voller Unreinheiten und Schmutz, sondern ein geputztes, schön hergerichtete Haus, das mit erlesenen Kostbarkeiten verschiedenster Art aufs Angenehmste geschmückt ist. Genauso ist es, wenn wir den König des Geistes des Erwachens (Bodhicitta) hervorbringen wollen und ihn bitten, in uns zu verweilen. Dies ist unmöglich, solange wir die schädlichen Handlungen von Körper, Rede und Geist nicht unter Kontrolle gebracht haben und unser Geistesstrom von den Schleiern der Negativität getrübt ist. Wir rufen den Geist des Erwachens erst dann hervor und bitten ihn zu verweilen, wenn Körper, Rede und Geist von der Verunreinigung schädlichen Handelns befreit sind und der Körper aufs vorzüglichste mit den Gelübden ethischer Disziplin geschmückt ist. So lesen wir in Atīshas *Bodhipatha-pradīpa* („Lampe des Weges zum Erwachen“):

„Wer die sieben dauerhaften Gelübde  
persönlicher Befreiung hält,  
hat die Befähigung für die Bodhisattva-Gelübde –  
andere haben sie nicht.“

*Logische Begründung* für die Notwendigkeit eines individuell angemessenen Gelübdes der sieben Gelübde persönlicher Befreiung: Die Gelübde persönlicher Befreiung bestehen darin, Handlungen, die anderen schaden, zusammen mit



ihrer Grundlage aufzugeben [d.h. zusammen mit den Situationen und Gedanken, die dazu führen], während die Bodhisattva-Gelübde darin bestehen, anderen zu nützen. Wenn wir nicht aufhören, anderen zu schaden, können wir ihnen schon gar nicht nützen.

Aus den genannten Gründen ist es also notwendig, dass drei Grundlagen für das Entwickeln von Bodhicitta vorhanden sind:

1. Das Potential des Mahāyāna zu besitzen,
2. bereits Zuflucht zu den drei Juwelen genommen zu haben und
3. den individuellen Möglichkeiten entsprechend eine der sieben Arten von Gelübden persönlicher Befreiung genommen zu haben.

## Kapitel 9: Das Hervorbringen von Bodhicitta

als Gegenmittel für das vierte Hindernis zum Erlangen von  
Buddhaschaft, der Unkenntnis der zur Buddhaschaft führenden  
Methoden

- I. Die Basis von Bodhicitta
- II. Das Wesen
- III. Einteilung
- IV. Ausrichtung
- V. Ursachen
- VI. Die Quelle für das Empfangen der Gelübde
- VII. Die Zeremonie
- VIII. Der Nutzen
- IX. Die Nachteile, Bodhicitta zu verwerfen
- X. Die Gründe für den Verlust es Gelübdes
- XI. Das Wiederherstellen der Gelübde
- XII. Übungsunterweisungen (siehe Kapitel 10 – 17)

*I. Die Basis von Bodhicitta → wurde bereits in Kapitel 8 diskutiert*

### *II. Das Wesen*

Das Wesen des Geistes des Erwachens ist der Wunsch nach wahren, vollkommenen Erwachen zum Wohle anderer.

### *III. Einteilung*

Der edle Maitreya zeigte im *Abhisamayālamkāra* („Schmuck wahrer Erkenntnis“) durch 22 Beispiele von der Erde bis zur Wolke auf, wie sich der Geist des Erwachens vom anfänglichen Bemühen bis zur Verwirklichung des Wahrheitskörpers (Dharmakāya) entfaltet. Gemäß dem *Schmuck der Mahāyāna-Sūtren* (*Mahāyāna-Sūtralamkāra*) erfolgt die Entwicklung von Bodhicitta in vier Abschnitten:

- „Engagierte Geisteshaltung (1),
- außerordentlich motivierte Geisteshaltung (2),

voll herangereifte Geisteshaltung (3) und  
von Schleiern befreite Geisteshaltung (4)“

Einteilung nach Merkmalen: Es können zwei Arten von Bodhicitta unterschieden werden: der *wahre (letztendliche)* und der *relative (künstliche) Geist des Erwachens*.

Der relative Geist des Erwachens hat zwei Aspekte:

Der strebende Geist des Erwachens. Dieser gleicht dem Wunsch, [an einen bestimmten Ort] zu gehen und entspricht der wünschenden Absicht, vollkommene Buddhaschaft zu erlangen.

Der angewandte Geist des Erwachens. Dieser gleicht dem eigentlichen Gehen [zu diesem Ort], entspricht also der Praxis, um Buddhaschaft zu verwirklichen. So schreibt Shantideva im *Bodhicaryāvatāra*:

„Es gilt, kurz gesagt, zwei Arten  
von Bodhicitta zu verstehen:  
den strebenden und  
den angewandten Geist des Erwachens.“

#### ***IV. Die Ausrichtung des Geistes des Erwachens***

Er ist [a] auf das Erwachen ausgerichtet und [b] auf das Wohl der Lebewesen.

#### ***V. Die Ursachen für das Hervorbringen des Geistes des Erwachens***

Was *relatives Bodhicitta* anbelangt, so werden vier Ursachen genannt. Im *Mahayana-sutralaṃkāra* heißt es:

„Es entsteht durch die Kraft der Freunde, durch die Kraft der Ursache, durch die Kraft der Wurzeln [des Heilsamen], durch die Kraft des Zuhörens und durch Übung im Heilsamen.“

„Kraft der Freunde“ bedeutet hierbei, dass diese Geisteshaltung in Gegenwart spiritueller Freunde entsteht.

„Kraft der Ursache“ bedeutet, dass sie auch durch die Stärke unseres Potentials bedingt ist.

„Kraft der Wurzeln des Heilsamen“ besagt, dass sich unser Potential durch heilsame Handlungen weiter entfaltet.

„Kraft des Zuhörens“ weist darauf hin, dass diese Geisteshaltung ebenfalls entsteht, wenn uns eine der vielfältigen Dharmalehren erläutert wird.

„Übung im Heilsamen“ bedeutet, dass sie wächst, wenn wir in diesem Leben unablässig auf die Lehren hören, uns diese zu eigen machen und uns ganz an sie halten.

Die Ursachen für das Hervorbringen des *letztendlichen Geistes des Erwachens* sind:

- die vollkommenen Buddhas hoch erfreut zu haben,
- die zwei Ansammlungen von positiver Kraft (Verdienst) und Gewahrsein (Weisheit),
- die unmittelbare nichtbegriffliche zeitlose Erkenntnis der Dharmas (hier: der Phänomene, die unser Bewusstsein erfasst)

Diese drei Ursachen werden aufgrund von besonderer Erkenntnis hervorgebracht.

#### ***VI. Die Quelle für das Empfangen der Gelübde***

Es gibt zwei Möglichkeiten, die Gelübde zu empfangen: Wir können sie von einem Lehrer empfangen oder ohne Lehrer nehmen. Ist ein qualifizierter Lehrer vorhanden, so sollten wir seine Gegenwart aufsuchen. Ist dies nicht der Fall, so sprechen wir vor einer Abbildung des Sogegangenen (Skt. „Tathāgata“) das Gelübde. Sind weder Gūru noch Abbildung vorhanden, so stellen wir uns im Raum vor uns die Buddhas und Bodhisattvas als wirklich gegenwärtig vor, sprechen dann dreimal die Formel für das Hervorbringen des strebenden bzw. des angewandten Geistes des Erwachens und erhalten so die Gelübde.

#### ***VII. Die Zeremonie für das Nehmen der Bodhisattva-Gelübde***

Es gibt zwei Traditionen für die Zeremonie der Bodhisattva-Gelübde, die man kennen sollte:

- die Tradition, die vom Edlen *Mañjuśrī* über Meister *Nāgārjuna* zu Meister *Shantideva* weitergegeben wurden und
- die Tradition, die vom Edlen *Maitreya* über Meister *Asanga* zu Meister *Dharmakīrti* weitergegeben wurde.

## Shantidevas Tradition der Bodhisattva-Gelübde

Die *Vorbereitung* besteht aus:

- dem Darbringen von Opfergaben,
- dem Bereinigen schädlicher Handlungen,
- dem Bekunden von Freude an heilsamen Handlungen,
- dem Ersuchen, das Rad der Lehre zu drehen,
- der Bitte, nicht ins Nirvāṇa zu gehen, und
- der Widmung des Heilsamen.

Der *Hauptteil*: Das Hervorrufen des [strebenden] Geistes des Erwachens und die Gelübde [des angewandten Geistes des Erwachens] werden entweder zusammen genommen oder, falls man sie individuell nehmen möchte, werden die entsprechenden Verse dieser Gelübde gesondert gesprochen. Mit dem dreimaligen Aussprechen der Verse (siehe S. 134-135) werden die jeweiligen Gelübde genommen.

Zum *Abschluss* der Zeremonie sollten wir zum Dank den drei Juwelen Opfergaben darbringen und große Freude und Begeisterung entstehen lassen, indem wir über die großartige Bedeutung [dieses Schrittes] nachdenken.

## Dharmakīrtis Tradition der Bodhisattva-Gelübde

Die Zeremonie besteht in dieser Tradition aus zwei Abschnitten: dem Hervorbringen des strebenden Geistes des Erwachens und dem Gelübde des angewandten Geistes des Erwachens.

### 1. Das Hervorbringen des strebenden Geistes des Erwachens

Die *Vorbereitung* besteht aus dem Vorbringen der Bitte, dem Vermehren der Ansammlungen und der besonderen Zufluchtnahme:

Die Schüler sollten einen qualifizierten spirituellen Freund (Lehrer) aufsuchen und ihn dreimal bitten: „Bitte erwecke in mir den reinen, vollendeten Geist des unübertrefflichen, großen Erwachens.“

Dann sollten sie die Ansammlungen vermehren, indem sie sich vor dem Lehrer und den drei Juwelen verneigen und Opfergaben darbringen.

Für die besondere Zufluchtnahme geht man so vor, wie bereits [in Kapitel 7] erklärt wurde.

Im *Hauptteil* spricht man dreimal die Verse zum Ritual für das Empfangen des Bodhisattva-Gelübdes (Original S. 137).

Zum *Abschluss* lassen wir in uns große Freude und Begeisterung entstehen darüber, dass wir nun die Bodhisattva-Gelübde empfangen haben, und erhalten Unterweisungen zur weiteren Übung.

## 2. Das Gelübde des angewandten Geistes des Erwachens

Beim Empfangen der Gelübde des angewandten Geistes des Erwachens in der Tradition Dharmakīrtis gibt es ebenfalls drei Teile:

Die *Vorbereitung* hat zehn Abschnitte:

- die Bitte vorbringen,
- die Befragung zu allgemeinen Hindernissen,
- die Erläuterung von schweren Vergehen gegen das Gelübde,
- die Erläuterung der Konsequenzen eines Gelübdebruches,
- die Erläuterung des Nutzens, das Gelübde zu nehmen,
- das Vermehren der Ansammlungen,
- die Befragung zu besonderen Hindernissen,
- die Ermutigung,
- das Entwickeln der besonderen Motivation,
- eine kurze Erläuterung der Übung.

Im *Hauptteil* fragt der Meister den Schüler, der die Geisteshaltung hervorgebracht hat, die für das Empfangen der Gelübde erforderlich ist, dreimal mit den rituellen Versen (S. 139) nach dessen Wunsch, dieses Gelübde zu nehmen, und der Schüler antwortet jeweils mit „Ja“. Dadurch empfängt er das Gelübde.

