Himmel ohne Wolken

Himmel ohne Wolken

Ein buddhistisches Textbuch

von Frank Zechner

OCTOPUS®

Der **OCTOPUS**® Verlag dankt allen Inhabern der Rechte für ihre Erlaubnis diese hier abdrucken zu dürfen.
„Dank auch meinen buddhistischen LehrerInnen, ohne deren Unterstützung dieses Buch nicht möglich gewesen wäre: Fred von Allmen, Ato Rinpoche, Tom Geist, Joseph Goldstein, Harada Roshi, Genro Koudela, Christine Longaker, James Low, Ursula Lyon, Ian Maxwell, Nyoshul Khenpo, Vimalo Kulbarz, Sharon Salzberg, Sayadaw U Pandita, Sogyal Rinpoche, Tenga Rinpoche, Tsoknyi Rinpoche und Vivekananda.“

1. Auflage
Mai 2011
OCTOPUS® Verlag, Wien – www.buddhabuch.at
Umschlaggestaltung und Graphik: Ida Räther
Text-Layout, Register, Tabelle: Johannes Kronika
Lektorat: Heinrich Scholda
Druck: Powerdruck Druck- & VerlagsgesmbH, Ebreichsdorf
Printed in Austria (no kangaroo) ISBN 978-3-900290-01-6

Für Genro und Ursula

Inhalt

Vorwort 11

Einführung 13

Buddhistische Textsammlungen 19

Selbstverantwortung 25
- Die Lehrrede an die Kālāmer 26
- Milarepa: In den Schneebergen von Yolmo 31

Buddha Sakyamuni 35
- Die große Lehrrede für Saccaka 36
- Die Lehrrede vom Großen Vollständigen Verlöschen 50

Vier Edlen Wahrheiten 57
- Die Lehrrede vom Antrieb des Rades der Lehre 58

Buddhistische Ethik 63
- Die Brāhmanen von Sālā 64
- Die große Darlegung über das Handeln 73

Bedingtes Entstehen 81
Die Lehrrede vom bedingten Entstehen 83

Ich-Illusion 87
Die große Lehrrede in der Vollmondnacht 89

Weisheit und Mitgefühl 97
Was versteht man unter Nirvāna? 98
Das sichtbare Nirvāna 98
Aus dem Glückskapitel des Dhammapada 100
Die Frage des ehrwürdigen Kappa 100

Grundlagen buddhistischer Meditation 103
Die Lehrrede von den Grundlagen des Gewahrseins 105

Sūnyatā – Nichts da 121
Das Herzsūtra 124
Nāgārjuna: Die Vier Edlen Wahrheiten 126
Vimalakirti: Der Zugang zur Lehre der Non-Dualität 132
Seng-ts'an: Das Gedicht vom Vertrauen in unser Bewusstsein 138
Fa-tsang: Vom goldenen Löwen 146

Buddha-Natur 153
Das Tathāgatagarbha Sūtra 155
Hui-neng: Das (Plattform) -Sūtra des sechsten Patriarchen 167
Hakuin Ekaku: Der Gesang des Zazen 176
Dogen Zenji: Die universelle Aufforderung zum Zazen 178

Bodhisattva 183
Shantideva: Die Vorzüglichkeit von Bodhicitta 185
Patrul Rinpoche: Die sechs Parāmitā 190
Chekawa Yeshe Dorje: Lojong – Geistestraining in sieben Punkten 221

Andere Kraft 225
Der Heilende Buddha: Seine zwölf Gelübde und sein östliches Paradies 227
Kyobpa Jigten Sumgön: Das Gebet zur Wiedergeburt im Sukhāvati 231
Lotossutra: Das universelle Tor des Bodhisattva Avalokitesvara 235

Vajrayāna 243
Padmasambhava: Der Vajra-Meister und der Yidam 248
Dilgo Khyentse Rinpoche/Jamyang Khyentse Wangpo:
Die Vorbereitenden Übungen des besonderen Pfades zum Erwachen 260
Tilopa: Die mündliche Unterweisung in den sechs Yogas 267
Lobsang Chökyi Gyaltsen:
Das Gebet zur Befreiung von dem gefährlichen Weg des Bardo 269
Rangjung Dorje:
Das Mahāmudrā-Wunschgebet der höchsten Wahrheit 272
Jamgön Kongtrul Rinpoche:
Das selbst entstandene, spontane Lied vom Erlangen einer bloß oberflächlichen Gewissheit in Sichtweise und Meditation der unvergleichlichen Dagpo Kagyü 277
Milarepa: Die Kernpunkte von Sicht, Meditation und Handlung 285
Patrul Rinpoche:
Die besondere Belehrung des weisen und glorreichen Königs 286
Padmasambbava:
Der natürliche Zustand und der Zustand der Verwirrung 289

Abkürzungen 297

Glossar 299

Benutzte Literatur 337

Register 351

Anmerkungen 361

Tabelle nach 404

Ob ein Mensch klug ist,
erkennt man viel besser an seinen Fragen
als an seinen Antworten.
François-Gaston duc de Lévis (1719–1787)

Vorwort

Es ist mir eine besondere Freude dieses Werk in Händen zu halten. In den 10 Jahren, in denen ich den Autor bei seiner Arbeit begleitete, entstand eine tiefe Verbundenheit mit ihm und den Texten dieser Anthologie.

Die Arbeit als Generalsekretär der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft brachte viele Einblicke in den buddhistischen Religionsunterricht an öffentlichen Schulen. Es gibt viele Bücher über Buddhismus, die sich für den Unterricht gut eignen. Die meisten behandeln ein spezielles Thema und/oder befassen sich schwerpunktmäßig mit einer bestimmten buddhistischen Tradition. Es war unser Wunsch, für die Schülerinnen und Schüler ein Buch zu kreieren, das die wichtigsten buddhistischen Texte aus allen Traditionen beinhaltet. Auch sollten die Texte in einem gut lesbaren, modernen Stil übersetzt sein. Keine leichte Aufgabe. Mit großem persönlichem Einsatz gelang es Frank Zechner unsere Wünsche bestens zu erfüllen, indem er dieses fantastische Werk schuf.

Das Ergebnis ist keine leichte Lektüre, kein Lesebuch – doch es bietet fesselnde Texte, die von den buddhistischen Anfängen bis zur Gegenwart reichen. Für alle Geschmäcker findet sich hier das richtige Gericht.

Viele haben seit dem historischen Buddha Sakyamuni die Lehre weitergegeben und nie hat es ihr dabei an Aktualität und Verzückung gemangelt. Die

Weisheitslehre aus Nordindien hat auch nach mehr als 2500 Jahren nichts von ihrem Wahrheitsgehalt eingebüßt. Sie überdauerte, von Mensch zu Mensch, von Kultur zu Kultur und von Kontinent zu Kontinent die Jahrhunderte völlig unbeschadet. Ihre Wandlungsfähigkeit bewahrte sie vor dogmatischer Starrheit. Diese spürbare Lebendigkeit macht den Buddhismus für unseren westlichen Kulturkreis so wertvoll.

Unter diesem Gesichtspunkt trägt das vorliegende Werk dazu bei, die Essenz der Buddhalehre im deutschsprachigen Raum des 21. Jahrhunderts zu vertiefen. Um ein Schlagwort unserer Zeit zu verwenden, könnte man auch sagen, dieses Buch wird zu einem Wegbegleiter des westlichen Buddhismus.

Geben und Nehmen ist im Buddhismus ein Lebensprinzip. Im vorliegenden Werk zu lesen, erfüllt mich mit Dankbarkeit. Dank, der in erster Linie dem Autor, Frank Zechner gebührt, für seinen unermüdlichen Einsatz, die Lehre des Buddha in so hochwertiger Form darzulegen. Dank an Hugo Klingler und Elisa Zechner für ihr Korrekturlesen, Heinrich Scholda fürs Lektorat und Gerhard Weißgrab, dem Präsidenten der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft, der trotz der langen Wartezeit, die Entstehung dieses Werkes unentwegt unterstützte. Dank an Ida Räther, deren künstlerisches Gespür dem Werk den würdigen Rahmen verleiht.

Mögen alle Wesen glücklich sein

Johannes Kronika
Generalsekretär der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft
Wien, September 2010

Offene Weite
Nichts von Heilig
Bodhidharma

Einführung

Gute Übersetzungen sind die Grundlage für das Verständnis von Texten fremder Kulturen, um damit einen wesentlichen Aspekt dieser Kultur verstehen zu können. Dies trifft auch auf den Buddhismus zu, der sich in seiner 2500-jährigen Geschichte über ganz Asien ausgebreitet hat und seit rund 150 Jahren auch im Westen[1] angekommen ist.

Für Interessierte ist es oft schwierig in der Fülle des Angebots zwischen Neuauflagen, veralteter Übersetzungen und aktuellen Originalübersetzungen zu unterscheiden. Nicht selten findet man erst beim Lesen heraus, dass die Übersetzung schon hundert Jahre alt ist und in der Sprache, als auch im Sinn, nicht mehr dem heutigen Wissensstand entspricht. Erschwerend kommt hinzu, dass ein Großteil der aktuellen buddhistischen Originalübersetzungen in Englisch publiziert und dann erst ins Deutsche übertragen werden. Viele dieser deutschen Übersetzungen haben nie das buddhistische Original gesehen.

Dieses Problem zeigte sich auch während des buddhistischen Religionsunterrichtes der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft (ÖBR) an öffentlichen Schulen, als der Herausgeber die Schülerinnen und Schüler an buddhistische Originaltexte heranführen wollte. Es stellte sich schnell heraus, dass die Qualität vieler Übersetzungen zu wünschen übrig ließ. Teils waren sie sprachlich veraltet, teils missverständlich oder gar falsch übersetzt worden. Daraus

entstand die Idee, vorhandene brauchbare Übersetzungen zusammenzutragen, bzw. einen Großteil der Texte selbst zu übersetzen. Dieses Projekt wurde in Kooperation mit der ÖBR durchgeführt und dauerte mit Pausen mehr als zehn Jahre.

Bei der Fülle buddhistischer Texte musste eine Auswahl getroffen werden, die sich nach den folgenden Kriterien richtete. Die Gesamtauswahl der Texte sollte einerseits inhaltlich die wichtigsten buddhistischen Konzepte darstellen und andererseits wesentliche Texte der großen buddhistischen Traditionen beinhalten. Natürlich handelt es sich immer noch um eine subjektive Auswahl des Herausgebers, der sich jedoch bemühte diesen Zielen gerecht zu werden.

Zur Wortwahl und den Übersetzungen

Die Texte sind den drei großen buddhistischen Traditionen, dem Theravāda, dem Mahāyāna und dem Vajrayāna entnommen und in der überwiegenden Zahl aus dem Pāli, dem Chinesischen, dem Tibetischen und Japanischen ins Deutsche übersetzt worden.

Obwohl sich der Buddhismus schon bei seinem Entstehen an Männer und Frauen wandte, lebte der historische Buddha Sakyamuni in einer patriarchal geprägten Gesellschaft. Alle Bereiche wurden von Männern dominiert: Männer waren Könige und Familienoberhäupter; Männer hüteten das heilige brahmanische Feuer und zogen in die Hauslosigkeit; Männer waren in den Lehrreden die Dialogpartner des Buddha und tradierten als Bhikkhu die buddhistische Lehre. Dies spiegelt sich auch in der männlich geprägten Sprache der Lehrreden des *Pāli-Kanons* wider. In den hier vorliegenden deutschen Übersetzungen wurden die männlichen Formulierungen beibehalten, um genau diesen ideengeschichtlichen Zusammenhang der Entstehung und der Tradierung der Lehre des Buddha durch Männer auszudrücken.[2]

Besonderes Interesse galt dem durchgängigen Gebrauch der gleichen deutschen Übersetzung buddhistischer Begriffe. Viele dieser buddhistischen Begriffe umfassen jedoch einen Bedeutungsumfang, der tief in der jeweiligen kulturellen Lebenswelt verankert ist. Da man diesen Bedeutungsumfang mit einer Übersetzung ins Deutsche oft nicht abbilden kann, wurde ein Grundwortschatz buddhistischer

Begriffe unübersetzt im Text belassen und im Glossar erläutert. Die Auswahl der Stichworte im Glossar richtete sich nach den buddhistischen Begriffen, die in den hier übersetzten Texten vorkamen. Die Begriffe wurden in ihrer, im deutschsprachigen Raum bekanntesten Form aufgenommen und als Referenz ihre Übersetzung in Pāli, Sanskrit und Tibetisch in Klammer hinzugefügt.

Die Groß- bzw. Kleinschreibung dieser Begriffe folgt rein ästhetischen Kriterien. Steht ein Begriff am Anfang eines Satzes oder wird er im deutschen Text benutzt, beginnt er mit einem Großbuchstaben. Sonst werden die Begriffe klein geschrieben.

Das macht die Lesbarkeit der Texte anfangs schwieriger, jedoch das Studium der Texte genauer, da man sehen kann, auf welchen Sanskrit-Begriff sich der Autor eines Textes darauf bezog. Diese Fachbegriffe wurden, in der im Westen geläufigsten Form, aus ästhetischen Gründen ohne das „s“ des Genetivs und des Plurals geschrieben. Werden diese Begriffe im deutschen Text benutzt, wurden ihre Anfangsbuchstaben groß geschrieben, wie zum Beispiel bei den Vier Edlen Wahrheiten. Diese Schreibweise will daran erinnern, dass diesem Begriff innerhalb des Buddhismus eine eindeutige Definition zugrunde liegt. Die in kursiver Schrift geschriebenen Begriffe finden sich im Glossar mit einer kurzen Erklärung. Bei manchen Begriffen wurden vom Herausgeber Anmerkungen im Anhang hinzugefügt, um auf dem im Originaltext benutzten Begriff hinzuweisen oder Hintergrundinformation zur Verfügung zu stellen. Im Anhang wurden die Verweise auf den Glossar mit einem Hinweispfeil (➔) dargestellt.

Der Begriff Originalsprache ist in diesem Zusammenhang mit Vorsicht zu genießen, da es Texte gibt, die ihre größte Verbreitung als Übersetzung fanden. So zum Beispiel das Herzsūtra, das ursprünglich in Sanskrit geschrieben wurde, jedoch in China als chinesische Übersetzung bzw. in Japan die größte Popularität erlangte. In diesen Fällen bildete die chinesische Übersetzung die Grundlage für die Aufnahme des Sūtra im Westen. Auch wenn die chinesische Übersetzung dem Vergleich mit einer tibetischen Übersetzung nicht standhalten kann, wurde in diesen Fällen, wie beim Herzsūtra, dem Lotos-Sūtra und dem Medizin-Buddha-Sūtra auf eine chinesische Übersetzung als Basis für die deutsche Übertragung zurückgegriffen.

Obwohl heute chinesische Schriftzeichen in der Regel nach dem Pinyin-System in die lateinische Schrift übertragen werden, wurde in diesem Buch das phonetische System von Thomas Wades und Herbert Giles benutzt. Der Grund besteht darin, dass die Mönchsnamen und buddhistischen Begriffe im Westen in diesem System tradiert sind. Die tibetische Lautschrift wurde nach dem phonetischen System von Turrell Wylie in die lateinische Schrift übertragen.

Auch stellte sich die Frage, ob Textwiederholungen in den Lehrreden zur Verbesserung der Lesbarkeit gekürzt werden sollten. Der Herausgeber entschied sich nicht zu kürzen, da die Wiederholungen zum Charakteristikum dieser Texte gehören. Ursprünglich waren es Texte, die über Jahrhunderte auswendig gelernt und mündlich weitergegeben wurden. Daher stammen die sich wiederholenden Textblöcke, da es so einfacher war die Texte auswendig zu lernen. Lässt man sich erst einmal auf eine Lehrrede und ihre Wiederholungen ein, so merkt man bald, dass die Wiederholungen zur Vertiefung des Inhalts der Lehrrede beitragen.

Kultureller Dialog und Westlicher Buddhismus

Dieses Buch versteht sich einerseits als Beitrag zum kulturellen Dialog zwischen der westlich-jüdisch/christlichen und den asiatisch-buddhistischen Kulturen. Das Studium der Texte fremder Kulturen kann das eigene Selbstverständnis als auch das Verständnis der anderen Kultur vertiefen.

Andererseits will das Buch auch als Beitrag zur Entstehung eines westlichen Buddhismus verstanden werden. Dieser hat mindestens zwei spezifische Grundlagen. Historisch gesehen besteht die einmalige Situation, dass buddhistische Traditionen aus unterschiedlichen asiatischen Kulturkreisen sich konkret miteinander auseinandersetzen müssen, da sie diese im Westen oft Tür an Tür oder zumindest in der gleichen Stadt praktizieren. In Österreich findet diese intra-buddhistische Begegnung auch innerhalb der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft statt. Sie ist die offizielle Dachorganisation des in Österreich staatlich anerkannten Buddhismus. Diese Begegnung ergibt sich formal innerhalb des Sangharates, dem Vertretungsorgan der Mitgliedsgruppen. Auf der anderen Seite wird die Entwicklung des Buddhismus im Westen durch eine intensive Auseinandersetzung mit westlichen philosophischen, religiösen und psychologischen Traditionen beeinflusst. Bedingt durch diese beiden

Einflussfaktoren und das vermehrte Interesse der westlichen Industrieländer am Buddhismus, entwickelt sich seit gut 150 Jahren eine neue Form des Buddhismus, die von manchen Autoren „westlicher Buddhismus“ genannt wird.

Wie sich dieser westliche Buddhismus entwickeln wird, bzw. ob überhaupt, kann man wohl erst nach einigen Jahrzehnten beurteilen.

Lasst euch nicht wie ein Kind, das Blumen pflückt, zu sehr von schönen Formulierungen betören, ohne jeden Versuch, ihren tieferen Sinn zu ergründen. Die Wörter allein nützen dem Geist nichts. Haltet es aber auch andererseits nicht für unwichtig, wie die Lehren in Worte gefasst werden; sonst verfügt ihr selbst, wenn ihr den Sinn versteht, über kein Medium, ihn auszudrücken.
Patrul Rinpoche[3]

Buddhistische Textsammlungen

Texte bilden die schriftliche Grundlage der großen Weltreligionen. So auch im Buddhismus. Anders als in den Offenbarungsreligionen sind die buddhistischen Texte nicht göttlichen, sondern menschlichen Ursprungs. Als Worte des historischen Buddha Sakyamuni und spirituell verwirklichter Praktizierender bilden sie das Herzstück der buddhistischen Überlieferung.

Die schriftlichen Grundlagen

Obwohl der Buddha keinerlei schriftliche Aufzeichnungen zurück ließ, wurde seine Lehre mündlich von Mönchsgeneration zu Mönchsgeneration weitergegeben. Im Laufe der Jahrhunderte entstanden unterschiedliche Text-Sammlungen. Die älteste vollständig erhaltene Sammlung ist der Pāli-Kanon des *Theravāda*. Spätere Entwicklungen sind der Chinesische Kanon und der Tibetische Kanon.[4]

Die Entstehung des Pāli-Kanon

Ein halbes Jahr nach dem Tod des Buddha Sakyamuni (370 v. Chr.) trafen sich 500 *Bhikkhu* unter der Leitung des Ehrwürdigen Māhakassapa zum ersten Konzil in Rājagaha. Dort wurden die ersten beiden Sammlungen des Pāli-Kanons, der Korb der Ordensregeln[5] und der Korb der Lehrreden[6] festgelegt. Im Laufe von sieben Monaten trug der Mönch Upāli die Ordensregeln und der Mönch Ānanda die

Lehrreden des Buddha vor. Schwiegen die versammelten Bhikkhu, galt die von Upāli oder Ānanda vorgetragene Äußerung des Erhabenen als richtig wiedergegeben und war damit als kanonisch anerkannt.

Auf dem dritten Konzil um 253 v. Chr. in Pātaliputta unter dem Patronat des Kaisers Ashoka wurde diesen beiden Sammlungen noch eine Erwiderungsschrift hinzugefügt, in der 219 nicht-buddhistische Lehren widerlegt werden. Im Laufe der nächsten zwei Jahrhunderte nahm die Zahl theoretischer Texte so stark zu, dass sie im Korb der philosophischen und psychologischen Werke[7] zusammengefasst wurden.

Auf dem vierten Konzil, das im Jahre 29 v. Chr. in Sri Lanka stattfand, wurde die heutige Form des Pāli-Kanons festgelegt. Da damals die Texte auf Palmblätter geschrieben wurden, sammelte man sie in drei großen Körben, sodass der Pāli-Kanon auch Dreikorb[8] genannt wird.

Der Pāli-Kanon (tipitaka) des Theravāda

Vinaya Pitaka	Sutta Pitaka	Abhidamma
1. Mahāvibhanga	1. Digha Nikāya	1. Dhammasangani
a. Pārājika	2. Majjhima Nikāya	2. Vibhanga
b. Pācittiya	3. Samyutta Nikāya	3. Dhātukathā
2. Bhikkunivibhanga	4. Anguttara Nikāya	4. Puggala Pannatti
3. Khandhaka	5. Khuddaka Nikāya	5. Kathāvatthu
a. Mahāvagga	a. Khuddaka Pātha	6. Yamaka
b Cūllavagga	b. Dhammapada	7. Patthāna
4. Parivārapatha	c. Udāna	
	d. Itivuttaka	
	e. Sutta Nipāta	
	f. Vimāna	
	g. Peta Vatthu	
	h. Theragāthā	
	i. Therigāthā	
	j. Jātaka	
	k. Niddesa	
	l. Patisambhidā	
	m. Apadāna	
	n. Buddhavamsa	
	o. Cariyā Pitaka	

Die einzelnen Sammlungen des Pāli-Kanon

Der erste Korb, Vinaya Pitaka, enthält die Ordensregeln für die Bhikkhu und Nonnen sowie Informationen über das Leben des Buddha und die Entstehung der

einzelnen Ordensregeln. Der Sutta Pitaka ist der zweite Korb und enthält die Lehrreden des Buddha und seiner Schüler. Er unterteilt sich in fünf Sammlungen[9]:

Das Digha Nikāya (Sammlung der langen Lehrreden) enthält 34 Lehrreden.
Das Majjhima Nikāya (Sammlung der mittellangen Lehrreden) umfasst 152 Lehrreden.
Das Samyutta Nikāya (Sammlung, der in Gruppen eingeteilten Lehrreden) besteht aus 2.889 Texten, die in 56 thematischen Gruppen angeordnet sind.
Das Anguttara Nikāya (Sammlung, der nach aufsteigender Zahlenfolge geordneten Lehrreden) umfasst 11 Bücher mit insgesamt 2.500 Texten.
Das Khuddaka Nikāya (Sammlung der kleinen Stücke) ist die umfangreichste Textsammlung und gliedert sich in 15 unterschiedliche Werke.

Der dritte Korb, der Abhidhamma Pitaka, enthält psychologische Systematisierungen und theoretische Einteilungen, bestehend aus insgesamt sieben Büchern mit unterschiedlichem Umfang.

Der Chinesische Kanon (Taisho Edition)

Sūtra Pitaka
1. Agama, 151 Texte
2. Jataka, 68 Texte
3. Prājna-paramita, 42 Texte
4. Saddharma-pundarika, 16 T.
5. Avatamsaka, 31 Texte
6. Ratnakuta, 64 Texte
7. Mahāparinirvana, 23 Texte
8. Große Versammlung, 28 Texte
9. Sūtra, 423 Texte
10. Tantra, 572 Texte

Vinaya Pitaka
Enthält unterschiedliche Vinayas, 86 Texte

Abhidamma Pitaka
1. Kommentare, 31 Texte
2. Abhidharma, 28 Texte
3. Madhyamika, 15 Texte
4. Yogacara, 49 Texte
5. Schätze, 65 Texte

Vermischte Werke
1. Kommentare zu Sūtra von chinesischen Autoren
2. Kommentare zu Vinaya von chinesischen Autoren
3. Kommentare zu Sastras von chinesischen Autoren
4. Chinesische Schulen
5. Geschichtliches, 95 Texte
6. Nachschlagewerke, 16 Texte
7. Nicht-buddhistische Doktrin

Der Chinesische Kanon

Seit dem 2. Jahrhundert n. Chr. gelangten immer mehr buddhistische Texte von Indien über Zentralasien nach China und wurden dort eifrig übersetzt. Obwohl der Chinesische Kanon[10] auch viele Texte des *Hinayāna* enthält, überwiegen die Texte des Mahāyāna. In ihm sind so wichtige Werke wie die Prajñāpāramitā-Sūtren, das Lotos Sūtra, das Lankāvatāra Sūtra, die Avatamsaka Sūtren und das Vimalakirti Sūtra enthalten. Auch chinesische Kommentare finden sich im Kanon.

Die erste gedruckte Edition wurde in Szechuan in den Jahren 972-983 fertig gestellt. Sie beinhaltet 1.076 Texte. Im Laufe der Zeit wurden immer wieder neue Editionen mit unterschiedlichem Umfang erstellt. Die heutige Standard Edition ist die 100-bändige Taishō Shinshū Daizōkyō, die von 1922-1932 in Tokyo herausgeben wurde und sowohl indische, chinesische als auch japanische Texte umfasst.[11]

Der Tibetische Kanon

Kangyur

1. Vinaya, 13 Bände
2. Prajna-paramita, 21 Bände
3. Avatamsaka, 6 Bände
4. Ratnakuta, 49 Texte
5. Sutra, 30 Bände, 270 Texte
6. Tantra, 22 Bände, über 300 Texte

Tengyur

1. Loblieder, 64 Texte
2. Kommentare zu den Tantras
   86 Bände, 3055 Texte
3. Kommentare zu den Sutras
   137 Bände, 567 Texte
   a) Prajna-paramita
   b) Madhyamika
   c) Yogacāra Schätze
   d) Abhidharma
   e) Vermischtes
   f) Vinaya
   g) Geschichten
   h) Technische Schätze
      (u.a. Medizin, Grammatik, Logik, Chemie)

Der Tibetische Kanon

Durch die Förderung der tibetischen Könige Songtsen Gampo (617-649 n. Chr.) und Trisong Detsen (um 740-798 n. Chr.) kam der Buddhismus nach Tibet. Obwohl ab diesem Zeitpunkt buddhistische Texte ins Tibetische übersetzt wurden, begann erst im 11. Jahrhundert die systematische Bearbeitung der Übersetzungen, deren Resultat der Tibetische Kanon[12] ist. Er gliedert sich in den Kangyur (Worte des Buddha) und den Tengyur (Kommentare) auf. Die erste gedruckte Ausgabe erschien 1411 in Peking, die erste tibetische Druckausgabe wurde 1731 im Kloster Narthang herausgebracht. Insgesamt umfasst der Kangyur 92 Bände mit 1.055

Texten. Der Tengyur beinhaltet indische Kommentarwerke und füllt 224 Bände mit 3.626 Texten.

Wie jeder Text, so werden auch buddhistische Texte aus der jeweiligen Lebenswelt des Lesers interpretiert. Bedeutung entsteht im Leser durch das Zusammenspiel seiner Lebensgeschichte, seiner Bedürfnisse und Werthaltungen. Was für den Einen Sinn macht, ist für die Andere bedeutungslos. Um beliebige Textinterpretationen einzudämmen, hat die buddhistische Tradition auf mündliche, von Lehrer zu Schüler weitergegebene, standardisierte Interpretationsmöglichkeiten buddhistischer Texte Wert gelegt. Traditionelle Interpreten sind sowohl buddhistische Gelehrte, die Texte mit Hilfe umfangreicher Kommentarwerke interpretieren, als auch Bhikkhu und nicht-ordinierte Praktizierende, die aufgrund ihrer jahrelangen, intensiven Meditationspraxis diese Texte relativ frei kommentieren.

Die Essenz des Buddhismus besteht aus folgenden Kernthemen: dem Leid fühlender Wesen, die Beschreibung der Ursachen dieses Leids, die Möglichkeit seiner Aufhebung und die vielfältigen Methoden, um dieses Ziel zu erreichen. Diese Themen haben Menschen aller Jahrhunderte beschäftigt und machen die Lehre des Buddha zeitlos aktuell.

„Meine Freunde im Dharma,
seid mit Euren eigenen Köpfen zufrieden.
Setzt keine falschen Köpfe auf Eure eigenen.
Und achtet von Augenblick zu Augenblick
immerzu sorgfältig auf all Eure Schritte.
Das sind meine letzten Worte an Euch.“
Nyogen Senzaki[13]

Selbstverantwortung

Einführung

Selbstverantwortung[14] ist die Grundlage für spirituelles Wachstum. Erst wenn man selbst für seine Entwicklung die volle Verantwortung übernimmt, kann sich das eigene Potential entfalten. Die Idee der Selbstverantwortung setzt das Konzept der Freiheit, selbst entscheiden zu können, voraus. Obwohl wir durch unsere Biographie zu dem geworden sind, was wir heute sind, bedeutet das nicht, dass wir nicht in jedem Augenblick zwischen unterschiedlichen Möglichkeiten entscheiden können.

Die folgenden zwei Texte trennen gut 1400 Jahre. Beide betonen die Wichtigkeit der Selbstverantwortung für den spirituellen Weg. Das ***Kālāma Sutta*** ist einer der im Westen beliebtesten Texte des Pāli-Kanon, da es die eigene Urteilskraft eingebettet in ethisches Handeln betont. Bei einem Besuch des Buddha beim Volk der Kālāmer unterstreicht er diesen Aspekt, indem er zehn Gründe für spirituelle Autorität ablehnt und auf die eigene Erfahrung jedes Einzelnen verweist. Richtschnur für die Entscheidung, ob „spirituelle Wahrheit“ heilsam oder unheilsam ist, sind die *fünf ethischen Grundhaltungen* und ihre Verknüpfung mit den *drei Wurzel des Unheilsamen* bzw. *den drei Wurzeln des Heilsamen*. Durch die Förderung der drei unheilsamen Wurzeln der *Gier*, der *Ablehnung* und der *Verwirrung* entsteht Leid, Frustration und Unzufriedenheit (pāli *dukkha*). Im

Gegensatz dazu entfaltet sich spirituelle Heilung und *Erwachen* durch die Förderung der heilsamen Wurzeln von Großzügigkeit, allumfassender Liebe und *Weisheit*. Um diesen Prozess zu unterstützen, beschreibt Buddha den Weg der meditativen Entwicklung der heilsamen Wurzeln durch die Praxis der *Vier Unermesslichen Geisteszustände.* Es handelt sich um die Praxis der Entfaltung des allumfassenden Wohlwollens, des Mitgefühls, der Freude und der Gelassenheit.

Milarepa (1052-1135), ein im Himalaya-Gebiet lebender *Yogi*, drückte die Essenz seiner spirituellen Verwirklichung in spontanen Liedern aus. In seinem *Vajralied* ***In den Schneebergen von Yolmo*** fokussiert er auf die Selbstverantwortlichkeit des spirituell Suchenden. Ausgehend von der Hingabe an den spirituellen Lehrer beschreibt er unterschiedliche Aspekte, auf die der Übende in seiner Praxis achten sollte. Diese betreffen den Umgang mit spirituellen Erfahrungen, dem Lehrer und anderen Menschen.

Texte

Die Lehrrede an die Kālāmer

kālāma sutta[15]

1. So habe ich es gehört. Einst kam der Erhabene[16] auf seiner Wanderung im Gebiet der Kosaler mit einer großen Anzahl *Bhikkhu* zu der Stadt Kesaputta, in der das Volk der Kālāmer wohnte. Schnell verbreitete sich die Nachricht der Ankunft des *Samana* Gotama, dem Sohn der Sakya, der in die Hauslosigkeit zog. Sein positiver Ruf eilte ihm voraus: „Er ist ein Erhabener, ein *Arahat*, ein vollkommener Erwachter[17], der ethisch, weise und voll Freude handelt, Kenner der Welt, außergewöhnlicher Lehrer für aufnahmebereite Menschen und himmlische Wesen. Er erfuhr und durchschaute die Welt wirklichkeitsgemäß mit ihren *Deva, Māra*, *Brahmā*, *Samanen*, *Brahmanen*, Königen und einfachen Menschen und erläutert den *Dharma*, der bewundernswert am Anfang, in der Mitte und am Ende ist. Den spirituellen Schulungsweg zeigt er im einzelnen und in seiner Essenz. Gut ist es, solch einen Arahat zu sehen.“

2. So gingen die Kālāmer aus Kesaputta zum Erhabenen. Einige verbeugten sich, andere hießen ihn mit Worten willkommen, manche verbeugten sich mit zusammengelegten Händen, andere sagten ihm ihren Namen und Familiennamen - manche schwiegen. Doch alle setzten sich nach ihrer Begrüßung an seine Seite. Nach einer Weile sprachen die Kālāmer zum Erhabenen:

„*Bhante*, immer wieder kommen Samanen und Brahmanen nach Kesaputta, die nur ihr eigene Lehre gelten lassen, andere Lehren beschimpfen, schmähen, verachten und verwerfen sie. Und dann kommen andere Samanen und Brahmanen nach Kesaputta, die auch wieder nur ihre Lehren gelten lassen, die Lehren anderer aber beschimpfen, schmähen, verachten und verwerfen sie. Wir sind nun verunsichert und in Zweifel, wer von diesen Samanen und Brahmanen wohl die Wahrheit spricht und wer die Unwahrheit sagt?“

3. „Zu Recht seid ihr verunsichert und in Zweifel, Kālāmer. Geht nicht nach mündlich überlieferter Tradition, nicht nach religiöser Übertragungslinie, nicht nach Alltagsmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach logischen Schlussfolgerungen, nicht nach rationalen Argumentationen, nicht nach erdachten Theorien, nicht nach bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Charisma eines Redners und auch nicht danach, weil ihr denkt, dieser Asket ist mein spiritueller Lehrer.[18] Wenn ihr, Kālāmer selbst erkennt, dass ein im Bewusstsein auftauchendes Phänomen[19] nicht heilsam ist, sondern verwerflich, wird von spirituell entwickelten Menschen abgelehnt[20], wenn man aus ihm heraus handelt, führt es zu Verletzung und Leid, dann Kālāmer, solltet ihr es aufgeben.“

4. „Was glaubt ihr, Kālāmer, wenn *Gier* in einer Person aufsteigt, führt dies zu Wohlwollen oder zu Verletzung?“

„Zu Verletzung, Bhante.“

„Diese von Gier überwältigte Person tötet Lebendiges, nimmt, was ihr nicht gegeben wurde, verletzt andere durch ihr sexuelles Verhalten, lügt und ermutigt andere zu diesen Handlungen. All dies führt langfristig zu Verletzung und Leid.“

„Ja, Bhante.“

„Was glaubt ihr, Kālāmer, wenn Ablehnung in einer Person aufsteigt, führt dies zu Wohlwollen oder zu Verletzung?“

„Zu Verletzung, Bhante.“

„Diese von Ablehnung überwältigte Person tötet Lebendiges, nimmt, was ihr nicht gegeben wurde, verletzt andere durch ihr sexuelles Verhalten, lügt und ermutigt andere zu diesen Handlungen. All dies führt langfristig zu Verletzung und Leid.“

„Ja, Bhante.“
„Was glaubt ihr, Kālāmer, wenn *Verwirrung* in einer Person aufsteigt, führt dies zu Wohlwollen oder zu Verletzung?“
„Zu Verletzung, Bhante.“

„Diese von Verwirrung überwältigte Person tötet Lebendiges, nimmt, was ihr nicht gegeben wurde, verletzt andere durch ihr sexuelles Verhalten, lügt und ermutigt andere zu diesen Handlungen. All dies führt langfristig zu Verletzung und Leid.“
„Ja, Bhante.“
„Was meint ihr, Kālāmer, sind diese Phänomene, die im Bewusstsein auftauchen, heilsam[21] oder unheilsam[22]?“
„Unheilsam, Bhante.“
„Zu tadeln oder nicht zu tadeln?“
„Zu tadeln, Bhante.“
„Werden diese Phänomene, die im Bewusstsein auftauchen, von spirituell entwickelten Menschen kritisiert oder gelobt?“
„Sie werden von spirituell entwickelten Menschen kritisiert.“
„Wenn diese Phänomene, die im Bewusstsein auftauchen, gestärkt und aus ihnen heraus gehandelt wird, führen sie zu Verletzung und Leid. Oder wie seht ihr das?“
„Wenn diese Phänomene, die im Bewusstsein auftauchen, gestärkt und aus ihnen heraus gehandelt wird, führen sie zu Verletzung und Leid. Das ist unsere Meinung.“

5. Deswegen, Kālāmer, geht nicht nach mündlich überlieferter Tradition, nicht nach religiöser Übertragungslinie, nicht nach Alltagsmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach logischen Schlussfolgerungen, nicht nach rationalen Argumentationen, nicht nach erdachten Theorien, nicht nach bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Charisma eines Redners und auch nicht danach, weil ihr denkt, dieser Asket ist mein spiritueller Lehrer.