Zum *Abschluss* gibt es verschiedene weitere Handlungen, wie [die Erklärung ] des Nutzens des Gelübdes, die Erklärung des Übungsweges in knapper Form, die Darbringung einer Dankesgabe für die erwiesene Güte durch den Schüler und die gemeinsame Widmung der Wurzeln des Heilsamen.

### ***VIII. Der Nutzen, Bodhicitta hervorzubringen***

Der **zählbare Nutzen des strebenden Geistes des Erwachens** ist achtfach:

- Wir besteigen das große Fahrzeug (Mahāyāna),
- wir erwerben die Grundlage aller Aspekte der Übung von Bodhisattvas,
- allem Schädlichen wird endgültig ein Ende gesetzt,
- die Wurzel des unübertrefflichen Erwachens ist gepflanzt,
- es werden unermessliche Verdienste erworben,
- alle Buddhas werden aufs Höchste erfreut,
- Nutzen für alle Wesen entsteht und
- wir erlangen schnell die wahre, vollkommene Buddhaschaft.

Der **zählbare Nutzen des angewandten Geistes des Erwachens** ist zehnfach:

Zusätzlich zu den acht erwähnten Vorzügen entsteht unaufhörlicher Nutzen für uns selbst wie auch mannigfaltiger Nutzen für andere.

Der **nicht zählbare Nutzen** besteht aus all den Qualitäten, die von der Gelübdenahme bis zur Buddhaschaft entstehen und unmöglich zu zählen sind.

### ***IX. Die Konsequenzen, den Geist des Erwachens zu verwerfen***

- Man wird in den niederen Daseinsbereichen wiedergeboren,
- man führt immer weniger Handlungen zum Nutzen anderer aus und
- man irrt für lange Zeit umher, ohne die Bodhisattvastufen zu erreichen.

### ***X. Die Gründe für den Verlust des Gelübdes***

Der strebende Geist geht verloren, wenn wir

- Lebewesen aus unserem Geist ausschließen,
- die vier negativen Handlungen<sup>4</sup> begehen oder
- eine verkehrte Geisteshaltung entwickeln, die nicht mit ihm in Einklang ist.

---

<sup>4</sup> Siehe unten.

## *XI. das Wiederherstellen eines verlorenen Gelübdes*

Ging der strebende Geist des Erwachens verloren, so wird er wieder hergestellt, indem wir die Gelübde erneut nehmen. Ging der angewandte Geist des Erwachens verloren, weil wir den strebenden Geist des Erwachens aufgegeben haben, so ist durch Wiederherstellung des Strebens natürlicherweise auch der angewandte Geist des Erwachens wieder hergestellt. Ging das Gelübde [des angewandten Geistes des Erwachens] aus anderen Gründen verloren, muss es neu genommen werden.

## **Kapitel 10: Die Übung im strebenden Geist des Erwachens**

### **Bodhicitta als Gegenmittel für das vierte Hindernis zum Erlangen von Buddhaschaft, der Unkenntnis der zur Buddhaschaft führenden Methoden**

Es gibt zweierlei Arten von Übung, von denen die erste den strebenden Geist des Erwachens [und die zweite den angewandten Geist des Erwachens] betrifft. Die erste Art von Übung beschreibt der folgende Merkvers:

Kein Lebewesen im Geist auszuschließen,  
sich an die Vorzüge dieser Geisteshaltung zu erinnern,  
die beiden Ansammlungen (von Verdienst und  
unterscheidender Weisheit) zu erwerben,  
immer wieder den Geist des Erwachens zu üben und  
die vier positiven Handlungen auszuführen  
sowie die vier negativen Handlungen zu unterlassen –  
diese fünf Verpflichtungen fassen die Übung des Strebens zusammen.

**Die vier positiven Handlungen** sind, sinngemäß zusammengefasst:

- [1] Niemals bewusst zu lügen, auch wenn es das eigene Leben kostet,
- [2] alle Wesen zur Tugend zu bewegen sowie sie in den heilsamen Handlungen des Mahāyāna anzuleiten,
- [3] Bodhisattvas, d.h. solche, die Bodhicitta hervorgebracht haben, als unsere Lehrer, als Buddha zu betrachten und ihre Qualitäten in den zehn Richtungen zu preisen und



[4] allen Wesen mit einer wahrhaft altruistischen Geisteshaltung zu begegnen, frei von Hintergedanken und Scheinheiligkeit.

### **Die vier negativen Handlungen**

[1] Die erste negative Handlung besteht zusammengefasst darin, einen Lehrer, welcher der Verehrung würdig ist, in täuschender Absicht durch Lügen zu hintergehen.

[2] Die zweite negative Handlung besteht darin, in anderen absichtlich Bedauern und Reue über von ihnen ausgeführte heilsame Handlungen zu erzeugen.

[3] Die dritte negative Handlung besteht darin, aus Abneigung oder Wut über die Fehler von jemandem zu sprechen, der Bodhicitta in sich geweckt hat.

[4] Die vierte negative Handlung besteht darin, irgendeinem Wesen gegenüber mit hinterlistiger, betrügerischer Motivation zu handeln.

## **Kapitel 11: Die Übung im angewandten Geist des Erwachens**

### **Bodhicitta als Gegenmittel**

#### **für das vierte Hindernis zum Erlangen von Buddhaschaft, der Unkenntnis der zur Buddhaschaft führenden Methoden**

Die Übung im angewandten Geist des Erwachens besteht aus der dreifachen Übung bzw. den sechs Pāramitās.

**Die dreifache Übung** hat drei Aspekte:

- die Übung in höherer Disziplin,
- die Übung in höherem Bewusstsein und
- die Übung in höherer Weisheit (Tib. „shes rab“)

Die **sechs Pāramitās** sind weiterhin in den drei Übungen zusammengefasst: Die Übung in höherer Disziplin besteht aus dem Üben von Freigebigkeit, Disziplin und Geduld; die Übung in höherem Bewusstsein entspricht dem Üben von meditativer Stabilität; die Übung in höherer Weisheit ist das Üben dieser Weisheit, und die Übung in freudiger Ausdauer begleitet alle drei Übungen. Dies finden wir im *Mahāyāna-Sūtrālamkāra*:

„Der Siegreiche hat die sechs befreienden Qualitäten (Skt. „Pāramitā“) den drei Übungen wie folgt zugeordnet:  
Die ersten beiden [Qualitäten] bilden die erste [Übung],  
die letzten beiden entsprechen den anderen zwei  
und jene, die übrig bleibt, gehört zu allen dreien.“

## **Die sechs Pāramitās im Überblick**

Der Merkvers hierzu lautet:

Ihre Zuordnung, Reihenfolge,  
Merkmale und Wortbedeutungen,  
ihre weitere Unterteilung und Zusammenfassung in Gruppen –  
in diesen sechs Punkten sind  
die sechs Pāramitās zusammengefasst.

### ***1. Ihre Zuordnung***

Die sechs Pāramitās werden zwei Gruppen zugeordnet.  
Drei führen zu hervorragenden Lebensbedingungen. Diese sind:

Freigebigkeit, denn sie bewirkt Wohlstand,  
Disziplin, denn sie lässt uns einen vortrefflichen Körper erhalten, und  
Geduld, die uns ein vortreffliches Umfeld bringt.

Die drei Qualitäten, die zum wahrhaft Guten [d.h. zur Befreiung] führen, sind:

Freudige Ausdauer, denn sie fördert alle Qualitäten,  
meditative Stabilität, denn sie bewirkt geistige Ruhe (Skt. „Shamatha“),  
und Weisheit, denn sie bringt intuitive Einsicht (Skt. „Vipashyana“) hervor.

### ***2. Ihre Reihenfolge***

Die Pāramitās entstehen entweder in der Reihenfolge, wie sie in unserem Geistesstrom entstehen, oder in der Reihenfolge von Geringerem zu Höherem, oder in der Reihenfolge von den grundlegenden, einfacher zu praktizierenden Aspekten hin zu den subtileren, die schwieriger zu praktizieren sind. So steht im *Mahāyāna-Sūtrālamkāra*:

„Sie stehen in dieser Reihenfolge,  
weil Nachfolgendes auf Vorangehendem aufbaut  
und weil von Geringerem zu Höherem,  
von Grundlegendem zu Subtilem fortgeschritten wird.“

### ***3. Ihre gemeinsamen Merkmale***

Die Pāramitās zeichnen sich durch vier Merkmale aus:

Sie überwinden alles, was dem großen Erwachen entgegengesetzt ist,  
bringen das nichtbegriffliche zeitlose Gewahrsein (ye shes) hervor,  
bewirken die Erfüllung aller Wünsche und  
führen alle Wesen zur Reife.

### ***4. Ihre jeweiligen Wortbedeutungen***

Freigebigkeit wird so genannt, weil sie Armut vertreibt; Disziplin, weil sie ausgleichend wirkt; Geduld, weil sie Wut ertragen lässt; freudige Ausdauer, weil sie mit dem Höchsten verbindet; meditative Stabilität, weil sie den Geist sammelt und Weisheit (Tib. „shes rab“), weil sie das eigentlich Wahre erkennen lassen. So lesen wir auch im *Mahāyāna-Sūtrālamkāra*:

„Freigebigkeit ist, was Armut vertreibt.  
Disziplin ist, was ausgleichend (wörtlich: ‚kühlend‘) wirkt.  
Geduld ist, was Wut ertragen lässt.  
Freudige Ausdauer ist, was mit dem Höchsten verbindet.  
Meditative Stabilität ist, was den Geist in sich sammelt.  
Weisheit ist, was das eigentlich Wahre erkennt.“

### ***5. Ihre weitere Unterteilung***

Jede Pāramitā lässt sich ihrerseits wieder in sechs Aspekten beschreiben (Freigebigkeit, der Freigebigkeit, Freigebigkeit der Disziplin ...).

## *6. Ihre Zusammenfassung in Gruppen*

Die sechs Pāramitās können den beiden Ansammlungen zugeordnet werden: Freigebigkeit und Disziplin sind die Ansammlungen von positiver Kraft (Verdiensten) – Weisheit (Tib. „shes rab“) ist Ansammlung von Gewährsein (Tib. „ye shes“) – und Geduld, freudige Ausdauer und meditative Stabilität gehören zu beiden Ansammlungen. Dies findet sich im *Mahāyāna-Sūtrālamkāra*:

„Freigebigkeit und Disziplin sind die Ansammlungen von Verdienst,  
Weisheit ist die Ansammlung von Gewährsein  
und die restlichen gehören zu beiden Ansammlungen.“

## **Kapitel 12: Die Übung im angewandten Geist des Erwachens**

**Bodhicitta als Gegenmittel  
für das vierte Hindernis zum Erlangen von Buddhaschaft,  
der Unkenntnis der zur Buddhaschaft führenden Methoden**

### **Die Pāramitā der Freigebigkeit**

Die ausführliche Erklärung der sechs Pāramitās beginnt mit der Freigebigkeit. Der Merkvers hierzu lautet:

Das Bedenken der Nachteile und Vorzüge,  
ihr Wesen und ihre Einteilung,  
die jeweiligen Merkmale,  
Ausweiten, Reinigen und Frucht –  
unter diesen sieben Punkten wird  
die Pāramitā der Freigebigkeit beschrieben.

#### ***1. Das Bedenken der Nachteile und Vorzüge (mangelnder bzw. vorhandener Freigebigkeit)***

Jemand, der keine Freigebigkeit besitzt, leidet selbst immer unter Armut und wird meist als hungriger Geist wiedergeboren. Wenn er als Mensch oder in ähnlichen Umständen geboren wird, wird er arm, bedürftig und hilflos sein.