Wenn ihr, Kālāmer selbst erkennt, dass ein im Bewusstsein auftauchendes Phänomen nicht heilsam ist, sondern verwerflich, von spirituell entwickelten Menschen abgelehnt wird und wenn man aus ihm heraus handelt, es zu Verletzung und *Dukkha* führt, dann Kālāmer, solltet ihr es aufgeben.“

Wenn ihr, Kālāmer, selbst erkennt, dass ein Phänomen, das im Bewusstsein auftaucht,[23] heilsam ist, von spirituell entwickelten Menschen empfohlen und wenn

es gefördert und aus ihm heraus gehandelt wird und es zu Wohlwollen und Glück führt, dann, Kālāmer, solltet ihr es fördern.

6. „Was glaubt ihr, Kālāmer, wenn Großzügigkeit[24] in einer Person auftaucht, führt sie zu Wohlwollen oder Verletzung?“

„Zu Wohlwollen, Bhante.“

„Eine großzügige Person lässt sich nicht von gierigen Gedanken überwältigen, tötet keine Lebewesen, nimmt nichts, was ihr nicht gegeben wurde, verletzt andere nicht durch ihr sexuelles Verhalten, lügt nicht und ermutigt niemanden zu diesen Handlungen. Dies führt langfristig zu Wohlwollen und Glück[25]„

„Ja, Bhante.“

„Was glaubt ihr, Kālāmer, wenn allumfassende Liebe[26] in einer Person auftaucht, führt sie zu Wohlwollen oder Verletzung?“

„Zu Wohlwollen, Bhante.“

„Eine liebevolle Person lässt sich nicht von ablehnenden Gedanken überwältigen, tötet keine Lebewesen, nimmt nichts, was ihr nicht gegeben wurde, verletzt andere nicht durch ihr sexuelles Verhalten, lügt nicht und ermutigt niemanden zu diesen Handlungen. Dies führt langfristig zu Wohlwollen und Glück“

„Ja, Bhante.“

„Was glaubt ihr, Kālāmer, wenn Einsicht[27] in einer Person auftaucht, führt sie zu Wohlwollen oder Verletzung?“

„Zu Wohlwollen, Bhante.“

„Eine einsichtige Person lässt sich nicht von verwirrten Gedanken überwältigen, tötet keine Lebewesen, nimmt nichts, was ihr nicht gegeben wurde, verletzt andere nicht durch ihr sexuelles Verhalten, lügt nicht und ermutigt niemanden zu diesen Handlungen. Dies führt langfristig zu Wohlwollen und Glück“

„Ja, Bhante.“

„Was glaubt ihr, Kālāmer, sind diese Phänomene des Bewusstseins heilsam oder unheilsam?“

„Heilsam, Bhante.“

„Kritisierbar oder nicht kritisierbar?“

„Nicht kritisierbar, Bhante.“

„Werden sie von spirituell entwickelten Menschen kritisiert oder wertgeschätzt?“

„Sie werden von spirituell entwickelten Menschen wertgeschätzt, Bhante.“

„Wenn sie gefördert und umgesetzt werden, führen sie zu Wohlwollen und Glück, oder nicht?“

„Wenn sie gefördert und aus ihren gehandelt wird, führen sie zu Wohlwollen und Glück, Bhante.“

„Deswegen, Kālāmer, geht nicht nach mündlich überlieferter Tradition, nicht nach religiöser Übertragungslinie, nicht nach Alltagsmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach logischen Schlussfolgerungen, nicht nach rationalen Argumentationen, nicht nach erdachten Theorien, nicht nach bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Charisma eines Redners und auch nicht danach, weil ihr denkt, dieser Asket ist mein spiritueller Lehrer.

Wenn ihr, Kālāmer, selbst erkennt, dass ein Phänomen, das im Bewusstsein auftaucht, heilsam ist, von spirituell entwickelten Menschen empfohlen, wenn es gefördert und aus ihm heraus gehandelt wird, führt es zu Wohlwollen und Glück, dann, Kālāmer, solltet ihr es fördern.

7. „Frei von gierigen, ablehnenden und verwirrten Gedanken, klar und wach, strahlt der Schüler oder die Schülerin[28] des Buddha liebevolle[29] Gedanken in alle vier Himmelsrichtungen aus. Weiters dringen seine liebevollen Gedanken nach oben, nach unten, in die ganze Welt. Der ganze Kosmos ist mit diesen liebevollen Gedanken ausgefüllt.

Frei von gierigen, ablehnenden und verwirrten Gedanken, klar und wach, strahlt ein Schüler oder eine Schülerin des Buddha mitfühlende[30] Gedanken in alle vier Himmelsrichtungen aus. Weiters dringen seine mitfühlenden Gedanken nach oben, nach unten, in die ganze Welt. Der ganze Kosmos ist mit diesen mitfühlenden Gedanken ausgefüllt.

Frei von gierigen, ablehnenden und verwirrten Gedanken, klar und wach, strahlt ein Schüler oder eine Schülerin des Buddha freudvolle[31] Gedanken in alle vier Himmelsrichtungen aus. Weiters dringen seine freudvollen Gedanken nach oben, nach unten, in die ganze Welt. Der ganze Kosmos ist mit diesen freudvollen Gedanken ausgefüllt.

Frei von gierigen, ablehnenden und verwirrten Gedanken, klar und wach, strahlt ein Schüler oder eine Schülerin des Buddha gleichmütige[32] Gedanken in alle vier Himmelsrichtungen aus. Weiters dringen seine gleichmütigen Gedanken nach oben, nach unten, in die ganze Welt. Der ganze Kosmos ist mit diesen gleichmütigen Gedanken ausgefüllt.

8. Nachdem ein Schüler oder eine Schülerin des Buddha sich von gierigen, ablehnenden und verwirrten Gedanken befreit hat, klar und wach ist, sind sie sich schon zu Lebzeiten diesen vier Einsichten sicher:

Wenn es ein Leben nach dem Tode und die Folgen[33] meiner *Handlungen* gibt, dann sind sie die Basis, dass ich in himmlischen Welten wiedergeboren werde. Dessen sind sich ein Schüler und eine Schülerin des Buddha sicher.

Gibt es aber kein Weiterleben nach dem Tode und auch keine Folgen meiner Handlungen, so lebe ich in dieser Welt ein glückliches Leben, frei von gierigen, ablehnenden und verwirrten Gedanken. Dessen sind er oder sie sich sicher.

Wenn es so ist, dass dem unheilsam Handelnden Übles widerfährt, ich aber nichts Übles tue, wie kann mir da Leid widerfahren. Dessen sind sich ein Schüler und Schülerin des Buddha sicher.

Wenn es aber so ist, dass dem unheilsam Handelnden nichts Übles widerfährt, so bin ich auf zweierlei Weise rein. Dessen sind sich ein Schüler und eine Schülerin des Buddha sicher."

9. „Genau so ist es, Erhabener. Wenn ein Schüler oder eine Schülerin des Buddha sich von gierigen, ablehnenden und verwirrten Gedanken befreit hat, klar und wach ist, sind sie sich schon zu Lebzeiten dieser vier Einsichten sicher."

10. „Ausgezeichnet, Bhante Gotama, ausgezeichnet. Ebenso, wie man Umgestürztes wieder aufrichtet, enthüllt was verborgen, denjenigen den Weg zeigt, die ihn verloren haben, mit Licht die Finsternis vertreibt, ebenso erläuterte der Erhabene den *Dharma*. Wir nehmen unsere Zuflucht zum Buddha, zum Dharma und zum *Sangha*. Möge uns der Erhabene als Laien-Schüler betrachten, die heute bis zu ihren Lebensende ihre Zuflucht genommen haben.

Aus Milarepas Vajra-Lied

In den Schneebergen von Yolmo[34]

„Meister, erkläre uns bitte, wie wir uns auf eigene Füße stellen sollen", sagten die Nonnen, worauf er mit diesem Lied antwortete:

„Ich bete zu meinem gütigen Meister!
Gewähre dem Bettler deinen Segen,
Damit er mit seiner Praxis glücklich ist.

Ihr jungen Schülerinnen, Neulinge in der Praxis!
In Ortschaften voller Betrug, voll gutem und schlechtem Karma
Wurdet ihr als Kinder nicht vom Segen abgeschnitten
Und hörtet die Lehre Buddhas,
Habt euch nicht auf falschen Wegen verloren und mich getroffen.
Ihr konntet Meditation üben, weil ihr viel Verdienst angesammelt habt,
Und ihr brachtet durch den Segen des *Lama*
Spirituelle Erfahrungen und Erkenntnisse hervor.
Sie nur hervorzubringen nützt aber nichts,
Ihr müsst fest auf eigenen Beinen stehen.
Diese Unterweisungen, wie man selbständig wird,
Gebe ich euch voller Liebe, so hört gut zu!

Wenn ihr in der Abgeschiedenheit der Berge lebt,
Denkt nicht an die Vergnügungen in den Ortschaften,
Sonst zerstreuen die *Māra* den Geist.
Richtet den Geist nach innen,
So werdet ihr fest auf eigenen Beinen stehen.

Wenn ihr Standfestigkeit in der Meditation entwickeln wollt,
Haltet euch vor Augen, wie ungewiss der Zeitpunkt des Todes ist,
Und erinnert euch an die unbefriedigende Natur des Daseinskreislaufs.
Hegt nicht den Wunsch nach Glück in diesem Leben.
Lernt es, Schwierigkeiten auf euch zu nehmen,
So werdet ihr fest auf eigenen Beinen stehen.

Wenn ihr tiefgründige Unterweisungen über die Meditation erhalten habt,
Strebt nicht nach Wissen und Gelehrtheit,
Sonst seid ihr nur noch auf Dorfrituale aus.
Mit solcher Art von Tüchtigkeit
Verschwendet ihr sinnlos euer Menschenleben.
Übt bescheidene Zurückhaltung,
So werdet ihr fest auf eigenen Beinen stehen.

Wenn verschiedene spirituelle Erfahrungen und Erkenntnisse entstehen,
Verfallt nicht in den Eigendünkel, darüber sprechen zu wollen,

Sonst werden die *Mamo*[35] und *Dakini* verärgert.
Meditiert ohne Ablenkung,
So werdet ihr fest auf eigenen Beinen stehen.

Wenn ihr mit dem Lama zusammen seid,
Prüft nicht, welche Stärken und Schwächen er hat,
Sonst werdet ihr unzählige Fehler in ihm sehen.
Übt euch in reiner Wahrnehmung,
So werdet ihr fest auf eigenen Beinen stehen.

Wenn ihr zusammen mit Vajra-Brüdern und -Schwestern
Tantrische *Ermächtigungen* erhaltet,
Wünscht euch nicht, ganz vorne zu sitzen und alles besser zu wissen,
Sonst wird durch Anziehung und Abneigung euer Vajra-Eid verletzt.
Seid harmonisch miteinander,
So werdet ihr fest auf eigenen Beinen stehen.

Wenn ihr in die Ortschaften zum Betteln geht,
Betrügt die Menschen nicht mit falschen Lehren,
Sonst fallt ihr in die niederen Daseinsbereiche[36].
Handelt geradeheraus, so werdet ihr fest auf eigenen Beinen stehen.

Seid niemals selbstgefällig und selbstsüchtig,
Sonst werdet ihr blasierte Dharma-Figuren.
Gebt Lüge und Betrug auf, so bleibt ihr innerlich unabhängig.

Für Menschen, die innerlich selbständig werden wollen,
Gebe ich diese Unterweisungen, wie man sich auf eigene Füße stellt.
Ich gebe sie euch zu eurem eigenen Nutzen und dem der anderen,
Bewahrt diese Gabe in eurem Herzen!“

Dem Weisen folg' wie einem Mann, der Schätze findet,
Wenn er dich tadelt und dir deine Fehler kündet;
Mit einem, der dich fördert, bist du dann verbündet.
Er unterweise dich und rate dir zum Rechten!
Den Guten ist er lieb und ist verhasst den Schlechten.
Zu Freunden wähle Schlechte nicht, folg' nicht Gemeinen;
Ein Guter sei dein Freund, geselle dich den Reinen!
Wer gern die Lehre hört, schläft gut und lebt beglückt.
Vom edlen Buddhawort sind Weise stets entzückt.
Sutta Nipata[37]

Buddha Sakyamuni

Einführung

Schon in der ältesten vollständig überlieferten Textsammlung des Buddhismus, dem Pāli-Kanon des Theravāda, finden sich viele biographische Hinweise auf das Leben des historischen Begründers des Buddhismus, Siddhartha Gotama. Er gehörte dem Adelsgeschlecht der Sakya an und wuchs gut behütet als Thronerbe in einem kleinen republikanischen Staatswesen in Nordindien auf. Mit 29 Jahren ließ er Reichtum und Macht hinter sich, wurde *Samana* und begab sich für die nächsten sechs Jahre auf die spirituelle Suche.

Eingebettet in ein Streitgespräch zwischen ihm und dem Jaina-Anhänger Saccaka findet sich im ***Mahāsaccaka Sutta*** die Beschreibung dieser sechs Jahre. Darin wird seine gemeinsame Praxis mit den spirituellen Lehrern Ālāra Kalama und Uddaka Rāmaputta, seine spirituellen Übungen und seine Erfahrung des *Erwachens* beschrieben. Von dieser Erfahrung leitet sich sein Ehrentitel Buddha, der Erwachte, ab. Bezugnehmend auf seine Zugehörigkeit zum Adelsgeschlecht der Sakya wird er auch Buddha Sakyamuni, der Weise aus dem Sakya-Geschlecht, genannt.

Ebenfalls in diesem *Sūtra* findet sich die Darstellung des Herzstücks buddhistischer Praxis, der Umgang mit den im Geist auftauchenden Phänomenen,

wie Gefühle, Gedanken und Konzepten. Der Buddha empfiehlt diese Phänomene nicht festzuhalten oder wegzustoßen, sondern sie wahrzunehmen, anzunehmen und im nächsten Moment zu beobachten, wie sie sich selbst wieder auflösen.

In den Auszügen der zweiten Lehrrede, dem ***Mahāparinibbāna Sutta***, werden die letzten Lebenswochen und der Tod des Buddha durch eine Lebensmittelvergiftung beschrieben.

Texte

Die große Lehrrede für Saccaka

mahāsaccaka sutta[38]

1. So habe ich es gehört. Einst weilte der Erhabene[39] im großen Wald bei Vesali in einer Halle mit spitzem Giebel.

2. Am Morgen, als der Erhabene schon fertig angekleidet war, nahm er Bettelschale, äußere Robe und wollte zum Almosen sammeln nach Vesali gehen.

3. Da kam Saccaka, Sohn des Nigantha[40], zu Fuß zur Halle mit dem spitzen Giebel im großen Wald. Ānanda sah ihn und sprach zum Erhabenen: „*Bhante*, dort kommt Saccaka, der Sohn des Nigantha, gut im Diskutieren, ein geschickter Redner und von vielen verehrt. Dieser Mann spricht gerne schlecht über den *Buddha*, den *Dharma* und den *Sangha*. Bitte, Erhabener, nehmt aus Mitgefühl noch einen Augenblick Platz.“ Der Erhabene setzte sich auf einen für ihn vorbereiteten Sitz nieder. Saccaka begrüßte ihn, nahm seitwärts Platz und sprach:

4. „Ehrwürdiger Gotama, es gibt einige *Samana* und *Brahmanen*, die ihren Körper[41] schulen[42], nicht aber ihren Geist[43]. Sie erleiden folgende körperliche Schmerzen: die Beine werden steif, manche bekommen einen Herzanfall, anderen quillt heißes Blut aus ihrem Mund oder sie werden verrückt. In solchen Fällen folgt der Geist dem Körper, richtet sich nach dem Körper. Weshalb wohl? Weil der Geist nicht geschult wurde. Es gibt aber auch Samanen und Brahmanen, die schulen ihren Geist, nicht aber ihren Körper. Diese erleiden folgende psychische Schmerzen: die Beine werden steif, manche bekommen einen Herzanfall, anderen

quillt heißes Blut aus ihrem Mund oder sie werden verrückt. In solchen Fällen folgt der Körper dem Geist, richtet sich nach dem Geist. Weshalb wohl? Weil der Körper nicht geschult wurde.

Ehrwürdiger Gotama, für mich sieht es so aus, dass die Schüler des ehrwürdigen Gotama ihren Geist schulen, nicht aber ihren Körper."

5. „Was verstehst du unter der Schulung des Körpers, Aggivessana[44]?", fragte der Buddha.

„Zum Beispiel Nanda Vaccha, Kisa Sankicca und Makkhali Gosala. Die gehen nackt, lehnen gesellschaftliche Normen ab, lecken ihre Hände ab, hören nicht auf 'Komm, Bhante!' oder 'Warte, Bhante!', gestatten sich nichts eigens für sie Hergerichtetes, keine Einladung zum Essen. Sie nehmen nichts, was aus einem Topf oder einer Schüssel kommt, nichts, was über eine Türschwelle, Türstock oder Stampfer gereicht wird, nichts von zu zweit Speisenden, nichts von schwangeren oder stillenden Frauen, nichts von einer, die von Mann zu Mann geht, nichts bei öffentlich angekündigten Almosenvergaben, nichts, wo ein Hund dabei steht, nichts wo Fliegen umherschwirren. Sie nehmen keinen Fisch, kein Fleisch, keinen Wein, keinen Branntwein oder andere vergorene Getränke. Sie gehen zu einer Hütte, begnügen sich mit einem Teil Speise, gehen zu zwei Hütten, begnügen sich mit zwei Teilen Speise, gehen zu sieben Hütten und begnügen sich mit sieben Teilen Speise. Sie leben pro Tag von einer Gabe, von zwei Gaben und von sieben Gaben. Nehmen Nahrung nur an einem Tag, alle zwei Tage oder alle sieben Tage zu sich. So praktizieren sie vierzehn Tage diese Fastenübung."

6. „Von nur so wenig leben sie, Aggivessana?" fragte der Buddha.

„Nein, ehrwürdiger Gotama, ab und zu nehmen sie jede Menge feste und flüssige Speisen zu sich, essen besonders gute Gerichte und trinken die besten Getränke. Dadurch kräftigen sie ihren Körper, nehmen zu und werden fett."

„Was sie vorher abgelehnt haben, Aggivessana, essen sie später umso mehr. Das ist der Grund, dass sie so stark zunehmen und wieder abnehmen. Aber, was weißt du über die Schulung des Geistes?" Darauf wusste Aggivessana keine Antwort.

7. „Was du als Schulung des Körpers beschrieben hast, Aggivessana, entspricht nicht der Schulung des Körpers in der Lehre[45] und im Sangha des Erhabenen. Da du nicht weißt, was mit Schulung des Körpers gemeint ist, wie kannst du dann etwas über die Schulung des Geistes wissen? Aggivessana, höre genau zu, was ich über Menschen zu sagen habe, die ihren Geist und Körper nicht geschult haben und solche, die ihren Geist und Körper schulten."

„Ja, Erhabener“, antwortete Saccaka, der Sohn des Nigantha.

8. „Auf welche Weise ist nun jemand in Körper und Geist nicht geschult?

„Da entsteht, Aggivessana, ein angenehmes *Gefühl*[46] in einem nicht geschulten, gewöhnlichen Menschen. Berührt von diesem angenehmen Gefühl, wünscht er sich noch mehr angenehme Gefühle. Nach einiger Zeit jedoch verschwinden diese angenehmen Gefühle und unangenehme Gefühle tauchen auf. Berührt von diesen unangenehmen Gefühlen, beginnt diese Person zu leiden, zu trauern, zu jammern, sie beginnt sich weinend auf die Brust zu schlagen und verzweifelt. Die in ihr entstandenen angenehmen Gefühle überwältigen und fesseln ihren Geist, da der Körper nicht geschult ist. Auch die im Geist aufgestiegenen unangenehmen Gefühle, überwältigten und fesseln sie, da der Geist nicht geschult ist. Ich nenne jeden in Körper und Geist nicht geschult, der sich in diesem doppelten Sinn von angenehmen Gefühlen überwältigen und fesseln lässt.

9. „Wie aber, Aggivessana, hat jemand seinen Körper und seinen Geist geschult?“

Da entsteht, Aggivessana, ein angenehmes Gefühl in einem geübten Schüler. Berührt von diesem angenehmen Gefühl ist er frei von Gier nach mehr angenehmen Gefühlen. Nach einiger Zeit verschwindet dieses angenehme Gefühl und es entstehen unangenehme Gefühle. Berührt von diesen unangenehmen Gefühlen, beginnt dieser Schüler nicht zu leiden, nicht zu trauern, nicht zu jammern, auch beginnt er sich nicht weinend auf die Brust zu schlagen und verzweifelt auch nicht.

Das in ihm entstandene angenehme Gefühl überwältigt und fesselt nicht seinen Geist, da der Körper geschult ist. Auch die im Geist aufgestiegenen unangenehmen Gefühle überwältigen und fesseln ihn nicht, da der Geist geschult ist. Ich nenne jeden in Körper und Geist geschult, der sich in diesem doppelten Sinn nicht von angenehmen Gefühlen überwältigen und fesseln lässt.“

10. „Sicher hat der ehrwürdige Gotama seinen Körper und Geist geschult?“

„Obwohl, Aggivessana, deine Frage unhöflich und verletzend ist, werde ich sie beantworten. Seitdem ich Kopf und Bart geschoren, die gelbe Robe angelegt habe und von meinem Zuhause in die Hauslosigkeit gezogen bin, wurde mein Geist nicht von aufgestiegenen angenehmen oder unangenehmen Gefühlen überwältigt oder gefesselt.“

11. „Wahrscheinlich sind dem ehrwürdigen Gotama noch nie so starke angenehme oder unangenehme Gefühle aufgestiegen, die in Lage gewesen wären, ihn zu überwältigen und zu fesseln?“

12. „Wie kommst du darauf, Aggivessana? Vor meinem vollkommenen *Erwachen*, als ich ein Bodhisattva war, dachte ich: ‘Das Leben im Haushalt ist staubig und eng; Leben in der Hauslosigkeit ist frei und offen wie der Himmel. Im Haus lebend, ist es nicht einfach, den heiligen Wandel vollkommen und rein, wie eine polierte Muschelschale, zu führen. Soll ich mir nicht Kopf und Bart scheren, eine gelbe Robe anlegen und in die Hauslosigkeit ziehen?’„

13. „Und so zog ich eines Tages, jung, kräftig, dunkelhaarig, in jugendlicher Blüte, im ersten Mannesalter, gegen den Wunsch meiner weinenden Eltern, mit gelber Robe, geschorenem Kopf und Bart in die Hauslosigkeit.“

(Bei Ālāra Kalama und Uddaka Rāmaputta)

14. „Ohne Zuhause, Aggivessana, auf der Suche nach dem, was heilsam ist, im Streben nach dem erhabenen Zustand des höchsten Friedens, ging ich zu Ālāra Kalama und sagte: ‘Freund Kalama, ich möchte den *Dharma* studieren und nach deiner Disziplin den heiligen Wandel führen.’ Hierauf antwortete Ālāra Kalama: ‘Bleib Freund. Der Dharma ist so, dass ihn ein intelligenter Mann schon nach kurzer Praxis durchdringen und verwirklichen kann. Schnell lernte ich den Dharma und sprach schon bald über die Aspekte des Dharma, über die man sprechen konnte. Als seine Schüler erkannten wir: ‘Das sehen wir und das verstehen wir.’“

„Da dachte ich mir: ‘Ālāra Kalama verkündet den Dharma nicht auf Grund seines gläubigen Vertrauens[47], wenn er sagt: ‘Durch die Verwirklichung der direkten Weisheit habe ich den Dharma erfahren und praktiziere ihn.’ Sicherlich lehrt Ālāra Kalama aus seiner eigenen Erfahrung der Wahrheit. Ich ging zu Ālāra Kalama und fragte ihn: ‘Freund Kalama, in welcher Weise wurde der Dharma, den du verkündest und praktizierst, dir durch direkte Erfahrung bewusst?’ Er antwortete, indem er über das ‘Gebiet des Nichts’ sprach“.[48]

„Ich dachte mir: „Ālāra Kalama ist nicht der einzige, der gläubiges Vertrauen, Energie, Gewahrsein, Konzentration und Weisheit[49] besitzt. Auch ich besitze diese Eigenschaften und kann, wenn ich mich bemühe, die Lehre des Ālāra Kalama erfahren und verwirklichen.“

„Schon bald verwirklichte ich den Dharma. Ich ging zu Ālāra Kalama und fragte ihn, ob meine Verwirklichung dem entspricht, was er lehrt und selbst

erfahren hat. Er bestätigte mein Verständnis und sagte: ‘Es ist ein Gewinn für uns, Freund, es ist ein großer Gewinn, dass wir einen so verehrungswürdigen als Freund auf dem spirituellen Weg haben. Den Dharma, den ich erfahren habe und den ich praktiziere, ist der gleiche Dharma, den du erfahren hast und den du praktizierst. So kennst du den Dharma, den ich kenne und ich kenne den Dharma, den du kennst. So wie ich bin, bist du; so wie du bist, bin ich. Komm, Freund, und lass uns gemeinsam diese Gemeinschaft leiten.’“

„Ālāra Kalama, mein Lehrer, stellte mich, seinen Schüler, mit sich selbst gleich und zeichnete mich mit den größten Ehren aus. Doch ich dachte mir: „Dieser Dharma führt nicht zum Aufgeben der Anhaftung[50], nicht zum Freisein von *Gier*[51], nicht zur Aufhebung der Verstrickungen, nicht zu innerem Frieden[52], nicht zu direktem Wissen[53], nicht zum vollkommenen *Erwachen*[54], nicht zu *Nirvāna*. Einzig zur meditativen Erfahrung des ‘Gebietes des Nichts’ führt er. Nicht befriedigt mit diesem Dharma, gab ich ihn auf und zog weiter.“

15. „Auf der Suche nach dem, was heilsam ist, nach dem erhabenen Zustand des höchsten Friedens, begab ich mich zu Uddaka Rāmaputta[55] und sprach: „‘Freund Rāma, ich möchte den Dharma studieren und nach deiner Disziplin den heiligen Wandel führen.’ Uddaka Rāmaputta antwortete: ‘Bleib Freund. Der Dharma ist so, dass ihn ein verständiger Mann schon nach kurzer Praxis durchdringen und verwirklichen kann. Ich lernte schnell den Dharma und sprach schon bald über die Aspekte des Dharma, über die man sprechen konnte. Als seine Schüler erkannten wir: ‘Das sehen wir und das verstehen wir.’“

„Da dachte ich mir: ‘Rāma verkündet den Dharma nicht auf Grund seines gläubigen Vertrauens, wenn er sagt: ‘Durch die Verwirklichung der direkten Weisheit habe ich diesen Dharma erfahren und praktiziere ihn.’ Sicherlich lehrt Uddaka Rāmaputta aus seiner eigenen Erfahrung den Dharma. Da ging ich zu Uddaka Rāmaputta und fragte ihn: ‘Freund Rāma, in welcher Weise wurde der Dharma, den du verkündest und praktizierst, dir durch direkte Erfahrung bewusst?’ Er antwortete, indem er über das ‘Gebiet der Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung’[56] sprach.“

„Da dachte ich: „Rāma ist nicht der einzige, der gläubiges Vertrauen, Energie, Gewahrsein, Konzentration und Weisheit besitzt. Auch ich besitze diese Eigenschaften und kann, wenn ich mich bemühe, den Dharma des Rāma erfahren und verwirklichen.“

„Schon bald verwirklichte ich den Dharma. Ich ging zu Uddaka Rāmaputta und fragte ihn, ob meine Verwirklichung dem entspricht, was Rāma lehrte und selbst erfahren hatte. Er bestätigte mein Verständnis und sagte: ‘Es ist ein Gewinn für uns, Freund, es ist ein großer Gewinn, dass wir einen so Verehrungswürdigen als Freund auf dem spirituellen Weg haben. Den Dharma, den Rāma erfahren hat und den ich praktiziere, ist der gleiche Dharma, den du erfahren hast und praktizierst. So kennst du den Dharma, den Rāma kennt und Rāma kennt den Dharma, den du kennst. Du bist wie Rāma und Rāma ist wie du. Bitte leite diese Gemeinschaft.’“

„So ernannte mein Mitbruder im heiligen Wandel Uddaka Rāmaputta mich zum Lehrer und zeichnete mich mit den größten Ehren aus. Doch ich dachte mir: „Dieser Dharma führt nicht zum Aufgeben der Anhaftung, nicht zum Freisein von Gier, nicht zur Aufhebung der Verstrickungen, nicht zu innerem Frieden, nicht zu direktem Wissen, nicht zum vollkommenen Erwachen, nicht zu Nirvāna. Einzig zur meditativen Erfahrung des ‘Gebietes der Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung’ führt er. Nicht befriedigt mit diesem Dharma, gab ich ihn auf und zog weiter.“

16. „Weiter auf der Suche, Aggivessana, nach dem, was heilsam ist, nach dem erhabenen Zustand des höchsten Friedens, wanderte ich durch Magadha von Ort zu Ort und begab mich nach Senanigama in der Nähe von Uruvela. Dort fand ich einen passenden Ort in einem herrlichen Wäldchen an einem klaren Fluss und einem nahen Dorf für den Almosengang. Ich dachte mir: ‘Dies ist ein passender Ort in einem herrlichen Wäldchen an einem klaren Fluss und einem nahen Dorf für den Almosengang. Dieser Ort scheint mir geeignet zur Praxis für einen Sohn aus edler Familie.’ Ich ließ mich dort nieder, um zu praktizieren.“

(Die drei Gleichnisse vom Holz)

17. „Da fielen mir drei nie zuvor gehörte Gleichnisse ein: Angenommen, Aggivessana, wenn da ein nasses, mit Wasser vollgesogenes Stück Holz im Wasser treibt und ein Mann mit einem Reibholz kommt vorbei und denkt sich: ‘Ich möchte Feuer und Wärme mit diesem Holzstück erzeugen.’ Was denkst du, Aggivessana? Wird es dem Mann gelingen, Feuer und Wärme zu erzeugen, wenn er mit seinem Reibholz an dem nassen, mit Wasser vollgesogenem Holz reibt?“

„Nein, ehrwürdiger Gotama.“

„Warum nicht?“

„Weil das Stück Holz nass und vollgesogen mit Wasser ist. Der Mann würde nur erschöpft und enttäuscht sein.“

„Genauso, Aggivessana, ergeht es Samanen und Brahmanen, die sich nicht körperlich und geistig von Sinnesvergnügungen zurückgezogen haben. Es sind Samanen und Brahmanen, die noch nicht frei von Sinnesgier, Sinneszuneigung, Sinnesbetörung, Sinnesdurst, fieberhaften Sinnesverlangen[57] in ihrem Innern sind und noch keine innere Ruhe entwickelt haben. Selbst wenn diese guten Samanen und Brahmanen bei ihren asketischen Übungen schmerzliche, quälende und stechende Gefühle erleben, sind sie nicht für Wissen, Einsicht und vollkommenes Erwachen geeignet. Selbst, wenn diese Samanen und Brahmanen bei ihren asketischen Übungen keine schmerzlichen, quälenden und stechenden Gefühle erfahren, sind sie nicht für Wissen, Einsicht und vollkommenes Erwachen geeignet. Dies war das erste vorher noch nie gehörte Gleichnis, das mir in den Sinn kam.“

18. „Und ein zweites noch nie gehörtes Gleichnis fiel mir ein: ‘Angenommen, Aggivessana, wenn da ein nasses, mit Wasser vollgesogenes Stück Holz auf trockenem Grund, weit weg vom Wasser liegt und ein Mann kommt mit einem Reibholz vorbei und denkt sich: ‘Ich möchte Feuer und Wärme mit diesem Stück Holz erzeugen.’ Was denkst du, Aggivessana? Wird es dem Mann gelingen, Feuer und Wärme zu erzeugen, wenn er mit seinem Reibholz an diesem nassen, mit Wasser vollgesogenen Stück Holz reibt?“

„Nein, ehrwürdiger Gotama.“

„Warum nicht?“

„Weil dieses Stück Holz nass und mit Wasser vollgesogen ist, obwohl es auf trockenem Grund lag. Der Mann würde nur erschöpft und enttäuscht sein.“

„Genauso, Aggivessana, ergeht es Samanen und Brahmanen, die sich körperlich und geistig von Sinnesvergnügungen zurückgezogen haben. Doch sind diese Samanen und Brahmanen innerlich noch nicht frei von Sinnesgier, Sinneszuneigung, Sinnesbetörung, Sinnesdurst, fieberhaften Sinnesverlagen und haben noch keine innere Ruhe entwickelt. Selbst wenn diese Samanen und Brahmanen bei ihren asketischen Übungen schmerzliche, quälende und stechende Gefühle erleben, sind sie nicht für Wissen, Einsicht und vollkommenes Erwachen geeignet. Auch wenn sie bei ihren asketischen Übungen keine schmerzlichen, quälenden und stechenden Gefühle erfahren, sind sie trotzdem nicht für Wissen,

Einsicht und vollkommenes Erwachen geeignet. Dies war das zweite vorher noch nie gehörte Gleichnis, das mir in den Sinn kam.“

19. „Und ein drittes noch nie gehörtes Gleichnis fiel mir ein: ‘Angenommen, Aggivessana, wenn da ein trockenes Stück Holz auf trockenem Grund, weit weg vom Wasser liegt und ein Mann kommt mit einem Reibholz und denkt sich: ‘Ich möchte mit diesem Stück Holz Feuer und Wärme erzeugen.’ Was denkst du, Aggivessana? Wird es dem Mann gelingen Feuer und Wärme zu erzeugen, wenn er mit seinem Reibholz an diesem trockenem Stück Holz reibt?“

„Ja, ehrwürdiger Gotama.“

„Warum?“

„Weil das Stück Holz trocken ist und auf trockenem Grund lag.“

„Genauso, Aggivessana, ergeht es Samanen und Brahmanen, die sich körperlich und geistig von Sinnesvergnügungen zurückgezogen haben, die innerlich frei von Sinnesgier, Sinneszuneigung, Sinnesbetörung, Sinnesdurst, fieberhaften Sinnesverlagen sind und innere Ruhe entwickelt haben. Selbst wenn sie bei ihren asketischen Übungen schmerzliche, quälende und stechende Gefühle erleben, sind sie für Wissen, Einsicht und vollkommenes Erwachen geeignet. Auch wenn sie keine schmerzlichen, quälenden und stechenden Gefühle bei ihren asketischen Übungen erfahren, sind sie für Wissen, Einsicht und vollkommenes Erwachen geeignet. Dies war das dritte vorher noch nie gehörte Gleichnis, das mir in den Sinn kam.“

(Buddha übte intensiv)

20. „Da dachte ich; Aggivessana: ‘Ich will meine Zähne zusammenbeißen, die Zunge an den Gaumen pressen und mit Gewahrsein meine Gedanken herunterzwingen, niederkämpfen und überwältigen.’ Ich biss die Zähne zusammen, presste die Zunge an den Gaumen und kämpfte mit Gewahrsein meine Gedanken nieder. Als ich mit zusammengebissenen Zähnen und an den Gaumen gepresste Zunge mit Gewahrsein meine Gedanken niederkämpfte, begann ich aus meinen Achseln zu schwitzen. Ganz so, Aggivessana, wie wenn ein kräftiger Mann einen schwächeren Mann beim Kopf oder Schulter packt und ihn herunterzwingt, niederkämpft und überwältigt. Ebenso begann ich zu schwitzen, als ich mit Gewahrsein meine Gedanken herunterzwang, niederkämpfte und überwältigte. Durch die körperlich schmerzhaften Übungen war mein Körper unruhig und voller

Energie, doch ich blieb achtsam, sodass die Schmerzen sich nicht meines Geistes bemächtigen konnten.“

21. „Da dachte ich mir, Aggivessana: ‘Ich will ‘Ohne-Atem-Meditation’[58] praktizieren.’ Da stoppte ich Ein- und Ausatmen durch Mund und Nase. Als ich das Ein- und Ausatmen zurückhielt, hörte ich laute Windgeräusche in meinen Ohren. Wie wenn ein Schmied seinen Blasebalg in Bewegung setzt und mächtige Geräusche entstehen, genauso laute Windgeräusche hörte ich, als ich Ein- und Ausatmen zurückhielt. Durch die körperlich schmerzhaften Übungen war mein Körper unruhig und voller Energie, doch ich blieb achtsam, sodass die Schmerzen sich nicht meines Geistes bemächtigen konnten.“

22. „Da dachte ich mir, Aggivessana: ‘Ich will weiter ‘Ohne-Atem-Meditation’ praktizieren.’ Da stoppte ich, Aggivessana, Ein- und Ausatmen durch Mund, Nase und Ohren. Als ich das Ein- und Ausatmen zurückhielt, schlugen gewaltige innere Winde gegen meine Schädeldecke, so als wenn ein starker Mann mit einem scharfen Schwert meinen Kopf spaltet. Genau solche Schmerzen tauchten auf, als ich die ‘Ohne-Atem-Meditation’ praktizierte. Durch die körperlich schmerzhaften Übungen war mein Körper unruhig und voller Energie, doch ich blieb achtsam, sodass die Schmerzen sich nicht meines Geistes bemächtigen konnten.“

23. „Da dachte ich mir, Aggivessana: ‘Ich will weiter ‘Ohne-Atem-Meditation’ praktizieren.’ Ich stoppte weiterhin, Aggivessana, Ein- und Ausatmen durch Mund, Nase und Ohren. Als ich das Ein- und Ausatmen zurückhielt, bekam ich gewaltige Kopfschmerzen, so als wenn ein starker Mann mit einem kräftigen Lederriemen mir den Kopf einschnürt. Genau solche Schmerzen tauchten auf, als ich die ‘Ohne-Atem-Meditation’ weiter praktizierte. Durch die körperlich schmerzhaften Übungen war mein Körper unruhig und voller Energie, doch ich blieb achtsam, sodass die Schmerzen sich nicht meines Geistes bemächtigen konnten.“

24. „Da dachte ich mir, Aggivessana: ‘Ich will weiter ‘Ohne-Atem-Meditation’ praktizieren.’ Ich stoppte weiterhin, Aggivessana, Ein- und Ausatmen durch Mund, Nase und Ohren. Als ich das Ein- und Ausatmen zurückhielt, bekam ich gewaltige Schmerzen im Bauch, so als wenn ein Rinderschlächter mit einem scharfen Messer mir den Bauch aufschlitzt. Genau solche Schmerzen tauchten auf, als ich die ‘Ohne-Atem-Meditation’ weiter praktizierte. Durch die körperlich schmerzhaften Übungen war mein Körper unruhig und voller Energie, doch ich blieb achtsam, sodass die Schmerzen sich nicht meines Geistes bemächtigen konnten.“

25. „Da dachte ich mir, Aggivessana: ‘Ich will weiter ‘Ohne-Atem-Meditation’ praktizieren.’ Ich stoppte weiterhin, Aggivessana, Ein- und Ausatmen durch Mund, Nase und Ohren. Als ich das Ein- und Ausatmen zurückhielt, trat ein gewaltiges Brennen in meinem Körper auf, so als wenn zwei starke Männer einen dritten Mann an beiden Armen festhielten und über einer Grube glühender Kohlen rösten. Genau solche Schmerzen spürte ich, als ich die ‘Ohne-Atem-Meditation’ weiter praktizierte. Durch die körperlich schmerzhaften Übungen war mein Körper unruhig und voller Energie, doch ich blieb achtsam, sodass die Schmerzen sich nicht meines Geistes bemächtigen konnten.“

26. „Als mich die *Deva* so sahen, sagten einige von ihnen: ‘Der Samana Gotama ist gestorben.’ Andere Deva sagten: ‘Der Samana Gotama ist nicht tot, doch er liegt im Sterben.’ Wieder andere Deva meinten: ‘Der Samana Gotama ist weder tot, noch liegt er im Sterben; er ist ein *Arahat* und dies ist der Zustand eines Arahat.’“

27. „Da dachte ich: ‘Ich will mit dem Essen aufhören.’ Doch die Deva kamen und sagten: ‚Hör nicht mit dem Essen auf. Wenn doch, dann werden wir dir himmlischen Nektar durch die Haut einflößen und dich so am Leben erhalten.’ Da dachte ich: ‘Wenn ich nun behaupte, vollständig gefastet zu haben, obwohl die Deva mich mit himmlischen Nektar ernährten, so wäre es eine Lüge.’ So wies ich jene Deva zurück und sprach: ‘Lasst es gut sein.’“

28. „Nun dachte ich: ‘Ich will von ganz wenig Nahrung leben. Ich könnte jedes Mal nur eine Handvoll Bohnensuppe, Erbsensuppe oder Linsensuppe nehmen.’ Als ich nur wenig Nahrung zu mir nahm, jedes Mal nur eine handvoll Bohnensuppe, Erbsensuppe oder Linsensuppe, magerte mein Körper stark ab. Meine Gelenke wurden wie Körperknoten von Insekten bzw. die Glieder des Bambus. Mein Gesäß wurde wie ein Kamelhuf und meine Rückenwirbel standen wie eine Kette aus Kugeln hervor. Meine Rippen wurden wie die Dachziegel eines verfallenen Hauses und der Glanz meiner Augen drang nur noch von sehr weiter Ferne aus der Tiefe meiner Augenhöhlen, wie das Glitzern des Brunnenwassers, das aus ferner Tiefe heraufdringt. Durch meine geringe Nahrungsaufnahme schrumpfte und verschrumpelte meine Kopfhaut wie ein frisch angeschnittener grüner Kürbis in der heißen Sonne schrumpft und verschrumpelt. Als ich meine Bauchdecke betasten wollte, fühlte ich meine Wirbelsäule und als ich meine Wirbelsäule tasten wollte, fühlte ich meine Bauchdecke. Durch meine geringe Nahrungsaufnahme kamen sich meine Bauchdecke und Wirbelsäule so nah. Als ich Kot und Urin

lassen wollte, fiel ich vornüber. Um meinen Körper zu stärken, begann ich ihn mit meinen Händen zu massieren, dabei gingen mir meine Körperhaare mit ihren verfaulten Wurzeln aus.“

„Als mich Menschen sahen, sagten sie: ‘Sieh, der Samana Gotama ist ganz schwarz.’ Andere sagten: ‘Der Samana Gotama ist nicht schwarz, er ist braun.’ Wieder andere sagten: ‘Der Samana Gotama ist weder schwarz noch braun, seine Haut ist golden.’ So sehr hatte sich die klare, helle Farbe meiner Haut durch die geringe Nahrungsaufnahme verändert.“

30. „Aggivessana, da dachte ich: ‘Was immer Samanen oder Brahmanen in der Vergangenheit durch körperliche Übungen an schmerzlichen, stechenden und brennenden Gefühlen erfahren haben; was immer sie in der Zukunft durch körperliche Übungen an schmerzlichen, quälenden und stechenden Gefühlen erfahren werden und was immer sie in der Gegenwart durch körperliche Übungen an schmerzlichen, stechenden und brennenden Gefühlen erfahren; dies hier ist das Äußerste; weiter geht es nicht mehr. Durch diese schmerzvolle Praxis habe ich weder übernatürliche Zustände noch höheres Wissen entwickelt. Es muss einen anderen Weg zum Erwachen geben.’“

(Buddhas Erwachen)

31. „Da erinnerte ich mich, als mein Vater, der Sakya, arbeitete, saß ich im kühlen Schatten eines Jambu-Baumes. Frei von Gier und anderen unheilsamen *Bewusstseinszuständen* mit gerichtetem und stabilem Gewahrsein[59] trat ich in den von Verzückung und Glücksgefühl[60] erfüllten ersten *Meditativen Vertiefungszustand* ein und verweilte in ihm. ‘Ist dies vielleicht der Weg zum *Erwachen*?’, dachte ich mir. Langsam wurde mir klar, dass dies der Weg zum Erwachen ist.“

32. „Ich dachte: ‘Warum fürchte ich mich eigentlich vor dem Glück[61], das frei von Gier und anderen unheilsamen *Bewusstseinszuständen* ist?’ Ich verstand, dass ich mich nicht vor diesem Glück fürchten muss.’“

33. „Ich dachte: ‘Es ist nicht einfach mit einem vollkommen abgemagerten Körper dieses Glück zu erreichen. Sollte ich nicht ein wenig feste Nahrung, wie gekochten Reisbrei, zu mir nehmen?’ Ich begann wieder feste Nahrung zu mir zu nehmen. Zu jener Zeit, Aggivessana, waren fünf *Bhikkhu* meine Gefährten. Sie dachten, wenn der Samana Gotama den Dharma entdeckt hat, wird er ihn uns verkünden. Doch als sie sahen, dass ich gekochten Reisbrei zu mir nahm, waren sie

enttäuscht und verließen mich. ‘Der Samana Gotama schwelgt in Völlerei. Er hat das edle Streben aufgegeben und sich wieder der Völlerei zugewandt.’“

34. „Nachdem ich feste Nahrung zu mir genommen hatte und wieder zu Kräften gekommen war, trat ich frei von Gier und anderen unheilsamen *Bewusstseinszuständen* mit gerichtetem und stabilem Gewahrsein in den von Verzückung und Glücksgefühl erfüllten ersten Meditativen Vertiefungungszustand ein und verweilte in ihm. Das aufgestiegene Glücksgefühl[62] konnte meinen Geist nicht fesseln.“

35. „Nachdem das gerichtete und stabile Gewahrsein zur Ruhe kam, verweilte ich im inneren Frieden, dem von gerichtetem und stabilem Gewahrsein freien und mit Verzückung und Glücksgefühl[63] erfüllten zweiten Meditativen Vertiefungungszustand. Auch hier konnte das aufgestiegene Glücksgefühl nicht meinen Geist fesseln.“

36. „Nachdem sich die Verzückung auflöste, verweilte ich gleichmütig, achtsam und klarbewusst in jenem Glück des dritten Meditativen Vertiefungungszustandes, von dem die Edlen sagen: ‘Glücklich verweilt derjenige, der gleichmütig und achtsam ist’. Wieder konnte das aufgestiegene Glücksgefühl meinen Geist nicht fesseln.“

37. „Nach dem Schwinden von Glück[64] und *Dukkha* und dem Auflösen von Frohsinn und Trübsinn verweilte ich frei von Dukkha[65] und Glück[66] gleichmütig in dem vierten Meditativen Vertiefungungszustand. Auch dieses aufgestiegene Glücksgefühl konnte meinen Geist nicht fesseln.“

38. „Nachdem mein gesammelter Geist gereinigt, geläutert, fleckenlos, von *Klesha* frei, geschmeidig und unerschütterlich geworden war, lenkte ich ihn zur Erinnerung meiner früheren Leben[67]. So erinnerte ich mich an viele frühere Wiedergeburten, nämlich an eine Wiedergeburt, an zwei Wiedergeburten, an drei, vier, fünf, zehn, zwanzig, dreißig, vierzig, fünfzig, hundert, tausend, hunderttausend Wiedergeburten, an Zeiten des Entstehens neuer Welten, an Zeiten des Vergehens von Welten und an Zeiten des Entstehens und Vergehens von Welten: Dort war ich, jenen Namen hatte ich, zu jener Familie und Kaste gehörte ich, so verdiente ich meinen Lebensunterhalt, solche Freuden und Leiden erlebte ich; so starb ich und dort wurde ich wiedergeboren. Auch dort hatte ich jenen Namen, gehörte zu jener Familie und Kaste, verdiente meinen Lebensunterhalt auf solche Weise, erlebte solche Freuden und Leiden; starb und wurde hier

wiedergeboren.' So erinnerte ich mich an die besonderen Umstände und Einzelheiten meiner vielen früheren Leben."

39. „Dieses Wissen erlangte ich in den ersten Stunden der Nacht. Die *Verwirrung*[68] war aufgelöst, Wissen erlangt, Dunkel vernichtet, Helligkeit erlangt, so wie es einem geschieht, wenn man wach, eifrig bemüht und entschlossen praktiziert. Auch das damit verbundene aufgestiegene Glücksgefühl konnte meinen Geist nicht fesseln."

40. „Nachdem mein konzentrierter Geist gereinigt, klar, makellos, frei von Trübungen, geschmeidig, flexibel, stabil und unerschütterlich war, lenkte ich ihn auf das Wissen vom Sterben und Wiedererscheinen der Wesen. Mit dem reinen, menschlichen Fähigkeiten übersteigenden, *Himmlischen Auge* sah ich, wie die Wesen, niedrige und hohe, schöne und hässliche, glückliche und unglückliche, je nach ihrem *Karma* wiederkehrten. Da handeln Wesen mit Körper, Rede und Gedanken unheilsam, sprechen schlecht über Edle, haben verwirrte Sichtweisen und handeln entsprechend ihrer verwirrten Sichtweisen und gelangen beim Zerfall ihres Körpers, nach ihrem Tode abwärts, an einen ungünstigen Ort, gar in höllisches Dasein. Doch Wesen, die mit Körper, Rede und Gedanken heilsam handeln, die nicht schlecht über Edle sprechen, klare Sichtweise haben und entsprechend ihrer klaren Sichtweise handeln, gelangen beim Zerfall ihres Körpers nach ihrem Tode aufwärts, an einen günstigen Ort, gar in himmlisches Dasein. All dies sah ich mit dem reinen, menschliche Fähigkeiten übersteigenden, Himmlischen Auge. Ich sah und verstand wie niedrige und hohe, schöne und hässliche, glückliche und unglückliche Wesen starben und entsprechend ihrem Karma wiedergeboren werden."

41. „Dieses Wissen erlangte ich in den mittleren Stunden der Nacht. Verwirrung war vernichtet, Wissen erlangt, Dunkel vernichtet, Helligkeit erlangt, so wie es einem geschieht, wenn man wach, eifrig bemüht und entschlossen praktiziert. Auch dieses aufgestiegene Glücksgefühl konnte meinen Geist nicht fesseln."

42. „Nachdem mein konzentrierter Geist gereinigt, klar, makellos, frei von Trübungen, geschmeidig, flexibel, stabil und unerschütterlich war, lenkte ich ihn auf das Wissen von der Auflösung der geistigen Trübungen[69]. Entsprechend der Wirklichkeit[70] erkannte ich: 'Dies ist Dukkha[71]'. Entsprechend der Wirklichkeit erkannte ich: 'Dies sind die Ursachen von Dukkha'. Entsprechend der Wirklichkeit erkannte ich: 'Dies ist die Auflösung von Dukkha.' Entsprechend der Wirklichkeit

erkannte ich: ‘Dies ist der Weg, der zur Auflösung von Dukkha führt.’[72] Entsprechend der Wirklichkeit erkannte ich: ‘Dies sind die geistigen Trübungen[73]‘. Entsprechend der Wirklichkeit erkannte ich: ‘Dies sind die Ursachen der geistigen Trübungen’. Entsprechend der Wirklichkeit erkannte ich: ‘Dies ist die Auflösung der geistigen Trübungen.’ Entsprechend der Wirklichkeit erkannte ich: ‘Dies ist der Weg, der zur Auflösung der geistigen Trübungen führt.’“

43. „Als ich dies sah und erkannte, wurde mein Geist von den Trübungen der sinnlichen Gier[74], den Trübungen der Lebensgier[75] und den Trübungen der Verwirrung[76] befreit. Ich erkannte: ‘Ich bin befreit.’ Ich wusste: ‘Versiegt ist Geburt, vollendet ist der edle Wandel, was zu tun war, wurde getan, nie wieder werde ich in diese Welt zurückkehren.’“

44. „Dieses Wissen erlangte ich in den letzten Stunden der Nacht. Verwirrung war vernichtet, Wissen erlangt, Dunkel vernichtet, Helligkeit erlangt, so wie es einem geschieht, wenn man wach, eifrig bemüht und entschlossen praktiziert. Auch dieses aufgestiegene Glücksgefühl konnte meinen Geist nicht fesseln.“

45. „Aggivessana, wenn ich in Versammlungen mit vielen hundert Teilnehmer den Dharma darlege, glaubt jeder einzelne: ‘Der Samana Gotama lehrt den Dharma nur für mich’. So ist das aber nicht zu verstehen; der *Tathāgata* lehrt den Dharma, um das Verständnis der Zuhörer zu vertiefen. Am Ende einer solchen Darlegung, Aggivessana, festige ich meinen Geist, beruhige und konzentriere ihn, und ruhe im Zustand, in dem ich immer verweile.“

„So ist es auch von dem ehrwürdigen Gotama zu erwarten, da er ein vollständig Verwirklichter, ein vollkommen Erwachter ist. Ist es richtig, dass der ehrwürdige Gotama während des Tages schläft?“, fragte Aggivessana.

46. „Es ist richtig, Aggivessana, dass ich während des letzten Monats der heißen Jahreszeit nach meinem Almosengang und nachdem ich mein Mahl eingenommen habe, mich auf meine vierfach gefaltete äußere Robe auf die Seite niederlege, achtsam und vollkommen klar schlafe.“

Aggivessana erwiderte: „Einige Samanen und Brahmanen nennen dies ein ‘Verweilen in Verwirrung’.“

„Das hat nichts mit verwirrt oder nicht-verwirrt zu tun. Worum es sich bei verwirrt und nicht-verwirrt handelt, werde ich dir erklären.“

„Ja, Ehrwürdiger“, antwortete Saccaka der Sohn des Nigantha.

47. „Ich nenne denjenigen verwirrt, der nicht die geistigen Trübungen, die den Geist verdunkeln, aufgegeben hat. Diese Trübungen bringen Ärger, schüren

Unzufriedenheit und führen zu weiterer Geburt, Altern und Tod. Durch das Festhalten an den geistigen Trübungen gilt jemand als verwirrt. Ich nenne denjenigen nicht verwirrt, der die geistigen Trübungen, die den Geist verdunkeln, aufgegeben hat. Diese Trübungen bringen Ärger, schüren Unzufriedenheit und führen zu weiterer Geburt, Altern und Tod. Durch das Aufgeben der geistigen Trübungen ist jemand 'frei von Verwirrung'."

„Der Tathāgata, Aggivessana, hat die geistigen Trübungen, die den Geist verdunkeln, aufgegeben. Er hat sie an der Wurzel abgeschnitten, wie bei einem entwurzelten Palmstumpf, der nicht mehr weiter bestehen und keimen kann."

48. Nach diesen Worten sprach Saccaka, der Sohn des Nigantha: „Es ist wunderbar, ehrwürdiger Gotama; es ist beeindruckend, ehrwürdiger Gotama, wie der Erhabene Einwendungen und Entgegnungen mit guter Ausstrahlung und friedvollen Gesichtszügen beantwortet hat. Genauso, wie es einem vollständig Verwirklichten und vollkommen Erwachten zukommt. Ich erinnere mich, dass ich auch mit Purana Kassapa ein Gespräch führte. Er kam vom Hundertsten ins Tausendste, sprach über Äußerlichkeiten, zeigte Ärger, Abneigung und Unzufriedenheit. Der ehrwürdigen Gotama jedoch antwortete auf meine Einwendungen und Entgegnungen mit guter Ausstrahlung und friedvollen Gesichtszügen. Genauso, wie es einem vollständig Verwirklichten und vollkommen Erwachten zukommt. Auch erinnere ich mich daran, ehrwürdiger Gotama, das ich mit Makkhali Gosala, Ajita Kesakambalin, Pakudha Kaccayana, Sanjaya Belatthiputta und Nigantha Nataputta ein Gespräch führte. Doch alle kamen vom Hundertsten ins Tausendste, sprachen über Äußerlichkeiten, zeigten Ärger, Abneigung und Verdruss. Doch nur der ehrwürdige Gotama antwortete auf meine Einwendungen und Entgegnungen mit guter Ausstrahlung und friedvollen Gesichtszügen. Genauso, wie es einem vollständig Verwirklichten und vollkommen Erwachten zukommt. Nun muss ich gehen, ehrwürdiger Gotama, ich habe noch einiges zu erledigen."

„Wie du magst, Aggivessana."

Erfreut und befriedigt von dem Gespräch mit dem Erhabenen stand Saccaka, der Sohn des Nigantha, von seinem Platz auf und ging fort.

Die Lehrrede vom Großen Vollständigen Verlöschen[77]

mahāparinibbāna sutta[78]

2.23 Während der Regenzeit [im Dorfe Beluva] befiehl den Erhabenen eine schwere, lebensbedrohende mit starken Schmerzen verbundene Krankheit. Der Erhabene nahm diese Schmerzen klar und achtsam wahr, ohne sich zu beklagen. Er dachte: „Es ist nicht passend ins vollständige *Nirvāna* einzugehen, ohne vorher mit denen gesprochen zu haben, die für mein Wohl sorgten und ohne vom *Sangha* Abschied genommen zu haben. Ich will diese Krankheit mit Kraft eindämmen und meine Lebensenergie stärken. Dies tat er und die Krankheit wurde schwächer.

2.24 Nachdem sich der Erhabene von der Krankheit erholt hatte und sich wieder besser fühlte, ging er nach draußen und setzte sich auf einen für ihn vorbereiteten Platz. Da kam der ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen, begrüßte ihn und nahm an seiner Seite Platz. An seiner Seite sitzend, sprach er: „Ich bin glücklich, dass es dem Erhabenen wieder besser geht. Mein Körper war wie betäubt, mir war ganz schwindlig vor Augen, ich konnte keinen klaren Gedanken fassen als der Erhabene krank war. Ich tröstete mich damit, dass ich dachte, der Erhabene wird nicht ins vollständige Nirvāna eingehen, ehe er nicht seine Anordnungen für den Sangha der *Bhikkhu* getroffen hat."

2.25 „Aber, Ānanda, was erwartet der Sangha der Bhikkhu noch von mir? Ich habe den *Dharma* gelehrt, ohne zwischen Innen und Außen zu unterscheiden. Der *Tathāgata* hat niemals mit einer geschlossenen Faust des Lehrers[79] den *Dharma* unterrichtet. Manche denken wohl, ich werde noch Anordnungen für den Sangha der Bhikkhu treffen, damit sich der Sangha der Bhikkhu nach mir richten wird. Doch wozu soll ich noch Anordnungen für den Sangha der Bhikkhu treffen? Ānanda, ich bin ein alter Mann, hochbetagt, bin meinen Weg gegangen, ein Greis bin ich geworden, achtzig Jahre habe ich vollendet. Wie ein abgenutzter Karren, der nur noch mit Ach und Krach weitergebracht werden kann. Nur in Zeiten, Ānanda, wo ich in einem Bewusstseinszustand verweile, der frei von Vorstellungen[80] ist und in dem die Gefühle zum Stillstand gekommen sind, fühlt sich mein Körper wohl."

2.26 „Darum, Ānanda, sucht stets in euch selbst eure Insel[81], in euch selbst *Zuflucht*, sucht keine andere Zuflucht, nehmt die Lehre als Insel, als eure Zuflucht,

sucht keine andere Zuflucht. Wie, Ānanda, soll der Bhikkhu in sich selbst seine Insel, seine Zuflucht suchen, die Lehre als Insel und Zuflucht nehmen, keine andere Zuflucht suchen. Da hält sich der Bhikkhu das Elend weltlicher *Gier* von sich fern, indem er eifrig bemüht, klarbewusst und einsichtig seines Körpers gewahr ist. Da hält der Bhikkhu das Elend weltlicher Gier von sich fern, indem er eifrig bemüht, klarbewusst und einsichtig seiner *Gefühle*[82] gewahr ist. Da hält der Bhikkhu das Elend weltlicher Gier von sich fern, indem er eifrig bemüht, klarbewusst und einsichtig seiner *Bewusstseinszustände*[83] gewahr ist. Da hält sich der Bhikkhu das Elend weltlicher Gier von sich fern, indem er eifrig bemüht, klarbewusst und einsichtig seiner Objekte seines Bewusstseins[84] gewahr ist. So sucht der Bhikkhu in sich selbst seine Insel, seine Zuflucht, er nimmt die Lehre als Insel und Zuflucht, er sucht keine andere Zuflucht. Diejenigen, Ānanda, welche entweder jetzt oder nach meinem Tod stets sich selbst als ihre Insel, sich selbst als ihre Zuflucht und keine andere Zuflucht haben, die Lehre als Insel, die Lehre als Zuflucht betrachten, werden das Unsterbliche erlangen." (...)

4.13 Da begab sich der Erhabene mit einer großen Gruppe von Bhikkhu nach Pava. Dort weilte er im Mangohain des Schmieds Cunda.

4.14 Cunda, der Schmied hörte davon, dass der Erhabene nach Pava gekommen war und in seinem Mangohain weilte. Er machte sich auf den Weg zum Erhabenen, begrüßte ihn und nahm an seiner Seite Platz. Als er saß, unterwies und erfreute ihn der Erhabene mit einer Dharma-Belehrung.

4.15 Anschließend sprach Cunda, der Schmied: „Möge der Erhabene und sein Bhikkhu-Sangha für morgen meine Einladung zum Essen annehmen." Der Erhabene schwieg und nahm damit die Einladung an.

4.16 Als Cunda die Zustimmung des Erhabenen sah, verabschiedete er sich, ging nach rechts um ihn herum und entfernte sich.

4.17 Am nächsten Morgen ließ, Cunda vorzügliche feste und flüssige Speisen, auch reichlich Ebermorcheln[85] zubereiten. Er informierte den Erhabenen: „Es ist Zeit, das Essen ist zubereitet."

4.18 Da kleidete sich der Erhabene morgens an, nahm Almosenschale und Obergewand und ging in Begleitung seines Bhikkhu-Sangha zum Haus von Cunda, dem Schmied. Dort angekommen, setzte sich der Erhabene auf einen für ihn vorbereiteten Platz und sagte zu Cunda: „Du kannst mir nun die vorbereiteten Ebermorcheln servieren. Was du aber an anderer fester und flüssiger Speise

zubereitet hast, das gebe den Bhikkhu.“ „Ja, *Bhante*“, antwortete Cunda, der Schmied und gab dem Erhabenen die Ebermorcheln und den Bhikkhu die restlichen Speisen.

4.19 Dann wandte sich der Erhabene an Cunda und sagte: „Vergrabe die restlichen Ebermorcheln in einer Grube, denn ich kenne niemanden in dieser Welt mit ihren *Deva*, *Māra*, *Brahmā*, *Samana und Brahmanen*, der, außer dem *Tathāgata*, die Ebermorcheln richtig verdauen könnte.“ „So sei es, Bhante“; antwortete Cunda, der Schmied und vergrub die restlichen Ebermorcheln. Anschließend kam Cunda zurück zum Erhabenen und wurde durch ein Dharmagespräch belehrt und erfreut.

4.20 Nachdem der Erhabene bei Cunda gegessen hatte, wurde der Erhabene schwer krank, bekam blutigen Durchfall und stechende, lebensbedrohliche Schmerzen. Der Erhabene nahm diese Schmerzen klar und achtsam wahr, ohne sich darüber zu beklagen. Er sagte zum ehrwürdigen Ānanda: „Lass uns nach Kusinara gehen.“ „Ja, Bhante“; antwortete der ehrwürdige Ānanda.

Nachdem er Cunda’s Mahl verzehrt,
des Schmieds, so habe ich gehört,
Erkrankte bald der Weise schwer,
Als ob es schon sein Ende wär´.

Dass er von Ebermorcheln hat genommen,
Daher des Meisters Krankheit ist gekommen,
Noch war er frei kaum von der Krankheit Wehen,
Da wollte er nach Kusinara gehen. (...)

4.42 Da sprach der Erhabene zum ehrwürdige Ānanda: „Es könnte sein, dass sich der Schmied Cunda folgende Selbstvorwürfe macht: ‘Es war meine Schuld, dass der Erhabene durch meine Mahlzeit in das vollständige Nirvāna eingegangen ist.’ Diesen Selbstvorwürfen sollte man entgegnen, dass Cunda sich mit der Mahlzeit große Verdienste geschaffen habe. Viel größere Verdienste als durch andere Handlungen. Welche zwei Mahlzeiten meine ich? Die eine Mahlzeit ist die Mahlzeit, nach der der Tathāgata Nirvāna erreichte. Die andere Mahlzeit ist die Mahlzeit, nach der der Tathāgata ins vollständige Nirvāna eingegangen ist. Diese beiden Mahlzeiten sind verdienstvoller als alle andere Taten.“ (...)

6.1 Der Erhabene sagte zu Ānanda: „Ānanda, es könnte sein, dass du dir denkst: ‘Die Belehrungen des Lehrers[86] sind dahin, wir haben keine Lehrer mehr’. Doch so, Ānanda, darfst du es nicht sehen. Der Dharma, den ich gelehrt habe und die Regeln für die Bhikkhu und Bhikkhuni[87] sollen nach meinem Tod eure Lehrer[88] sein.“

6.2 „Auch die Gewohnheit, dass sich die Bhikkhu untereinander mit ‘Freund’[89] ansprechen, soll nach meinem Tod geändert werden. Ältere Bhikkhu sollen jüngere Bhikkhu mit ihrem Vornamen oder Nachnamen oder mit ‘Freund’ ansprechen. Jüngere Bhikkhu sollen ältere Bhikkhu mit ‘*Bhante*’ oder ‘Ehrwürdiger’ ansprechen.“

6.3 „Wenn es gewünscht wird, kann der Orden der Bhikkhu die kleineren Regeln der Bhikkhu aufheben.“

6.4 „Nach meinem Tod soll über den Bhikkhu Channa die Brahmā-Strafe verhängt werden.“ „Bhante, was ist die Brahmā-Strafe?“ „Der Bhikkhu Channa mag zu euch sagen, was er will, ihr sollt nicht mit ihm reden, nicht ermahnen und ihn nicht belehren.“

6.5 Nun wandte sich der Erhabene an die Bhikkhu: „Es könnte sein, dass einige Bhikkhu noch Zweifel oder Unsicherheiten über den Buddha, den Dharma, den Sangha, den Pfad oder die Praxis haben. Fragt, Bhikkhu, damit ihr euch nach meinem Tod nicht den Vorwurf macht: ‘Als der Lehrer noch lebte, getraute ich mich nicht, ihn persönlich zu befragen.’ Die Bhikkhu schwiegen. Der Erhabene fragte nochmals und ein drittes Mal. Die Bhikkhu schwiegen aber auch beim dritten Mal. Nun fragte der Erhabene: „Vielleicht fragt ihr aus Respekt vor dem Lehrer nicht? Dann vertraut eure Fragen einem Freund.“ Doch auch diesmal schwiegen die Bhikkhu.

6.6 Da sprach der ehrwürdige Ānanda: „Wie wunderbar, wie unglaublich. Ich habe das sichere Vertrauen, dass in dieser Gruppe von Bhikkhu nicht ein einziger Bhikkhu am Buddha, dem Dharma, dem Sangha, dem Pfad oder der Praxis zweifelt oder unsicher ist.“ „Ānanda, du sagst das nur, weil du es glaubst. Der Tathāgata aber weiß, dass in dieser Bhikkhu-Versammlung kein einziger Bhikkhu Zweifel oder Unsicherheiten in Bezug auf den Buddha, den Dharma, den Sangha, den Pfad oder die Praxis hat. Von diesen fünfhundert Bhikkhu hat selbst der schwächste Bhikkhu den überweltlichen Pfad betreten. Unmöglich für ihn, wieder in die Welt des Leidens zurückzufallen, sicher das Nirvāna.“[90]

6.7 Da sagte der Erhabene und wandte sich an die Bhikkhu: „Alle Erscheinungen sind unbeständig, strebt unermüdlich.“ Dies waren die letzten Worte des Tathāgata.

6.8 Anschließend trat der Erhabene in den ersten *Meditativen Vertiefungungszustand* ein, nach dem ersten Meditativen Vertiefungungszustand trat er in den zweiten Meditativen Vertiefungungszustand ein, nach dem zweiten Meditativen Vertiefungungszustand trat er in den dritten Meditativen Vertiefungungszustand ein, nach dem dritten Meditativen Vertiefungungszustand trat er in den vierten Meditativen Vertiefungungszustand ein, nach dem vierten Meditativen Vertiefungungszustand trat er in den Bereich des unbegrenzten Raumes[91] ein, aus dem Bereich des unbegrenzten Raumes heraus trat er in den Bereich des unbegrenzten Bewusstseins ein, aus dem Bereich des unbegrenzten Bewusstseins heraus trat er in den Bereich des Nichts ein, aus dem Bereich des Nichts heraus trat er in den Bereich der Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung ein.

6.9. Aus dem Bereich der Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung heraus trat er in den Bereich des Nichts ein, aus dem Bereich des Nichts heraus trat er in den Bereich des unbegrenzten Bewusstseins ein, aus dem Bereich des unbegrenzten Bewusstseins heraus trat er in den Bereich des unbegrenzten Raumes ein, aus dem Bereich des unbegrenzten Raumes heraus trat er den vierten Meditativen Vertiefungungszustand ein, aus dem vierten Meditativen Vertiefungungszustand heraus trat er den dritten Meditativen Vertiefungungszustand ein, aus dem dritten Meditativen Vertiefungungszustand heraus trat er den zweiten Meditativen Vertiefungungszustand ein, aus dem zweiten Meditativen Vertiefungungszustand heraus trat er den ersten Meditativen Vertiefungungszustand ein.

6.10 Aus dem ersten Meditativen Vertiefungungszustand heraus trat er in den zweiten Meditativen Vertiefungungszustand ein, aus dem zweiten Meditativen Vertiefungungszustand heraus trat er in den dritten Meditativen Vertiefungungszustand ein, aus dem dritten Meditativen Vertiefungungszustand heraus trat er in den vierten Meditativen Vertiefungungszustand ein, aus dem vierten Meditativen Vertiefungungszustand heraus ging der Erhabene unmittelbar in das große *Nirvāna*[92] ein.

6.11 Als der Erhabene erloschen war, erzitterte die Erde gewaltig und in den Wolken dröhnte rollender Donner.

Warum habe ich die Vier Edlen Wahrheiten gelehrt?
Weil sie heilsam und wesentlich für das spirituelle Leben sind.
Sie führen zum Aufgeben der Gier, zur Gierlosigkeit,
zur Auflösung, zum inneren Frieden, zur Einsicht,
zum vollkommenen Erwachen, zu Nirvāna.
Samyutta Nikāya 56.31

Vier Edlen Wahrheiten

Einführung

Das ***Dhammaccakkappavattana Sutta*** gilt als die erste Lehrrede des historischen Buddha Sakyamuni. Mit ihm begann seine 45-jährige Lehrtätigkeit. Bevor er anfing zu lehren, beschäftigte ihn jedoch die Frage, ob es überhaupt sinnvoll ist, Menschen, die so stark von ihrer *Gier*, Ablehnung und *Verwirrung* gefangen sind, den *Dharma* zu lehren. Im *Ariyapariysesana Sutta*[93] lesen wir, dass in dieser Situation ein *Deva* namens Brahmā Sahampati die Gedanken des Buddha lesen konnte. Dieses Wesen versuchte nun den Buddha davon zu überzeugen, dass es wichtig sei, den Dharma zu lehren. Nach einigen eindringlichen Argumentationen und Bitten gelang es Brahmā Sahampati mit dem Argument, dass es sehr wohl einzelne Menschen gibt, die den Dharma verstehen werden. Nun stellte sich dem Buddha die Frage, wen sollte er den Dharma lehren? Wer wird ihn überhaupt verstehen können? Sofort fielen ihm seine beiden Lehrer Ālāra Kalama und Uddaka Rāmaputta ein, die jedoch vor kurzem verstorben waren. Nun kamen ihm seine fünf ehemaligen spirituellen Mitstreiter in den Sinn. Sie hatten ihn zwar verlassen als er die schweren körperlichen Übungen aufgeben hatte, doch sie würden bestimmt den Dharma verstehen. So machte er sich auf den Weg und hielt für sie seine erste Lehrrede, das *Dhammaccakkappavattana Sutta*. Alle fünf erreichten durch diese Darlegung der *Vier Edlen Wahrheiten* die erste Stufe der Heiligkeit, um zwei Wochen später, als der Buddha ihnen eine weitere Unterweisung gab, das *Anattālakkhana Sutta*[94], vollkommene *Arahatschaft* zu erlangen.