Zudem kann man ohne Freigebigkeit anderen nicht helfen und das Erwachen nicht erreichen.

Wer jedoch freigebig ist, der wird in allen Leben Reichtum und Glück erlangen. Zudem ist es für Freigebige einfach, das unübertreffliche Erwachen zu verwirklichen.

## ***2. Das Wesen von Freigebigkeit***

Das Wesen von Freigebigkeit ist eine von Anhaften freie Geisteshaltung, die Besitz völlig hergibt.

## ***3. Einteilung***

Wir unterscheiden drei Formen von Freigebigkeit:

- die Gabe materieller Dinge, welche Sicherheit für die körperliche Existenz anderer bringt,
- die Gabe der Furchtlosigkeit [d.h. des Schutzes vor Gefahren], welche Sicherheit für das Leben anderer bringt, und
- die Gabe der edlen Lehre, welche Sicherheit für den Geist anderer bringt.

Zudem bewirken die ersten beiden das Glück für andere in diesem Leben, und die Gabe der edlen Lehre bewirkt deren Glück im kommenden Leben.

## ***4. Ihre jeweiligen Merkmale***

### ***4a. Die Gabe materieller Dinge***

Beim Geben materieller Dinge unterscheiden wir zwischen unreiner Freigebigkeit, die wir nicht praktizieren sollten, und reiner Freigebigkeit, in der wir uns üben sollten.

#### ***Unreine Freigebigkeit in Hinblick auf materielle Dinge:***

Freigebigkeit mit verkehrter Absicht betrifft das Geben mit dem Ziel anderen zu schaden, um berühmt zu werden oder aus Rivalität.

Freigebigkeit *mit unreiner Absicht* betrifft das Geben aus Angst vor Armut in kommenden Leben sowie Geben aus dem Wunsch nach Wiedergeburt und Wohlergehen als Mensch oder in den Götterbereichen.

Freigebigkeit *mit unreinen Gaben* betrifft das Geben von Gift, Feuer, Waffen oder ähnlichen Dingen, wenn sie dem Empfänger schaden könnten oder dieser anderen damit Schaden zufügen würde.

Man verschenke weder Vater noch Mutter noch seine Kinder, Frau oder andere Angehörige ohne deren Wunsch und freudige Einwilligung. Wenn man reich ist, gebe man nicht wenig. Auch solchen, die von Dämonen besessen, betrunken oder verwirrt sind, sollten wir nicht unseren Körper geben. Man gibt nicht freudlos, mit Ärger oder mit aufgewühltem Geist und sei beim Geben niedriger gestellten Menschen gegenüber nie verächtlich und respektlos. Bettlern gebe man, ohne sie zu beschimpfen, zu bedrohen oder zu demütigen.

*Reine Freigebigkeit in Hinblick auf materielle Dinge:*

Damit sind der eigene Körper sowie alle Arten von Besitztümern gemeint. Hierzu lesen wir in *Mahāyāna-Sūtralamkāra*:

„Sei es sein Körper oder sein Besitz,  
es gibt nichts, was ein Bodhisattva anderen nicht schenken würde.“

*Empfänger von Freigebigkeit* sind jene, die spezielle Qualitäten aufweisen (wie die Lehrer, die Zufluchtsjuwelen etc.), Wesen, die uns besonders geholfen haben (wie Vater und Mutter), Leidende Empfänger (wie Kranke, Bedürftige und Schutzlose) sowie jene, die uns schaden oder feindlich gesonnen sind etc.

*Die richtige Art zu geben* beinhaltet vortreffliche Absicht und vortreffliches Verhalten. Vortreffliche Absicht bedeutet, mit wahren Mitgefühl zum Wohl der Wesen und für das Erwachen zu geben. Es bedeutet, zu allen drei Zeiten freudig zu geben und respektvoll zu geben. Es bedeutet, immer und immer wieder zu geben, ohne anderen zu schaden, und beim Geben keinen Empfänger zu bevorzugen. Auch bedeutet es, dass die Gaben in Übereinstimmung mit den Wünschen des Empfängers sind.

#### ***4b. Die Gabe der Furchtlosigkeit***

Die Gabe der Furchtlosigkeit besteht darin, denen Schutz zu gewähren, die von Räubern, wilden Tieren, Krankheiten, Überschwemmungen und dergleichen bedroht sind.

#### ***4c. Die Gabe der edlen Lehre***

Die *Empfänger* des Geschenks der edlen Lehre sind jene, die sie hören möchten und die Respekt für den Dharma und die Dharmalehrer haben.

Was die *Motivation* angeht, so ist darauf zu achten, niedere Beweggründe aufzugeben und mit guter Motivation zu lehren. Dies bedeutet, die Lehre mit einer von Weltlichkeit freien Einstellung zu unterrichten, also ohne nach materiellem Vorteil, Ehre, Lob, Ansehen und dergleichen zu trachten.

*Authentisches Lehren* bedeutet, den Sinn der Sütren und anderer Unterweisungen frei von Fehlern und Verdrehungen darzulegen.

Die *angemessene Art und Weise*, den Dharma zu lehren, ist, ihn nicht sofort zu erläutern, wenn man darum gebeten wird. Wenn man aber den Empfänger geprüft hat und für geeignet hält, soll man ihn sogar ohne dessen Bitte unterweisen.

So heißt es im *Mondlicht-Sūtra*:

„Gib nicht sofort Erklärungen.  
Aber wenn du den Empfänger geprüft hast  
und für geeignet hältst,  
dann unterweise ihn sogar ohne dessen Bitte.“

Um den Dharma zu lehren, sollte man sich zudem waschen, gute Kleidung tragen und auf Sauberkeit und angemessenes Benehmen achten. Nachdem man sich so, umgeben von den Zuhörern, auf dem Thron niedergelassen hat, sollte man zuerst, um störende Einflüsse zu vertreiben, das Mantra wiederholen, das die Macht der Māras bezwingt. Dann erkläre man den Dharma auf zusammenhängende, klare und der Situation angemessene Weise.

#### ***5. Das Ausweiten von Freigebigkeit***

Es gibt Methoden, um diese drei Arten von Freigebigkeit zu vervielfachen, auch wenn die Gaben an sich nur klein sind:

*Mit der Kraft zeitlosen Gewährseins („ye shes“)* Gaben auf die beste Weise darzubringen bedeutet, gewahr zu sein, dass die drei Aspekte einer Handlung (die drei „Kreise“) völlig rein sind.

Freigebigkeit *mit der Kraft der unterscheidenden Weisheit (bzw. höchsten Wissens, „she rab“)* auszudehnen bedeutet, ihre positive Kraft zu mehren, indem wir beim Geben die Kraft der Weisheit zur Anwendung bringen.

Freigebigkeit *durch die Kraft der Widmung grenzenlos werden zu lassen* bedeutet, sie zum Wohl aller Wesen dem unübertrefflichen Erwachen zu widmen.

### ***6. Das Reinigen der Freigebigkeit***

Wenn Freigebigkeit von Leerheit durchdrungen ist, führt sie nicht zur Wiedergeburt im Daseinskreislauf, und wenn sie zugleich von Mitgefühl durchdrungen ist, führt sie nicht in die niederen Fahrzeuge.

### ***7. Die Frucht der Freigebigkeit***

Die *letztendliche Frucht* ist das Erlangen des unübertrefflichen Erwachens.

Bei materieller Freigebigkeit ist die *vorläufige Frucht*, dass wir – auch wenn wir dies nicht begehren – großen Wohlstand erfahren. Außerdem werden wir fähig, andere Wesen um uns zu sammeln und sie in Verbindung mit dem Höchsten zu bringen.

Machen wir anderen die Gabe der Furchtlosigkeit, so können uns schädliche, hindernde Kräfte nichts anhaben. Man wird überlegene Stärke und Furchtlosigkeit erlangen.

Machen wir anderen die Gabe der edlen Lehre, so werden wir selbst rasch den vollkommenen Erwachenden begegnen, in ihrer Nähe sein und Erfüllung aller Wünsche finden.



# Kapitel 13: Die Übung im angewandten Geist des Erwachens

## Bodhicitta als Gegenmittel für das vierte Hindernis zum Erlangen von Buddhaschaft, der Unkenntnis der zur Buddhaschaft führenden Methoden

### Die Pāramitā der Disziplin

Der Merkvers zur Pāramitā der Disziplin lautet:

Das Bedenken der Nachteile und Vorzüge,  
ihr Wesen und ihre Einteilung,  
die jeweiligen Merkmale,  
Ausweiten, Reinigen und Frucht –  
unter diesen sieben Punkten wird  
die Pāramitā der Disziplin beschrieben.

#### ***1. Das Bedenken der Nachteile und Vorzüge (mangelnder bzw. vorhandener Disziplin)***

Wenn es jemandem an Disziplin mangelt, dann wird er, auch wenn er noch so freigebig ist, nicht den vortrefflichen, reinen Körper [eines Lebens, das auf den Dharma ausgerichtet ist] unter den Menschen oder Göttern erlangen. So heißt es in Chandrakīrtis *Madhyamakāvātāra* („Eintritt in den Mittleren Weg“):

„Wer die Beine der Disziplin bricht, der wird,  
selbst wenn er durch Freigebigkeit wohlhabend geworden ist,  
wieder in niedere Wiedergeburten fallen.“

Da der Weg zur Buddhaschaft ohne Disziplin Stückwerk bleibt, wird so jemand nicht das unübertreffliche Erwachen erlangen.

Hingegen wird jemand, der Disziplin besitzt, eine vortreffliche Existenz erlangen. Disziplin zu besitzen, ist zudem eine gute Basis für Glück und Wohlergehen und mit Disziplin ist es leicht, das Erwachen zu verwirklichen.

## ***2. Das Wesen von Disziplin***

Das Wesen der Disziplin besteht darin, die Gelübde zu empfangen und nachdem wir sie empfangen haben, diese authentisch zu bewahren.

## ***3. Einteilung***

Wir unterscheiden drei Arten von Disziplin:

- die Disziplin durch Gelübde [das Vermeiden schädlicher Handlungen],
- die Disziplin des Ausführens heilsamer Handlungen und
- die Disziplin, die das Wohl der Wesen bewirkt.

## ***4. Ihre jeweiligen Merkmale***

### ***4a. Die Disziplin durch Gelübde***

Diese besteht aus dem authentischen Nehmen eines der jeweils geeigneten sieben Arten der Gelübde persönlicher Befreiung sowie dem Unterlassen dessen, was zu ihrem Bruch führt. Man unterlässt es, anderen zu schaden und die Ursachen dafür zu erzeugen. Entsprechend verpflichtet man sich, indem man die authentischen Gelübde eines Bodhisattva, eines Weisheitshalter oder eines [Praktizierenden des] Geheimen Mantrayāna nimmt, dass man ihre jeweiligen Vergehen unterlässt und diese aufgibt.

### ***4b. Die Disziplin des Ausführens heilsamer Handlungen***

Nachdem ein Bodhisattva die Disziplin durch Gelübde auf korrekte Weise angenommen hat, widmet er Körper und Rede dem Ziel des großen Erwachens, indem er alle ihm nur möglichen heilsamen Handlungen von Körper, Rede und Geist ausführt.

### ***4c. Die Disziplin, die das Wohl der Wesen bewirkt.***

Diese besteht darin, das Leid der leidenden Wesen zu vertreiben, weiterhin unreines Verhalten von Körper, Rede und Geist zu vermeiden, um anderen Lebewesen Vertrauen und Interesse entgegenzubringen. Stattdessen hält man sich an reines Verhalten [von Körper, Rede und Geist].

### ***5. Das Ausweiten der Disziplin***

Wir verstärken die Disziplin, wie bereits unter Freigebigkeit erklärt wurde, durch zeitloses Gewahrsein, Weisheit und Widmung.

### ***6. Das Reinigen der Disziplin***

Wir reinigen die Disziplin, wie bereits unter Freigebigkeit erklärt wurde, durch Leerheit und Mitgefühl.

### ***7. Die Frucht der Disziplin***

Die letztendliche Frucht ist das Erlangen des unübertrefflichen Erwachens. Die vorläufige Frucht ist, dass wir – selbst wenn wir es nicht begehren – höchstes Glück und Wohlergehen im Daseinskreislauf erfahren.

# Kapitel 14: Die Übung im angewandten Geist des Erwachens

## Bodhicitta als Gegenmittel für das vierte Hindernis zum Erlangen von Buddhaschaft, der Unkenntnis der zur Buddhaschaft führenden Methoden

### Die Pāramitā der Geduld

Der Merkvers zur Pāramitā der Geduld lautet:

Das Bedenken der Nachteile und Vorzüge,  
ihr Wesen und ihre Einteilung,  
die jeweiligen Merkmale,  
Ausweiten, Reinigen und Frucht –  
unter diesen sieben Punkten wird  
die Pāramitā der Geduld beschrieben.

#### *1. Das Bedenken der Nachteile und Vorzüge (mangelnder bzw. vorhandener Geduld)*

In jemandem, dem es an Geduld mangelt, werden Ärger und Zorn entstehen, obwohl er Freigebigkeit und Disziplin besitzt. Und ein einziger Augenblick von Zorn kann alles Positive vernichten, das bereits durch Freigebigkeit, Disziplin und dergleichen aufgebaut wurde. Wenn wir keine Geduld besitzen, wird uns Ärger und Zorn erfassen wie ein giftiger Pfeil, der uns im Inneren trifft, und unser von Qualen aufgewühlter Geist wird kein Glück, keine Freude und keinen inneren Frieden und schließlich auch keinen Schlaf mehr finden. Freunde, Familie und Angestellte können uns nicht mehr leiden und wollen nicht mehr in unserer Nähe sein. Negativen Kräften bietet sich eine Gelegenheit, uns zu schaden und Hindernisse zu bereiten. So wird man das unübertreffliche Erwachen nicht verwirklichen.

Wer umgekehrt jedoch Geduld besitzt, wird vorläufig volles Glück und Zufriedenheit finden. Zudem erreichen Geduldige schließlich das unübertreffliche Erwachen.

## ***2. Das Wesen von Geduld***

Das Wesen von Geduld besteht darin, durch Schädigungen nicht aus der Ruhe gebracht zu werden – und dies allein deshalb, weil der Geist frei von Streben nach persönlichem Vorteil und voller Mitgefühl ist.

## ***3. Einteilung***

Wir unterscheiden drei Formen der Geduld:

- die Geduld des Gleichmütigbleibens bei Leid, das uns andere zufügen,
- Geduld im Annehmen von Leid [das nicht durch andere entsteht] und
- Geduld im Streben nach Gewissheit über den Dharma.

## ***4. Ihre jeweiligen Merkmale***

### ***4a. Die Geduld des Gleichmütigbleibens bei Leid, das uns andere zufügen***

Gleichmütige Geduld besteht darin, geduldig zu bleiben, wenn wir oder unsere Angehörigen beleidigt, beschimpft, bloßgestellt oder geschlagen werden, wenn andere unsere Wünsche vereiteln und dergleichen unangenehme Dinge passieren.

### ***4b. Die Geduld im Annehmen von Leid***

Diese Form von Geduld ist eine Einstellung von Freude im Annehmen aller Schwierigkeiten, die beim Verwirklichen des unübertrefflichen Erwachens entstehen, ohne sich je zu beklagen.

### ***4c. Die Geduld des Strebens nach Gewissheit über den Dharma***

Mit dieser Form von Geduld ist gemeint, nach den Qualitäten der drei Juwelen und dergleichen zu streben. Dies beinhaltet auch die Geduld und das Streben in Hinblick auf die Bedeutung der Soheit (Skt. „Tattvatā“, Tib. „de kho na nyid“), das von Natur aus leer von den beiden Arten eines Selbst ist.

### ***5. Das Ausweiten der Geduld***

Das Ausweiten der Geduld geschieht, so wie bereits [unter Freigebigkeit] erklärt, durch zeitloses Gewahrsein, Weisheit und Widmung.

### ***6. Das Reinigen der Geduld***

Das Reinigen der Geduld wird, wie bereits [unter Freigebigkeit] erklärt, durch Leerheit und Mitgefühl bewirkt.

### ***7. Die Frucht der Geduld***

Es gibt die letztendliche und die vorläufige Frucht. Die letztendliche Frucht ist das Erlangen des unübertrefflichen Erwachens. Die vorläufige Frucht besteht darin, dass wir – selbst wenn wir nicht darauf abzielen – in allen künftigen Leben eine schöne äußere Erscheinung besitzen, gesund sind, Ansehen genießen, lange leben etc. Hierzu lesen wir im *Bodhicaryāvatāra*:

„Solange wir noch im Daseinskreislauf sind, bewirkt Geduld,  
dass wir Schönheit, Gesundheit, guten Ruf,  
und dergleichen erlangen und dadurch lange leben  
und das große Glück von Weltenherrschern erfahren.“

# Kapitel 15: Die Übung im angewandten Geist des Erwachens

## Bodhicitta als Gegenmittel für das vierte Hindernis zum Erlangen von Buddhaschaft, der Unkenntnis der zur Buddhaschaft führenden Methoden

### Die Pāramitā freudiger Ausdauer

Der Merkvers hierzu lautet:

Das Bedenken der Nachteile und Vorzüge,  
ihr Wesen und ihre Einteilung,  
die jeweiligen Merkmale,  
Ausweiten, Reinigen und Frucht –  
unter diesen sieben Punkten wird  
die Pāramitā freudiger Ausdauer beschrieben.

#### *1. Das Bedenken der Nachteile und Vorzüge (mangelnder bzw. vorhandener freudiger Ausdauer)*

Wem es an freudiger Ausdauer mangelt, der wird in Faulheit verfallen. Aufgrund seiner Faulheit wird er keine heilsamen Handlungen ausführen. Er wird nicht in der Lage sein, anderen zu nützen und kein Erwachen erlangen.

Verfügt jemand aber über freudige Ausdauer, dann werden alle vorzüglichen Qualitäten ständig zunehmen, ohne je schwächer zu werden. Wer freudige Ausdauer besitzt, kann den Berg der vergänglichen Ansammlung (d.h. Wiedergeburt im Daseinskreislauf) überwinden und schnell das unübertreffliche Erwachen erlangen.

#### *2. Das Wesen von freudiger Ausdauer – sowie Faulheit*

Das Wesen von freudiger Ausdauer ist Freude am heilsamen Handeln. Was Faulheit, die uns als unzuträglicher Faktor vom Weg abbringt, anbelangt, so gibt es drei Arten: untätige, niedere und kleinmütige Faulheit.

- *Untätige (gleichgültige) Faulheit* besteht im Haften an den Annehmlichkeiten des Liegens, der Bequemlichkeit, des Schlafens und

anderer Formen behaglichen Müßiggangs, wobei man nicht in der Lage ist, Heilsames zu praktizieren.

- Bei der *kleinmütigen Faulheit* denken wir: „Wie könnte jemand so Geringes wie ich, selbst wenn ich mich anstrengen würde, das Erwachen erlangen?“ Das ist eine feige, lasche Haltung.
- *Niedere Faulheit* besteht im Haften an nichtheilsamen Handlungen, wie Feinde besiegen und Besitz anhäufen zu wollen usw. Da solche Handlungen die eigentliche Ursache von Leid sind, solltest du sie aufgeben.

### ***3. Einteilung***

Wir unterscheiden drei Aspekte von freudiger Ausdauer: rüstungsgleiche, angewandte und unersättliche freudige Ausdauer.

#### ***4. Ihre jeweiligen Merkmale***

##### ***4a. Rüstungsgleiche freudige Ausdauer***

Das Anlegen der Rüstung besteht darin, sich zu entschließen: „Solange nicht sämtliche Lebewesen das unübertreffliche Erwachen erlangt haben, werde ich nicht aufhören, mich mit freudiger Ausdauer um nützliche Handlungen zu bemühen.“

##### ***4b. Angewandte freudige Ausdauer***

Es gibt drei Bereiche, in denen freudige Ausdauer zur Anwendung kommt: beim Auflösen emotionaler Verblendung, beim Ausführen heilsamer Handlungen und beim Bewirken des Wohles aller Wesen.

##### ***4c. Unersättliche freudige Ausdauer***

Diese Form freudiger Ausdauer beinhaltet, sich bis zum großen Erwachen nie mit den bereits ausgeführten heilsamen Handlungen zu begnügen, sondern sich stets weiter zu bemühen.



### ***5. Das Ausweiten freudiger Ausdauer***

Das Ausweiten von freudiger Ausdauer geschieht, so wie bereits [unter Freigebigkeit] erklärt, durch zeitloses Gewahrsein, Weisheit und Widmung.

### ***6. Das Reinigen freudiger Ausdauer***

Das Reinigen freudiger Ausdauer wird, so wie bereits [unter Freigebigkeit] erklärt, durch Leerheit und Mitgefühl bewirkt.

### ***7. Die Frucht freudiger Ausdauer***

Es gibt die letztendliche und die vorläufige Frucht. Die letztendliche Frucht ist das Erlangen des unübertrefflichen Erwachens. Die vorläufige Frucht besteht darin, dass wir höchstes weltliches Glück erlangen, solange wir im Daseinskreislauf leben.

# Kapitel 16: Die Übung im angewandten Geist des Erwachens

## Bodhicitta als Gegenmittel für das vierte Hindernis zum Erlangen von Buddhaschaft, der Unkenntnis der zur Buddhaschaft führenden Methoden

### Die Pāramitā meditativer Stabilität

Der Merkvers hierzu lautet:

Das Bedenken der Nachteile und Vorzüge,  
ihr Wesen und ihre Einteilung,  
die jeweiligen Merkmale,  
Ausweiten, Reinigen und Frucht –  
unter diesen sieben Punkten wird  
die Pāramitā meditativer Stabilität beschrieben.

#### *1. Das Bedenken der Nachteile und Vorzüge (mangelnder bzw. vorhandener meditativer Stabilität)*

Jemand ohne meditative Stabilität wird, selbst wenn er Freigebigkeit und die anderen Pāramitās besitzt, ablenkenden Einflüssen unterliegen und sein Geist wird von den Reißzähnen emotionaler Verblendung verwundet werden. Ohne meditative Stabilität entsteht zudem keine klare [übersinnliche] Wahrnehmung. Wenn keine klare Wahrnehmung entsteht, können wir den Wesen nicht helfen. Darüberhinaus entsteht ohne meditative Stabilität keine [unterscheidende] Weisheit („shes rab“) und ohne Weisheit erlangen wir kein Erwachen.

Besitzt jemand hingegen meditative Stabilität, dann entsteht Weisheit, die alle unsere emotionale Verblendung besiegt, wie im *Bodhicaryāvatāra* erklärt wird:

„Wenn wir verstehen, dass intuitive (höhere) Einsicht (Skt. „Vipashyana“, Tib. „Lhag mthong“), die innig mit geistiger Ruhe (Skt. „Shamatha“, Tib. „zhi gnas“) verbunden ist, all unsere emotionale Verblendung vollständig überwindet ...“

Aufgrund von meditativer Stabilität sehen wir darüber hinaus die Wirklichkeit, wie sie wirklich ist [d.h. die Leerheit], und großes Mitgefühl für alle Wesen entsteht.