Text

Die Lehrrede vom Antrieb des Rades der Lehre

dhammaccakkappavattana sutta[95]

1. So habe ich es gehört. Einst weilte der Erhabene[96] im Gazellenhain von Isipatana bei Benares.

2. Dort wandte sich der Erhabene an die fünf *Bhikkhu*: „Folgende zwei Extreme, Bhikkhu, sollten von einem, der in der Hauslosigkeit lebt, gemieden werden. Welche zwei?“

3. „Einerseits die niedrige, gewöhnliche, weltliche, unedle, nicht zum Heil führende Hingabe an die *Gier* nach Sinnesfreuden. Und andererseits die niedrige, gewöhnliche, weltliche, unedle, nicht zum Heil führende Hingabe an die Selbstquälerei. Diese beiden Extreme meidend, Bhikkhu, erwachte der *Tathāgata* und verstand den mittleren Pfad, der zur Einsicht, zum Frieden, zur Weisheit, zum vollkommenen *Erwachen*, zu *Nirvāna* führt.“

4. „Und was ist dieser mittlere Pfad, den der Tathāgata entdeckte, der zur Einsicht, zum Frieden, zur Weisheit, zum vollkommenen Erwachen, zu Nirvāna führt? Es ist der Edle Achtfache Pfad, nämlich: rechte[97] Sichtweise, rechte Einstellung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechtes Bemühen, rechtes Gewahrsein, rechte Sammlung. Dies, ihr Bhikkhu, ist der mittlere Pfad, den der *Tathāgata* entdeckte, der zur Einsicht, zum Frieden, zur Weisheit, zum vollkommenen *Erwachen*, zu *Nirvāna* führt.“

5. „Dies nun, ihr Bhikkhu, ist die edle Wahrheit von *Dukkha*. Geburt ist Dukkha, Altern ist Dukkha, Krankheit ist Dukkha, Sterben ist Dukkha, mit Ungeliebten verbunden und von Lieben getrennt zu sein, ist Dukkha, Gewünschtes nicht zu erlangen ist Dukkha. Kurz, die Fünf *Daseinsgruppen* des Festhalten-Wollens[98] sind Dukkha.“

6. „Dies nun, ihr Bhikkhu, ist die edle Wahrheit von der Entstehung des Dukkha: Es ist die *Gier*[99], die zu Wiedergeburt und erneutem Werden führt, begleitet von Lust und Genuss, sich an diesem und jenem ergötzend. In anderen Worten: Es sind sinnliche Gier, Gier nach Dasein und Gier nach Selbstvernichtung[100].“

7. „Dies nun, ihr Bhikkhu, ist die edle Wahrheit von der Aufhebung des Dukkha: Es ist das restlose Schwinden und Aufhören von eben dieser Gier; das Aufgeben, das Loslassen, die Befreiung und das Loslösen davon.“

8. „Dies, ihr Bhikkhu, ist die edle Wahrheit vom Pfad, der zur Aufhebung von Dukkha führt: Dieser Edle Achtfache Pfad. besteht aus rechter Sichtweise, rechter Einstellung, rechter Rede, rechtem Handeln, rechtem Lebensunterhalt, rechtem Bemühen, rechtem Gewahrsein, rechter Sammlung.“

9. „‘Dies ist die edle Wahrheit von Dukkha.’ So, ihr Bhikkhu, entstand in mir die früher nicht gehörte Einsicht, die Weisheit, das Wissen, so ging mir ein Licht auf.

‘Diese edle Wahrheit von Dukkha ist vollständig zu ergründen.’ So, ihr Bhikkhu, entstand in mir die früher nicht gehörte Einsicht, die Weisheit, das Wissen, so ging mir ein Licht auf.

‘Diese edle Wahrheit von Dukkha habe ich vollständig ergründet.’ So, ihr Bhikkhu, entstand in mir die früher nicht gehörte Einsicht, die Weisheit, das Wissen, so ging mir ein Licht auf.“

10. „‘Dies ist die edle Wahrheit von der Entstehung von Dukkha.’ So, ihr Bhikkhu, entstand in mir die früher nicht gehörte Einsicht, die Weisheit, das Wissen, so ging mir ein Licht auf.

‘Diese edle Wahrheit von der Entstehung des Dukkha ist vollständig zu ergründen’ So, ihr Bhikkhu, entstand in mir die früher nicht gehörte Einsicht, die Weisheit, das Wissen, so ging mir ein Licht auf.

‘Diese edle Wahrheit von der Entstehung des Dukkha habe ich vollständig ergründet‘ So, ihr Bhikkhu, entstand in mir die früher nicht gehörte Einsicht, die Weisheit, das Wissen, so ging mir ein Licht auf.“

11. „‘Dies ist die edle Wahrheit von der Aufhebung des Dukkha.’ So, ihr Bhikkhu, entstand in mir die früher nicht gehörte Einsicht, die Weisheit, das Wissen, so ging mir ein Licht auf.

‘Diese edle Wahrheit von der Aufhebung des Dukkha ist vollständig zu ergründen.’ So, ihr Bhikkhu, entstand in mir die früher nicht gehörte Einsicht, die Weisheit, das Wissen, so ging mir ein Licht auf.

‘Diese edle Wahrheit von der Aufhebung des Dukkha habe ich vollständig ergründet.’ So, ihr Bhikkhu, entstand in mir die früher nicht gehörte Einsicht, die Weisheit, das Wissen, so ging mir ein Licht auf.“

12. „‘Dies ist die edle Wahrheit vom Pfad, der zur Aufhebung von Dukkha führt.’ So, ihr Bhikkhu, entstand in mir die früher nicht gehörte Einsicht, die Weisheit, das Wissen, so ging mir ein Licht auf.

‘Diese edle Wahrheit vom Pfad, der zur Aufhebung von Dukkha führt, ist vollständig zu ergründen.’ So, ihr Bhikkhu, entstand in mir die früher nicht gehörte Einsicht, die Weisheit, das Wissen, so ging mir ein Licht auf.

‘Diese edle Wahrheit vom Pfad, der zur Aufhebung von Dukkha führt, habe ich vollständig ergründet.’ So, ihr Bhikkhu, entstand in mir die früher nicht gehörte Einsicht, die Weisheit, das Wissen, so ging mir ein Licht auf.“

13. „Solange mir, Bhikkhu, diese *Vier Edlen Wahrheiten* mit ihren drei Aspekten und zwölf Arten nicht absolut klar waren, solange war mir auch nicht klar, ob ich in dieser Welt mit ihren *Deva*, *Māra*, *Brahmā*, den *Samana* und *Brahmanen*, ihren himmlischen und menschlichen Wesen das unvergleichliche und höchste *Erwachen*[101] gefunden habe.“

14. „Als mir diese *Vier Edlen Wahrheiten* mit ihren drei Aspekten und zwölf Arten vollkommen klar wurden, da war mir auch klar, dass ich in dieser Welt mit ihren Deva, Māra, Brahmā, den Samana und Brahmanen, ihren himmlischen und menschlichen Wesen, das unvergleichliche und höchste Erwachen erlangt habe. Mir wurde bewusst: ‘Unerschütterlich ist die Befreiung meines Geistes. Dies ist meine letzte Geburt, und eine neue Existenz gibt es für mich nicht mehr.’“

15. So sprach der Erhabene. Zufrieden freuten sich die fünf Bhikkhu über seine Worte. Und während diese Darlegung vorgetragen wurde, ging dem ehrwürdigen

Kondañña das unbefleckte, das Wahrheit sehende Auge auf: „Was immer dem Entstehen unterworfen ist, das ist auch dem Vergehen unterworfen.“

16. Nachdem so der Erhabene das Rad der Lehre in Gang gesetzt hatte, riefen die Deva der Erde: „Der Erhabene hat im Gazellenhain von Isipatana bei Benares das unvergleichliche Rad der Lehre in Gang gesetzt. Dagegen kann kein Samana, Brahmane, Deva, Māra, Brahmā oder irgendjemand in der Welt etwas unternehmen.“

17. Als die Deva der Vier Großen Könige den Ruf der Deva der Erde hörten, riefen sie aus: „Der Erhabene hat im Gazellenhain von Isipatana bei Benares das unvergleichliche Rad der Lehre in Gang gesetzt. Dagegen kann kein Samana, Brahmane, Deva, Māra, Brahmā oder irgendjemand in der Welt etwas unternehmen.“

18. Als die Dreiunddreißig Deva den Ruf der Deva der Vier Großen Könige hörten, riefen sie aus: „Der Erhabene hat im Gazellenhain von Isipatana bei Benares das unvergleichliche Rad der Lehre in Gang gesetzt. Dagegen kann kein Samana, Brahmane, Deva, Māra, Brahmā oder irgendjemand in der Welt etwas unternehmen.“

19. Als die Yāma-Deva den Ruf der Dreiunddreißig Deva hörten, riefen sie aus: „Der Erhabene hat im Gazellenhain von Isipatana bei Benares das unvergleichliche Rad der Lehre in Gang gesetzt. Dagegen kann kein Samana, Brahmane, Deva, Māra, Brahmā oder irgendjemand in der Welt etwas unternehmen.“

20. Als die Deva des Tusita Himmels den Ruf der Yāma-Deva hörten, riefen sie aus: „Der Erhabene hat im Gazellenhain von Isipatana bei Benares das unvergleichliche Rad der Lehre in Gang gesetzt. Dagegen kann kein Samana, Brahmane, Deva, Māra, Brahmā oder irgendjemand in der Welt etwas unternehmen.“

21. Als die Deva, die das von ihnen Erschaffene genießen, den Ruf der Deva des Tusita Himmels hörten, riefen sie aus: „Der Erhabene hat im Gazellenhain von Isipatana bei Benares das unvergleichliche Rad der Lehre in Gang gesetzt.

Dagegen kann kein Samana, Brahmane, Deva, Māra, Brahmā oder irgendjemand in der Welt etwas unternehmen.“

22. Als die Deva, die das von anderen Geschaffene genießen, den Ruf der Deva, die das von ihnen Erschaffene genießen, hörten, riefen sie aus: „Der Erhabene hat im Gazellenhain von Isipatana bei Benares das unvergleichliche Rad der Lehre in Gang gesetzt. Dagegen kann kein Samana, Brahmane, Deva, Māra, Brahmā oder irgendjemand in der Welt etwas unternehmen.“

23. Als die Deva der Brahmā-Sphäre den Ruf der Deva, die das von anderen Geschaffene genießen, hörten, riefen sie aus: „Der Erhabene hat im Gazellenhain von Isipatana bei Benares das unvergleichliche Rad der Lehre in Gang gesetzt. Dagegen kann kein Samana, Brahmane, Deva, Māra, Brahmā oder irgendjemand in der Welt etwas unternehmen.“

24. In diesem Augenblick, in dieser Sekunde, in diesem Moment, als der Ruf die Brahmā-Welt erreichte, erzitterte, erbebte, schwankte dieses zehntausendfache Weltsystem. Und ein unermesslicher, prachtvoller Lichtschein erschien in der Welt, der selbst die himmlische Pracht der Deva übertraf.

25. Danach sprach der Erhabene: „Kondañña hat es wirklich verstanden, Kondañña hat es wirklich verstanden.“ So erhielt Kondañña den Namen „Añña Kondañña (Kondañña, der es verstanden hat)“.

Eigner der Taten sind die Wesen, Erben der Taten,
die Taten sind der Schoß, der sie gebiert,
sind ihre Freunde, ihre Zuflucht.
Was immer für Taten sie tun,
heilsame oder unheilsame,
deren Erben werden sie sein.
Majjhima Nikāya 135

Buddhistische Ethik

Einführung

Ethisches Handeln (pāli sila) ist in der Lehre des Buddha die Grundlage für jeden spirituellen Fortschritt, wie der Entfaltung von innerer Ruhe, Mitgefühl und Weisheit. Traditionell werden sie in fünf Aspekte unterteilt:

Lebendigem zu schaden, will ich mich enthalten.
Nicht Gegebenes zu nehmen, will ich mich enthalten.
Vom falschen Gebrauch der Sinne, will ich mich enthalten.
Unrechter Rede, will ich mich enthalten.
Berauschender, das Bewusstsein trübender Mittel[102], will ich mich enthalten.

Ethisches Handeln soll es dem Übenden ermöglichen, mit seiner Umwelt in Frieden zu leben, um sich in Ruhe seiner spirituellen Praxis widmen zu können. Diesen praktischen Gedanken verband Buddha mit der indischen Vorstellung eines Ursache-Wirkung-Mechanismus zwischen *Handlungen* (skrt. karma) und ihren Folgen. Im ***Sāleyyaka Sutta***[103] zeigt Buddha den Bewohnern des Dorfes Sālā, wie unheilsames Handeln, das nicht dem *Dharma* entspricht, mit unheilsamen Folgen, bzw. heilsames Handeln mit heilsamen Folgen verknüpft ist.

Im zweiten Text, dem ***Mahākammavibhanga Sutta***[104], erläutert der Buddha seinem Cousin Ānanda das indische Konzept von Karma und Reinkarnation.

Kulturell durch indische Vorstellungen geprägt, verwirklichte Buddha während seiner Erfahrung des *Erwachens* sein *Himmlisches Auge* und sah das Sterben und Wiedergeboren-Werden der Wesen. Diese Fähigkeiten des Himmlischen Auges und des *Erinnerns an eigene frühere Leben* werden oft als Begründung der buddhistischen Wiedergeburtslehre herangezogen. Im Unterschied zum ersten Sūtra beschreibt er hier, wie man durch Konzentrationstraining die Fähigkeit des Himmlischen Auges entwickeln kann. Da der Buddha aber sah, dass diese außergewöhnlichen Kräfte seine Schüler leicht von der Verwirklichung von Mitgefühl und Weisheit ablenken können, lehnte er ihre systematische Entwicklung als nicht wesentlich für die Verwirklichung von *Nirvāna* ab[105].

Texte

Die Brahmanen von Sālā

sāleyyaka sutta[106]

1. So habe ich es gehört. Eines Tages wanderte der Erhabene[107] im Lande Kosala von Ort zu Ort und kam, von vielen *Bhikkhu* begleitet, in die Nähe des Brahmanendorfes Sālā.

2. Unter den Familienvorständen der *Brahmanen*[108] von Sālā verbreitete sich schnell die Nachricht, dass der *Samana* Gotama, der Sohn der Sakya mit vielen Bhikkhu nach Sālā gekommen ist. Über diesen ehrwürdigen Gotama hörten sie, dass er der Erhabene ist, der vollkommen *Erwachte*, vollendet in Handeln und Weisheit, der Kenner der Welten, unvergleichlicher Führer für Menschen, die an sich selbst arbeiten möchten, Lehrer der *Deva* und Menschen. Aus seiner Verwirklichung heraus erklärt er diese Welt mit ihren *Deva* und *Māra*, den *Samana*, Brahmanen und Menschen. Er lehrt mit den richtigen Worten den *Dharma*, der gut am Anfang, gut in der Mitte und gut am Ende ist. Und er lehrt den heiligen, reinen und vollkommenen Lebenswandel. Es ist gut, solch einen *Arahat* zu begegnen.

3. Die brahmanischen Familienvorstände von Sālā zogen nun los, um den Erhabenen zu treffen. Nachdem sie ihn begrüßt hatten, setzten sich einige an seine

Seite, andere verbeugten sich vor dem Erhabenen, manche stellten sich mit Namen und Stammeszugehörigkeit vor, andere nahmen schweigend Platz.

4. Seitwärts sitzend sprachen sie: „Erhabener Gotama, was sind wohl die Ursachen[109] und was sind die Bedingungen[110], dass manche Wesen beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode abwärts, in unglückliche Zustände, gar in höllisches Dasein[111] geraten? Was aber sind die Ursachen und die Bedingungen, dass andere Wesen beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode aufwärts, in glückliche Zustände, gar in himmlisches Dasein kommen?“

5. „Durch Handeln, das nicht dem Dharma entspricht[112], geraten die Wesen beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode abwärts, in unglückliche Zustände, gar in höllisches Dasein. Durch Handeln, das dem Dharma entspricht, geraten die Wesen beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode aufwärts, in glückliche Zustände, gar in himmlisches Dasein.“

6. „Es ist schwer, die volle Bedeutung des vom ehrwürdigen Gotama kurz Dargelegten zu verstehen. Es wäre hilfreich, wenn der erhabene Gotama den Sinn ausführlich erklären könnte.“

„Dann, Familienvorstände, hört genau zu, was ich euch sagen werde.“

„Ja, Ehrwürdiger.“ Der Erhabene sprach nun:

7. „In dreifacher Weise entspricht das körperliche *Handeln* nicht dem Dharma; in vierfacher Weise entspricht der Umgang mit der Sprache nicht dem Dharma und in dreifacher Weise entspricht der Umgang mit den Gedanken[113] nicht dem Dharma.

8. Was sind die drei Arten des körperlichen Handelns, die dem Dharma nicht entsprechen? Da tötet jemand grausam, blutgierig, ohne Erbarmen Lebewesen. Mord und Totschlag ist ihm zur Gewohnheit geworden. Er nimmt Dinge, die ihm nicht gegeben wurden. Es ist ihm zur Gewohnheit geworden, sich diebisch die Dinge anderer im Dorf oder im Wald anzueignen. Er verletzt sich und andere durch seinen Umgang mit Sexualität. Er hat Geschlechtsverkehr mit Frauen, die unter dem Schutz ihrer Mutter, ihres Vaters, der Verwandten oder Geschwister stehen, oder welche verheiratet oder durch das Gesetz geschützt sind. Er verkehrt geschlechtlich mit abhängigen Dienerinnen und Prostituierten. Dies sind die drei Arten, in denen das körperliche Handeln nicht dem Dharma entspricht.

9. Was aber sind die vier Arten des Umgangs mit der Sprache, die dem Dharma nicht entsprechen? Da ist einer ein Lügner. In einer Versammlung, in Gesellschaft, in der Familie, im Berufsverband oder vor Gericht, wo er als Zeuge geladen und

befragt wird: ‘So, guter Mann, erzähle, was du weißt.’ Nicht wissend, antwortet er: ‘Ich weiß’ oder wissend antwortet er: ‘Ich weiß nicht’; wenn er nichts gesehen hat, antwortet er: ‘Ich sah’ oder wenn er etwas gesehen hat, antwortet er: ‘Ich habe nichts gesehen.’ Voll bewusst spricht er zu seinem eigenen oder zum Vorteil eines anderen die Unwahrheit. Oder er sät Zwietracht. Was er hier gehört hat, erzählt er dort weiter, um diese zu entzweien, was er dort gehört hat, erzählt er diesen wieder, um jene zu entzweien. So sät er Streit zwischen Freunden, wiegelt Zerstrittene gegeneinander auf. Er hat Freude am Streit und entzweienden Worten. Oder er gebraucht Sprache in verletzender Weise. Er benutzt bissige, harte, verletzende, beschimpfende und zornige Worte. Oder er plappert unnützes Zeug, redet oft im falschen Augenblick, erzählt Dinge, die so nicht stimmen, spricht schlecht über den Dharma und die Ordensregeln. Dies sind die vier Arten des Umgangs mit Sprache, die dem Dharma nicht entsprechen.

10. Wie aber sind die drei Arten des Umgangs mit Gedanken, die dem Dharma nicht entsprechen? Da ist einer gierig, begehrt den Besitz eines anderen: ‘Ach, wenn das, was der andere hat, doch mir gehören würde.’

Da ist einer übelwollend und hegt Gedanken des Hasses: ‘Diese Wesen gehören totgeschlagen, ausgerottet und vernichtet; sie sollen untergehen; sie haben keine Daseinsberechtigung.’ Da hat einer eine verwirrte Sichtweise. Er denkt sich: ‘Spenden, Geben und Opfern ist sinnlos; es gibt keine Wirkungen[114] von guten oder leidvollen *Handlungen*[115]; diese Welt existiert nicht und auch andere Welten existieren nicht; nicht Mutter, Vater oder andere Wesen werden unmittelbar geboren; es gibt keine guten und tugendhafte Samana und Brahmanen in der Welt, die auf Grund ihrer eigenen Verwirklichung diese Welt und andere Welten erklären können. Dies sind die drei Arten des Umgangs mit den Gedanken, die dem Dharma nicht entsprechen. Auf Grund dieses Handelns, das nicht dem Dharma entspricht, geraten die Wesen beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode abwärts, in unglückliche Zustände, gar in höllisches Dasein.“

11. „In dreifacher Weise entspricht das körperliche Handeln dem Dharma; in vierfacher Weise entspricht der Umgang mit der Sprache dem Dharma und in dreifacher Weise entspricht der Umgang mit den Gedanken dem Dharma.

12. Was sind die drei Arten des körperlichen Handelns, die dem Dharma entsprechen? Da tötet man keine Lebewesen. Stock und Schwert hat er beiseite gelegt und lebt freundlich, wohlwollend und mitfühlend allen Wesen gegenüber.

Er nimmt keine Dinge, die ihm nicht gegeben wurden. Und er spekuliert nicht diebisch auf das Eigentum anderer. Er verletzt sich und andere nicht durch seinen Umgang mit Sexualität. Er übt keinen Geschlechtsverkehr mit Frauen aus, die unter dem Schutz ihrer Mutter, ihres Vaters, ihrer Verwandten oder Geschwister stehen, oder welche verheiratet oder durch das Gesetz geschützt sind. Er verkehrt nicht geschlechtlich mit abhängigen Dienerinnen oder Prostituierten.

Dies sind die drei Arten, in denen körperliches Handeln dem Dharma entspricht.

13. Was aber sind die vier Arten des Umgangs mit der Sprache, die dem Dharma entsprechen? Da enthält sich einer, zu lügen. In einer Versammlung, in Gesellschaft, in der Familie, im Berufsverband oder vor Gericht, wo er als Zeuge geladen und befragt wird: 'So, guter Mann, erzähle, was du weißt.' Nicht wissend, antwortet er: 'Ich weiß nicht' oder wissend antwortet er: 'Ich weiß'; wenn er nichts gesehen hat, antwortet er: 'Ich habe nichts gesehen' oder wenn er etwas gesehen hat, antwortet er: 'Ich habe etwas gesehen.' Er lügt nicht zu seinem eigenen oder zum Vorteil eines anderen. Er sät nicht Zwietracht. Was er hier gehört hat, erzählt er dort nicht weiter, um diese zu entzweien, oder was er dort gehört hat, erzählt er nicht diesen wieder, um jene zu entzweien. So enthält er sich Streit zwischen Freunden zu säen. Er fördert die Freundschaft und erfreut sich an der Eintracht. Er gebraucht Sprache nicht in verletzender, grober Weise. Er wählt eine freundliche, klare Sprache, dem Ohr wohltuend, liebenswürdig, das Herz berührend, höflich und angenehm. Er plappert kein unnützes Zeug und spricht zum rechten Zeitpunkt über Dinge, die der Wahrheit entsprechen und spricht nicht schlecht über den Dharma und die Ordensregeln. Dies sind die vier Arten des Umgangs mit der Sprache, die dem Dharma gemäß sind.

14. Wie aber sind die drei Arten des Umgangs mit Gedanken, die dem Dharma entsprechen? Er ist frei von Gier und begehrt nicht das Hab und Gut anderer. Auch denkt er nicht: 'Ach, wenn das, was der andere hat, doch mir gehören würde.' Er hegt keine Gedanken des Übelwollens und des Hasses. Vielmehr fördert er Gedanken, wie: 'Mögen alle Wesen frei von Feindseligkeit, Schmerz und Angst sein. Mögen sie glücklich sein.' Da sieht einer die Dinge, wie sie wirklich sind. Er weiß, dass Spenden, Geben und Opfern nicht sinnlos sind; dass gute oder schlechte Handlungen ihre Wirkungen haben; dass diese Welt existiert und auch andere Welten existieren; dass es möglich ist, dass Mutter, Vater und andere Wesen unmittelbar geboren werden; dass es gute und tugendhafte Samana und Brahmanen

in der Welt gibt, die auf Grund ihrer eigenen Verwirklichung diese Welt und andere Welten erklären können.

Dies sind die drei Arten des Umgangs mit den Gedanken, die dem Dharma entsprechen. Auf Grund dieses Handelns, dass dem Dharma entspricht, geraten die Wesen beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode aufwärts, in glückliche Zustände, gar in himmlisches Dasein.

15. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter wohlhabenden Adeligen[116] wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter wohlhabenden Adeligen wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

16. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter wohlhabenden Brahmanen wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter wohlhabenden Brahmanen wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

17. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter wohlhabenden Familienvorständen wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter wohlhabenden Familienvorständen wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

18. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den *Deva* der Vier Großen Könige wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Deva der Vier Großen Könige wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

19. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Dreiunddreißig Deva wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Dreiunddreißig Deva wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

20. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Yāma-Deva wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach

dem Tode unter den Yāma-Deva wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

21. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Deva des Tusita Himmels wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Deva des Tusita Himmels wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

22. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Deva, die das von ihnen Erschaffene genießen, wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Deva, die das von ihnen Erschaffene genießen, wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

23. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Deva, die das von anderen Geschaffene genießen, wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Deva, die das von anderen Geschaffene genießen, wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

24. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Deva der Brahmā-Bereiche wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Deva der Brahmā-Bereiche wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

25. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Deva des Glanzes wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Deva des Glanzes wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

26. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Deva des begrenzten Glanzes wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Deva des begrenzten Glanzes wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

27. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Deva des unbegrenzten Glanzes wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Deva des unbegrenzten Glanzes wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

28. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Deva des überströmenden Glanzes wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Deva des überströmenden Glanzes wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

29. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den glückseligen Deva wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den glückseligen Deva wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

30. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den begrenzt glückseligen Deva wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den begrenzt glückseligen Deva wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

31. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den unbegrenzt glückseligen Deva wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den unbegrenzt glückseligen Deva wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

32. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den vollkommen glückseligen Deva wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den vollkommen glückseligen Deva wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

33. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Deva des Großen Erfolgs wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach

dem Tode unter den Deva des Großen Erfolgs wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

34. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Aviha-Deva wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Aviha-Deva wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

35. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Atappa-Deva wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Atappa-Deva wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

36. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Sudassa-Deva wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Sudassa-Deva wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

37. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Sudassi-Deva wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Sudassi-Deva wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

38. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Deva des Akanittha Himmels wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Deva des Akanittha Himmels wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

39. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Raumunendlichkeit genießenden Deva wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Raumunendlichkeit genießenden Deva wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

40. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den

Bewusstseinsunendlichkeit genießenden Deva wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Bewusstseinsunendlichkeit genießenden Deva wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

41. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Nichtsheit genießenden Deva wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Nichtsheit genießenden Deva wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

42. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt und sich wünscht: ‘Möge ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung genießenden Deva wiedergeboren werden. So ist dies möglich, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode unter den Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung genießenden Deva wiedergeboren wird. Warum? Der Grund dafür ist, dass er dem Dharma gemäß lebte.

43. Wenn jemand, der dem Dharma gemäß lebt, sich wünscht: ‘Möge ich hier und jetzt durch die direkte Einsicht in einen Zustand der Weisheit ohne geistige Befleckungen[117] eintreten und darin verweilen, so ist dies möglich, da er dem Dharma gemäß gelebt hat.

44. Als dies gesagt wurde, sprachen die Familienvorstände der Brahmanen von Sālā zum Erhabenen: „Großartig, verehrter Gotama! Großartig, verehrter Gotama! Wie wenn man Umgestürztes wieder aufrichtet oder Verborgenes enthüllt oder einem Verirrten den Weg zeigt oder im Finstern ein Licht anzündet, damit, wer Augen hat, die Dinge sehen kann, wie sie sind, so hat der verehrter Gotama den Dharma dargelegt. Wir nehmen Zuflucht zum verehrten Gotama, zum Dharma und zum Sangha der Bhikkhu. Möge uns der verehrte Gotama von heute an als Laienanhänger akzeptieren, die ihre Zuflucht zu ihm genommen haben.

Die große Darlegung über das Handeln
mahākammavibhanga sutta[118]

1. So habe ich es gehört. Einst weilte der Erhabene[119] am Eichhörnchen-Futterplatz im Bambushain bei Rajāgaha.

2. Zu jener Zeit lebte der ehrwürdige Samiddhi in einer Waldhütte. Auf einem Spaziergang besuchte ihn der Wanderasket[120] Potaliputta und setzte sich nach freundlichen Begrüßungsworten an seiner Seite nieder. Seitwärts sitzend sagte er zu Samiddhi: „Aus dem Munde des *Samana* Gotama hörte ich, dass 'körperliches und sprachliches Handeln unwichtig sind, wichtig ist nur der Umgang mit den Gedanken.' und 'Es gibt *Meditative Vertiefungszustände*[121], in denen man nichts mehr empfindet'."

„Sag so etwas nicht, Freund Potaliputta! Es ist nicht gut, den Erhabenen verdreht darzustellen. Der Erhabene würde nie sagen: 'Körperliches und sprachliches Handeln sind unwichtig, wichtig ist nur der Umgang mit den Gedanken.' Es ist wahr, Freund, es gibt einige Meditative Vertiefungszustände, in denen man nichts mehr empfindet."

„Wie lang ist es her, Freund Samiddhi, dass du *Bhikkhu* geworden bist?"

„Nicht lange, Freund, vor drei Jahren."

„Wozu soll ich noch mit den älteren Bhikkhu reden, wenn schon ein so junger Bhikkhu glaubt, seinen Lehrer in dieser Weise verteidigen zu müssen." Und er fügte hinzu: „Wie fühlt man sich, wenn man absichtsvoll körperlich, sprachlich oder in Gedanken gehandelt hat?"

„Man fühlt sich unbefriedigt[122], wenn man absichtsvoll körperlich, sprachlich oder in Gedanken handelt, Freund Potaliputta."

Ohne den verehrten Samiddhi zu bestätigen oder zu widerlegen, erhob sich der Wanderasket Potaliputta von seinem Sitz, verabschiedete sich und ging fort.

3. Bald darauf besuchte Samiddhi den ehrwürdigen Ānanda. Dort angelangt tauschte er höflichen Gruß und freundliche Worte mit ihm und nahm Platz. Zur Seite sitzend berichtete er vom Gespräch mit dem Wanderasket Potaliputta. Nachdem er seinen Bericht beendet hatte, sagte der ehrwürdige Ānanda: „Freund Samiddhi, diese Unterhaltung sollten wir dem Erhabenen erzählen. Und wir sollten uns merken, was er dazu zu sagen hat." „Ja, Freund" erwiderte Samiddhi.

4. Anschließend gingen der ehrwürdige Samiddhi und der ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen und nahmen an seiner Seite Platz. Der ehrwürdige Ānanda berichtete über das Gespräch zwischen dem verehrten Samiddhi und dem Wanderasket Potaliputta.

5. Nach diesem Bericht sagte der Erhabene zum ehrwürdigen Ānanda: „Ich entsinne mich nicht, Ānanda, den Wanderasketen Potaliputta jemals gesehen zu haben. Wie kann es dann sein, dass wir miteinander redeten? Obwohl die Frage des Wanderasketen Potaliputta vorher untersucht werden sollte, bevor sie beantwortet wird, antwortete der unwissende[123] Samiddhi in einseitiger Weise."

6. Nach diesen Worten sagte der ehrwürdige Udāyi zum Erhabenen: „Wahrscheinlich hat der ehrwürdige Samiddhi gemeint, dass alles, was wir empfinden, unbefriedigend ist."

Der Erhabene wandte sich zum ehrwürdigen Ānanda und sagte: „Sieh, Ānanda, wie der unwissende Udāyi sich einmischt. Ich dachte mir schon, dass er sich genau hier einmischen wird. Offensichtlich hatte der Wanderasket Potaliputta nach den drei Arten von *Gefühl* gefragt. Der unwissende Samiddhi hätte richtig geantwortet, wenn er gesagt hätte: 'Freund Potaliputta, wenn das Resultat einer absichtvollen[124] Handlung mit Körper, Rede oder Gedanken angenehm[125] ist, wird angenehm empfunden. Wenn das Resultat einer absichtsvollen Handlung mit Körper, Rede oder Gedanken unangenehm[126] ist, wird unangenehm empfunden. Wenn das Resultat einer absichtsvollen Handlung mit Körper, Rede oder Gedanken weder-unangenehm-noch-angenehm ist, wird weder-unangenehm-noch-angenehm empfunden.' Aber wer sind diese verwirrten Wanderasketen anderer Schulen, dass sie die große Darlegung über das Handeln des *Tathāgata* verstehen könnten? Ānanda, höre mir genau zu, wie ich die große Darlegung über das Handeln erläutere."

7. „Heute ist der richtige Zeitpunkt, Erhabener, an dem der Erhabene die große Darlegung über das Handeln erläutern möge. Wenn die Bhikkhu dies vom Erhabenen gehört haben, werden sie sich daran erinnern."
„Gut, Ānanda, höre genau zu, was ich sagen werde."

8. „Es gibt vier Arten von Menschen in der Welt, Ānanda. Welche vier? Es gibt Menschen, die andere Lebewesen töten, Dinge nehmen, die ihnen nicht gegeben wurden, Sexualität benutzen, um andere zu verletzen, nicht die Wahrheit sprechen, andere verleumden, verletzende Worte gebrauchen und unnützes Zeug plappern, die gierig, übelwollend sind und die verwirrte Ansichten haben. Nach dem Zerfall

des Körpers, nach dem Tode geraten sie abwärts, in unglückliche Zustände, gar in höllisches Dasein[127].

Und andere Menschen, die genau dasselbe tun und nach dem Zerfall des Körpers, nach dem Tode aufwärts, in glückliche Zustände, gar in himmlisches Dasein geraten.

Dann gibt es Menschen, die keine anderen Lebewesen töten[128], die nichts, nehmen, was ihnen nicht gegeben wurde[129], die andere nicht durch ihr sexuelles Handeln verletzten, die sich der unwahren, verleumderischen, verletzenden Rede und des leeren Geschwätzes enthalten, die nicht gierig oder übelwollend sind und die die Welt so sehen, wie sie ist. Nach dem Zerfall des Körpers, nach dem Tode geraten sie aufwärts, in glückliche Zustände, gar in himmlisches Dasein.

Und dann gibt es Menschen, die sich allen unheilsamen Tun enthalten und nach dem Zerfall des Körpers, nach dem Tode abwärts, in unglückliche Zustände, gar in höllisches Dasein geraten.

9. Nun erlangt ein *Samana* oder *Brahmane* durch hingebungsvolle, kraftvolle, stetige Praxis solch starke Konzentration, dass er mit dem *Himmlischen Auge* einen Menschen sieht, der andere Lebewesen tötet, Dinge nimmt, die ihm nicht gegeben wurden, Sexualität benutzt, um andere zu verletzen, nicht die Wahrheit spricht, andere verleumdet, verletzende Worte gebraucht und unnützes Zeug plappert; der gierig, übelwollend ist und der verwirrte Ansichten hat, wie er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode abwärts, in unglückliche Zustände, gar in höllisches Dasein gerät.[130]

Er wird nun sagen: ‘Es gibt üble[131] *Handlungen* und die Wirkungen[132] dieser üblen Handlungen. Ich sah einen Menschen, der andere Lebewesen tötete, Dinge nahm, die ihm nicht gegeben wurden, Sexualität benutzte, um andere zu verletzen, nicht die Wahrheit sprach, andere verleumdete, verletzende Worte gebrauchte und unnützes Zeug plapperte; der gierig, übelwollend war und verwirrte Ansichten hatte. Ich sah, wie er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode abwärts, in unglückliche Zustände, gar in höllisches Dasein gerät.