## ***2. Das Wesen von meditativer Stabilität***

Das Wesen von meditativer Stabilität ist geistige Ruhe (Skt. „Shamatha“), und deren Wesen ist, dass der Geist innerlich einsgerichtet im Heilsamen verweilt. Ablenkung als Faktor, der meditativer Stabilität nicht förderlich ist, muss hingegen aufgegeben werden. Um Ablenkung loszulassen, braucht es Abgeschiedenheit: körperliche Abgeschiedenheit, indem du dich von Geschäftigkeit löst, und geistige Abgeschiedenheit, indem du dich von begrifflichem Denken löst.

### ***Zur Abgeschiedenheit des Körpers finden: sich von Geschäftigkeit lösen***

Um sich von Ablenkung und Anhaftung – entweder an Besitz oder wenn wir mit uns umgebenden Lebewesen zusammen sind – zu lösen, versteht man die Nachteile von Geschäftigkeit sowie die Vorzüge von Abgeschiedenheit und gibt sich daraufhin der Abgeschiedenheit hin.

### ***Zur Abgeschiedenheit des Geistes finden: sich von begrifflichem Denken lösen***

Wenn du in Zurückgezogenheit bist, frage dich: „Warum habe ich mich hierhin zurückgezogen? Ich zog mich zurück aus Angst und Schrecken vor den Ablenkungen des Lebens in Dorf und Stadt. Aus diesem Grund habe ich mich an einen abgelegenen Ort begeben.“ Indem du deinen Körper, deine Rede und deinen Geist untersuchst, wende dich ab von unheilsamen Handlungen. Hast du auf diese Weise zur Abgeschiedenheit des Körpers und des Geistes beidermaßen gefunden, so treten Ablenkungen nicht mehr auf und du trittst in meditative Stabilität frei von Ablenkungen ein.

Dann müssen wir unseren Geist schulen: Zur Schulung des Geistes untersuchen wir, welche Emotion in uns am stärksten ist, und kontemplieren dann das entsprechende Gegenmittel:

Bei Anhaftung bzw. Begierde meditieren wir als Gegenmittel das Abstoßende, bei Abneigung bzw. Hass meditieren wir als Gegenmittel die Liebe,

bei Unwissenheit meditieren wir als Gegenmittel das abhängige Entstehen,  
bei Neid meditieren wir als Gegenmittel die Gleichheit von uns selbst und  
anderen,  
Bei Stolz meditieren wir als Gegenmittel das Austauschen von uns und anderen  
und  
bei etwa gleich starken Emotionen oder vielen Gedanken meditieren wir auf den  
Atem.

### ***3. Einteilung***

Wahre meditative Stabilität hat drei Aspekte: spürbar glücklich machende  
meditative Stabilität, Qualitäten hervorbringende meditative Stabilität und das  
Wohl der Wesen bewirkende meditative Stabilität.

### ***4. Ihre jeweiligen Merkmale***

#### ***4a. Spürbar glücklich machende meditative Stabilität***

Diese ist so zu verstehen, dass man, von begrifflichem Denken frei, in diesem  
Leben glücklich verweilt. Sie besteht in den vier Stufen meditativer Stabilität, die  
auch die erste zweite, dritte und vierte Sammlungsstufe (Skt. „Dhyāna“) genannt  
werden.

#### ***4b. Qualitäten hervorbringende meditative Stabilität***

Hiervon gibt es zwei Formen: die spezielle und die gemeinsame. Die *spezielle*  
Form ist die Vervollkommnung von Qualitäten wie die zehn Kräfte [der  
Bodhisattvas] etc.<sup>5</sup> Die *gemeinsame* Form beinhaltet unter anderem Qualitäten  
wie die [acht] Befreiungen, die [acht] Versenkungen des Überwindens, die  
[zehn] Wahrnehmungen des Erschöpfens und die [vier] spezifischen,  
vollkommenen Verständnisse.

#### ***4c. Das Wohl der Wesen bewirkende meditative Stabilität***

Auf der Basis solcher meditativen Sammlung kann es zahllose körperliche  
Ausstrahlungen geben. Durch diese Meditation werden die dreizehn hilfreichen

---

<sup>5</sup> Siehe S. 45 in der deutschen Übersetzung.

Handlungen ausgeführt, wie zum Beispiel Wesen in ihren Bedürfnissen beizustehen usw.

Was ist mit den bekannten Begriffen „Shamatha“ und „Vipashyana“ gemeint? Geistige Ruhe (Tib. „zhi gnas“, Skt. „Shamatha“) ist das Ruhem (oder „Platzieren“) des Geistes in sich selbst aufgrund von wahrer, tiefer Meditation. Die daraus hervorgehende intuitive (höhere) Einsicht (Tib. „lhag mthong“, Skt. „Vipashyana“) ist das vollkommene, unterscheidende Verständnis der Natur aller Phänomene. Mit Shamatha ist die eigentliche meditative Stabilität gemeint und mit Vipashyana der Aspekt der Weisheit.

Dies wird im *Mahāyānasūtralamkāra* beschrieben:

„Weil durch wahres Verweilen Geist in Geist einkehrt  
und alle Phänomene vollkommen unterschieden werden,  
heißen sie geistige Ruhe und intuitive (höhere) Einsicht.“

### ***5. Das Ausweiten meditativer Stabilität***

Das Ausweiten meditativer Stabilität geschieht, so wie bereits [unter Freigebigkeit] erklärt, durch zeitloses Gewahrsein, Weisheit und Widmung.

### ***6. Das Reinigen meditativer Stabilität***

Das Reinigen meditativer Stabilität wird, so wie bereits [unter Freigebigkeit] erklärt, durch Leerheit und Mitgefühl bewirkt.

### ***7. Die Frucht meditativer Stabilität***

Es gibt die letztendliche und die vorläufige Frucht. Die letztendliche Frucht ist das Erlangen des unübertrefflichen Erwachens. Die vorläufige Frucht ist Wiedergeburt im begierdefreien Götterbereich.

# Kapitel 17: Die Übung im angewandten Geist des Erwachens

## Bodhicitta als Gegenmittel für das vierte Hindernis zum Erlangen von Buddhaschaft, der Unkenntnis der zur Buddhaschaft führenden Methoden

### Die Pāramitā der Weisheit (shes rab)

Der Merkvers hierzu lautet:

Das Bedenken der Nachteile und Vorzüge,  
ihr Wesen und ihre Einteilung,  
die jeweiligen Merkmale,  
was zu verstehen und was zu üben ist  
sowie die Frucht – unter diesen sieben Punkten  
wird die Pāramitā der Weisheit beschrieben.

#### ***1. Das Bedenken der Nachteile und Vorzüge (mangelnder bzw. vorhandener Weisheit)***

Fehlt einem Bodhisattva die Pāramitā der Weisheit, so kann er die Verwirklichung der Allbewusstheit nicht erreichen, auch wenn er alle übrigen Pāramitās von Freigebigkeit bis zur meditativen Stabilität praktiziert. Dies findet sich in *Prajñapāramitā Saṃcayagāthā* („*Befreiende Weisheit, Zusammenfassung in Versen*“):

„Wie könnten selbst Millionen und Abermillionen Blindgeborener, ohne Führer und ohne den Weg zu kennen, je den Weg in eine Stadt finden? Ohne Weisheit als Führer können die fünf augenlosen anderen Pāramitās das Erwachen nicht erreichen.“

Besitzen wir hingegen Weisheit, werden alle verdienstvollen Handlungen wie Freigebigkeit usw. auf den Weg der Buddhaschaft geführt und wir erreichen die Verwirklichung der Allbewusstheit. Dies wird auch in *Prajñapāramitā Saṃcayagāthā* beschrieben:

„Wird durch Weisheit die Natur der Phänomene vollständig erkannt, lässt man die drei Daseinsbereiche vollkommen hinter sich.“

Wir mögen uns nun fragen: „Wenn dem so ist, genügt dann Weisheit alleine nicht? Wozu braucht es Freigebigkeit und die anderen Methoden überhaupt?“ Nun, Weisheit allein genügt keineswegs: Wir sind durch Weisheit ohne Methode ebenso wie durch Methode ohne Weisheit gefesselt. Wer nur Weisheit praktiziert, ohne die Methoden anzuwenden, wird in das einseitige Nirvāṇa fallen, in den von den Shrāvakas ersehnten Frieden, und wird darin gefesselt sein. Wer hingegen nur die Methoden praktiziert, ohne sich in Weisheit zu üben, wird nie über die Stufe gewöhnlicher, unverständiger Leute hinausgelangen und deshalb stets an den Daseinskreislauf gefesselt bleiben. Deshalb ist es der Weisheit wegen erforderlich, Freigebigkeit und die anderen Pāramitās zu kultivieren.

## ***2. Das Wesen von Weisheit***

Das Wesen von Weisheit ist genau unterscheidendes, umfassendes Verständnis aller Phänomene.

## ***3. Einteilung***

Es gibt drei Arten von Weisheit:

- Weltliche Weisheit,
- geringere nichtweltliche Weisheit und
- große nichtweltliche Weisheit.

## ***4. Ihre jeweiligen Merkmale***

*Weltliche Weisheit* entsteht, wenn wir uns mit den vier Wissenschaften der Heilkunde, Logik, Linguistik und schaffenden Künste befassen.

*Geringere nichtweltliche Weisheit* ist die aus dem Zuhören, Kontemplieren und Meditieren der Hörer (Shrāvakas) und Alleinverwirklicher (Pratyekas) entstehende Weisheit. Diese erkennen die völlig angenommenen Aggregate, die unser Dasein ausmachen, als unrein [d.h. karmisch bedingt], leidhaft, vergänglich und frei von einem Selbst.

*Große nichtweltliche Weisheit* ist die aus dem Zuhören, Kontemplieren und Meditieren der Praktizierenden des Mahāyāna entstehende Weisheit. Diese erkennen alle Phänomene als von Natur aus leer, ungeboren, grund- und wurzellos.

### ***5. Was in Bezug auf Weisheit zu verstehen ist***

Von den drei erwähnten Arten der Weisheit braucht es [auf dem Bodhisattva-Weg] die große nichtweltliche Weisheit. Zunächst werden der Glauben an die Existenz von Dingen und der Glauben an die Nichtexistenz von Dingen widerlegt. Dann werden die Fehler aufgezeigt, an Nichtexistenz zu glauben, oder an Existenz und Nichtexistenz zugleich zu glauben. Und schließlich wird der Weg zur Befreiung erläutert: der Mittlere Weg (Skt. „Madhyamaka“), der sich an keines der Extreme hält und aus welchem sich Befreiung ergibt. Hierzu heißt es in Nāgārjunas *Juwelenkette*:

„Vollkommenes Wissen über das Wahrhaftige, so wie es ist,  
ist Befreiung, welche auf keinem der zwei [Extreme] basiert.“

Wenn alle Phänomene des Daseinskreislaufes weder materiell noch immateriell existieren, ist dann das Wesen der Befreiung von Leid (Skt. „Nirvāṇa“) etwas materiell oder immateriell Existierendes? [Nein, beides ist nicht der Fall.] Was ist es aber dann? „Befreiung von Leid“ („Nirvāṇa“) bedeutet, dass sich alles Festhalten an materieller Existenz erschöpft hat – sie übersteigt den Intellekt und alle Worte. Dazu lesen wir im *Bodhicaryāvatāra*:

„Wenn dem Geist weder Existenz noch Nichtexistenz vorschweben, stellt sich, weil es keine andere Möglichkeit gibt, im Nichtvorhandensein aller Bezugspunkte völliger Frieden ein.“

Wenn nun sämtliche Phänomene Leerheit sind, ist es dann überhaupt nötig, sich in dieser Erkenntnis zu üben? Doch, durchaus. Nehmen wir Silbererz als Beispiel: Es ist zwar seinem Wesen nach Silber, aber dieses kommt nicht zum Vorschein, solange das Silbererz nicht geschmolzen ist. Wer wirkliches Silber will, muss zunächst das Erz schmelzen und reinigen. Ebenso sind alle Phänomene seit anfangsloser Zeit ihrem Wesen nach Leerheit jenseits aller begrifflichen Schöpfungen. Doch Phänomene erscheinen den Lebewesen in vielfältiger Weise als konkret existent und diese erfahren dadurch vielfältiges



Leid. Deshalb ist es nötig, dieses Verständnis zu entwickeln und sich darin zu üben.