Und er sagt: ‘Jeder, der Übles tut, gerät beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode abwärts, in unglückliche Zustände, gar in höllisches Dasein. Dies ist die Wahrheit, alles andere ist falsch.’ So hält er hartnäckig an dem fest, was er selbst erkannt und gesehen hat.

10. Nun erlangt ein anderer Samana oder Brahmane durch hingebungsvolle, kraftvolle, stetige Praxis solch starke Konzentration, dass er mit dem Himmlischen

Auge einen Menschen sieht, der andere Lebewesen tötete …[133] und, wie er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode aufwärts, in glückliche Zustände, gar in himmlisches Dasein gerät. Er wird nun sagen: ‘Es gibt üble Handlungen und die Wirkungen dieser üblen Handlungen. Ich sah einen Menschen, der andere Lebewesen tötete …[134], wie er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode aufwärts, in glückliche Zustände, gar in himmlisches Dasein gerät. Er sagt: ‘Jeder, der Übles tut, gerät beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode aufwärts, in glückliche Zustände, gar in himmlisches Dasein. Dies ist die Wahrheit, alles andere ist falsch.’ So hält er hartnäckig an dem fest, was er selbst erkannt und gesehen hat.

11. Ein weiterer Samana oder Brahmane erlangt durch hingebungsvolle, kraftvolle, stetige Praxis solch starke Konzentration, dass er mit dem Himmlischen Auge einen Menschen sieht, der andere Lebewesen nicht tötet, nicht Dinge nimmt, die ihm nicht gegeben wurden, Sexualität nicht benutzt, um andere zu verletzten, die Wahrheit spricht, nicht andere verleumdet, keine verletzenden Worte gebraucht und nicht unnützes Zeug plappert; der weder gierig noch übelwollend ist und die Dinge sieht, wie sie sind. Er sah, wie dieser Mensch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode aufwärts, in glückliche Zustände, gar in himmlisches Dasein gerät.

Er wird nun sagen: ‘Es gibt gute Handlungen und die Wirkungen dieser guten Handlungen. Ich sah einen Menschen, der andere Lebewesen nicht tötete, nicht Dinge nahm, die ihm nicht gegeben wurden, Sexualität nicht benutzte, um andere zu verletzen, die Wahrheit sprach, nicht andere verleumdete, keine verletzenden Worte gebrauchte und nicht unnützes Zeug plapperte; der weder gierig noch übelwollend war und die Dinge sah, wie sie sind. Ich sah, wie er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode aufwärts, in glückliche Zustände, gar in himmlisches Dasein gerät.’

Er sagt: ‘Jeder, der Gutes tut, gerät beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode aufwärts, gar in glückliche Zustände, in himmlisches Dasein. Dies ist die Wahrheit, alles andere ist falsch.’ So hält er hartnäckig an dem fest, das er selbst erkannt und gesehen hat.

12. Und der nächste Samana oder Brahmane erlangt durch hingebungsvolle, kraftvolle, stetige Praxis solch starke Konzentration, dass er mit dem Himmlischen Auge einen Menschen sieht, der andere Lebewesen nicht tötete …[135], wie er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode abwärts, in unglückliche Zustände, gar in höllisches Dasein gerät.

Er wird nun sagen: ‘Es gibt gute Handlungen und die Wirkungen dieser guten Handlungen. Ich sah einen Menschen, der andere Lebewesen nicht tötete …[136] und, wie er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode abwärts, in unglückliche Zustände, gar in höllisches Dasein gerät.

Und er sagt: ‘Jeder, der Gutes tut, gerät beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode abwärts, in unglückliche Zustände, gar in höllisches Dasein. Dies ist die Wahrheit, alles andere ist falsch.’ So hält er hartnäckig an dem fest, was er selbst erkannt und gesehen hat.

13. „Wenn, Ānanda, ein Samana oder ein Brahmane sagt: ‘Es gibt üble Handlungen und es gibt eine Wirkung dieser üblen Handlungen’, stimme ich mit ihm überein. Auch stimme ich damit überein, wenn er sagt: ‘Ich sah einen Menschen, der andere Lebewesen tötete …[137] und, wie er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode abwärts, in unglückliche Zustände, gar in höllisches Dasein gerät.’

Doch ich stimme nicht damit überein, wenn er sagt: „Jeder, der Übles tut, gerät beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, abwärts, in unglückliche Zustände, gar in höllisches Dasein.’ Auch wenn er noch so hartnäckig daran festhält, da er es selbst erkannt und gesehen hat, stimme ich nicht mit ihm überein. Der Grund dafür ist, dass das Wissen des Tathāgata in der großen Darlegung über das Handeln weit darüber hinausgeht.“

14. „Wenn, Ānanda, ein anderer Samana oder ein Brahmane sagt: ‘Es gibt üble Handlungen und es gibt eine Wirkung dieser üblen Handlungen’, stimme ich mit ihm überein. Auch stimme ich damit überein, wenn er sagt: ‘Ich sah einen Menschen, der andere Lebewesen tötete …[138] und, wie er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode aufwärts, in glückliche Zustände, gar in himmlisches Dasein ist.’

Doch ich stimme nicht damit überein, wenn er sagt: „Jeder, der Übles tut, gerät beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode aufwärts, in glückliche Zustände, gar in himmlisches Dasein.’ Auch wenn er noch so hartnäckig daran festhält, da er es selbst erkannt und gesehen hat, stimme ich nicht mit ihm überein. Der Grund dafür ist, dass das Wissen des Tathāgata in der großen Darlegung über das Handeln weit darüber hinausgeht.“

15. „Wenn, Ānanda, ein weiterer Samana oder ein Brahmane sagt: ‘Es gibt gute Handlungen und die Wirkungen dieser guten Handlungen’, stimme ich mit ihm überein. Auch stimme ich damit überein, wenn er sagt: ‘Ich sah einen Menschen, der andere Lebewesen nicht tötete, …[139] und, wie er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode aufwärts, in glückliche Zustände, gar in himmlisches Dasein ist.’

Doch ich stimme nicht damit überein, wenn er sagt: ‘Jeder, der Gutes tut, gerät beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode aufwärts, in glückliche Zustände, gar in himmlisches Dasein.’ Auch wenn er noch so hartnäckig daran festhält, da er es selbst erkannt und gesehen hat, stimme ich nicht mit ihm überein. Der Grund dafür ist, dass das Wissen des Tathāgata in der großen Darlegung über das Handeln weit darüber hinausgeht.“

16. „Wenn, Ānanda, ein anderer Samana oder ein Brahmane sagt: ‘Es gibt gute Handlungen und die Wirkungen dieser guten Handlungen’, stimme ich mit ihm überein. Auch stimme ich damit überein, wenn er sagt: ‘Ich sah einen Menschen, der andere Lebewesen nicht tötete …[140] und, wie er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode abwärts, in unglückliche Zustände, gar in höllisches Dasein gerät.’

Doch ich stimme nicht damit überein, wenn er sagt: ‘Jeder, der Gutes tut, gerät beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode abwärts, in unglückliche Zustände, gar in höllisches Dasein.’ Auch wenn er noch so hartnäckig daran festhält, da er es selbst erkannt und gesehen hat, stimme ich nicht mit ihm überein. Der Grund dafür ist, dass das Wissen des Tathāgata in der großen Darlegung über das Handeln weit darüber hinausgeht.“

17. „Der Mensch nun, Ānanda, der andere Lebewesen tötet …[141] der beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode abwärts, in unglückliche Zustände, gar in höllisches Dasein gerät, hat früher Übles getan oder hatte im Moment des Todes eine verwirrte Sichtweise. Dies ist der Grund, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode abwärts, in unglückliche Zustände, gar in höllisches Dasein gerät. Da er andere Lebewesen tötet …[142], wird er die Wirkungen hier und jetzt, in seiner nächsten Wiedergeburt oder in einer späteren Wiedergeburt erfahren.“

18. „Der Mensch nun, Ānanda, der andere Lebewesen tötet …[143] und beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode aufwärts, in glückliche Zustände, gar in himmlisches Dasein gerät, hat früher Gutes getan oder er hatte im Moment des Todes die Dinge gesehen, wie sie sind. Dies ist der Grund, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode aufwärts, in glückliche Zustände, gar in himmlisches Dasein gerät. Da er andere Lebewesen tötet …[144] wird er die Wirkungen hier und jetzt, in seiner nächsten Wiedergeburt oder in einer späteren Wiedergeburt erfahren.“

19. „Der Mensch nun, Ānanda, der andere Lebewesen nicht tötet …[145] und beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode aufwärts, in glückliche Zustände, gar in himmlisches Dasein gerät, hat früher Gutes getan oder er hatte im Moment des

Todes die Dinge gesehen, wie sie wirklich sind. Dies ist der Grund, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode aufwärts, in glückliche Zustände, gar in himmlisches Dasein gerät. Da er andere Lebewesen nicht tötete …[146] wird er die Wirkungen hier und jetzt, in seiner nächsten Wiedergeburt oder in einer späteren Wiedergeburt erfahren. „

20. „Der Mensch nun, Ānanda, der andere Lebewesen nicht tötet …[147] und beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode abwärts, in unglückliche Zustände, gar in höllisches Dasein gerät, hat früher Übles getan oder er hatte im Moment des Todes eine verwirrte Sichtweise. Dies ist der Grund, dass er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode abwärts, in unglückliche Zustände, gar in höllisches Dasein gerät. Und weil er andere Lebewesen nicht tötete …[148] wird er die Wirkungen hier und jetzt, in seiner nächsten Wiedergeburt oder in einer späteren Wiedergeburt erfahren.“

21. „Es gibt, Ānanda, üble Handlungen mit üblen Resultaten, üble Handlungen mit guten Resultaten, gute Handlungen mit guten Resultaten und gute Handlungen mit üblen Resultaten.“

So sprach der Erhabene. Zufrieden freute sich der ehrwürdige Ānanda über die Erklärungen des Erhabenen.

Derjenige,
der Bedingtes Entstehen sieht,
sieht den Dharma
und derjenige,
der den Dharma sieht,
sieht Bedingtes Entstehen.
Majjhima Nikāya 28.28

Bedingtes Entstehen

Einführung

Das Konzept des *Bedingten Entstehens* (pāli paticcasamuppāda) beschreibt das voneinander abhängige Entstehen aller körperlichen und mentalen Phänomene, die *Samsāra*, den Kreislauf der Wiedergeburten, aufrechterhalten. Gemeinsam mit der Lehre, dass es kein aus sich selbst heraus existierendes Ich gibt (pāli anattā), bildet das Konzept des Bedingten Entstehens den Kern der Lehre des Buddha. Während die *Anattā*-Lehre zeigt, dass Phänomene in sich keinen ewigen Wesenskern haben und damit leer sind, beschreibt das Bedingte Entstehen, wie die von uns wahrgenommenen Phänomene in Abhängigkeit voneinander entstehen.

Diese Kette voneinander abhängiger Phänomene wird als Kreislauf der Wiedergeburten (pāli/skrt. samsāra) mit zwölf Gliedern dargestellt. Traditionell werden sie in drei aufeinanderfolgende Wiedergeburten aufgeteilt.

Die ersten beiden Glieder (*Verwirrung*[149], *Gestaltende Faktoren*[150]) sind dem ersten Leben in diesem Kreislauf zugeordnet. Die Glieder drei bis zehn (Wiedergeburts-Bewusstsein[151], Geistiges-Körperliches[152], sechs Sinnesgrundlagen[153], Sinneskontakte[154], *Gefühle*[155], *Gier*[156], Festhalten-Wollen[157], Werden[158]) gehören zum nächsten Leben und das dritte Leben besteht aus dem elften und zwölften Glied (Geburt[159], Alter und Sterben[160]).

Die in Abhängigkeit entstehenden zwölf Glieder werden in zwei Richtungen interpretiert. Einmal als Bedingungen für die Entstehung von Samsāra und das andere Mal als Bedingungen für die Aufhebung von *Samsāra* und Verwirklichung von *Nirvāna*.

Bei der Darstellung der Entstehung von Samsāra beginnt das Bedingte Entstehen mit der Verwirrung, aus der heraus karmisch wirkende gestaltende Faktoren entstehen. Dies sind karmisch heilsame oder unheilsame *Handlungen* auf körperlicher, sprachlicher und mentaler Ebene. Die Wirkungen dieser karmischen Handlungen sind die Bedingung für eine weitere Wiedergeburt. Diese beginnt mit dem Wiedergeburts-Bewusstsein, das sich im Moment der Empfängnis mit dem Körper eines Embryos und dessen mentalen Funktionen (Geistiges-Körperliches) verbindet. Aus dieser Verbindung entstehen die sechs Sinnesgrundlagen (die fünf körperlichen Sinnesorgane und ein mentales Sinnesorgan). Diese sechs Sinnesgrundlagen sind die Bedingungen für Sinneskontakte. Sinneskontakte verursachen unsere spontanen gefühlsmäßigen Reaktionen (Gefühl), die angenehm, unangenehm oder neutral sein können. Diese Gefühle bedingen unsere Gier nach körperlichen oder mentalen Objekten. Aus dieser Gier entwickelt sich der Wunsch, die Dinge festhalten zu wollen (Festhalten-Wollen). Dieser geistige, karmisch wirksame Zustand bedingt einen neuen Werdeprozess (Werden), der sich in einer nächsten Wiedergeburt (Geburt) manifestiert. Eine weitere Geburt bedingt wieder neues Leid in Form von Alter und Tod. Bis zur Verwirklichung von Nirvāna setzt sich dieser Kreislauf unendlich lange fort.

Wird das Konzept des Bedingten Entstehens zur Beschreibung der Aufhebung von Samsāra benutzt, so beginnen die zwölf Glieder mit der Beseitigung der Verwirrung. Dies meint die Verwirklichung von Weisheit und Mitgefühl, von Nirvāna. Dadurch kommt es zu keinen karmisch wirksamen Handlungen in in Folge zu keinem Wiedergeburts-Bewusstsein, keinem Geistig-Körperlichem, keinen sechs Sinnesgrundlagen, keinen Sinneskontakten, keinen Gefühlen, keiner Gier, keinem Festhalten-Wollen, keinem Werden, keiner Geburt und keinem Altern und Sterben mehr.

Text

Bedingtes Entstehen

paticcasamuppāda (samyutta nikāya 12.2)[161]

1. So habe ich es gehört. Einst weilte der Erhabene[162] bei Sāvatthi, im Jetahain im Park des Anāthapindika. Da nun sprach der Erhabene zu den *Bhikkhu*: „Bhikkhu!“ „Ja, *Bhante*!“, erwiderten die Bhikkhu. Der Erhabene sagte:

2. „Ich will euch, ihr Bhikkhu, alle Einzelheiten des *Bedingten Entstehens* erklären; hört genau zu, was ich euch sagen werde.“ „Ja, Bhante!“ erwiderten die Bhikkhu.

3. „Was nun, ihr Bhikkhu, ist Bedingtes Entstehen? Durch *Verwirrung* bedingt entstehen die Gestaltenden Faktoren; durch die Gestaltenden Faktoren bedingt entsteht das Wiedergeburts-Bewusstsein; durch das Wiedergeburts-Bewusstsein bedingt entsteht Geistiges und Körperliches; durch Geistiges und Körperliches bedingt entstehen die sechs Sinnesgrundlagen; durch die sechs Sinnesgrundlagen bedingt entstehen Sinneskontakte; durch die Sinneskontakte bedingt entstehen *Gefühle*; durch Gefühle bedingt entsteht *Gier*; durch Gier bedingt entsteht Festhalten-Wollen; durch Festhalten-Wollen bedingt entsteht das Werden; durch das Werden bedingt entsteht Geburt; durch Geburt bedingt entstehen Alter und Sterben, Sorge, Kummer, Schmerz, Betrübnis und Verzweiflung. Auf solche Weise kommt es zum Entstehen von *Dukkha*.“

4. „Was aber, ihr Bhikkhu, nennt man Alter und Sterben? Das Hinsiechen der Wesen in den verschiedenen Gruppen der Lebewesen, ihr Gebrechlichwerden, das Ausfallen der Zähne, das Ergrauen der Haare, das Runzligwerden der Haut, die Abnahme der Lebenskraft, der Verfall der Sinne, das nennt man Alter. Das Hinschwinden der Wesen aus den verschiedenen Gruppen der Lebewesen, ihre Vernichtung, ihre Zersetzung, der Ablauf ihrer Lebenszeit, ihr Verschwinden, ihr Hingang und Sterben, die Vernichtung der *Skandha*, das Niederlegen der Leiche, das nennt man Sterben. So ist dies das Alter und dies das Sterben. Das, ihr Bhikkhu, nennt man Alter und Sterben.“

5. „Was aber, ihr Bhikkhu, nennt man Geburt? Die Geburt der Wesen in den verschiedenen Gruppen der Lebewesen, ihr Geborenwerden, ihr Eintritt ins Dasein, ihr Entstehen, das Auftreten der Bestandteile ihres Körpers, die Erlangung der Sinnesbereiche. Das, ihr Bhikkhu, nennt man Geburt."

6. „Was aber, ihr Bhikkhu, nennt man Werden? Es gibt drei Formen des Werdens, ihr Bhikkhu: das Werden in der Welt der sinnlichen Gier[163], das Werden in der feinkörperlichen Welt[164] und das Werden in der nichtkörperlichen Welt[165]. Das, ihr Bhikkhu, nennt man Werden."

7. „Was aber, ihr Bhikkhu, nennt man Festhalten-Wollen? Vier Arten des Festhalten-Wollens, ihr Bhikkhu, gibt es: Festhalten-Wollen an den Objekten der Sinnlichen Gier[166], Festhalten-Wollen an falschen Ansichten[167], Festhalten-Wollen an Regeln und Riten[168], Festhalten-Wollen an der Illusion eines eigenständigen Ichs[169]. Das, ihr Bhikkhu, nennt man Festhalten-Wollen."

8. „Was aber, ihr Bhikkhu, nennt man *Gier*? Es gibt sechs Gruppen der Gier: die Gier nach Form, nach Tönen, nach Düften, nach Geschmäckern, nach körperlichen Gefühlen und die Gier nach Objekten des Bewusstseins. Das, ihr Bhikkhu, nennt man Gier."

9. „Was aber, ihr Bhikkhu, nennt man *Gefühl*? Es gibt sechs Gruppen der Gefühle: das durch den Sinneskontakt[170] des Sehens erzeugte Gefühl, das durch den Sinneskontakt des Hörens erzeugte Gefühl, das durch den Sinneskontakt des Riechens erzeugte Gefühl, das durch den Sinneskontakt des Schmeckens erzeugte Gefühl, das durch den Sinneskontakt des Fühlens erzeugte Gefühl und das durch den Sinneskontakt des Denkens erzeugte Gefühl. Das, ihr Bhikkhu, nennt man Gefühl."

10. „Was aber, ihr Bhikkhu, nennt man Sinneskontakt? Sechs Gruppen des Sinneskontakts gibt es: der Sinneskontakt des Auges, der Sinneskontakt des Ohres, der Sinneskontakt der Nase, der Sinneskontakt der Zunge, der Sinneskontakt des Geistes. Das, ihr Bhikkhu, nennt man Sinneskontakt."

11. „Was aber, ihr Bhikkhu, nennt man die sechs Sinnesgrundlagen[171]? Diese sind das Auge, das Ohr, die Nase, die Zunge, der Körper und das Denk-Organ[172]. Das, ihr Bhikkhu, nennt man die sechs Sinnesgrundlagen."

12. „Was aber, ihr Bhikkhu, nennt man Geistiges und Körperliches? *Gefühl*[173], Wahrnehmung[174], Willenstätigkeiten[175], Sinneskontakt[176], Aufmerken[177] nennt man Geistiges. Die vier Elemente und die durch die vier Elemente bedingten Formen nennt man Körperliches. Das, ihr Bhikkhu, nennt man Geistiges und Körperliches."

13. „Was aber, ihr Bhikkhu, nennt man Wiedergeburts-Bewusstsein? Sechs Gruppen des Wiedergeburts-Bewusstseins gibt es: das Seh-Wiedergeburts-Bewusstsein, das Hör-Wiedergeburts-Bewusstsein, das Riech-Wiedergeburts-Bewusstsein, das Schmeck-Wiedergeburts-Bewusstsein, das Körper-Wiedergeburts-Bewusstsein und das Denk-Wiedergeburts-Bewusstsein. Das, ihr Bhikkhu, nennt man Wiedergeburts-Bewusstsein."

14. „Was aber, ihr Bhikkhu, nennt man die *Gestaltenden Faktoren*[178]? Es gibt drei Arten der Gestaltenden Faktoren: die Gestaltenden Faktoren der körperlichen Handlung, die Gestaltenden Faktoren des sprachlichen Handelns und die Gestaltenden Faktoren des gedanklichen Handelns. Das, ihr Bhikkhu, nennt man die Gestaltenden Faktoren."

15. „Was aber, ihr Bhikkhu, nennt man *Verwirrung*? Die Unkenntnis, ihr Bhikkhu, von Dukkha, die Unkenntnis der Entstehung von Dukkha, die Unkenntnis der Ursachen für das Verschwinden von Dukkha, die Unkenntnis vom Weg, der zum Verschwinden von Dukkha führt. Das, ihr Bhikkhu, nennt man Verwirrung."

16. „So entstehen durch Verwirrung bedingt die Gestaltenden Faktoren; durch die Gestaltenden Faktoren bedingt entsteht das Wiedergeburts-Bewusstsein; durch das Wiedergeburts-Bewusstsein bedingt entsteht Geistiges und Körperliches; durch Geistiges und Körperliches bedingt entstehen die sechs Sinnesgrundlagen; durch die sechs Sinnesgrundlagen bedingt entsteht der Sinneskontakt; durch den Sinneskontakt bedingt entstehen Gefühle; durch Gefühle bedingt entsteht Gier; durch Gier bedingt entsteht Festhalten-Wollen; durch Festhalten-Wollen bedingt

entsteht Werden; durch Werden bedingt entsteht Geburt; durch Geburt bedingt entstehen Alter und Sterben, Sorge, Kummer, Schmerz, Betrübnis und Verzweiflung.“

„Durch das restlose Verschwinden der Verwirrung ist das Verschwinden der Gestaltenden Faktoren bedingt; durch das Verschwinden der Gestaltenden Faktoren ist das Verschwinden des Wiedergeburts-Bewusstseins bedingt; durch das Verschwinden des Wiedergeburts-Bewusstseins ist das Verschwinden von Geistigem und Körperlichem bedingt; durch das Verschwinden von Geistigem und Körperlichem ist das Verschwinden der sechs Sinnesgrundlagen bedingt; durch das Verschwinden der sechs Sinnesgrundlagen ist das Verschwinden des Sinneskontaktes bedingt; durch das Verschwinden des Sinneskontaktes ist das Verschwinden der Gefühle bedingt; durch das Verschwinden der Gefühle ist das Verschwinden der Gier bedingt; durch das Verschwinden der Gier ist das Verschwinden des Festhalten-Wollens bedingt; durch das Verschwinden des Festhalten-Wollens ist das Verschwinden von Geburt bedingt; durch das Verschwinden von Geburt werden Alter und Tod, Schmerz, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung aufgehoben. Auf solche Weise wird Dukkha aufgehoben.“

Die körperlichen Formen gleichen der Gischt auf dem Meer,
die Gefühle den Blasen auf dem Wasser,
die Wahrnehmung einer Fata Morgana,
die Gestaltenden Faktoren sind wie kernlose Bananenbäume,
und das Bewusstsein gleicht der Vorführung eines Magiers.
Samyutta Nikāya 22.95

Ich-Illusion

Einführung

Das ***Mahāpunnama Sutta*** behandelt den Kern der buddhistischen Lehre: *Anattā*. Keine der buddhistischen Einsichten wurde so oft missverstanden wie sie. Die Anattā-Lehre besagt, dass es kein ewiges, aus sich selbst heraus existierendes Ich (oder Seele, pāli: attā) gibt. Das gesamte Dasein - sowohl unser eigenes Erleben als auch die uns umgebende Welt – ist nichts anderes als ein Fluss sich ständig verändernder Phänomene (skrt. *dharma*), die der Buddha in *Fünf Daseinsgruppen* (skrt. skandha) einteilte. Die erste Gruppe sind die körperlichen Phänomene oder auch als Daseinsgruppe der Form[179] bekannt. Zu ihnen gehört alles, was aus den vier Elementen Feuer, Erde, Wasser und Luft besteht. Auch unsere Sinnesorgane und ihre Objekte sind Teil dieser Gruppe. Die anderen vier Gruppen werden den mentalen Phänomenen zugeordnet und unterteilen sich in Wahrnehmung[180], *Gefühl*[181], Gestaltende Faktoren[182] und Bewusstsein[183]. Das Zusammenspiel dieser Fünf Daseinsgruppen gaukelt dem oberflächlichen Betrachter ein aus sich selbst heraus existierendes dauerhaftes Ich vor.

Benutzt man das Modell der *skandha*, um psychische Vorgänge besser zu verstehen, so kann während der Meditation erfahren werden, wie durch das Zusammentreffen von Schallwellen (Form) mit dem Ohr (Form) ein spezifisches Sinnesbewusstsein, ein Geräusch entsteht.

Die Geistesaktivität, die dieses Geräusch als Ton, Wort oder bspw. Autolärm einordnet, wird Wahrnehmung genannt. Sie bündelt flüchtige Erfahrungen zu

stabilen Begriffen und Konzepten. Zusammen mit dieser Aktivität des Geistes treten spontan körperliche und psychische Gefühle auf. Diese sowohl beim Buddha, als auch bei allen anderen automatisch auftauchenden Gefühlen werden in angenehme, unangenehme oder weder-angenehm-noch-unangenehme Gefühle unterschieden.

Der nächste Schritt in diesem Prozess sind Gestaltende Faktoren. Dies sind die karmisch wirkenden heilsamen oder unheilsamen Reaktionen auf die spontan auftretenden Gefühle. Die buddhistische Psychologie[184] unterscheidet insgesamt 50 Gestaltende Faktoren, die sich in 11 Allgemeine, 25 Heilsame und 14 Unheilsame aufteilen. Darin befinden sich so komplexe Emotionen, wie *Gewahrsein*, Wille, Mitgefühl, Gelassenheit, *Gier*, Aversion, Verwirrung, Ablehnung, Aufgeregtheit und Eitelkeit.

Durch das Zusammenspiel dieser Fünf Daseinsgruppen entsteht die Illusion von einem dauernden, von der Welt unabhängigen Wesenskern, das Ich oder die Seele. Doch diese Illusion ist genauso bedingt und unbeständig wie alles andere in der Welt. Wie eine Flamme die Illusion erweckt, dass sie dauernd existiert, wissen wir doch, dass sie in jedem Augenblick neu entsteht und nur die Schnelligkeit dieses Prozesses die Illusion ihres stetigen Seins erweckt. Ähnlich verhält es sich mit dem Gefühl, ein Selbst zu sein, bzw. zu haben. Obwohl bei genauerem Hinsehen dieses ewige Ich, Individuum, die Person oder das Selbst nicht existiert, leugnete Buddha nicht seine relative Gültigkeit als alltägliche Bezeichnung. Genauso wie ein Karren nur eine Benennung ist und nicht aus sich selbst heraus existiert, da dieser Begriff ja das Zusammenspiel der Räder, der Achsen und der Ladefläche bezeichnet.

Text

Die große Lehrrede in der Vollmondnacht

mahāpunnama sutta[185]

1. So habe ich es gehört. Zu einer Zeit weilte der Erhabene[186] bei Sāvatthi, im Osthaine, auf Mutter Migāras Terrasse.

2. Um diese Zeit nun hatte der Erhabene inmitten des *Sangha* der *Bhikkhu* unter freiem Himmel Platz genommen. Es war in der Vollmondnacht am Uposatha-Tag, dem Fünfzehnten des Monats.

3. Da stand nun einer der Bhikkhu auf, ordnete seine Robe an der Schulter, verneigte sich mit zusammengelegten Händen vor dem Erhabenen und sprach: „*Bhante*, ich würde gerne etwas fragen?“ „Nimm Platz, Bhikkhu, und frage nach Belieben.“ Der Bhikkhu setzte sich und sprach zum Erhabenen:

4. „Sind dies, Bhante, die Fünf *Daseinsgruppen* des Festhalten-Wollens[187]: die Daseinsgruppe der Form, an die festgehalten wird, die Daseinsgruppe des *Gefühls*, an die festgehalten wird[188], die Daseinsgruppe der Wahrnehmung, an die festgehalten wird, die Daseinsgruppe der Gestaltenden Faktoren, an die festgehalten wird und die Daseinsgruppe des Bewusstseins, an die festgehalten wird?“
„Das sind, Bhikkhu, die Fünf Daseinsgruppen des Festhalten-Wollens: die Daseinsgruppe der Form, an die festgehalten wird, die Daseinsgruppe des Gefühls, an die festgehalten wird, die Daseinsgruppe der Wahrnehmung, an die festgehalten wird, die Daseinsgruppe der Gestaltenden Faktoren, an die festgehalten wird und die Daseinsgruppe des Bewusstseins, an die festgehalten wird“.
„Gut, Bhante!“ sagte da jener Bhikkhu, erfreut und befriedigt durch die Antwort des Erhabenen, und stellte eine weitere Frage:

5. „Worin, Bhante, wurzeln diese Fünf Daseinsgruppen des Festhalten-Wollens?“
„Die Fünf Daseinsgruppen des Festhalten-Wollens, Bhikkhu, wurzeln in der *Gier*[189].“

6. „Ist nun, Bhante, das Festhalten-Wollen[190] und die Fünf Daseinsgruppen des Festhalten-Wollens ein und dasselbe, oder gibt es ein Festhalten-Wollen getrennt von den Fünf Daseinsgruppen des Festhalten-Wollens?“
„Das Festhalten-Wollen, Bhikkhu, und die Fünf Daseinsgruppen des Festhalten-Wollens sind nicht dasselbe, und doch gibt es kein Festhalten-Wollen außerhalb der Fünf Daseinsgruppen: Es ist das Verlangen, die Gier[191] nach den Fünf Daseinsgruppen, das ist mit Festhalten-Wollen gemeint.“

7. „Und kann es, Bhante, Unterschiede beim Verlangen und der Gier nach den Fünf Daseinsgruppen geben?“
„Das ist möglich“, sagte der Erhabene. „Da hat einer, Bhikkhu, den Wunsch: ‘So möge meine zukünftige Form sein, so möge mein zukünftiges Gefühl sein, so möge meine zukünftige Wahrnehmung sein, so mögen meine zukünftigen Gestaltenden Faktoren sein, so möge mein zukünftiges Bewusstsein sein.’ So können, Bhikkhu, das Verlangen und die Gier nach den Fünf Daseinsgruppen unterschiedlich sein.“

8. „Weshalb aber, Bhante, spricht man von Daseinsgruppen?“
„Was es auch, Bhikkhu, an Form gibt, vergangen, zukünftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nah, gehört zur Daseinsgruppe der Form. Was es auch an Gefühl gibt, vergangen, zukünftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nah, gehört zur Daseinsgruppe des Gefühls. Was es auch an Wahrnehmung gibt, vergangen, zukünftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nah, gehört zur Daseinsgruppe der Wahrnehmung. Was es auch an Gestaltenden Faktoren gibt, vergangen, zukünftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nah, sie bilden die Daseinsgruppe der Gestaltenden Faktoren. Was es auch an Bewusstsein gibt, vergangen, zukünftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nah, gehört zur Daseinsgruppe des Bewusstseins. Insofern, Bhikkhu, werden die Daseinsgruppen, Daseinsgruppen genannt“

9. „Was ist nun, Bhante, die Ursache, was ist die Bedingung, dass die Daseinsgruppe der Form erscheint, was ist die Ursache, was ist die Bedingung,

dass die Daseinsgruppe des Gefühls erscheint, was ist die Ursache, was ist die Bedingung, dass die Daseinsgruppe der Wahrnehmung erscheint, was ist die Ursache, was ist die Bedingung, dass die Daseinsgruppe der Gestaltenden Faktoren erscheint, was ist die Ursache, was ist die Bedingung, dass die Daseinsgruppe des Bewusstseins erscheint?“

„Die vier Elemente, Bhikkhu, sind die Ursache und Bedingung, dass die Daseinsgruppe der Form erscheint. Kontakt[192] ist die Ursache, Kontakt ist die Bedingung, dass die Daseinsgruppe der Gefühle erscheint, Kontakt ist die Ursache, Kontakt ist die Bedingung, dass die Daseinsgruppe der Wahrnehmung erscheint, Kontakt ist die Ursache, Kontakt ist die Bedingung, dass die Daseinsgruppe der Gestaltenden Faktoren erscheint, Geistiges-Körperliches[193] ist, Bhikkhu, die Ursache, Geistiges-Körperliches ist die Bedingung, dass die Daseinsgruppe des Bewusstseins erscheint.“

10. „Wie aber, Bhante, entsteht die Vorstellung[194] einer Persönlichkeit[195]?“
„Ein in heiligen Dingen unbelehrter weltlicher Mensch, der die Edlen nicht wertschätzt, den *Dharma* nicht kennt oder versteht, betrachtet Form als Ich[196], oder ein Ich der Form zugehörig, oder Form als Teil des Ichs oder ein Ich in der Form enthaltend. Oder er betrachtet *Gefühl* als Ich, oder ein Ich dem Gefühl zugehörig, oder Gefühl als Teil des Ichs oder ein Ich im Gefühl enthaltend. Oder er betrachtet Wahrnehmung als Ich, oder ein Ich der Wahrnehmung zugehörig, oder Wahrnehmung als Teil des Ichs oder ein Ich in der Wahrnehmung enthaltend. Oder er betrachtet Gestaltende Faktoren als Ich, oder ein Ich den Gestaltenden Faktoren zugehörig, oder Gestaltende Faktoren als Teil des Ichs oder ein Ich in den Gestaltenden Faktoren enthaltend. Oder er betrachtet Bewusstsein als Ich, oder ein Ich dem Bewusstsein zugehörig, oder Bewusstsein als Teil des Ichs oder ein Ich im Bewusstsein enthaltend.

11. „Wie aber, Bhante, löst sich die Vorstellung von einer Persönlichkeit auf?“
„Ein in heiligen Dingen belehrter edler Mensch, der die Edlen wertschätzt, den *Dharma* kennt und versteht, betrachtet Form nicht als Ich[197], oder ein Ich der Form zugehörig, oder Form als Teil des Ichs oder ein Ich in der Form enthaltend. Er betrachtet Gefühl nicht als Ich, oder ein Ich dem Gefühl zugehörig, oder Gefühl als Teil des Ichs oder ein Ich im Gefühl enthaltend. Er betrachtet Wahrnehmung nicht als Ich, oder ein Ich der Wahrnehmung zugehörig, oder Wahrnehmung als Teil des

Ichs oder ein Ich in der Wahrnehmung enthaltend. Er betrachtet Gestaltende Faktoren nicht als Ich, oder ein Ich den Gestaltenden Faktoren zugehörig, oder Gestaltende Faktoren als Teil des Ichs oder ein Ich in den Gestaltenden Faktoren enthaltend. Er betrachtet Bewusstsein nicht als Ich, oder ein Ich dem Bewusstsein zugehörig, oder Bewusstsein als Teil des Ichs oder ein Ich im Bewusstsein enthaltend."

12. „Was ist nun, Bhante, bei der Form das Vergnügen[198], was das Unerfreuliche[199] und wie kann man ihnen entrinnen? Was ist beim Gefühl das Vergnügen, was das Unerfreuliche und wie kann man ihnen entrinnen? Was ist bei der Wahrnehmung das Vergnügen, was das Unerfreuliche und wie kann man ihnen entrinnen? Was ist bei den Gestaltenden Faktoren das Vergnügen, was das Unerfreuliche und wie kann man ihnen entrinnen? Was ist beim Bewusstsein das Vergnügen, was das Unerfreuliche und wie kann man ihnen entrinnen?"

„Was da, Bhikkhu, in Abhängigkeit von Form an Freude und Wohlbehagen entsteht, das ist das damit verbundene Vergnügen. Doch Form ist unbeständig, leidhaft und der Veränderung unterworfen - das ist das damit verbundene Unerfreuliche im Falle der Form. Entrinnen kann man dem Unerfreulichen, indem man das Verlangen und die Gier nach Form aufgibt."

„Was da, Bhikkhu, in Abhängigkeit von Gefühl an Freude und Wohlbehagen entsteht, das ist das Vergnügen. Gefühle sind unbeständig, leidhaft und der Veränderung unterworfen - das ist das damit verbundene Unerfreuliche im Falle der Gefühle. Entrinnen kann man dem Unerfreulichen, indem man das Verlangen und die Gier nach Gefühlen aufgibt."

„Was da, Bhikkhu, in Abhängigkeit von Wahrnehmung an Freude und Wohlbehagen entsteht, das ist das Vergnügen. Wahrnehmung ist unbeständig, leidhaft und der Veränderung unterworfen - das ist das damit verbundene Unerfreuliche im Falle der Wahrnehmung. Entrinnen kann man dem Unerfreulichen, indem man das Verlangen und die Gier nach Wahrnehmung aufgibt."

„Was da, Bhikkhu, in Abhängigkeit von Gestaltenden Faktoren an Freude und Wohlbehagen entsteht, das ist das Vergnügen. Gestaltende Faktoren sind unbeständig, leidhaft und der Veränderung unterworfen - das ist das damit verbundene Unerfreuliche im Falle der Gestaltenden Faktoren. Entrinnen kann man

dem Unerfreulichen, indem man das Verlangen und die Gier nach Gestaltenden Faktoren aufgibt.“

„Was da, Bhikkhu, in Abhängigkeit von Bewusstsein an Freude und Wohlbehagen entsteht, das ist das Vergnügen. Bewusstsein ist unbeständig, leidhaft und der Veränderung unterworfen - das ist das damit verbundene Unerfreuliche im Falle des Bewusstseins. Entrinnen kann man dem Unerfreulichen, indem man das Verlangen und die Gier nach Bewusstsein aufgibt.“

13. „Wie aber, Bhante, kommt es bei dem, der erkennt, bei dem, der sieht, angesichts dieses mit Bewusstsein begabten Körpers und der von außen kommenden auf ihn einwirkenden Eindrücke nicht zur Entwicklung von Ich-Illusion, Mein-Illusion oder Überheblichkeit?“

„Alles, was es an Form gibt - vergangene, zukünftige, gegenwärtige, eigene oder fremde, grobe oder feine, gewöhnliche oder edle, ferne oder nahe - sieht er der Wirklichkeit gemäß: ‘Das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Ich’. Jede Art von Gefühl - vergangenes, zukünftiges, gegenwärtiges, eigenes oder fremdes, grobes oder feines, gewöhnliches oder edles, fernes oder nahes - sieht er der Wirklichkeit gemäß: ‘Das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Ich’. Jede Wahrnehmung - vergangene, zukünftige, gegenwärtige, eigene oder fremde, grobe oder feine, gewöhnliche oder edle, ferne oder nahe - sieht er der Wirklichkeit gemäß: ‘Das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Ich’. Jeder Gestaltende Faktor - vergangener, zukünftiger, gegenwärtiger, eigener oder fremder, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nah - sieht er der Wirklichkeit gemäß: ‘Das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Ich’. Jedes Bewusstsein - vergangenes, zukünftiges, gegenwärtiges, eigenes oder fremdes, grobes oder feines, gewöhnliches oder edles, fernes oder nahes - sieht er der Wirklichkeit gemäß: ‘Das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Ich’. Wenn man die Phänomene so betrachtet, entsteht keine Ich-Illusion, keine Mein-Illusion und keine Überheblichkeit.“

14. Da dachte sich nun einer der Bhikkhu: ‘So ist dann die Form ohne Ich, die Gefühle ohne Ich, die Wahrnehmung ohne Ich, die Gestaltenden Faktoren ohne Ich, das Bewusstsein ohne Ich. Wen treffen die *Handlungen*, wenn sie von keinem Ich verursacht werden?“

Der Erhabene, den Gedanken jenes Bhikkhu erkennend, sagte: „Es könnte sein, ihr Bhikkhu, dass da irgendein eitler Mensch aus *Verwirrung*, in Verwirrung befangen, vom Verlangen im Geiste überwältigt, glaubt, den Meister berichtigen zu müssen, indem er denkt: ‘So ist also die Form ohne Ich, die Gefühle ohne Ich, die Wahrnehmungen ohne Ich, die Gestaltenden Faktoren ohne Ich, das Bewusstsein ohne Ich. Wen treffen die Handlungen, wenn sie von keinem Ich verursacht werden?’ Über solche und ähnlichen Fragen habe ich euch, Bhikkhu, belehrt.“

15. „Was meint ihr wohl, ist die Form beständig oder unbeständig?“ „Unbeständig, Bhante.“
„Ist das, was sich verändert, unbefriedigend[200] oder angenehm[201]?“
„Unbefriedigend, Bhante.“
„Kann man von dem was unbeständig, unbefriedigend und veränderlich ist, sagen: ‘Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Ich?’“
„Nein, Bhante.“
„Was meint ihr wohl: ist das Gefühl beständig oder unbeständig?“
„Unbeständig, Bhante.“
„Ist das, was sich verändert, unbefriedigend oder angenehm?“
„Unbefriedigend, Bhante.“
„Kann man von dem was unbeständig, unbefriedigend und veränderlich ist, sagen: ‘Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Ich?’“
„Nein, Bhante.“
„Was meint ihr wohl, ist die Wahrnehmung beständig oder unbeständig?“
„Unbeständig, Bhante.“
„Ist das, was sich verändert, unbefriedigend oder angenehm?“
„Unbefriedigend, Bhante.“
„Kann man von dem was unbeständig, unbefriedigend und veränderlich ist, sagen: ‘Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Ich?’“
„Nein, Bhante.“
„Was meint ihr wohl, sind die Gestaltenden Faktoren beständig oder unbeständig?“
„Unbeständig, Bhante.“
„Ist das, was sich verändert, unbefriedigend oder angenehm?“
„Unbefriedigend, Bhante.“

„Kann man von dem was unbeständig, unbefriedigend und veränderlich ist, sagen: ‘Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Ich?’“
„Nein, Bhante.“
„Was meint ihr wohl, ist das Bewusstsein beständig oder unbeständig?“
„Unbeständig, Bhante.“
„Ist das, was sich verändert, unbefriedigend oder angenehm?“
„Unbefriedigend, Bhante.“
„Kann man von dem was unbeständig, unbefriedigend und veränderlich ist, sagen: ‘Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Ich?’“
„Nein, Bhante.“

16. „Deshalb, Bhikkhu, sollte man jede Form - vergangene, zukünftige, gegenwärtige, eigene oder fremde, grobe oder feine, gewöhnliche oder edle, ferne oder nahe - der Wirklichkeit gemäß sehen: ‘Das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Ich’.

Jedes Gefühl - vergangenes, zukünftiges, gegenwärtiges, eigenes oder fremdes, grobes oder feines, gewöhnliches oder edles, fernes oder nahes - sollte man der Wirklichkeit gemäß sehen: ‘Das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Ich’.

Jede Wahrnehmung - vergangene, zukünftige, gegenwärtige, eigene oder fremde, grobe oder feine, gewöhnliche oder edle, ferne oder nahe - sollte man der Wirklichkeit gemäß sehen: ‘Das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Ich’.

Jeder Gestaltende Faktor - vergangener, zukünftiger, gegenwärtiger, eigener oder fremder, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nah - sollte man der Wirklichkeit gemäß sehen: ‘Das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Ich’.

Jedes Bewusstsein - vergangenes, zukünftiges, gegenwärtiges, eigenes oder fremdes, grobes oder feines, gewöhnliches oder edles, fernes oder nahes - sollte man der Wirklichkeit gemäß sehen: ‘Das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Ich’.“

17. Dies sehend, wird ein gut belehrter Schüler sich nicht mit den Formen identifizieren, sich nicht mit den Gefühlen identifizieren, sich nicht mit den

Wahrnehmungen identifizieren, sich nicht mit den Gestaltenden Faktoren identifizieren und sich nicht mit dem Bewusstsein identifizieren.

18. Sich nicht mit den Phänomenen identifizierend, wird er frei von Gier. Ist er frei von Gier ist sein Geist befreit. Aus dieser Befreiung kommt das Wissen: Er ist befreit. Er versteht: „Versiegt ist Geburt, vollendet das edle Streben; Was zu tun war, wurde getan."

So sprach der Erhabene. Zufrieden freuten sich jene Bhikkhu über die Worte des Erhabenen. Während dieser Darlegung erlangten sechzig Bhikkhu durch nicht Festhalten-Wollen einen Zustand frei von Befleckungen[202].

Das Verschwinden von Gier,
das Verschwinden von Ablehnung,
das Verschwinden von Verwirrung,
nennt man Nirvāna.
Samyutta Nikāya 38.1

Weisheit und Mitgefühl

Einführung

Ziel der Lehre des *Buddha* ist das Freiwerden von *Dukkha* und der damit verbundenen Entwicklung von Weisheit und Mitgefühl. Diesen Zustand nannte er *Nirvāna*.

Ursprünglich bezog sich der Begriff *Nirvāna* im alten Indien auf das Ausgehen eines Feuers, wobei die Auffassung herrschte, dass das Feuer auch nach dem Verlöschen weiter existiert. Im Deutschen hat sich „Verlöschen" als wörtliche Übersetzung eingebürgert, wobei sich Verlöschen auf die *Drei Geistesgifte* bezieht: *Verwirrung*, *Gier* und *Abneigung*. Dieser Begriff hat also nichts mit Vernichtung von Dingen oder Personen zu tun, sondern beschreibt das Freisein von Fixierungen und falschen Vorstellungen.

Die Erfahrung, die aus dem *Samana* Siddhartha Gotama den Buddha machte, wird mit dem Sanskrit-Begriff *Bodhi* umschrieben. Der Begriff Bodhi bedeutet *Erwachen* und bezieht sich darauf, dass der Buddha in dieser Erfahrung aus seinem alltäglichen verwirrten Bewusstseinszustand erwacht ist und sein innewohnendes Potential von Mitgefühl und Weisheit manifestiert hat. Diese Erfahrung machte er als 35-Jähriger in der Vollmondnacht im Mai. Seitdem trägt er den, vom Begriff Bodhi abgeleiteten Ehrentitel des *Buddha*, der Erwachte.

Die folgenden Texte sind dem Pāli-Kanon entnommen und beschreiben verschiedene Aspekte des Nirvāna-Zustandes: als Freisein von den Drei Geistesgiften, als Zustand des höchsten Glücks oder als Ende von Leid und Frustrationen.

Texte

1.

Was versteht man unter Nirvāna?
nibbāna, nibbāna... [203]

Zu einer Zeit weilte der ehrwürdige Sāriputta im Lande Magadha beim Dorfe Nalaka. Da nun begab sich der spirituell Suchende[204] Jambukhadaka zum ehrwürdigen Sāriputta, wechselte höflichen Gruß und freundliche Worte mit ihm und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, sprach der spirituelle Sucher Jambukhadaka zum ehrwürdigen Sāriputta: „Freund Sāriputta, *Nirvāna*, Nirvāna sagt man. Doch was versteht man unter Nirvāna?“
„Freund, das Verschwinden von *Gier*[205], das Verschwinden von Ablehnung, das Verschwinden von *Verwirrung* nennt man Nirvāna“.

2.

Das sichtbare Nirvāna
sanditthikam nibbānam[206]

1. Der Brahmane Jānussoni fragte den Erhabenen:
„‘Das sichtbare *Nirvāna*, das sichtbare Nirvāna’, sagt man, ehrwürdiger Gotama. Inwiefern nun aber, ehrwürdiger Gotama, ist das Nirvāna klar sichtbar, unmittelbar wirksam, einladend, zum Ziele führend, den Verständigen und jedem anderen verständlich?“

2. „Aus *Gier*, *Brahmane*, von Gier überwältigt, trachtet man nach seinem eigenen Schaden, trachtet man nach dem Schaden anderer, trachtet man nach gemeinsamen Schaden, erleidet man körperliches Leid und seelischen Kummer. Ist aber die Gier aufgehoben, so trachtet man weder nach eigenem Schaden, noch nach dem Schaden anderer, noch nach beiderseitigem Schaden, man ist frei von körperlichem Leid und seelischem Kummer. Derart, Brahmane, ist das Nirvāna klar sichtbar.

3. Aus Ablehnung, Brahmane, von Ablehnung überwältigt, trachtet man nach seinem eigenen Schaden, trachtet man nach dem Schaden anderer, trachtet man nach gemeinsamen Schaden, erleidet man körperliches Leid und seelischen Kummer. Ist aber die Ablehnung aufgehoben, so trachtet man weder nach eigenem Schaden, noch nach dem Schaden anderer, noch nach beiderseitigem Schaden, man ist frei von körperlichem Leid und seelischem Kummer. Derart, Brahmane, ist das Nirvāna klar sichtbar.

4. Aus *Verwirrung*, Brahmane, von Verwirrung überwältigt, trachtet man nach seinem eigenen Schaden, trachtet man nach dem Schaden anderer, trachtet man nach gemeinsamen Schaden, erleidet man körperliches Leid und seelischen Kummer. Ist aber die Verwirrung aufgehoben, so trachtet man weder nach eigenem Schaden, noch nach dem Schaden anderer, noch nach beiderseitigem Schaden, man ist frei von körperlichem Leid und seelischem Kummer. Derart, Brahmane, ist das Nirvāna klar sichtbar.

5. Wer das restlose Verschwinden von Gier erfährt, das restlose Verschwinden von Ablehnung und Verwirrung erfährt, dem ist das Nirvāna klar sichtbar, unmittelbar wirksam, einladend, zum Ziele führend, den Verständigen, jedem für sich, verständlich.“

„Hervorragend, hervorragend, ehrwürdiger Gotama. Möge mich der ehrwürdige Gotama von heute an als Laienanhänger akzeptieren, der seine Zuflucht zu ihm genommen hat.“

3.

Aus dem Glückskapitel des Dhammapada
sukhavagga[207]

Vers 203
Hunger ist die schlimmste Krankheit, die *Gestaltenden Faktoren* sind das schlimmste *Dukkha*.
Wer dies der Wahrheit gemäß erkennt, für den ist Nirvāna das höchste Glück[208].
Vers 204
Gesundheit ist das größte Gut, Zufriedenheit der größte Reichtum,
Nirvāna das höchste Glück.

4.

Die Frage des ehrwürdigen Kappa
kappamānavapucchā[209]

„Für diejenigen, welche sich mitten im Strome[210] befinden“, so sprach der ehrwürdige Kappa, „in der furchtbar gefährlichen Flut, von Alter und Tod umgeben, nenne mir, Ehrwürdiger, eine Insel[211]. Zeige mir die Insel, damit sich dies Dasein hier nicht wiederhole.“

„Für diejenigen, welche sich mitten im Strome befinden“, sprach der Erhabene, „in der furchtbar gefährlichen Flut, von Alter und Tod umgeben, will ich eine Insel dir nennen, Kappa.

Es ist jene unvergleichliche Insel, wo man nichts sein eigen nennt, an nichts hängt: Nirvāna nenne ich es, das Ende von Alter und Tod.
Diejenigen, die das erkennen und schon in diesem Leben das Nirvāna erreichen, die sind nicht mehr in der Macht von *Māra*, nicht mehr die Sklaven von Māra.

5.

Nirvāna
pathamanibbānapatisamyutta sutta[212]

So habe ich gehört: Einst weilte der Erhabene bei Sāvatthi im Jeta-Haine, im Klostergarten des Anāthapindika. Damals aber belehrte, ermahnte, ermunterte und erfreute der Erhabene die *Bhikkhu* durch eine Rede über das Nirvāna. Und die Bhikkhu hörten der Lehre aufmerksam zu, indem sie achtgaben, es sich vergegenwärtigten und im Gedächtnis behielten.

Da sprach der Erhabene, nachdem er erkannt, was dies zu bedeuten hatte, bei jener Gelegenheit folgende Worte:

„Es gibt, ihr Bhikkhu, einen Bereich, wo weder Festes noch Flüssiges ist, weder Hitze noch Bewegung, weder diese Welt noch jene Welt, weder Sonne noch Mond. Das, ihr Bhikkhu, nenne ich weder Kommen, noch Gehen, noch Stillestehen, weder Geborenwerden, noch Sterben. Es ist ohne jede Grundlage, ohne Entwicklung, ohne Stützpunkt: das eben ist das Ende von *Dukkha*."

6.

Nirvāna
Tatiyanibbānapatisamyutta sutta[213]

So habe ich gehört: Einst weilte der Erhabene bei Sāvatthi im Jeta-Haine, im Klostergarten des Anāthapindika. Damals aber belehrte, ermahnte, ermunterte und erfreute der Erhabene die *Bhikkhu* durch eine Rede über das Nirvāna. Und die Bhikkhu hörten der Lehre aufmerksam zu, indem sie achtgaben, es sich vergegenwärtigten und im Gedächtnis behielten.

Da sprach der Erhabene, nachdem er erkannt, was dies zu bedeuten hatte, bei jener Gelegenheit folgende Worte:

„Es gibt, ihr Bhikkhu, ein nicht Geborenes, nicht Gewordenes, nicht Geschaffenes, nicht Gestaltetes. Wenn es, ihr Bhikkhu, dieses nicht Geborene, nicht Gewordene, nicht Geschaffene, nicht Gestaltete nicht gäbe, dann wäre hier

ein Entrinnen aus dem Geborenen, Gewordenen, Geschaffenen, Gestalteten nicht zu erkennen. Weil es nun aber, ihr Bhikkhu, ein nicht Geborenes, nicht Gewordenes, nicht Geschaffenes, nicht Gestaltetes gibt, darum lässt sich ein Entrinnen aus dem Geborenen, Gewordenen, Geschaffenen, Gestalteten erkennen.“

„Bhikkhu,
der einzige Weg zur Läuterung der Wesen,
zur Überwindung von Kummer und Klage,
zum Schwinden von Schmerz und Trauer,
zur Gewinnung der rechten Methode,
zur Verwirklichung des Nirvāna,
sind die vier Grundlagen des Gewahrseins.“
Majjhima Nikāya 10

Grundlagen buddhistischer Meditation

Einführung

Meditation spielt in den meisten buddhistischen Traditionen eine wesentliche Rolle. Statt des Begriffes *Meditation* benutzte der historische Buddha den Pāli-Begriff *Bhāvanā*, den man am besten mit *Ins-Dasein-Rufen* übersetzt. Ähnlich wie das deutsche Wort *Entwicklung* einen Vorgang beschreibt, der etwas Verborgenes auswickelt, so bringt die Bhāvanā-Praxis etwas zum Vorschein, was vorher bereits vorhanden, aber noch nicht sichtbar war. Dieses positive Menschenbild geht davon aus, dass wir im Kern bereits alle heilsamen Qualitäten besitzen, obwohl sie momentan durch unheilsame Gewohnheitsmuster (skrt. *klesha*) verdeckt werden. Buddhistische Geistesentfaltung hat also nichts damit zu tun, zwanghaft etwas Neues produzieren zu wollen, sondern vielmehr das eigene innere Potential von Weisheit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit zu entdecken und im Alltag zu leben. Zur Unterstützung dieses Entfaltungsprozesses gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher Methoden und individuell abzustimmende Vorgangsweisen. Diese Methodenvielfalt spiegelt sich auch, in den im Laufe der Jahrhunderte entstandenen verschiedenen buddhistischen Traditionen wider, die alle zum *Erwachen* führen können.

Grundsätzlich lassen sich alle Meditationsmethoden des Buddhismus in Methoden zur Entwicklung von innerer Ruhe (skrt. *shamatha;* pāli *samatha*) oder zur Entwicklung von Einsicht (pāli *vipassanā*) einteilen. Ziel von Shamatha-

Bhāvanā ist die Entfaltung innerer Konzentration und Stille. Die Übungen dazu beginnen damit, sich auf vorgegebene körperliche oder geistige Objekte, z.B. den eigenen Atem oder eine Vorstellung zu konzentrieren und dann systematisch eine Reihe von *Meditativen Vertiefungszuständen* zu erfahren. Diese Meditativen Vertiefungszustände führen jedoch nicht zur Einsicht in die Illusion der eigenen Ich-Vorstellung, die es ermöglicht, Weisheit zu entwickeln und eingefleischte Gewohnheitsmuster loszulassen.

Diesem Ziel, der Entwicklung von Einsicht, sind die Vipassanā-Ansätze gewidmet. Aufbauend auf der Shamatha-Praxis lassen sie sich in analytische und nicht-analytische Übungen einteilen. Analytische Übungen entwickeln Einsicht durch die meditative Betrachtung buddhistischer Konzepte, wie der *Vier Edlen Wahrheiten*, der *Hindernisse der Praxis*, der *Klesha*, der *Drei Daseinsmerkmale* und *Sūnyatā*. Nicht-analytische Übungen entwickeln Einsicht, indem sie direkt die Funktionsweisen unseres Geistes untersuchen.

Das ***Satipatthāna-Sutta*** gilt als die vollständigste Darstellung der Meditationspraxis innerhalb des *Pāli-Kanons* des *Theravāda*[214]. Es handelt von den *Vier Grundlagen des Gewahrseins*: dem Gewahrsein auf den *Körper*, den *Gefühlen*, den *Bewusstseinszuständen* und den *Objekten seines Bewusstseins*. Der Pāli-Begriff *Sati* ist der Schlüsselbegriff der Meditationspraxis innerhalb des Theravāda. Seine Grundbedeutung ist Gedächtnis, also die Fähigkeit, sich an etwas erinnern zu können. Wobei sich diese Bedeutung in der Meditationspraxis des Theravāda zum wachen Gewahrsein (Achtsamkeit) dessen, was im Moment passiert, erweiterte. Bei der Shamatha-Praxis wird innere Ruhe dadurch entwickelt, dass man sich auf eine der Vier Grundlagen des Gewahrseins konzentriert. Ist innere Ruhe durch diese Praxis stabil und stark, so wird in der Regel Vipassanā geübt. Diese Praxis besteht darin, die *Drei Daseinsmerkmale* im eigenen Gewahrsein der auftauchenden Phänomene wahrzunehmen und damit immer tiefere Ebenen der Einsicht zu entfalten.

Text

Die Lehrrede von den Grundlagen des Gewahrseins

satipatthāna sutta[215]

1. So habe ich es gehört. Einst weilte der Erhabene[216] unter dem Kuru-Volk in der Nähe der Ortschaft Kammāsadamma. Dort nun wandte er sich an die *Bhikkhu*: „Bhikkhu!“ - „Ehrwürdiger!“ antworteten da jene Bhikkhu dem Erhabenen. Und der Erhabene sagte:
2. „Bhikkhu, der einzige Weg zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trauer, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des *Nirvāna* sind die *Vier Grundlagen des Gewahrseins*.“
3. „Welche Vier? Nach Überwindung von *Gier* und Trauer hinsichtlich der Welt[217] weilt der Bhikkhu beim Körper[218] im *Gewahrsein* des Körpers, eifrig, *wissensklar* und achtsam[219]. Nach Überwindung von *Gier* und Trauer hinsichtlich der Welt weilt der Bhikkhu bei den *Gefühlen*[220] im Gewahrsein der Gefühle, eifrig, wissensklar und achtsam. Nach Überwindung von Gier und Trauer hinsichtlich der Welt weilt der Bhikkhu bei den Bewusstseinszuständen[221] im Gewahrsein der Bewusstseinszustände, eifrig, wissensklar und achtsam. Nach Überwindung von Gier und Trauer hinsichtlich der Welt weilt der Bhikkhu bei den Objekten des Bewusstseins[222] im Gewahrsein der Objekte des Bewusstseins, eifrig, wissensklar und achtsam.“

1. BETRACHTUNG DES KÖRPERS

(Das Gewahrsein auf den Atem)

4. „Wie nun, Bhikkhu, weilt ein Bhikkhu beim Körper im Gewahrsein des Körpers? Da geht ein Bhikkhu in den Wald zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Hütte. Er setzt sich nieder, mit verschränkten Beinen, den Körper gerade aufgerichtet und übt Gewahrsein. Achtsam atmet er ein, achtsam atmet er aus. Lang einatmend, weiß er: ‘Ich atme lang ein’, lang ausatmend, weiß er: ‘Ich atme lang aus’. Kurz einatmend, weiß er: ‘Ich atme kurz ein’, kurz ausatmend, weiß er: ‘Ich atme kurz aus’. ‘Den ganzen (Atem-)Körper[223] empfindend, werde ich

einatmen', so übt er; 'Den ganzen (Atem-)Körper empfindend, werde ich ausatmen', so übt er. Die Körperfunktionen beruhigend, werde ich einatmen', so übt er; 'Die Körperfunktionen beruhigend, werde ich ausatmen', so übt er. Genau wie ein geschickter Tischler oder sein Geselle weiß, wenn er lang anzieht: 'Ich ziehe lang an'; und weiß, wenn er kurz anzieht: 'Ich ziehe kurz an', - Genauso, Bhikkhu, weiß ein Bhikkhu, wenn er lang einatmet: 'Ich atme lang ein', lang ausatmend weiß er: 'Ich atme lang aus'."

(Vipassanā-Übung)

5. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend. Oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend[224]. Das Entstehen des Körpers[225] betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da[226]', so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers."

(Die vier Körperhaltungen)

6. „Gehend weiß der Bhikkhu: 'Ich gehe', stehend weiß er: 'Ich stehe', sitzend weiß er: 'Ich sitze', liegend weiß er: 'Ich liege'. In welcher Körperhaltung er sich auch befindet, er ist sich ihrer bewusst."

(Vipassanā-Übung)

7. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend, oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend. Oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Ein Körper ist da', so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers."

(Bei Alltagshandlungen)

8. „Und weiter, Bhikkhu, da ist der Bhikkhu beim Gehen und Zurückgehen klar und bewusst, beim Hinblicken und Wegblicken ist er klar und bewusst[227], beim Beugen und Strecken ist er klar und bewusst, beim Tragen der Robe und der Essschale ist er klar und bewusst, beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken ist

er klar und bewusst, beim Entleeren von Kot und Urin ist er klar und bewusst, beim Gehen, Stehen, Sitzen, (Ein-)Schlafen, Wachen, Reden und Schweigen ist er klar und bewusst.“

(Vipassanā-Übung)

9. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend. Oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da’, so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers.“

(Die Bestandteile des Körpers)

10. „Und weiter, Bhikkhu, da betrachtet der Bhikkhu seinen Körper von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, den von Haut umschlossenen, mit vielerlei Unreinheit gefüllten: ‘In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Gewebsflüssigkeit, Speichel, Nasenschleim, Gelenköl, Urin.’

Genau so, wie wenn da ein Sack mit Öffnungen an beiden Seiten wäre, mit verschiedenen Sorten von Körnern gefüllt, so wie Hochland-Reis, roter Reis, Bohnen, Linsen, Hirse und weißem Reis, und ein Mann mit guten Augen würde ihn öffnen und folgendermaßen überprüfen: ‘Das ist Hochland-Reis, das ist roter Reis, das sind Bohnen, das sind Linsen, das sind Hirse, das ist weißer Reis’, genau so betrachtet ein Bhikkhu diesen Körper von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, von Haut umschlossen, als aus vielen verschiedenen Bestandteilen bestehend: ‘In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Hirn, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Gewebsflüssigkeit, Speichel, Nasenschleim, Gelenköl und Urin.’“

(Vipassanā-Übung)

11. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend, oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend. Oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da', so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers."

(Die vier Elemente)

12. „Und weiter, Bhikkhu, da betrachtet der Bhikkhu eben diesen Körper, in seiner jeweiligen Stellung und Haltung, nach den Elementen: 'Es gibt da in diesem Körper das Erd-Element, das Wasser-Element, das Feuer-Element und das Luft-Element'.

Wie ein geschickter Schlachter oder Schlachtergeselle, der eine Kuh geschlachtet und in Stücke zerlegt hat und sich an einer Straßenkreuzung niedersetzt. Genauso, Bhikkhu, betrachtet der Bhikkhu seinen Körper, in seiner jeweiligen Stellung und Haltung nach den Elementen: 'Es gibt da in diesem Körper das Erd-Element, das Wasser-Element, das Feuer-Element und das Luft-Element'."

(Vipassanā-Übung)

13. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend, oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da', so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers."

(Erste Leichenfeldbetrachtungen)

14. „Und weiter, Bhikkhu, soll sich ein Bhikkhu einen Körper auf einem Leichenfeld vorstellen, der einen Tag nach dem Tode, zwei Tage nach dem Tode oder drei Tage nach dem Tode, aufgedunsen, verfärbt und verfaulend ist. Diese Vorstellung wendet er auf seinen eigenen Körper an: 'Auch dieser Körper ist von gleicher Natur, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!'"

(Vipassanā-Übung)

15. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend, oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend, oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da', so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers."

(Zweite Leichenfeldbetrachtungen)

16. „Und weiter, Bhikkhu, soll sich ein Bhikkhu einen Körper auf einem Leichenfeld vorstellen, der von Krähen zerfressen, von Adlern zerfressen, von Geiern zerfressen, von Hunden zerfressen, von Schakalen zerfressen oder von vielerlei Wurmarten zerfressen ist. Diese Vorstellung wendet er auf seinen eigenen Körper an: 'Auch dieser Körper ist von gleicher Natur, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!'"

(Vipassanā-Übung)

17. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend, oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend, oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da', so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers."

(Dritte Leichenfeldbetrachtungen)

18. „Und weiter, Bhikkhu, soll sich ein Bhikkhu einen Körper auf einem Leichenfeld vorstellen, der nur noch ein Knochengerippe ist, fleischbehangen, blutig, von Sehnen zusammengehalten. Diese Vorstellung wendet er auf seinen eigenen Körper an: 'Auch dieser Körper ist von gleicher Natur, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!'"

(Vipassanā-Übung)

19. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend oder er verweilt sowohl innerlich als auch

äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da', so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers."

(Vierte Leichenfeldbetrachtungen)

20. „Und weiter, Bhikkhu, soll sich ein Bhikkhu einen Körper auf einem Leichenfeld vorstellen, der nur noch ein Knochengerippe ist, fleischentblößt, blutbefleckt, von Sehnen zusammengehalten. Diese Vorstellung wendet er auf seinen eigenen Körper an: 'Auch dieser Körper ist von gleicher Natur, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!'"

(Vipassanā-Übung)

21. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da', so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers."

(Fünfte Leichenfeldbetrachtungen)

22. „Und weiter, Bhikkhu, soll sich ein Bhikkhu einen Körper auf einem Leichenfeld vorstellen, der nur noch ein Knochengerippe ist, ohne Fleisch, ohne Blut, von den Sehnen zusammengehalten. Diese Vorstellung wendet er auf seinen eigenen Körper an: 'Auch dieser Körper ist von gleicher Natur, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!'"

(Vipassanā-Übung)

23. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da', so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es

Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers.“

(Sechste Leichenfeldbetrachtungen)

24. „Und weiter, Bhikkhu, soll sich ein Bhikkhu einen Haufen Knochen auf einem Leichenfeld vorstellen, die ohne Zusammenhalt, in alle Richtungen verstreut: hier ein Handknochen, da ein Fußknochen, da ein Beinknochen, da ein Schenkelknochen, da ein Hüftknochen, da ein Rückenwirbel, da der Schädel. Diese Vorstellung wendet er auf seinen eigenen Körper an: ‘Auch dieser Körper ist von gleicher Natur, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!’“

(Vipassanā-Übung)

25. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend, oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da’, so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers.“

(Siebte Leichenfeldbetrachtungen)

26. „Und weiter, Bhikkhu, soll sich ein Bhikkhu gebleichte, muschelfarbene Knochen auf einem Leichenfeld vorstellen. Diese Vorstellung wendet er auf seinen eigenen Körper an: ‘Auch dieser Körper ist von gleicher Natur, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!’“

(Vipassanā-Übung)

27. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend, oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da’, so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers.“

(Achte Leichenfeldbetrachtungen)

28. „Und weiter, Bhikkhu, soll sich ein Bhikkhu einen jahrelang daliegenden Knochenhaufen auf einem Leichenfeld vorstellen. Diese Vorstellung wendet er auf seinen eigenen Körper an: 'Auch dieser Körper ist von gleicher Natur, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!'"

(Vipassanā-Übung)

29. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da', so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers."

(Neunte Leichenfeldbetrachtungen)

30. „Und weiter, Bhikkhu, soll sich ein Bhikkhu einen Haufen zerfallener, zu Staub gewordener Knochen auf einem Leichenfeld vorstellen. Diese Vorstellung wendet er auf seinen eigenen Körper an: 'Auch dieser Körper ist von gleicher Natur, so beschaffen, wird dem nicht entgehen!'"

(Vipassanā-Übung)

31. „Auf diese Weise verweilt er innerlich den Körper betrachtend oder er verweilt äußerlich den Körper betrachtend oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich den Körper betrachtend. Das Entstehen des Körpers betrachtet er, das Vergehen des Körpers betrachtet er, das Entstehen und Vergehen des Körpers betrachtet er. ‚Nur Körper ist da', so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung des Körpers."

2. BETRACHTUNG DER GEFÜHLE[228]

32. „Wie nun, Bhikkhu, betrachtet ein Bhikkhu seine *Gefühle*? Wenn ein Bhikkhu ein angenehmes[229] Gefühl fühlt, so weiß er: 'Da ist ein angenehmes Gefühl'. Fühlt er ein unangenehmes[230] Gefühl, weiß er: 'Da ist ein unangenehmes Gefühl'. Fühlt er ein weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl, weiß er: 'Da ist ein weder-

angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl'. Wenn der Bhikkhu ein sinnengebundenes, angenehmes Gefühl[231] fühlt, so weiß er: 'Da ist ein sinnengebundenes, angenehmes Gefühl'. Fühlt er ein sinnengebundenes, unangenehmes Gefühl, weiß er: 'Da ist ein sinnengebundenes, unangenehmes Gefühl'. Fühlt er ein sinnengebundenes, weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl, weiß er: 'Da ist ein sinnengebundenes, weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl'. Wenn der Bhikkhu ein sinnenfreies, angenehmes Gefühl[232] fühlt, so weiß er: 'Da ist ein sinnenfreies, angenehmes Gefühl'. Fühlt er ein sinnenfreies, unangenehmes Gefühl, weiß er: 'Da ist ein sinnenfreies, unangenehmes Gefühl'. Fühlt er ein sinnenfreies, weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl, weiß er: 'Da ist ein sinnenfreies, weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl'."

(Vipassanā-Übung)

33. „Auf diese Weise verweilt er innerlich die Gefühle betrachtend oder er verweilt äußerlich die Gefühle betrachtend oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich die Gefühle betrachtend. Das Entstehen der Gefühle betrachtet er, das Vergehen der Gefühle betrachtet er, das Entstehen und Vergehen der Gefühle betrachtet er. ‚Nur Gefühl ist da', so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung der Gefühle."