### ***6. Was in Bezug auf Weisheit zu üben ist***

Wenn wir das bereits Erklärte verstanden haben, beginnen wir mit der Praxis. Die Erklärung hierzu befasst sich mit vier Aspekten: der Vorbereitung, der Meditation, der Nachmeditation und den Anzeichen des Vertrautwerdens.

Die *Vorbereitung* besteht darin, den Geist in Natürlichkeit hineinfließen zu lassen. Folge dem Weg der Abgeschiedenheit und habe Freude daran, frei von Geschäftigkeit zu sein. Sitze mit gekreuzten Beinen [und den anderen Kernpunkten der Körperhaltung], ohne irgendwelche Vorstellungen im Geist zu erzeugen.

Die *Meditation* besteht darin zu verweilen, ohne Anstrengung, ohne sich gedanklich mit Annehmen und Ablehnen, mit Sein und Nichtsein zu beschäftigen. So sagt *Tilopa*:

„Grüble nicht! Denke nicht! Überlege nicht!  
Meditiere nicht! Analysiere nicht! Lasse den Geist natürlich!“

In der *Nachmeditation* [d.h. zwischen den Meditationssitzungen] betrachten wir alles als Illusion und bemühen uns nach Kräften, durch Freigebigkeit und dergleichen die Ansammlung von positiver Kraft (Verdiensten) zu mehren. Wenn wir uns hierin üben, werden sich [die Erfahrungen in] Meditation und Nachmeditation nicht mehr voneinander unterscheiden und aller Dünkel<sup>6</sup> löst sich auf. So heißt es auch:

„Er ist frei von dem Dünkel zu denken: ‚Ich meditiere‘  
oder ‚Ich erhebe mich [aus der Meditation]‘. Warum?  
Weil er das Wesen der Phänomene kennt.“

Auch nur einen einzigen Moment in der tiefsten Wahrheit, in Leerheit, in befreiender Weisheit zu weilen, bringt unendlich höhere Verdienste, als für das ganze Zeitalter die edle Lehre zu hören, zu lesen, zu erklären, zu rezitieren oder andere nützliche Handlungen wie Freigebigkeit und dergleichen allen Lebewesen der drei Bereiche gegenüber zu praktizieren, die Erzeugungsphase

---

<sup>6</sup> D.h. alle Aspekte stolzer, ich-bezogener Identifikation.

von Gottheiten zu meditieren, Mantras zu wiederholen, Feuerpujas oder Niederwerfungen zu machen, negative Taten zu bekennen, Tormas zu opfern oder religiöse Praktiken zu vollziehen. So heißt es im Sūtra *Erläuterung der Ursprungslosigkeit aller Phänomene*:

„Wer lange Zeit Disziplin einhält,  
und in Millionen von Zeitaltern meditative Stabilität praktiziert,  
aber den entscheidenden Punkt der höchsten Wahrheit nicht erkennt,  
der wird allein mit diesen Mitteln keine Befreiung finden.  
Wer hingegen diese Lehre versteht, dass nichts wirklich existiert,  
der wird nie wieder an irgendetwas haften.“

Zu den *Anzeichen des Vertrautwerdens* mit Weisheit gehört, dass wir umsichtig auf heilsames Handeln bedacht sind. Unsere emotionale Verblendung wird schwächer, Mitgefühl für alle Wesen entsteht und wir widmen uns mit aller Kraft der Praxis. Wir geben alle Ablenkungen auf, haften nicht mehr an diesem Leben und haben keinerlei Verlangen mehr nach ihm.

### ***7. Die Frucht der Weisheit***

Es gibt die letztendliche und die vorläufige Frucht. Die letztendliche Frucht ist das Erlangen des unübertrefflichen Erwachens. Die vorläufige Frucht besteht darin, dass alles Gute und Vortreffliche eintreten wird. So lesen wir im *Prajñapāramitā Saṃcayagāthā*:

„Was immer Bodhisattvas, Shrāvakas, Pratyekas, Götter  
und alle anderen Wesen an Glück und Erfreulichem erfahren –  
alles entspringt der höchsten Pāramitā der Weisheit.“

## Kapitel 18: Die Erläuterung des Weges anhand von Pfaden

Wenn wir als erstes den Geist des Erwachens hervorbringen und uns dann aufrichtig auf dem Übungsweg bemühen, werden wir die Stufen und Pfade des Bodhisattva-Weges der Reihe nach durchlaufen. Hier zunächst die Darstellung der fünf Pfade. Welches die Pfade sind, zählt der Merkvers auf:

Pfad der Ansammlung, Pfad der Verbindung,  
Pfad des Sehens, Pfad der Meditation  
und Pfad der Vollendung – in diesen fünf  
sind alle Pfade zusammengefasst.

### *1. Der Pfad der Ansammlung*

Zu diesem Pfad zählen alle Bemühungen zum Heilsamen einer Person mit dem Potential zum Mahāyāna, vom Hervorbringen höchsten Bodhicittas bis zum Entstehen des Gewahrseins („ye shes“) innerer „Wärme“. Warum heißt er „Pfad der Ansammlung“? Weil wir durch das Ansammeln einer Fülle heilsamer Handlungen zu einem Gefäß werden, in dem das Verständnis durch „Wärme“ und weitere Erfahrungen entstehen kann.

Das *vierfache Kultivieren von Achtsamkeit*, also die ersten vier unter den [insgesamt 37] zum Erwachen führenden Praktiken, gehört zum kleinen Pfad der Ansammlung. Es beinhaltet das aufmerksame Betrachten des Körpers, der Empfindungen, des Geistes und der Dharmas (Gesetzmäßigkeiten).

Die *vier Aspekte völliger Entsagung* [d.h. die 5. bis 8. unter den insgesamt 37 zum Erwachen führenden Praktiken; auch bekannt als die „vier Arten richtiger Anstrengung“] gehören zum mittleren Pfad der Ansammlung. Sie beinhalten:

- bereits begangene negative, nichtheilsame Handlungen zu verwerfen,
- noch nicht begangene [nichtheilsame] Handlungen zu unterlassen,
- als Gegenmittel nicht ausgeführte heilsame Handlungen auszuführen und
- bereits ausgeführte [heilsame] Handlungen zu verstärken.

Die *vier Standbeine spezieller Kräfte* [d.h. die 9. bis 12.] zum Erwachen führenden Praktiken gehören zum großen Pfad der Ansammlung und bestehen

aus den tiefen Meditationen (Skt. „Samādhi“) des entschlossenen Strebens, der freudigen Ausdauer, der geistigen Ausrichtung und der Analyse.

## ***2. Der Pfad der Verbindung***

Wenn wir den Pfad der Ansammlung durchschritten haben, so folgt darauf der Pfad der Verbindung (oder Vorbereitung). Hier entwickeln sich *die vier „Gewissheit bewirkenden Vorstufen“*: Wärme, Gipfel, Geduld (bzw. Akzeptanz) und höchste weltliche Eigenschaften. Sie bewirken ein Verständnis all dessen, was schließlich zur Verwirklichung der vier edlen Wahrheiten führt.

Warum heißt er „Pfad der Verbindung“? Weil uns die Praxis hier mit der direkten Erkenntnis der Wahrheiten verbindet. Bezogen auf die zum Erwachen führenden Praktiken, zeigen sich auf den Stufen von Wärme und Gipfel folgende *fünf Fähigkeiten* [die 13. bis 17.] zum Erwachen führenden Praktiken: die Fähigkeiten des Vertrauens, der freudigen Ausdauer, der Achtsamkeit, der tiefen Meditation und der Weisheit („shes rab“). Auf den Stufen Geduld und höchste weltliche Eigenschaften wirken diese Fähigkeiten als *fünf Kräfte* [d.h. die 18. bis 22.] zum Erwachen führenden Praktiken: die Kräfte des Vertrauens, der freudigen Ausdauer, der Achtsamkeit, der tiefen Meditation (Samādhi) und der Weisheit („shes rab“).

## ***3. Der Pfad des Sehens***

Auf die Zwischenstufe höchster weltlicher Eigenschaften [die noch zum Pfad der Verbindung gehört] folgt der Pfad des Sehens, wo sich die [inzwischen voll gereifte] Fähigkeit geistiger Sammlung (Shamatha) auf die vier edlen Wahrheiten richtet und intuitive/ höchste Einsicht (Vipashyana) hervorbringt. Dies geschieht in jeweils vier Momenten, hier am Beispiel der Wahrheit des Leides:

- das Annehmen von der Erkenntnis der Wahrheit des Leides,
- das Erkennen der Wahrheit des Leides,
- das darauf folgende Annehmen der vollen Erkenntnis des Leides und
- das darauf folgende volle Erkennen des Leides.

So werden die vier edlen Wahrheiten in jeweils vier, also insgesamt sechzehn Momenten des Annehmens und Erkennens erfahren.

Warum heißt er „Pfad des Sehens“? Weil wir die edlen Wahrheiten sehen, die wir vorher nicht gesehen haben. Auf diesem Pfad erwerben wir die *sieben Glieder des großartigen Erwachens* [d.h. die 23. bis 29.] zum Erwachen führenden Praktiken. Das sind wahre Achtsamkeit, wahres Unterscheiden des Dharmas, wahre freudige Ausdauer, wahre Freude, wahres Getrübtein, wahre tiefe Meditation und wahrer Gleichmut.

#### ***4. Der Pfad der Meditation***

Auf den Pfad des Sehens folgt der Pfad der Meditation (oder des „Vertrautwerdens“). Dieser hat einen weltlichen und einen nichtweltlichen Aspekt.

Der *weltliche Pfad der Meditation* besteht aus der Vertiefung in die *vier Stufen geistiger Sammlung (Dhyāna)* sowie aus den vier *formlosen Versenkungen* [d.h. dem Kultivieren der vier grenzenlosen Wahrnehmungen wie Unendlicher Raum, Unendliches Bewusstsein, Nichts-was-auch-immer und Weder-Unterscheidung-noch-Nichtunterscheidung]. Bei dieser Meditation müssen wir die „auf dem Pfad der Meditation aufzugebende emotionale Verblendung“ beseitigen, die vier Unermesslichen und andere besondere Qualitäten kultivieren und die Grundlage für den über die Welt hinausführenden Weg schaffen [indem wir Teile des Pfades des Sehens durchschreiten].