3. BETRACHTUNG DER BEWUSSTSEINSZUSTÄNDE[233]

34. „Wie nun, Bhikkhu, betrachtet ein Bhikkhu seine Bewusstseinszustände? Da erkennt ein Bhikkhu einen gierigen[234] Bewusstseinszustand als 'gierig ist dieser Bewusstseinszustand', er erkennt einen nicht-gierigen Bewusstseinszustand[235], als 'nicht-gierig ist dieser Bewusstseinszustand', er erkennt einen ablehnenden[236] Bewusstseinszustand als 'ablehnend ist dieser Bewusstseinszustand', er erkennt nicht-ablehnenden Bewusstseinszustand[237] ist als 'nicht-ablehnend ist dieser Bewusstseinszustand', er erkennt einen verwirrten[238] Bewusstseinszustand als 'verwirrt ist dieser Bewusstseinszustand', er erkennt einen nicht-verwirrten[239] Bewusstseinszustand als 'nicht-verwirrt ist dieser Bewusstseinszustand', er erkennt einen gehemmten[240] Bewusstseinszustand als 'gehemmt ist dieser Bewusstseinszustand', er erkennt einen zerstreuten[241] Bewusstseinszustand als 'zerstreut ist dieser Bewusstseinszustand', er erkennt einen entwickelten[242]

Bewusstseinszustand als ‘entwickelt ist dieser Bewusstseinszustand’, er erkennt einen unentwickelten[243] Bewusstseinszustand als ‘unentwickelt ist dieser Bewusstseinszustand’, er erkennt einen übertreffbaren[244] Bewusstseinszustand als ‘übertreffbar ist dieser Bewusstseinszustand’, er erkennt einen unübertreffbaren[245] Bewusstseinszustand als ‘unübertreffbar ist dieser Bewusstseinszustand’, er erkennt einen gesammelten[246] Bewusstseinszustand als ‘gesammelt ist dieser Bewusstseinszustand’, er erkennt einen zerstreuten[247] Bewusstseinszustand als ‘zerstreut ist dieser Bewusstseinszustand’, er erkennt einen befreiten Bewusstseinszustand als ‘befreit[248] ist dieser Bewusstseinszustand’, er erkennt einen unbefreiten Bewusstseinszustand als ‘unbefreit ist dieser Bewusstseinszustand’.“

(Vipassanā-Übung)

35. „Auf diese Weise verweilt er innerlich die Bewusstseinszustände betrachtend oder er verweilt äußerlich die Bewusstseinszustände betrachtend oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich die Bewusstseinszustände betrachtend. Das Entstehen der Bewusstseinszustände betrachtet er, das Vergehen der Bewusstseinszustände betrachtet er, das Entstehen und Vergehen der Bewusstseinszustände betrachtet er. ‚Nur ein Bewusstseinszustand ist da’, so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung der Bewusstseinszustände.“

4. BETRACHTUNG DER OBJEKTE DES BEWUSSTSEINS[249]

36. „Wie nun, Bhikkhu, betrachtet ein Bhikkhu die Objekte des Bewusstseins?

(Die fünf Hindernisse)

Da betrachtet ein Bhikkhu die Objekte seines Bewusstseins, soweit es die *Fünf Hindernisse*[250] betrifft. Wie nun, Bhikkhu, betrachtet ein Bhikkhu die Objekte seines Bewusstseins, soweit es die Fünf Hindernisse betrifft?

Da erkennt ein Bhikkhu, wenn in ihm **Gier nach Sinnesobjekten**[251] ist: ‘Gier nach Sinnesobjekten ist in mir’. Er erkennt, wenn er frei von Gier nach Sinnesobjekten ist: ‘Ich bin frei von Gier nach Sinnesobjekten’. Er erkennt, wie Gier nach Sinnesobjekten entstand, er erkennt, wie entstandene Gier nach

Sinnesobjekten sich auflöst, und er erkennt, wie er in Zukunft das Entstehen von Gier nach Sinnesobjekten vermeiden kann.

Er erkennt, wenn in ihm **Ärger**[252] ist: Ärger ist in mir'. Er erkennt, wenn er frei von Ärger ist: 'Ich bin frei von Ärger'. Er erkennt, wie Ärger entstand, er erkennt, wie entstandener Ärger sich auflöst und er erkennt, wie er in Zukunft das Entstehen von Ärger vermeiden kann.

Er erkennt, wenn in ihm **Trägheit und Müdigkeit**[253] sind: 'Trägheit und Müdigkeit sind in mir'. Er erkennt, wenn er frei von Trägheit und Müdigkeit ist: 'Ich bin frei von Trägheit und Müdigkeit. Er erkennt, wie Trägheit und Müdigkeit entstand, er erkennt, wie entstandene Trägheit und Müdigkeit sich auflöst und er erkennt, wie er in Zukunft das Entstehen von Trägheit und Müdigkeit vermeiden kann.

Er erkennt, wenn in ihm **Ruhelosigkeit und Sorge**[254] sind: Ruhelosigkeit und Sorge sind in mir'. Er erkennt, wenn er frei von Ruhelosigkeit und Sorge ist: 'Ich bin frei von Ruhelosigkeit und Sorge. Er erkennt, wie Ruhelosigkeit und Sorge entstand, er erkennt, wie entstandene Ruhelosigkeit und Sorge sich auflöst und er erkennt, wie er in Zukunft das Entstehen von Ruhelosigkeit und Sorge vermeiden kann.

Er erkennt, wenn in ihm **Zweifel**[255] ist: 'Zweifel ist in mir'. Er erkennt, wenn er frei von Zweifel ist: 'Ich bin frei von Zweifel'. Er erkennt, wie Zweifel entstand, er erkennt, wie entstandener Zweifel sich auflöst und er erkennt, wie er in Zukunft das Entstehen von Zweifel vermeiden kann."

(Vipassanā-Übung)

37. „Auf diese Weise verweilt er innerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend oder er verweilt äußerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend, oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend. Das Entstehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er, das Vergehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er, das Entstehen und Vergehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er. ‚Nur ein Objekt seines Bewusstseins ist da', so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung der Objekte seines Bewusstseins, indem er die Fünf Hindernisse betrachtet."

(Die Fünf Daseinsgruppen des Festhalten-Wollens)

38. „Da betrachtet ein Bhikkhu die Objekte seines Bewusstseins, soweit es die Fünf *Daseinsgruppen* des Festhalten-Wollens[256] betrifft. Wie nun, Bhikkhu, betrachtet ein Bhikkhu die Objekte seines Bewusstseins, soweit es die Fünf Daseinsgruppen des Festhalten-Wollens betrifft?

Da erkennt ein Bhikkhu, 'Dies ist Form[257]; so entsteht Form, so löst sich Form auf. Dies ist Gefühl[258], so entsteht Gefühl, so vergeht Gefühl. Dies ist Wahrnehmung[259]; so entsteht Wahrnehmung, so vergeht Wahrnehmung. Dies sind Gestaltende Faktoren[260]; so entstehen Gestaltende Faktoren, so vergehen Gestaltende Faktoren. Dies ist Bewusstsein[261], so entsteht Bewusstsein, so vergeht Bewusstsein."

(Vipassanā-Übung)

39. „Auf diese Weise verweilt er innerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend oder er verweilt äußerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend. Das Entstehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er, das Vergehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er, das Entstehen und Vergehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er. ‚Nur ein Objekt des Bewusstseins ist da', so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung der Objekte seines Bewusstseins, indem er die Fünf Daseinsgruppen des Festhalten-Wollens betrachtet."

(Die Sechs Sinnesgrundlagen und deren ans Dasein kettenden Fesseln)

40. „Da betrachtet ein Bhikkhu die Objekte seines Bewusstseins, soweit es die Sechs Sinnesgrundlagen und deren ans Dasein kettenden *Fesseln* betrifft. Wie nun, Bhikkhu, betrachtet ein Bhikkhu die Objekte seines Bewusstseins, soweit es die Sechs Sinnesgrundlagen und deren ans Dasein kettenden Fesseln betrifft?

Da kennt ein Bhikkhu das Auge und er kennt die Sehobjekte, und er erkennt die ans Dasein kettenden Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht. Er erkennt, wie diese ans Dasein kettende Fessel entstand, er erkennt, wie die ans Dasein kettende Fessel sich auflöst und er erkennt, wie er in Zukunft das Entstehen dieser ans Dasein kettenden Fessel vermeiden kann.

Er kennt das Ohr und kennt die Töne... die Nase und die Düfte... die Zunge und die Geschmäcker... den Leib und die berührbaren Objekte... das Bewusstsein und die Objekte des Bewusstseins; und welche ans Dasein kettende Fessel in Abhängigkeit von beiden entsteht. Er erkennt, wie diese ans Dasein kettende Fessel entstand, er erkennt, wie diese ans Dasein kettende Fessel sich auflöst und er erkennt, wie er in Zukunft das Entstehen dieser ans Dasein kettende Fessel vermeiden kann."

(Vipassanā-Übung)

41. „Auf diese Weise verweilt er innerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend oder er verweilt äußerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend. Das Entstehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er, das Vergehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er, das Entstehen und Vergehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er. ‚Nur ein Objekt des Bewusstseins ist da', so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung der Objekte seines Bewusstseins, indem er die Sechs Sinnesgrundlagen und deren ans Dasein kettenden Fesseln betrachtet."

(Die Sieben Faktoren des Erwachens)

42. „Da betrachtet ein Bhikkhu die Objekte seines Bewusstseins, soweit es die *Sieben Faktoren des Erwachens*[262] betrifft. Wie nun, Bhikkhu, betrachtet ein Bhikkhu die Objekte seines Bewusstseins, soweit es die Sieben Faktoren des Erwachens betrifft?

Da erkennt ein Bhikkhu, wenn in ihm **Gewahrsein**[263] ist: 'Der Faktor des Erwachens Gewahrsein ist in mir vorhanden'. Er erkennt, wenn in ihm Gewahrsein als Faktor des Erwachens nicht vorhanden ist: 'Der Faktor des Erwachens Gewahrsein ist in mir nicht vorhanden'. Er erkennt, wie Gewahrsein entstand, er erkennt, wie sich entstandenes Gewahrsein entwickelt und zur Vollendung gebracht werden kann.

Da erkennt ein Bhikkhu, wenn in ihm **Untersuchung**[264] ist: 'Der Faktor des Erwachens Untersuchung ist in mir vorhanden'. Er erkennt, wenn in ihm der Faktor des Erwachens Untersuchung nicht vorhanden ist: 'Der Faktor des

Erwachens Untersuchung ist in mir nicht vorhanden'. Er erkennt, wie Untersuchung entstand, er erkennt, wie sich entstandene Untersuchung entwickelt und zur Vollendung gebracht werden kann.

Da erkennt ein Bhikkhu, wenn in ihm **Willenskraft**[265] ist: 'Der Faktor des Erwachens Willenskraft ist in mir vorhanden'. Er erkennt, wenn in ihm Willenskraft als Faktor des Erwachens nicht vorhanden ist: 'Der Faktor des Erwachens Willenskraft ist in mir nicht vorhanden'. Er erkennt, wie Willenskraft entstand, er erkennt, wie sich entstandene Willenskraft entwickelt und zur Vollendung gebracht werden kann.

Da erkennt ein Bhikkhu, wenn in ihm **Entzücken**[266] ist: 'Der Faktor des Erwachens Entzücken ist in mir vorhanden'. Er erkennt, wenn in ihm Entzücken als Faktor des Erwachens nicht vorhanden ist: 'Der Faktor des Erwachens Entzücken ist in mir nicht vorhanden'. Er erkennt, wie Entzücken entstand, er erkennt, wie sich entstandenes Entzücken entwickelt und zur Vollendung gebracht werden kann.

Da erkennt ein Bhikkhu, wenn in ihm **Ruhe**[267] ist: 'Der Faktor des Erwachens Ruhe ist in mir vorhanden'. Er erkennt, wenn in ihm Ruhe als Faktor des Erwachens nicht vorhanden ist: 'Der Faktor des Erwachens Ruhe ist in mir nicht vorhanden'. Er erkennt, wie Ruhe entstand, er erkennt, wie sich entstandene Ruhe entwickelt und zur Vollendung gebracht werden kann.

Da erkennt ein Bhikkhu, wenn in ihm **Sammlung**[268] ist: 'Der Faktor des Erwachens Sammlung ist in mir vorhanden'. Er erkennt, wenn in ihm Sammlung als Faktor des Erwachens nicht vorhanden ist: 'Der Faktor des Erwachens Sammlung ist in mir nicht vorhanden'. Er erkennt, wie Sammlung entstand, er erkennt, wie sich entstandene Sammlung entwickelt und zur Vollendung gebracht werden kann.

Da erkennt ein Bhikkhu, wenn in ihm **Gelassenheit**[269] ist: 'Der Faktor des Erwachens Gelassenheit ist in mir vorhanden'. Er erkennt, wenn in ihm Gelassenheit als Faktor des Erwachens nicht vorhanden ist: 'Der Faktor des Erwachens Gelassenheit ist in mir nicht vorhanden'. Er erkennt, wie Gelassenheit entstand, er erkennt, wie sich entstandene Gelassenheit entwickelt und zur Vollendung gebracht werden kann."

(Vipassanā-Übung)

43. „Auf diese Weise verweilt er innerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend, oder er verweilt äußerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend. Das Entstehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er, das Vergehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er, das Entstehen und Vergehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er. ‚Nur ein Objekt des Bewusstseins ist da', so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung der Objekte seines Bewusstseins, indem er die Sieben Faktoren des Erwachens betrachtet."

(Die Vier Edlen Wahrheiten)

44. „Da betrachtet ein Bhikkhu die Objekte seines Bewusstseins, soweit es die *Vier Edlen Wahrheiten* betrifft. Wie nun, Bhikkhu, betrachtet der Bhikkhu die Objekte seines Bewusstseins, soweit es die Vier Edlen Wahrheiten betrifft?

Da erkennt ein Bhikkhu der Wirklichkeit gemäß: 'Dies ist *Dukkha*. So entsteht Dukkha. So kann Dukkha aufgehoben werden und dies ist der zur Aufhebung von Dukkha führende *Pfad*."

(Vipassanā-Übung)

45. „Auf diese Weise verweilt er innerlich die Objekte seines Bewusstseins berachtend oder er verweilt äußerlich die Objekte seines Bewusstseins betrachtend, oder er verweilt sowohl innerlich als auch äußerlich die Objekte seines Bewussteins betrachtend. Das Entstehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er, das Vergehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er, das Entstehen und Vergehen der Objekte seines Bewusstseins betrachtet er. ‚Nur ein Objekt des Bewusstseins ist da', so ist sein Gewahrsein gegenwärtig, soweit es Einsicht und Gewahrsein verstärkt. Er lebt unabhängig, an nichts in der Welt gebunden. Auf diese Weise praktiziert ein Bhikkhu die Betrachtung der Objekte seines Bewusstseins, indem er die Vier Edlen Wahrheiten betrachtet."

(Abschluss)

46. „Bhikkhu, wer auch immer diese Vier Grundlagen des Gewahrseins auf solche Weise für sieben Jahre übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten:

entweder die (höchste) Einsicht in diesem Leben oder, wenn noch ein Rest des Anhaftens übrig ist, die Nichtwiederkehr[270].

Lasst die sieben Jahre dahingestellt sein, wer auch immer diese Vier Grundlagen des Gewahrseins sechs Jahre ... fünf Jahre ... vier Jahre ... drei Jahre ... zwei Jahre ... ein Jahr übt ...

Lasst das eine Jahr dahingestellt sein, wer auch immer diese Vier Grundlagen des Gewahrseins sieben Monate ... sechs Monate ... fünf Monate... vier Monate... drei Monate... zwei Monate ... einen Monat ... einen halben Monat übt ...

Lasst den halben Monat dahingestellt sein, wer auch immer diese Vier Grundlagen des Gewahrseins sieben Tage übt, bei dem ist eines von zwei Ergebnissen zu erwarten: entweder die höchste Einsicht in diesem Leben oder, wenn noch ein Rest des Anhaftens übrig ist, die Nichtwiederkehr.

Der einzige Weg ist dies, Bhikkhu, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Gewinnung der rechten Methode, zur Verwirklichung des Nirvāna, nämlich die Vier Grundlagen des Gewahrseins.“

So sprach der Erhabene. Befriedigt freuten sich die Bhikkhu über die Worte des Erhabenen.

Form ist Sūnyatā
Sūnyatā ist Form
Herzsūtra

Sūnyatā – Nichts da

Einführung

Ab dem 1. Jahrhundert v. Chr. entstanden in Indien Texte, die sich in besonderer Weise mit dem Konzept der Leerheit (skrt. *sūnyatā*) befassten. Es sind dies die *Prajñāpāramitā-Sūtren*. Sie richteten sich vehement gegen den Versuch einiger buddhistischer Gelehrten, doch noch kleinste statische Elemente in der sich verändernden Welt auszumachen. Dem hielten die Prajñāpāramitā-Sūtren entgegen, dass alle Phänomene leer von einem eigenständigen Wesenskern sind. Die Formulierung „leer von eigenständigem Wesenskern“ wird oft gleichbedeutend mit „Leerheit“ verwendet, die selbst eine begriffliche Abstraktion und frei von jeder eigenständiger Existenz ist. Einige Schriftsteller versuchten nun, aus dieser Leerheit so etwas wie das göttliche Absolute zu machen, was vom buddhistischen Standpunkt merkwürdig klingt. Sich an die Leerheit anklammern zu wollen, ist genauso unsinnig, wie das Handeln eines Mannes, dem der Ladenbesitzer erklärt, dass er nichts mehr zu verkaufen habe und der nun dieses „Nichts“ erwerben und nach Hause tragen will.

Diese klare Zurückweisung der Phänomene, als in sich unabhängige Einheiten, führte jedoch nicht dazu, dass die Dinge auf der alltäglichen Ebene geleugnet werden. Als sich gegenseitig bedingende Prozesse[271] existieren sie - doch vom höchsten Standpunkt aus gesehen, sind es begriffliche Konstruktionen ohne jedes Eigensein. Diese Gleichzeitigkeit von relativer Existenz und höchster Nicht-Existenz wird als konventionelle[272] bzw. höchste *Wahrheit*[273] beschrieben und

bezeichnen zwei Seiten einer Medaille. Die konventionelle Wahrheit beschreibt die alltägliche, verwirrte Sichtweise, die davon ausgeht, dass die uns erscheinenden Phänomene einen aus sich selbst heraus bestehenden Wesenskern haben und daher voneinander getrennt sind. Die höchste Wahrheit ergänzt diese Anschauung und beschreibt die Sichtweise spirituell Verwirklichter, wie die Dinge wirklich sind, nämlich sich verändernde Phänomene ohne ewigen, eigenständigen Wesenskern.

Das ***Mahāprajñāpāramitā-Hridaya Sūtra***[274] ist das kürzeste, der etwa 40 *Prajñāpāramitā-Sūtren* und einer der bekanntesten *Mahāyāna*-Texte. Es stammt aus dem 3. Jahrhundert n. Chr. und behandelt das Konzept *Sūnyatā*, indem es zeigt, dass kein aus sich heraus bestehender Wesenskern existiert. Vielmehr sind die Phänomene Sūnyatā - und Sūnyatā ist nicht getrennt von den Phänomenen. In vielen Klöstern des Mahāyāna wird dieses Sūtra täglich rezitiert.

Um 200 n. Chr. begann der indische Mönch Nāgārjuna die Lehren der Prajñāpāramitā-Sūtren zu systematisieren und begründete damit die buddhistisch-philosophische Richtung des Mittleren Weges (skrt. *mādhyamika*). Der zweite hier abgedruckte Text ist das 24. Kapitel seines Hauptwerkes ***Mūlamadhyamaka-kārikā***. Das philosophische Herzstück seines Werkes ist in Dialogform aufgebaut und beginnt mit dem Redebeitrag eines imaginären Gegners, der den Begriff Sūnyatā auf seine Weise darlegt. Ab Vers 7 erläutert Nāgārjuna sein buddhistisches Verständnis, indem er das Konzept der Zweifachen *Wahrheit* mit ihren beiden Aspekten der konventionellen und höchsten *Wahrheit* erläutert.

Obwohl das *Mahāyāna* in den ersten Jahrhunderten eine rein mönchische Angelegenheit war, knüpfte man das Erreichen des *Erwachens*[275] nicht an den Status eines *Bhikkhu*. Dies wird besonders im ***Vimalakirti Sūtra*** deutlich, dessen neuntes Kapitel hier abgedruckt ist. Es ist eines der ältesten Sutren des Mahāyāna und stammt aus dem Indien des ersten nachchristlichen Jahrhunderts.

Es handelt von Vimalakirti, einem buddhistischen Laien, der mit seiner Weisheit und Verwirklichung entgegen der bisherigen Tradition Bhikkhu und Bodhisattva über Sūnyatā belehrt. Damit wertet dieses Sūtra die Rolle des Laien gegenüber dem ordinierten Mönchs- und Nonnensangha erheblich auf. Vimalakirti fragte die versammelten Bodhisattva, nach ihrem Verständnis der Lehre der *Non-*

Dualität. Vimalakirti benutzte den Sanskrit-Begriff „advaya“, der wörtlich „ohne zwei“ meint und hier mit Non-Dualität übersetzt wird. Er impliziert nicht eine Einheit, die aus der Vielheit entstanden ist, da der Buddhismus das eigenständige Wesen der Phänomene als Illusion betrachtet. Dieser Begriff hat Ähnlichkeiten mit dem Sanskrit-Begriff „Advaita ”, der von hinduistischen Autoren benutzt wird, um Non-Dualität mit dem möglichen Bedeutungsrahmen der Einheit zu benennen.

Auf die Frage von Vimalakirti antwortete jeder Bodhisattva und verfing sich in begrifflicher Dualität. Nur Vimalakirti kannte die richtige Antwort: Schweigen. Kein dualistischer Begriff kann die tiefste Einsicht in Sūnyatā und den Phänomen ausdrücken.

Im ***Hsin Hsin Ming***[276] vollzieht sich zum ersten Mal die Verschmelzung des indischen Mahāyāna mit dem chinesischen *Taoismus* und begründete damit im 7. Jahrhundert den spezifisch chinesischen *Chan-Buddhismus*. Diese Verschmelzung fand nicht nur durch Ähnlichkeiten auf religiös-philosophischer Ebene statt, sondern auch dadurch, dass viele indisch-buddhistische Begriffe mit chinesisch-taoistischen Begriffen übersetzt wurden.

Hauptthema des vom dritten chinesischen Chan-Patriarchen Seng-ts’an († 606) stammenden Textes ist die Beziehung zwischen unserer unterscheidenden, dualistischen Weltsicht und Sūnyatā. Immer wieder zeigt er, wie wir durch zuviel Denken uns von unserer innersten Natur entfernen. Genau wie Seng-ts’an sehen viele zeitgenössische Zen-Meister im falschen Gebrauch unseres unterscheidenden Denkens die Hauptursache für all unsere Frustrationen. „Weniger Denken, mehr in unserer innersten Natur ruhen“, lautet daher ihr Ratschlag.

Fa-tsangs (643-712) Abhandlung ***Vom goldenen Löwen***[277] ist mit dem Avatamsaka-Sūtra das bekannteste Werk der *Hua-yen* Schule.[278] Diese im 7. Jahrhundert von Fa-tsang in China begründete Schule betont die Idee des gegenseitigen Durchdringens und der wechselseitigen Identität aller Phänomene. Der Text war ursprünglich eine Belehrung für die chinesische Kaiserin Wu Chao (625-705) in der Fa-tsang zehn Aspekte des Lehrverständnisses der Hua-yen Schule am Beispiel eines goldenen Löwen darstellte. Fa-tsang benutzte dazu die chinesischen Begriffe Li (理) und Shih (理). Li steht für Soheit (skrt. *tathāta*), die

entweder als das Eine Bewusstsein (一心, chin-wg. i-hsin) oder als Sūnyatā interpretiert wird. Die Phänomene der alltäglichen Welt werden mit dem Schriftzeichen Shih ausgedrückt.

Texte

Das Herzsūtra
mahāprajñāpāramitā hridaya sūtra[279]

觀自在菩薩	Als der Bodhisattva Avalokitesvara
行深般若波羅蜜多時	das *Parāmitā* der Weisheit praktizierte,
照見五蘊皆空	sah er klar[280], dass die Fünf *Skandha* leer[281] sind
度一切苦厄	und überwand[282] dadurch *Dukkha*[283].
舍利子	Sāriputra,
色不異空	Form ist nicht verschieden von Sūnyatā,
空不異色	Sūnyatā ist nicht verschieden von Form,
色即是空	Form[284] ist *Sūnyatā*,
空即是色	Sūnyatā ist Form,
受想行識亦復如是	Genauso verhält es sich bei *Gefühl*, Wahrnehmung, Gestaltende Faktoren und Sinnesbewusstsein[285].
舍利子	Sāriputra,
是諸法空相	alle Phänomene[286] sind durch Sūnyatā charakterisiert.
不生不滅	Weder existieren sie, noch vergehen sie,
不垢不淨	weder sind sie unrein[287], noch rein,
不增不減	sie werden nicht mehr, noch weniger.
是故空中	Daher gibt es in Sūnyatā

無色	keine Form,
無受想行識	kein Gefühl, keine Wahrnehmung, keine Gestaltende Faktoren, kein Sinnesbewusstsein[288],
無眼耳鼻舌身意	kein Auge[289], kein Ohr, keine Nase, keine Zunge, keinen Körper, kein Denk-Organ,[290]
無色聲香味觸法	keine Sehobjekte, keine Hörobjekte, keine Geruchsobjekte, keine Geschmacksobjekte, keine Tastobjekte, keine Denkobjekte.
無眼界	Kein Seh-Bewusstseinsprozess ...
乃至無意識界	kein Denkbewusstseinsprozess[291].
無無明	Es gibt weder *Verwirrung*[292]
亦無無明盡	noch ein Ende der Verwirrung ...
乃至無老死	bis dahin[293], dass es weder Alter und Tod
亦無老死盡	noch die Auslöschung von Alter und Tod gibt.
無苦集滅道	Kein Dukkha, nicht sein Entstehen, nicht seine Auflösung und keinen *Pfad*[294].
無智亦無得	Es gibt keine Weisheit und keine Verwirklichung,
以無所得故	da nichts zu verwirklichen ist.
菩提薩埵	Die *Bodhisattva*
依般若波羅蜜多故	verwirklichen das *Parāmitā* der Weisheit
心無罣礙	frei von mentalen Hindernissen.
無罣礙故	Da es keine Hindernisse gibt,
無有恐怖	sind sie frei von Angst.
遠離顛倒夢想	Frei von Verwirrung und Konzepten
究竟涅槃	erreichen sie *Nirvāna*.
三世諸佛	Die Buddhas der drei Zeiten[295]
依般若波羅蜜多故	verwirklichen das *Parāmitā* der Weisheit
得阿耨多羅三藐三菩提	und erreichen das vollständige *Erwachen*[296].
故知般若波羅蜜多	Wisse, dass das *Parāmitā* der Weisheit

是大神咒	das große Mantra ist,
是大明咒是無上咒	das Mantra der großen Weisheit,
是無等等咒	das unvergleichliche Mantra,
能除一切苦	das *Dukkha* vollständig beseitigt.
眞實不虛故	Seine Wahrheit ist frei von Irrtum.
説般若波羅蜜多咒	Das Mantra des Pāramitā der Weisheit
即説咒曰	lautet:

揭帝揭帝 般羅揭帝 般羅僧揭帝 菩提僧莎訶

GATE, GATE, PARAGATE, PARASAMGATE, BODHI, SVAHA!

Hinüber, hinüber, hinüber zum anderen Ufer,
angekommen am anderen Ufer, Svaha.

Die Vier Edlen Wahrheiten

24. Kapitel des Mūlamadhyamakakārikā[297]

Nāgārjuna

(Einwand)

1. Wenn die ganze Welt leer ist,
es weder Entstehen noch Vergehen gibt
dann folgt für dich[298] daraus,
dass die *Vier Edlen Wahrheiten* nicht vorhanden sind.

2. Wenn die Vier Edlen Wahrheiten nicht existieren
dann sind Einsicht[299], Aufgeben,
Geistesentfaltung und Verwirklichung
nicht möglich.[300]

3. Wenn sie nicht existieren
werden die Vier *Früchte* nicht verwirklicht.
Ohne die Vier Früchte gibt es weder Verwirklichte der Vier Früchte
noch danach Strebende.[301]

4. Wenn es diese Acht Personen[302] nicht gibt,
existiert auch kein *Sangha*.
Wenn die Vier Edlen Wahrheiten nicht existieren,
gibt es auch keinen *Dharma*.

5. Gibt es keinen Dharma und keinen Sangha,
wie kann es da einen Buddha geben?
Wird *Sūnyatā* in diesem Sinne verstanden,
widersprichst du damit den *Drei Juwelen*.

6. Mit Sūnyatā argumentierend,
verwirfst du die Existenz einer Frucht,
sowie Unrecht und Recht[303] und
die konventionelle Wahrheit.
(Antwort Nāgārjunas)

7. Dein Verständnis von *Sūnyatā*,
ihres Zweckes und ihres Sinnes ist falsch.
Deswegen quälst Du dich so damit.

8. Den Dharma, den die Buddhas lehren,
beruht auf der zweifachen *Wahrheit*.
Die konventionelle Wahrheit der Welt
und die höchste Wahrheit.

9. Jene, die den Unterschied
zwischen diesen beiden Wahrheiten nicht verstehen,
begreifen die tiefste Wahrheit des Buddha nicht.

10. Ohne sich auf den alltäglichen Sprachgebrauch zu stützen,
kann die tiefste Wahrheit nicht gelehrt werden.
Ohne ein Verständnis der tiefsten Wahrheit
kann *Nirvāna* nicht verwirklicht werden.

11. Sūnyatā, falsch verstanden,
schadet Menschen mit schwachem Verstand.
Wie, wenn man eine Schlange ungeschickt anfasst
oder einen Zauberspruch falsch anwendet.

12. Daher scheute sich der Buddha,
den Dharma zu lehren,
wissend, wie schwer es ist,
den Dharma zu verstehen.

13. Deine Kritik an Sūnyatā
trifft nicht Sūnyatā.
Dein Unverständnis von Sūnyatā
ist mit meinem Verständnis von Sūnyatā nicht vereinbar.

14. Für jene, die Sūnyatā verstanden haben,
ist alles klar.
Für jene, die Sūnyatā nicht verstehen,
ist alles unklar.

15. Indem Du Deine Fehler uns zuschiebst
gleichst Du einem,
der auf seinem Pferd sitzt
und das Pferd vergessen hat.

16. Die Phänomene wahrzunehmen,
als hätten sie eine eigenständige Existenz,
bedeutet ihre Ursachen und Bedingungen
nicht wahrzunehmen.

17. Du leugnest damit Ursache und Wirkung[304],
Handelnder, handeln und *Handlung*,
Beginn, Reifen und Beenden.

18. Das *Bedingte Entstehen* ist es,
was Sūnyatā genannt wird.
Dies ist auch nur ein abhängiger Begriff
und entspricht dem mittleren Weg.

19. Ein Phänomen, das nicht bedingt entstanden ist,
lässt sich nicht finden.
Deshalb sind alle Phänomene leer.

20. Wäre alles nicht-leer, wie du meinst,
dann gäbe es weder Entstehen noch Vergehen.
Auch gäbe es keine *Vier Edlen Wahrheiten*.

21. Wenn es kein Bedingtes Entstehen gibt;
wie soll dann *Dukkha* entstehen?
Dukkha wird als unbeständig gelehrt;
es kann also keine eigenständige Existenz haben.

22. Wenn etwas aus sich selbst heraus besteht,
wie kann es dann vergehen?
Für denjenigen, der Sūnyatā leugnet,
gibt es kein Entstehen von Dukkha.

23. Wenn *Dukkha* aus sich selbst heraus existiert,
wie kann es dann beendet[305] werden?
Da Du die eigenständige Existenz von Dukkha behauptest,
bestreitest Du damit dessen Beendigung.

24. Wenn der *Pfad* eigenständige Existenz hätte,
wäre das Üben[306] des Pfades unmöglich.

Da dieser Pfad aber verwirklicht wird,
beweist dies, dass er keine eigenständige Existenz besitzt.

25. Wenn Dukkha, sein Entstehen und seine Auflösung
nicht existieren.
Wozu soll dann der Pfad gut sein,
der zur Auflösung von Dukkha führt?

26. Wenn Verwirrung[307] aus sich heraus besteht,
wie kann dann Einsicht[308] entstehen?
Oder ist die eigenständige Existenz etwa veränderlich?

27. In gleicher Weise wäre
Aufgeben, Geistesentfaltung und Verwirklichung unmöglich.
Ebenso gäbe es keine Vier Früchte[309] und keine Einsicht.

28. Wie kann jemand,
der ein aus sich selbst heraus existierendes Wesen annimmt,
trotzdem Früchte erlangen?

29. Ohne Früchte gibt es keine Verwirklichten,
noch danach Strebende.
Die Acht Arten von Personen[310] existieren nicht
und damit gibt es keinen Sangha.

30. Wenn die Vier Edlen Wahrheiten nicht existieren,
gibt es auch keinen Dharma.
Gibt es keinen Dharma und keinen Sangha,
wie kann es dann einen Buddha geben?

31. Für Dich würde daraus folgen, dass ein Buddha
unabhängig vom *Erwachen* entsteht.
Und Erwachen existiert unabhängig vom Buddha.

32. Bei deiner Theorie, würde einer,
der in seinem Eigensein nicht erleuchtet ist,
selbst durch Praktizieren des Weges der Bodhisattva,
niemals erwachen.

33. Niemand, der aus sich selbst heraus existiert,
könnte jemals Gutes oder Schlechtes tun.
Wenn alles nicht-leer wäre, was könnte man tun?
Etwas aus sich selbst heraus Existierendes kann nicht verändert werden.

34. In Deiner Sichtweise würde es weder Wirkungen
aus heilsamen noch unheilsamen Taten geben.
Wirkungen aus heilsamen oder unheilsamen Handlungen,
gäbe es nach Dir nicht.

35. Wenn es aber für Dich eine Wirkung gibt,
die aus heilsamen oder unheilsamen Handlungen hervorging,
sie also aus heilsamen oder unheilsamen Handlungen entstand.
Wie kann diese Wirkung nicht-leer sein?

36. Wenn Bedingtes Entstehen verneint wird -
wird damit Sūnyatā zurückgewiesen.
Dies widerspricht den alltäglichen Erfahrungen.

37. Für denjenigen, der Sūnyatā leugnet,
gibt es nichts zu tun.
Es gäbe Handlungen ohne Handelnde,
und Handelnde ohne Handlungen.

38. Wenn es aus sich selbst heraus bestehende Eigennatur gäbe,
wäre die Welt ohne Entstehen und ohne Auflösung,
unerschütterlich und allem Wandel enthoben.

39. Wären die Phänomene nicht leer
wären Handlungen ohne Wirkungen.

Dukkha könnte nicht aufgelöst und
emotionale Störungen nicht beseitigt werden.