Der *nichtweltliche Pfad der Meditation* besteht aus Shamatha und darauf folgendem Vipashyana, welche die beiden Aspekte zeitlosen Gewahrseins („ye shes“) als Objekt haben. Dies ähnelt den vier Dhyānas und den drei ersten formlosen tiefen Meditationen [des weltlichen Pfades der Meditation]. Das Vertrautwerden mit der Erkenntnis der wahren Natur der Phänomene (Skt. „Dharmatā“) entspricht hierbei dem „Erkennen aller Phänomene“, während das Vertrautwerden mit der Erkenntnis zeitlosen Gewahrseins der „darauf folgenden Erkenntnis“ der Wahrheiten entspricht.

Warum heißt er „Pfad der Meditation“? Weil wir hier die Erkenntnis der Soheit (Skt. „Tattvatā“), die auf dem Pfad des Sehens gemacht wurde, zu meditieren [d.h. zu üben] haben. Auf diesem Pfad angelangt, sind die Glieder des *achtfachen Pfades der Edlen* [d.h. die 30. bis 37. zum Erwachen führenden Praktiken] vollständig. Der Praktizierende verfügt über:

- wahre Anschauung,
- wahre Gesinnung,
- wahre Rede,

- wahres Handeln,
- wahre Lebensführung,
- wahres Streben,
- wahre Achtsamkeit und
- wahre Meditation.

### ***5. Der Pfad der Vollendung***

Am Ende des Pfades der Meditation steht die vajragleiche Meditation, der *Vajra-Samādhi*, der den Übergang zum Pfad der Vollendung bildet. Diesen kennzeichnet, dass sich das Gewahrsein des Sich-Erschöpft-Habens allen Entstehens einstellt sowie das Gewahrsein des Nichtwiederentstehens.

Warum heißt es „Pfad der Vollendung“? Weil die Übung hier zu Ende ist und wir ans Ende unserer Reise zur Stadt der Befreiung von allem Leid gelangt sind. In diesem Zusammenhang zeigen sich *zehn Qualitäten*, bei denen es „nichts mehr zu lernen“ gibt: angefangen von [1] der wahren Anschauung des Nicht-mehr-Lernens über [8] wahres tiefes Samādhi des Nicht-mehr-Lernens bis hin zur [9] völligen Befreiung [von Karma, Konzepten und Tendenzen] des Nicht-mehr-Lernens und [10] dem wahren, zeitlosen Gewahrsein („ye shes“) des Nicht-mehr-Lernens.

## Kapitel 19: Die Erläuterung des Weges anhand von Bhūmi (Ebenen, Stufen)

Die fünf Pfade lassen sich auch in Form von dreizehn Stufen darstellen. Der Merkwort lautet:

Anfängerstufe und Stufe hingebungsvoller Praxis,  
die zehn Bodhisattvastufen  
sowie die Stufe der Buddhaschaft –  
so werden die dreizehn Stufen zusammengefasst.

### *Die Anfängerstufe (1)*

Hier wird unser unreifer Bewusstseinsstrom zur Reife gebracht.

### *Die Stufe hingebungsvoller Praxis (2)*

Diese Stufe entspricht dem Pfad der Verbindung, auf dem wir uns hingebungsvoll einzig um die Bedeutung der Leerheit bemühen.

### *Die zehn Stufen (Bhūmi) der Bodhisattvas (3 – 12)*

Diese reichen von der ersten, „Höchste Freude“, bis zur zehnten, „Dharmawolken“. Die erste Stufe „Höchste Freude“ entspricht dem Pfad des Sehens. Hier wird die Bedeutung der Leerheit wirklich erkannt. Die zweite bis zehnte Stufe entsprechen dem Pfad der Meditation, auf dem wir uns weiter mit der Erkenntnis der Soheit (Skt. „Tattvatā“, Tib. „de kho na nyid“) vertraut zu machen haben, die auf der ersten Stufe erfahren wurde.

Die *allgemeine Erklärung der zehn Bodhisattvastufen* behandelt drei Unterpunkte: das eigentliche Wesen der Stufen, der Grund für die Wahl des Wortes „Bhūmi“ und der Grund für die Unterteilung in zehn Stufen.

- Ihr Wesen: Die Stufen beschreiben die fortschreitende Schulung eines Geistesstromes, der die Weisheit der direkten Erkenntnis erlangt hat, dass Phänomene kein Selbst besitzen, jeweils begleitet von der ihr entsprechenden tiefen Meditation.

- Der Ausdruck „Bhūmi“ ist insofern zutreffend, als jede dieser Stufen die Grundlage für bestimmte Qualitäten bildet, die mit ihr verbunden sind, und weil jede die Grundlage bildet, aus der die nächste hervorgeht.
- Der Grund für die Unterteilung in zehn Stufen ist, dass sich die Bodhisattvas in Hinblick auf die hierfür erforderliche Übung unterscheiden.

Die *genaue Erklärung der Bodhisattvastufen* beinhaltet für jede Stufe neun Unterpunkte: ihren besonderen *Namen*, dessen Bedeutung, die hierfür erforderliche *Übung*, die für diese Stufe besondere *Praxis*, die ihr entsprechende *Reinheit*, die auf ihr erlangte *Verwirklichung*, was auf dieser Stufe *aufzulösen* ist, die ihr entsprechende weitere *Geburt* und die auf dieser Stufe erlangten besonderen *Kräfte*.

### ***Die Stufe der Buddhaschaft (13)***

Die Stufe der Buddhaschaft entspricht dem Pfad der Vollendung. Durch das Hervorbringen des vajragleichen Samādhi werden alle verbleibenden emotionalen Schleier und Erkenntnisschleier, die auf dem Pfad der Meditation aufzulösen sind und die den Kern der Verblendung bilden, in einem Mal beseitigt.

Für all dies braucht es drei unzählbare, große Zeitalter: Im ersten dieser großen Zeitalter wird durch hingebungsvolle Praxis die erste Stufe der Verwirklichung, „Höchste Freude“, erreicht. Dies erlangen wir durch ständiges Bemühen.

Im zweiten unzählbaren, großen Zeitalter lassen die Bodhisattvas die Stufen von „Höchste Freude“ bis zur siebten, der „Weitgegangenen“, hinter sich.

Im dritten unzählbaren, großen Zeitalter werden die achte und die neunte Stufe abgeschlossen und die zehnte Stufe „Dharmawolken“ wird erlangt.



# TEIL FÜNF – DIE FRUCHT DES ERWACHENS

## Kapitel 20: Vollkommene Buddhaschaft

Nachdem wir wie beschrieben die Stufen und Pfade gänzlich durchschritten haben, folgt die Verwirklichung der drei Körper (Skt. „Kāya“) des Erwachens – die wahre, vollkommene Buddhaschaft. Der Merkvers hierzu lautet:

Wesen, Wortbedeutung, Einteilung, Erläuterung,  
Begründung der Anzahl, Merkmale und Besonderheiten –  
in diesen sieben Punkten werden  
die Körper vollkommener Buddhas erläutert.

### *1. Das Wesen der Buddhaschaft*

Das Wesen wirklicher, vollkommener Buddhaschaft ist vollendetes Freisein von emotionalen Schleiern und Erkenntnisschleiern sowie vollendetes Gewahrsein („ye shes“) im Sinne der Kenntnis aller Phänomene, wie sie erscheinen, und dessen, wie sie sind.

Zu dem, was mit vollendetem Gewahrsein gemeint ist, gibt es verschiedene Ansichten. Einige meinen, in einem Buddha gebe es begriffliches Denken wie auch zeitloses Gewahrsein („ye shes“). Das zeitlose Gewahrsein hat, kurz gesagt, zwei Aspekte: das zeitlose Gewahrsein dessen, wie die Dinge sind, und das zeitlose Gewahrsein dessen, wie die Dinge erscheinen.

Mit dem *zeitlosen Gewahrsein dessen, wie die Dinge sind*, ist das Wissen um das wirkliche Sein der Phänomene – das Wissen um die höchste Wahrheit gemeint. Mit dem Eintreten in die Soheit („de kho na nyid“), dem Eintreten in die Vollendung vajragleicher tiefer Meditation, hören alle Projektionen von Objekten auf.

Mit dem *zeitlosen Gewahrsein dessen, wie die Dinge erscheinen*, ist das vollständige Wissen um das Relative, das von Begriffen Geprägte, gemeint. Nachdem die vajragleiche tiefe Meditation die Samen sämtlicher Schleier vernichtet hat, zeigt sich die große Weisheit. Durch ihre Kraft sehen und kennen Buddhas die mannigfachen Bedeutungen alles Erkennbaren in den drei Zeiten. Sie sehen sie so klar wie eine frische Olive auf der Hand.

Einige sind der Ansicht, für wahrhaft vollendete Buddhas gebe es nur das Wissen um die höchste Wahrheit – das zeitlose Gewahrsein dessen, wie die

Dinge sind, aber kein Wissen um das Relative, welches „das Gewährsein dessen, wie die Dinge erscheinen“, genannt wird. Dabei sei es nicht so, dass Buddhas etwas nicht erkennen würden, wenn es etwas zu erkennen gäbe. Aber da es im Relativen nichts zu erkennen gibt, gibt es auch kein diesbezüglich erkennendes Gewährsein.

Demnach würde die Wahrnehmung einer relativen Wirklichkeit auf Unwissenheit beruhen und somit nur für weltliche Wesen gelten und nicht für vollkommen befreite Buddhas. Von daher gäbe es bei ihnen auch kein Gewährsein, das sich mit einer relativen Wirklichkeit befasst. Solche und verschiedene andere Ansichten werden in den Sūtren und Abhandlungen erklärt.

Die Bedeutung indessen läuft darauf hinaus, dass ein wahrhaft vollendeter Buddha der Wahrheitskörper (Dharmakāya) ist. Man spricht dann vom Wahrheitskörper, wenn aller Irrtum ein Ende hat, denn sein Wesen ist die völlige Abwesenheit von allem Unwahren. Doch das sind nur konventionelle Begriffe. Tatsächlich ist der Dharmakāya ungeboren und frei von Projektionen.

Das eigentliche zeitlose Gewährsein („ye shes“), welches dem Raum der Phänomene entspricht, nennen wir das Gewährsein der „Natur“ aller Phänomene. Wenn es sich zur Erfahrungswelt der anzuleitenden Wesen in Beziehung setzt, ist es das Gewährsein der „Erscheinungsweise“ aller Phänomene, also des Relativen. Der vollendete Meister *Milarepa* erklärte zum zeitlosen Gewährsein:

„Es wird nicht von künstlichen, intellektuellen Denkkonzepten beeinflusst, es übersteigt alle Vorstellungen wie Existenz und Nichtexistenz oder Eternalismus und Nihilismus und ist jenseits allen begrifflichen Erfassens. Wie auch immer wir dieses Gewährsein nennen mögen – keine Bezeichnung steht zu ihm im Widerspruch. Der Ausdruck „zeitloses Gewährsein“ wurde von Möchtegern-Gelehrten erfunden. Selbst wenn wir den Buddha fragen würden, gäbe er wohl keine definitive Antwort. Der Dharmakāya ist jenseits des Intellekts, ungeboren, frei von Projektionen. Fragt nicht mich, schaut in den Geist. So ist es!“ –

Indem er so antwortete, zeigte er, dass es nicht in Worten auszudrücken ist.

## ***2. Die Bedeutung des Begriffes „vollkommenes Erwachen“***

Warum sprechen wir von Buddhaschaft als dem „vollkommenen Erwachen“? Es ist ein „Erwachen“ (Tib. „sangs“), weil wir dann vom Schlaf der Unwissenheit befreit sind, und es ist „vollkommen“ bzw. „ganz entfaltet“ (Tib. „rgyas“), weil sich der Geist zur zweifachen Erkenntnis [der relativen und der letztendlichen Ebene der Wirklichkeit] entfaltet.

## ***3. Die Einteilung in die drei Kāyas eines Buddha***

Buddhaschaft hat drei Aspekte, Formen oder „Körper“ (Kāyas):

- den Wahrheitskörper (*Dharmakāya*)
- den Freudenkörper (*Sambhogakāya*)
- und den Ausstrahlungskörper (*Nirmanakāya*)

Manche Texte erwähnen zwei, vier oder gar fünf Körper eines Buddha. Solche Erklärungen gibt es durchaus, aber tatsächlich sind sie alle in den drei Körpern zusammengefasst.

## ***4. Die Erläuterung der drei Kāyas***

Der Dharmakāya ist der wahre Buddha. Die zwei Formkörper (Skt. „Rūpakāya“) manifestieren sich [1] durch die inspirierende Kraft des Dharmakāya, [2] aufgrund der Vision von Schülern und [3] aufgrund früherer Wunschgebete. Wir sollten wissen, dass sie durch das Zusammentreffen dieser drei Bedingungen erscheinen.

## ***5. Die Begründung für die Anzahl der Kāyas***

Eine Anzahl von drei Körpern ist notwendig, weil der Dharmakāya den eigenen Nutzen bewirkt, während die beiden Rūpakāyas den Nutzen anderer bewirken. Das Verwirklichen des Dharmakāya ist die Grundlage aller Qualitäten, denn Kräfte, Furchtlosigkeit und alle anderen Tugenden sammeln sich durch ihn, als wären sie gerufen worden. Die beiden Formkörper dienen dem Nutzen anderer. Dabei manifestieren sich die Freudenkörper (*Sambhogakāya*) zum Wohle der bereits verwirklichten Wesen auf dem Weg und die Ausstrahlungskörper (*Nirmanakāya*) zum Wohle der noch nicht verwirklichten Wesen.

## **6. Die Merkmale der drei Kāyas**

Wir sprechen vom *Dharmakāya*, wenn durch das Erkennen des wahren Sinnes der Leerheit, des Raumes der Phänomene (Skt. „Dharmadhātu“), alle Fehler ein Ende haben und es nicht mehr das geringste Irregehen gibt. Aber „Dharmakāya“ ist auch nur eine konventionelle Bezeichnung, denn in Wirklichkeit gibt es weder einen Dharmakāya noch irgendwelche Merkmale eines Dharmakāya, noch einen Grund für das Entstehen solcher Merkmale. Machen wir hingegen Unterscheidungen, dann besitzt der Dharmakāya acht Merkmale, wie Gleichheit etc.

*Sambhogakāya* haben ebenfalls acht Merkmale, wie Gefolge, Wirksphäre usw.

Auch *Nirmanakāya* haben acht Merkmale, wie Grundlage, Ursache usw.

Teilt man sie auf, so gibt es drei Formen: Sie erscheinen als [a] Experten, Helfer und Künstler, wie Musiker oder meisterliche Handwerker, und zeigen außergewöhnliches künstlerisches Geschick. Sie erscheinen [b] auch als [scheinbar gewöhnliche] Lebewesen in vielerlei Gestalt und nehmen sogar in niederen Bereichen Geburt an, wie z.B. als Hasen. Und zudem manifestieren sie sich [c] auch als die höchsten Ausstrahlungskörper eines Buddhas, die den Himmel „Voller Freude“ (Skt. „Tushita“) verlassen, in einen Schoß eintreten und bis zu ihrem Übergang in den großen Frieden als Lehrer wirken. Bis dahin zeigen sie die zwölf Taten eines Buddha.

## **7. Die Besonderheiten der drei Kāyas**

Die drei Kāyas haben drei besondere Merkmale:

Ihre *Gleichheit*: Der Dharmakāya aller Buddhas ist gleich, weil ihre Grundlage, die Dimension der Wahrheit, keine Unterscheidungen hat. Die Sambhogakāyas aller Buddhas sind gleich, weil ihre Geisteshaltung sich in nichts unterscheidet. Die Nirmanakāyas aller Buddhas sind gleich, weil sie in ihrer Aktivität übereinstimmen.

Ihre *Unvergänglichkeit*: Der Dharmakāya ist immerwährend, wie er als das Letztendliche von Natur aus frei von Entstehen und Vergehen ist. Die Sambhogakāyas sind immerwährend, weil aus ihnen ununterbrochen die Fülle der edlen Lehre strömt. Die Nirmanakāyas sind immerwährend, weil sie – selbst wenn sie gelegentlich nicht erscheinen – sich doch immer wieder zeigen.

Ihre *Erscheinungsweise*:

Der Dharmakāya erscheint, wenn die Erkenntnisschleier in der Dimension der Wahrheit aufgelöst wurden.

Der Sambhogakāya erscheint, wenn die Schleier emotionaler Verblendung aufgelöst sind.

Der Nirmanakāya erscheint, wenn die karmischen Schleier aufgelöst sind.

## TEIL SECHS – DIE AKTIVITÄT DER ERWACHTEN

### Kapitel 21: Erwachtes Wirken frei von Vorstellungen zum Wohle aller Wesen

Wenn alle Bestrebungen – vom Hervorbringen des Bodhicitta und der Praxis auf dem Weg bis hin zur Frucht der Buddhaschaft – einzig dazu dienen, das Leid der Wesen zu beenden und ihr Glück zu bewirken, dann gibt es mit der Buddhaschaft kein dualistisches Denken und keine Anstrengung mehr. Alles, was für das Wohl der Wesen zu tun ist, geschieht dann mühelos, frei von Vorstellungen, ununterbrochen und spontan und alles Handeln ist stets zum Wohl der Wesen. Bevor erklärt wird, wie das möglich ist, zunächst der Merkvers:

Ihr Körper wirkt frei von Vorstellungen zum Wohl der Wesen,  
gleichermaßen wirken ihre Rede und ihr Geist  
frei von Vorstellungen für das Wohl der Wesen.  
Erwachte Aktivität beinhaltet diese drei.

Wie Körper, Rede und Geist frei von Vorstellungen das Wohl der Wesen bewirken, wird anhand von Beispielen aufgezeigt:

#### ***Wie Indra***

Das Beispiel „wie die Erscheinung des Gottes Indra“ beschreibt das von Vorstellungen freie Wirken des *Körpers* eines Buddhas für das Wohl der Wesen. Götterkönig Indra lebt mit göttlichen Gefährtinnen im „Palast des vollkommenen Sieges“ aus reinem Vaidurya<sup>7</sup>, der so transparent ist, dass die Spiegelung seiner Gestalt von außen gesehen werden kann. Männer und Frauen, die auf der Erde leben, sehen Indras Spiegelbild und alle Freuden, die er genießt, woraufhin in ihnen der Wunsch entsteht, so schnell wie möglich so zu werden wie er. Eifrig machen sie Gebete und bemühen sich, heilsame, auf dieses Ziel gerichtete Handlungen auszuführen, um nach ihrem Tod dort wiedergeboren zu werden. Indras Spiegelbild erscheint frei von Vorstellungen und stetig, ohne Schwankungen.

---

<sup>7</sup> Blauer Edelstein, ähnlich einem Lapislazuli

Ähnlich verhält es sich bei jenen, die dem großen Verstehen näher kommen und die sich in Vertrauen und ähnlichen Qualitäten üben. Sie werden der körperlichen Erscheinung von Buddhas begegnen, die mit allen hervorragenden Merkmalen und Zeichen geschmückt sind. Wenn sie sehen, wie diese umherschreiten, aufstehen und sich setzen, sich schlafen legen, wie sie lehren, in meditativer Ausgeglichenheit weilen und vielerlei Wunder wirken, dann erwachen Vertrauen und sehnsuchtsvolles Streben in ihnen. Weil sie die gleiche Verwirklichung erlangen wollen, bringen sie die Ursache des Erwachens, den Geist des Erwachens, in sich hervor und erlangen schließlich Buddhaschaft. Diese Manifestation eines Buddhakörpers vollzieht sich frei von Vorstellungen und Schwankungen.

### ***Wie die Göttertrommel***

Das Beispiel „wie die Göttertrommel“ beschreibt das von Vorstellungen freie Wirken der *Rede* eines Buddha für das Wohl der Wesen. Durch die Kraft früherer heilsamer Handlungen der Götter ertönt auf dem „Palast vollkommenen Sieges“ die Göttertrommel, deren Name „Erinnern an die Kraft der edlen Lehre“ ist. Frei von Vorstellungen mahnt sie die sorglosen Götter und erinnert sie mit Klängen wie: „Alles Bedingte ist vergänglich!“

Auf ähnliche Weise verkündet die Stimme der Buddhas all jenen, die reif dafür sind, ohne Anstrengung und Vorbedacht die edle Lehre in der ihnen entsprechenden Form.

### ***Wie Wolken***

Das Beispiel „wie Wolken“ beschreibt das von Vorstellungen freie Wirken des *Geistes* der Buddhas zum Wohl der Wesen: Mühelos sammeln sich in der Regenzeit die Wolken am Himmel und der Regen fällt einfach so, ohne Vorüberlegung, zur Erde und lässt reiche Ernte entstehen. Auf ähnliche Weise lässt die Aktivität des Buddhageistes frei von Vorstellungen den Regen der edlen Lehre über bereite Wesen herabströmen und bewirkt, dass ihre heilsamen Handlungen reiche Ernte hervorbringen.

In entsprechender Weise veranschaulichen die Beispiele von ***Brahmā, Sonne, wunscherfüllendem Juwel, Echo, Himmelsraum und Erde*** das von Vorstellungen freie Wirken zum Wohl der Wesen.

Kamalashila Institut® für buddhistische Studien und Meditation  
Kirchstraße 22a, 56729 Langenfeld, Germany  
Email: office@kamalashila.de, Tel.: 02655-939040  
[www.kamalashila.de](http://www.kamalashila.de)

Arrangement: © Übersetzerteam am Kamalashila Institut® 2017  
auf der Grundlage der deutschen Übersetzung von © Lama Sönam Lhundrup  
(Tilman Borghardt), Norbu Verlag, Berlin 2007  
sowie der tibetischsprachigen Zusammenfassung von © Khenpo Sönam  
Gyamtso, Monastisches Institut für Tibetische Wissenschaften in Varanasi,  
Indien 2011

Kontakt: 02655 9393-40 [translate@kamalashila.de](mailto:translate@kamalashila.de)

*Die zugrundeliegenden Texte sind urheberrechtlich geschützt und wurden als  
Kursmaterialien des Kamalashila Instituts® zu Studienzwecken  
zusammengestellt und bearbeitet. Jede Verwertung der Texte außerhalb des  
Eigenstudiums ist unzulässig. Das gilt insbesondere für Verkauf,  
Vervielfältigungen jedweder Art, Übersetzungen, die Einspeicherung und  
Verarbeitung in elektronischen Systemen, den auszugsweisen Abdruck und die  
Verbreitung der Texte.*

Grafische Gestaltung: Kathleen Hartung

**Bildnachweis Gampopa:**

<http://www.dhagpo.org/40/en/weekend-history-kagyü-lineage/>  
(Seite vom 31.08.2017)



**KAMALASHILA INSTITUT®**  
FÜR BUDDHISTISCHE STUDIEN  
UND MEDITATION

EUROPAISCHER SITZ S. H. DES XVII. GYALWANG KARMAPA OGYEN TRINLEY DORJE  
EIN ZENTRUM DER KARMA KAGYÜ GEMEINSCHAFT DEUTSCHLAND E.V.