40 Wer das Bedingte Entstehen sieht,
sieht Dukkha,
seinen Ursprung, seine Auflösung und den Pfad.

Der Zugang zur Non-Dualität
ju-pu-erh-fa-men[311]
9. Kapitel des Vimalakirti Sūtra

Vimalakirti fragte die versammelten *Bodhisattva*: „Ehrwürdige Bodhisattva, bitte erklärt mir, wie ihr die Lehre[312] der *Non-Dualität*[313] versteht?“

Der Bodhisattva Dhārmesvara[314] begann: „Zwischen Geburt und Tod zu unterscheiden, wurzelt in dualistischem Denken[315]. Was nicht geworden ist, erscheint nicht und kann nicht vergehen. Geduld und Gelassenheit mit dem Gewahrsein des Nichtgeborenseins der Dinge[316] ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität.“

Der Bodhisattva Gunagupta sagte: „Zwischen Subjekt und Objekt zu unterscheiden, wurzelt in dualistischem Denken. Wenn man frei von einem Ich-Konzept ist, gibt es keinen Egoismus und keine selbstbezogene Gier[317] nach Objekten. Das Aufgeben des Ich-Konzeptes ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität.“

Der Bodhisattva Animesa sagte: „Zwischen ‚Gefühlsmäßig-Reagieren’[318] und ‚Nicht-Reagieren’ zu unterscheiden, wurzelt in dualistischem Denken. Gibt es keine gefühlsmäßige Reaktion[319] auf ein Phänomen, gibt es auch kein Phänomen. Ohne Reaktion oder Nicht-Reaktion gibt es keine karmischen *Handlungen*. Dies ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität.“

Der Bodhisattva Gunasiras sagte: „Zwischen *Klesha* und Reinheit zu unterscheiden, wurzelt in dualistischem Denken. Wer die wahre Natur der Klesha kennt, der sieht, dass es weder Klesha noch Reinheit gibt. Der Pfad zur Auflösung dieser Konzepte ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Sunaksatra sagte: „Zwischen Ablenkung und Gewahrsein[320] zu unterscheiden, wurzelt in dualistischem Denken. Ohne Ablenkung ist Nicht-Denken[321]. Die Verwirklichung dieser Einsicht ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Sunetra sagte: „Zwischen Gestalt und Gestaltlosigkeit zu unterscheiden, wurzelt in dualistischem Denken. Gestalt als Gestaltlosigkeit wahrzunehmen, ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Subahu sagte: „Zwischen Bodhisattva-Motivation[322] und *Srāvaka*-Motivation zu unterscheiden, wurzelt in dualistischem Denken. Wenn beide als Sūnyatā erkannt werden, gibt es weder Bodhisattva-Motivation noch Srāvaka-Motivation. Dies ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Pusya sagte: „Zwischen *karmisch* heilsamen Handeln und karmisch unheilsamen Handeln[323] zu unterscheiden, wurzelt in dualistischem Denken. Weder das Heilsame noch das Unheilsame zu suchen, bedeutet das Formlose zu verwirklichen und die Realität zu verstehen. Dies ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Simha sagte: „Zwischen karmisch unheilsamen Folgen und karmisch heilsamen Folgen zu unterscheiden, wurzelt in dualistischem Denken. Wird dies mit diamantgleicher Weisheit realisiert, ist man weder gebunden noch befreit. Dies ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Simhamati sagte: „Zwischen ‚verunreinigtem Handeln'[324] und ‚nicht-verunreinigtem Handeln' zu unterscheiden, wurzelt in dualistischem Denken. Wenn jemand, die Gleichheit von verunreingtem und nicht-verunreinigtem Handeln realisiert, gibt es keine verunreinigten Handlungen mehr. Dies ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Suddhamati sagte: „Zwischen Bedingtem[325] und Unbedingtem[326] zu unterscheiden, wurzelt in dualistischem Denken. Frei von Bewertung ist das eigene Bewusstsein leer[327] und weit wie der Raum. Dies ist *Weisheit*[328] frei von *Klesha* und der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Nārāyana sagte: „Zwischen weltlich und heilig[329] zu unterscheiden, wurzelt in dualistischem Denken. Basis der weltlichen Phänomene ist *Sūnyatā*. Das Heilige kann nicht erreicht werden. Ohne dualistisches Denken gibt es kein 'Weltliches' oder 'Heiliges', keinen 'Fortschritt' oder 'Stillstand'. Dies ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Sadhumati sagte: „Zwischen *Samsāra und Nirvāna* zu unterscheiden, wurzelt in dualistischem Denken. Erkennt man die wahre Natur von Samsāra, dann gibt es weder Geburt noch Tod, weder *Fesseln* noch Befreiung. Dies ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Pratyaksa sagte: „Zwischen dem ‚was sich erschöpft'[330] und dem ‚was sich nicht erschöpft' zu unterscheiden, wurzelt in dualistischem Denken. Das was sich erschöpft, ist in seinem Innersten *Sūnyatā* und unerschöpfbar. Dies ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Samantagupta sagte: „Zwischen Ich[331] und Nicht-Ich[332] zu unterscheiden, wurzelt in dualistischem Denken. Da nirgendwo ein aus sich heraus ewig existierendes Ich gefunden werden kann, wie kann man dann das Nicht-Ich finden? Derjenige, der die wahre Natur des Ichs realisiert, wird sich nicht in der Dualität verlieren. Dies ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Vidyuddeva sagte: „ Zwischen Weisheit[333] und *Verwirrung*[334] zu unterscheiden, wurzelt in dualistischem Denken. Die innerste Natur der Verwirrung ist Weisheit. Dies zu realisieren und jenseits der Dualität, im Wissen der Gleichheit zu verweilen, ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Priyadarsana sagte: „Zwischen körperlichen Phänomenen[335] und *Sūnyatā* zu unterscheiden, wurzelt in dualistischem Denken. Obwohl die körperlichen Phänomene identisch mit Sūnyatā sind, ist es nicht so, dass sie sich auflösen und Sūnyatā werden. Vielmehr sind sie leer von einem aus sich heraus

ewig existierenden Wesenskern. Genauso verhält es sich mit den anderen vier *Daseinsgruppen*: Sinnesbewusstsein, Wahrnehmung, Gefühl und Gestaltende Faktoren. Die Fünf Daseinsgruppen in dieser Weise zu verstehen ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Prabhāketu sagte: „Zwischen den Vier Elementen[336] und Sūnyatā zu unterscheiden, wurzelt in dualistischem Denken. Die innerste Natur der Vier Elemente ist Sūnyatā. Wie die Vier Elemente vor ihrem Erscheinen und nach ihrem Vergehen leer (von einem aus sich selbst existierenden Wesenskern) sind, so sind sie auch in der Gegenwart leer (von einem Wesenskern). Die Vier Elemente in dieser Weise zu verstehen, ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Uttaramati sagte: „Zwischen Auge und dem Objekt des Auges zu unterscheiden, wurzelt in dualistischem Denken. Das Auge richtig verstehen, heißt nicht an den Gegenständen des Auges anzuhaften, sie zurückzuweisen oder falsch zu betrachten; diese Betrachtungsweise ist höchster Friede[337]. Genauso verhält es sich mit den anderen Sinnen: Dem Ohr und den Tönen, der Nase und den Gerüchen, der Zunge und den Geschmacksobjekten, dem Körper und den Tastobjekten, dem Denk-Organ[338] und seinen Denk-Objekten. In diesem höchsten Frieden zu verweilen, ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Aksayamati sagte: „Großzügigkeit[339] zu praktizieren, um *Weisheit*[340] zu erlangen, wurzelt in dualistischem Denken. Vollkommene Großzügigkeit ist identisch mit Weisheit. Ebenso verhält es sich mit der Praxis der anderen fünf *Parāmitā*: Des ethischen Handelns, der Geduld, der Anstrengung, der Konzentration und der Weisheit. Dies zu realisieren, ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Gambhāramati sagte: „Zwischen Sūnyatā, Merkmallosigkeit und Nicht-Handeln[341] zu unterscheiden, ist dualistisches Denken. Was leer von eigenständigem Selbst ist, hat keine feststehenden Merkmale. Wo es keine Merkmale gibt, entsteht Nicht-Handeln. Wird dies verstanden, gibt es weder einen Bewusstseinsstrom[342] noch Ich-Bewusstsein[343], sondern nur die drei Tore der Befreiung. Dies ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Santindriya sagte: „Zwischen *Buddha*, *Dharma* und *Sangha* zu unterscheiden, ist dualistisches Denken. Der Dharma ist Buddha. Der Sangha ist der Dharma. Diese *Drei Juwelen* sind ungeschaffen[344] und identisch mit Sūnyatā. Dies ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Cittānāvarana sagte: „Von Körper und seiner Auflösung[345] zu sprechen, ist dualistisches Denken. Die Natur des Körpers ist Auflösung. Warum? Die wahre Natur des Körpers kennt weder Körper noch Auflösung. Beide sind nicht verschieden, sondern *non-dual*[346]. Dies ohne Furcht zu realisieren, ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Pradhānakusala sagte: „Zwischen körperlichen, verbalen und mentalen Handlungen zu unterscheiden, ist dualistisches Denken. Sie existieren nur in der alltäglichen Wahrnehmung, in ihrer Innersten Natur sind sie ungeschaffen[347]. Die drei Handlungen und alle Phänomene sind ungeschaffen. Dieses weise Verständnis ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Punyaksetra sagte: „*Handlungen* in karmisch heilsame, karmisch unheilsame und karmisch neutrale einzuteilen, ist dualistisches Denken. Die Innerste Natur dieser Handlungen ist Sūnyatā. In Sūnyatā gibt es weder heilsame, unheilsame noch neutrale Handlungen. Unmöglich dort etwas durch Handeln zu erreichen. Dies zu realisieren, ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Puspavyuha sagte: „Durch die dualistische Sichtweise des Ichs[348] entsteht dualistisches Denken. Versteht man die innerste Natur des Ichs, werden keine dualistischen Illusionen auftauchen. Gibt es keine dualistischen Illusionen, so verschwindet das unterscheidende Denken und der Denker. Dies ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Srigarbha sagte: „Durch die Unterscheidung zwischen Dingen, die man haben will oder nicht haben will, entsteht dualistisches Denken. Ohne *Gier* oder Ablehnung sieht man die innerste Natur der Dinge. Dies ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Candrottama sagte: „Dunkelheit[349] und Licht[350] sind dualistisch. Wo es weder Dunkelheit noch Licht gibt, verschwindet dualistisches Denken.

Warum? Im meditativen Vertiefungszustand, wo es weder Sinneswahrnehmungen noch Denkprozesse[351] gibt, verschwinden Dunkelheit, Licht und alle Phänomenen der Welt. Dies ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Ratnamudrahasta sagte: „Die Welt ablehnen und nach Nirvāna streben, ist dualistisches Denken. Weist man weder die Welt zurück, noch strebt man nach Nirvāna, löst sich das dualistische Denken auf. Warum? Wo Verstrickung in der Welt besteht, besteht der Wunsch nach Nirvāna. Doch wo es keine Verstrickung mit der Welt gibt, gibt es auch keinen Wunsch nach Nirvāna. Dies ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Manicūdarāja sagte: „Es ist dualistisch, von richtigen oder falschen *Pfaden* zu sprechen. Derjenige, der den richtigen Pfad übt, kümmert sich nicht um die Unterscheidung von Richtig oder Falsch. Dies ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Der Bodhisattva Satyapriya sagte: „Es ist dualistisch, von Wirklichkeit[352] und Nicht-Wirklichkeit[353] zu sprechen. Wer die Wirklichkeit erkennt, sieht sie nicht. Noch weniger sieht er die Nicht-Wirklichkeit. Warum? Wirklichkeit ist für das gewöhnliche Auge unsichtbar, nur das Weisheits-Auge, dass weder sieht noch nicht-sieht, kann sie sehen. Dies ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Nachdem alle Bodhisattva ihre Ansichten geäußert hatten, fragten sie Mañjusri nach seiner Meinung nach dem Zugang zur Lehre der Non-Dualität. Mañjusri antwortete: „Nach meiner Meinung kann man in Bezug auf die Phänomene nichts sagen noch etwas erklären, weder etwas darstellen noch andeuten. Verstehen, dass sie jenseits von Fragen und Antworten sind, ist der Zugang zur Lehre der Non-Dualität."

Dann sprach Mañjusri zu Vimalakirti: „Jeder von uns hat nun seine Meinung dargelegt, und ich möchte, dass auch Sie, ehrwürdiger Vimalkirti, uns erklären, wie ein Bodhisattva den Zugang zur Lehre der Non-Dualität verwirklichen kann?"
Vimalakirti sagte kein Wort und schwieg.

Mañjusri lobte ihn und sprach: „Richtig, richtig, weder Zeichen noch Worte oder Konzepte sind es, die uns den Zugang zur Lehre der Non-Dualität öffnen.“

Nach dieser Darlegung über den Zugang zur Lehre der Non-Dualität durchschritten alle anwesenden 5000 Bodhisattva das Dharma-Tor der Non-Dualität und erkannten das Gesetz des Nicht-Entstehens der Phänomene.

Das Gedicht vom Vertrauen[354] in unser Bewusstsein[355]

hsin-hsin ming[356]

Seng-ts’an

至道無難	Der Weg des *Tao* ist für diejenigen nicht schwierig,
唯嫌揀擇	die keine Vorlieben haben.
但莫憎愛	Höre auf mit Ablehnung und *Gier*[357],
洞然明白	dann zeigt er sich klar und eindeutig.
毫釐有差	Weichst du eine Haaresbreite davon ab,
天地懸隔	entstehen Himmel und Erde.
欲得現前	Willst du ihn jetzt erreichen,
莫存順逆	sei weder dafür noch dagegen.
違順相爭	Der innere Widerspruch zwischen dagegen oder dafür
是爲心病	ist die Krankheit des Bewusstseins.

不識玄旨	Ohne sich des tiefsten Prinzips[358] bewusst zu sein,
徒勞念靜	ist es nutzlos, die Gedanken zur Ruhe zu bringen.
圓同太虛	Vollkommen, wie *Sūnyatā*[359],
無欠無餘	nichts zu wenig, nichts zu viel.
良由取捨	Durch unser Festhalten und Wegstoßen der Phänomene
所以不如	sehen wir sie nicht, wie sie wirklich sind[360].
莫逐有緣	Lauf nicht den Phänomenen nach,
勿住空忍	verweile auch nicht in der Vorstellung von Sūnyatā[361].
一種平懷	Ist das Bewusstsein Eins mit den Phänomenen
泯然自盡	lösen sich falsche Ansichten von selbst auf.
止動歸止	Ist deine einzige Zuflucht *Shamatha*-Meditation
止更彌動	so wird sich deine innere Unruhe nur vermehren[362].
唯滯兩邊	An der dualistischen Sichtweise hängend
寧知一種	wirst du wohl kaum Eins-Sein verstehen[363].
一種不通	Eins-Sein nicht verstehen,
兩處失功	bedeutet all seine Verdienste wieder zu verlieren.
遣有沒有	Die Phänomene[364] verneinen, heißt sie zu zerstören.
從空背空	Sich Sūnyatā hingeben, heißt Sūnyatā widersprechen.
多言多慮	Je mehr du redest und darüber nachdenkst,

轉不相應	desto weiter entfernst du dich.
絶言絶慮	Beende das innere wortreiche Geplapper[365],
無處不通	dann gibt es nichts, was du nicht verstehst.
歸根得旨	Kehre zum Ursprung zurück und du findest die Essenz.
隨照失宗	Jagst du äußeren Phänomenen nach, verlierst du sie.
須臾返照	Im Moment des inneren *Erwachens*
勝卻前空	wird die Welt der Phänomene und Sūnyatā überschritten.
前空轉變	Veränderungen innerhalb von Sūnyatā
皆由妄見	erscheinen uns real auf Grund unserer falschen Sichtweise.
不用求眞	Such nicht nach der Wahrheit,
唯須息見	vergiss einfach deine Konzepte.
二見不住	Verweile nicht in dualistischen Anschauungen,
慎莫追尋	vermeide ihnen zu folgen.
纔有是非	Die kleinste Spur von Richtig oder Falsch
紛然失心	und das Bewusstsein verliert sich in Verwirrung.
二由一有	Die Dualität entsteht aus dem Einen,
一亦莫守	doch fixiere dich nicht auf das Eine.
一心不生	Wenn das Bewusstsein nicht zerstreut[366] ist,
萬法無咎	sind alle Phänomene[367] ohne Tadel.

無咎無法 不生不心	Kein Tadel, keine Phänomene, keine Zerstreuung, kein Bewusstsein.
能隨境滅	Verschwinden Gedanken, verschwindet auch der Denker.
境逐能沈	Je ruhiger der Denker, desto weniger Gedanken.
境由能境 能由境能	Phänomene sind Objekte des Denkers. Der Denker ist bedingt durch die Phänomene.
欲知兩段 元是一空	Wer beiden Aspekte verstehen möchte, muss wissen, dass ihr Ursprung Sūnyatā ist.
一空同兩 齊含萬象	In Sūnyatā sind beide Eins und alle Phänomene enthalten.
不見精麁 寧有偏黨	Wenn wir nicht zwischen Feinem und Groben unterscheiden, wie kann es da einseitige Sichtweisen geben?
大道體寬 無易無難	Der Weg des Tao ist ruhig und weit, weder leicht noch schwer.
小見狐疑 轉急轉遲	Kleinkariertes Denken[368] führt zu Zweifel und Zaudern. Je mehr man eilt, desto langsamer kommt man voran.
執之失度	Durch Anhaften verliert man die *Parāmitā*[369]

必入邪路　　und geht sicher in die falsche Richtung.

放之自然　　Lass die Phänomene, wie sie sind
體無去住　　Unsere *Buddha-Natur*[370] ist ohne Gehen und Verweilen.

任性合道　　Sich unserer innersten Natur hingeben,
　　bringt uns in Einklang mit dem Weg des Tao
逍遙絶惱　　und befreit uns von Ärger.

繫念乖眞　　Anhaften an unsere Gedanken widerspricht dem Weg,
昏沈不好　　man versinkt nur in Dunkelheit und wird gewöhnlich.

不好勞神　　Gewöhnlichkeit bringt nur Frustrationen.
何用疏親　　Welchen Vorteil soll es haben, kleinkariert zu sein?

欲取一乘　　Willst du dem einen Fahrzeug[371] folgen,
勿惡六塵　　verachte nicht die Objekte der sechs Sinne[372].

六塵不惡　　Die Objekte der sechs Sinne nicht verachten,
還同正覺　　ist gleich wie das vollkommene *Erwachen*[373].

智者無爲　　Der Weise handelt im Einklang mit dem Tao[374].
愚人自縛　　Der Verwirrte wird durch seine Störgefühle[375] gelenkt.

法無異法　　Während im Dharma[376] nicht unterschieden wird,
妄自愛著　　hängt der Verwirrte an einzelnen Phänomenen.

將心用心　　Das Bewusstsein mit

	dem (unterscheidenden) Bewusstsein zu suchen,
豈非大錯	ist der größte Fehler.
迷生寂亂	Verwirrung erzeugt Ruhe und Unruhe.
悟無好惡	Erwachen[377] ist ohne Zuneigung und Ablehnung.
一切二邊	Dualistische Anschauungen
妄自斟酌	entstehen durch unser verwirrtes Bewusstsein.
夢幻虛華	Sie sind wie geträumte[378] Blüten aus Sūnyatā[379].
何勞把捉	Warum sollten wir an ihnen festhalten?
得失是非	Gewinn und Verlust, richtig und falsch -
一時放卻	lass sie ein für alle mal los!
眼若不睡	Wenn das Auge wach ist,
諸夢自除	lösen sich die Träume von selbst auf.
心若不異	Wenn das Bewusstsein nicht unterscheidet,
萬法一如	sind die zahllosen Phänomene Eins.
一如體玄	In der innersten Natur des Einen
兀爾忘虛	sind alle Verstrickungen vergessen.
萬法齊觀	Wenn wir das Eine in den Phänomenen sehen,
歸復自然	kehren wir wieder zu unserer ursprünglichen Natur zurück.
泯其所以	Sind die Ursachen ausgelöscht,

不可方比	hört das Vergleichen auf.
止動無動 動止無止	Wird Bewegung angehalten, gibt es keine Bewegung. Wird Ruhe bewegt, gibt es keine Ruhe.
兩既不成 一何有爾	Wenn beide nicht existieren, wie kann es dann das Eine geben?
究竟窮極 不存軌則	Da, wo es nicht mehr weiter geht, gibt es keinen Pfad und keine Regeln.
契心平等 所作俱息	Ist das Bewusstsein mit dem Bewusstsein in Einklang verschwinden alle selbstbezogenen Handlungen.
狐疑盡淨 正信調直	Zweifel und Zaudern lösen sich auf, wahres Vertrauen entsteht - ausgleichend und direkt.
一切不留 無可記憶	Nichts bleibt ohne Erinnerung,
虛明自照 不勞心力	Sūnyatā, klar und selbst-erleuchtend ohne Anstrengung des Bewusstseins.
非思量處 識情難測	Dieser Ort ohne Denken und Urteilen ist nicht mit dualistischem Wissen oder aufgeregten Gefühlen zu ergründen.
眞如法界	Im Bereich von Sūnyatā

無他無自	gibt es weder Selbst noch Andere.
要急相應 唯言不二	Wenn ich die wesentlichste Eigenschaft beschreiben sollte würde ich nur sagen: Nicht-Zwei[380].
不二皆同 無不包容	In Nicht-Zwei ist alles von einem Geschmack[381]. Es gibt nichts, was nicht enthalten ist.
十方智者 皆入此宗	Alle Weisen vertreten diese Sichtweise.
宗非促延 一念萬年	Diese Sicht ist jenseits von Raum und Zeit. Ein Moment ist wie zehntausend Jahre.
無在不在 十方目前	Weder Sein noch Nicht-Sein, es liegt direkt vor deinen Augen.
極小同大 忘絶境界	Das Kleinste ist gleich dem Größten, wenn die Unterscheidung fallen gelassen wird.
極大同小 不見邊表	Das Größte ist gleich dem Kleinsten, wenn die Unterscheidung fallen gelassen wird.
有即是無 無即是有	Sein ist nicht getrennt von Nicht-Sein. Nicht-Sein ist nicht getrennt von Sein.
若不如此 必不相守	Vergeude keine Zeit mit Zweifeln, die nichts mit dem zu tun haben[382].

一即一切　Das Einzelne ist nicht getrennt von Allem.
一切即一　Alles ist nicht getrennt vom Einzelnen.

但能如是　Wenn du Sūnyatā verstehst[383],
何慮不畢　gibt es keinen Grund mehr, dich um deine Fehler zu sorgen.

信心不二　Das vertrauende Bewusstsein ist Nicht-Zwei.
不二信心　Nicht-Zwei ist das vertrauende Bewusstsein.

言語道斷　Der Weg des Tao ist jenseits der Worte,
非去來今　ohne Vergangenheit, Zukunft oder Gegenwart.

Vom goldenen Löwen
chin shih-tzu chang[384]
Fa-tsang

I. Das Verstehen des Prinzips des Abhängigen Entstehens

Gold hat keinen ihm eingeständigen Wesenskern[385]. Dank der Kunstfertigkeit eines tüchtigen Künstlers nimmt es die Form des Löwen an. Dieses Entstehen ist einzig und allein das Ergebnis der Bedingungen und Umstände; daher wird es *Bedingtes Entstehen* genannt.

II. Die Unterscheidung von Form und Sūnyatā

Die Form des Löwen ist unwirklich; das Wirkliche ist das Gold. Weil der Löwe nicht existiert und die Goldmasse nicht nicht-existiert, werden sie Form/*Sūnyatā* genannt. Sūnyatā hat kein eigenes Kennzeichen, sie wird durch Formen offenbar. Die Tatsache, dass Sūnyatā die trügerischen Formen nicht behindert, wird Form/Sūnyatā genannt.

III. Die Zusammenfassung der drei Aspekte[386]

Aufgrund der trügerischen Wahrnehmungen der Menschen scheint der Löwe in konkreter Weise zu existieren, das ist das Kennzeichen der universellen Einbildungskraft[387]. Die Manifestation des Löwen scheint zu existieren, das ist die Eigenschaft der Abhängigkeit von anderen.[388] Die Natur des Goldes ändert sich niemals, das ist die Eigenschaft der höchsten Wirklichkeit.[389]

IV. Die Enthüllung der Nicht-Existenz von Formen

Wenn das Gold den Löwen völlig verschluckt, ist keine Form eines Löwen zu finden. Das heißt die Nicht-Existenz der Formen.

V. Die Darlegung der Wahrheit des Nicht-Geborenen

In dem Augenblick, in dem wir den Löwen in Erscheinung treten sehen, ist in Wirklichkeit das Gold in Erscheinung getreten. Es gibt nichts außer dem Gold. Auch wenn der Löwe erscheinen und verschwinden kann, nimmt die Substanz Gold weder zu noch ab. Das heißt die Wahrheit des Nicht-Geborenen.

VI. Die Erörterung der Fünf Lehren[390]

1. Obwohl der Löwe ein Phänomen[391] ist, das durch Abhängiges Entstehen hervorgebracht wird, ist er in jedem einzelnen Moment dem Entstehen und Vergehen unterworfen. (Da nichts in der phänomenalen Welt Dauer hat) ist keine Löwenform jemals aufzufinden. Das nennt man die Lehre für die unwissenden *Srāvaka*.

2. Alle Dinge sind, da sie in Abhängigkeit entstehen, leer von eigenständigem Wesenskern[392] und in letzter Analyse nichts als Sūnyatā. Das nennt man die vorläufige Lehre des Mahāyāna.

3. Obwohl alle Dinge durch und durch Sūnyatā sind, hindert das nicht das lebendige Erscheinen der Illusion[393] des Werdens. Alles, was in Abhängigkeit entsteht, ist als Illusion existent (und daher in Wahrheit leer). Diese Koexistenz von Sein und Nicht-Sein nennt man die endgültige Mahāyāna-Lehre.

4. Insofern Sūnyatā und körperliche Form einander gegenseitig aufheben, sind beide zunichte geworden. Weder Einbildungen noch falsche Vorstellungen existieren hier, weder die Vorstellung Sūnyatā noch die Idee der Existenz behalten irgendeinen Einfluss. (Das ist der Bereich, in dem) jede Idee von Sein und Nicht-Sein schwindet. Es ist der Bereich, den Namen und Worte nicht erreichen können. Das Bewusstsein verweilt hier ohne jedes Anhaften. Dies nennt man die Augenblicklichkeitslehre des Mahāyāna (Zen).

5. Wenn alle Störgefühle und irrigen Ideen beseitigt sind und die wahre Substanz sich offenbart, verschmilzt alles in ein großes Ganzes. Großes Wirken erwächst im Überfluss, und was immer entsteht, ist absolut wahr. Die Myriaden von Phänomenen durchdringen einander trotz ihrer Vielfalt ohne Verwirrung oder Unordnung. Alles ist das Eine, denn beide sind im Grunde leer. Das Eine ist das Alles, denn Ursache und Wirkung manifestieren sich (ohne Ausnahme). In ihrer Macht und ihrem Wirken durchdringen das Eine und das Alles einander, in völliger Freiheit entfalten sie sich und falten sie sich ein. Das nennt man die Runde Lehre des Einen Fahrzeugs (Hua-yen-Schule).

VII. Die Meisterung der Zehn Mysterien[394]

1. Das Gold und der Löwe bestehen gleichzeitig vollkommen und vollständig. Dies ist das Prinzip der gleichzeitigen Vollständigkeit.

2. Wenn die Augen des Löwen den ganzen Löwen in sich enthalten, dann ist das Ganze (der ganze Löwe) die Augen. Wenn die Ohren den ganzen Löwen enthalten, dann ist das Ganze die Ohren. Wenn alle (Sinnes-)Organe gleichzeitig den ganzen Löwen enthalten und sie ihn alle vollständig besitzen, dann ist jedes Organ sowohl „vermischt“ (mit anderen) wie auch „rein“ (es selbst). Dies ist das Prinzip des vollständigen Besitzes der Reinheit und der Vermischung.

3. Das Gold und der Löwe begründen einander und umschließen einander in Harmonie. Es gibt keinen Gegensatz zwischen Li und Shih. (In diesem vollständigen Einander-Einschließen) bleiben Li und Shih sie selbst. Dies nennt man das Prinzip des gegenseitigen Umschließens und doch Verschiedenseins von Li und Shih.

4. Alle Teile des Löwen bis zur Spitze jedes Haares enthalten den ganzen Löwen, insofern als sie alle Gold sind. Jeder einzelne Teil durchdringt die Augen des Löwen. Die Augen sind die Ohren, die Ohren die Nase, die Nase ist die Zunge, die Zunge ist der Leib. Sie alle existieren in vollständiger Freiheit, ohne Gegensätzlichkeit, ohne Behinderung. Das nennt man das Prinzip der wechselseitigen Identität aller Phänomene[395] in Freiheit.

5. Wenn wir auf den Löwen (als den Löwen) schauen, gibt es nur den Löwen und kein Gold. Das sind das Enthüllen des Löwen und das Verbergen des Goldes. Wenn wir auf das Gold (als Gold) sehen, gibt es nur Gold und keinen Löwen. Das ist das Enthüllen des Goldes und Verbergen des Löwen. Wenn wir auf beide gleichzeitig schauen, sind sie sowohl manifest als auch verborgen. Verborgen sind sie geheim, manifest sind sie offenbar. Das nennt man das Prinzip des gleichzeitigen Bestehens von Enthüllung und Verborgenheit im Geheimen.

6. Das Gold und der Löwe können manifest oder verborgen sein, eines oder vieles, rein oder vermischt, kraftvoll oder kraftlos. Li ist Shih. Der Herr und der Knecht tauschen ihren Rang aus. Sowohl Li als auch Shih werden gleichzeitig geschaut. Sie sind miteinander vereinbar; keines behindert die Existenz des anderen. Das gilt auch für die winzigsten und subtilsten Aspekte. Dies nennt man das Prinzip der friedlichen Koexistenz des Kleinen und des Subtilen.

7. In jedem der Augen, Ohren, Glieder usw. des Löwen bis zu jedem einzelnen Haar gibt es einen goldenen Löwen. Alle Löwen, die von jedem einzelnen Haar umschlossen werden, sind gleichzeitig und augenblicklich in einem einzelnen Haar enthalten. So gibt es in jedem Haar eine unendliche Zahl von Löwen. Weiterhin ist jedes einzelne Haar, das unendlich viele Löwen enthält, wieder in einem einzelnen Haar enthalten. Das geht unendlich weiter, wie bei den Juwelen im Netz des himmlischen Herrn Indra. Das führt zu einem Bereich, der andere Bereiche ad infinitum umschließt; dies ist der Bereich von Indras Netz.[396]

8. Mit dem Löwen ist die Verwirrung des Menschen gemeint. Das Gold steht für die Wahre Natur. Betrachtet man Li und Shih zusammen, so hat man das Ālaya-Bewusstsein[397] und kann so ein richtiges Verstehen (des Dharma)

erreichen. Dies nennt man das Schaffen des Verständnisses durch das Enthüllen des Dharma durch Fakten.

9. Der Löwe ist ein unbeständiges und bedingtes Phänomen[398]; er entsteht und verschwindet in jedem Augenblick und jeder Augenblick kann in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft unterteilt werden. Jeder dieser drei Zeiträume enthält wieder die drei Zeitabschnitte Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, das ergibt zusammen dreimal drei Einheiten, die neun Zeiten bilden. Mit ihnen allen zusammen haben wir ein vollständiges Tor zur Dharma-Wahrheit. Obwohl es neun Zeiten sind, ist jede verschieden von der anderen und dennoch begründen sie gegenseitig ihre Existenz. Sie sind ohne die geringste Behinderung harmonisch verschmolzen in einem identischen (ewigen) Augenblick. Dies nennt man die unterschiedliche Formung der getrennten Phänomene zu den Zehn Zeiten.

10. Das Gold und der Löwe können manifest oder verborgen sein, eines oder viele, aber sie sind beide leer von einem eigenständigen Wesenskern[399]. Sie manifestieren sich in verschiedenen Formen gemäß dem Wandel und der Veränderung des Bewusstseins. Ob wir sie nun als Li oder Shih bezeichnen: Es ist das Bewusstsein durch das sie Form erhalten und existieren. Dies nennt man die universale Vollendung durch die Projektion von „Nur-Bewusstsein[400]„.

VIII. Das Umfangen der Sechs Formen

Der Löwe repräsentiert die Eigenschaft der Ganzheit (1), und die fünf Organe, die mannigfaltig und verschieden sind, repräsentieren die Verschiedenheit (2). Die Tatsache, dass sie alle bedingt entstehen, repräsentiert die Eigenschaft der Universalität (3). Die Augen, Ohren usw. bleiben jeweils an ihrem eigenen Platz und vermischen sich untereinander nicht. Dies repräsentiert die Eigenschaft der Besonderheit (4). Die Kombination und das Zusammenwirken der verschiedenen Organe machen den Löwen aus, das repräsentiert die Eigenschaft der Formbildung (5). Die Tatsache, dass jedes Organ an seiner eigenen Stelle bleibt, repräsentiert die Eigenschaft der Nicht-Verschmelzung (6).

IX. Die Verwirklichung der vollkommenen Weisheit und des Erwachens (bodhi)

Bodhi bedeutet im Chinesischen *Tao* oder das *Erwachen*. Das heißt: Wenn wir auf den Löwen blicken, sehen wir sofort, dass alle bedingten Dinge, ohne durch den Prozess der Auflösung hindurchzugehen, sich von Anfang an in einem Zustand stiller Nicht-Existenz befinden (im Schweigen der Soheit ruhen). Ist man frei von Anhaften wie von Loslösung, kann man diesen Weg weiterverfolgen bis in das Meer der Allwissenheit, daher wird er der WEG genannt. Begreifen, dass seit anfanglosen Zeiten alles Illusion ist, nicht wirklich existent, heißt Erwachen.

X. Das Eingehen in Nirvāna

Wenn wir auf den Löwen und das Gold schauen, heben die Kennzeichen beider einander gegenseitig auf. An diesem Punkt steigen die Unreinheiten[401] nicht mehr länger auf, auch wenn Schönheit und Hässlichkeit vor unsere Augen treten. Das Bewusstsein ist ruhig, gleich dem Meer; alle störenden und trügerischen Gedanken sind erloschen und es gibt keine Zwänge mehr. Aus der Gebundenheit erhebt man sich frei von allen Behinderungen. Vom Ursprung des *Dukkha* hat man sich für immer losgelöst und ist ins *Nirvāna* eingegangen.

Nan yüeh fragte seinen Schüler Ma tsu: „Wozu meditierst du?“
Ma tsu antwortete: „Ich möchte ein Buddha werden.“
Nan yüeh nahm sich einen Ziegelstein
und begann ihn zu polieren.
Ma tsu fragte: „Meister, was tust Du da?“
„Ich mach daraus einen Spiegel“, antwortete Nan yüeh.
„Wie kannst Du durch polieren eines Ziegelsteines
daraus einen Spiegel machen?“, fragte Ma tsu.
„Wenn das nicht geht, wie kannst Du dann durch Meditation
ein Buddha werden?“, antwortete Nan yüeh.[402]

Buddha-Natur

Einführung

Buddha-Natur beschreibt das jedem fühlenden Wesen innewohnende Potential, vollständiges *Nirvāna* verwirklichen zu können. Wie Wolken, die die Sonne verdunkeln, ohne die Sonne zu beeinträchtigen, verhüllen emotionale und intellektuelle *Klesha*, die allen Wesen innewohnende Buddha-Natur. Buddhistische Praxis besteht darin, Kontakt mit der eigenen Buddha-Natur aufzunehmen, eigene Klesha aufzulösen und die Buddha-Natur zu realisieren.

Mit dem ***Tathāgatagarbha Sūtra*** begannen in Indien des 3. Jahrhunderts n. Chr. buddhistische Texte explizit das Konzept der Buddha-Natur zu behandeln. Der Sanskritbegriff *Tathāgatagarbha* bedeutet wörtlich „Buddha-Embryo“ und lässt sich auf zwei Bedeutungsebenen lesen. Einmal zeigt er, dass jedes fühlende Wesen dieses Potential in sich hat und setzt damit alle Wesen in ihrer Essenz gleich. Auf der anderen Seite geht er von einem positiven Menschenbild aus. Es soll also nicht aus einem schlechten Menschen ein guter Mensch gemacht werden, sondern der im Kern gute Mensch, der zeitweise durch Klesha verwirrt ist, wird eingeladen, sein innerstes Potential zu verwirklichen. Im hier vorliegenden *Tathāgatagarbha Sūtra* wird diese Idee in neun Gleichnissen dargestellt, wobei jedes Gleichnis einen bestimmten Aspekt dieser Buddha-Natur behandelt.

Im zweiten Text, dem 2.-10. Kapitel des ***Plattform-Sūtra des Sechsten Patriarchen***, beschreibt Hui-neng (638-713), wie er zum sechsten Patriarchen des chinesischen *Chan-Buddhismus* ernannt wurde. Obwohl die Beschreibung nicht historisch ist, verdichtet sie wesentliche Aspekte des chinesischen Chan-Buddhismus. Hui-neng, ein armer Analphabet, erlangte tiefstes *Erwachen* als er die Rezitation des *Diamant-Sūtra* hörte. Auf der Suche nach Vertiefung seiner Erfahrung landete er im Kloster des fünften Chan-Patriarchen Hung-jen und arbeitete dort acht Monate als Küchengehilfe in der Reismühle. Als der Fünfte Patriarch seinen Nachfolger bestimmen wollte, bat er seine Schüler, ihr buddhistisches Verständnis in Form eines Gedichtes auszudrücken. Sein Hauptschüler Shen-hsiu schrieb einen Vers, der das mühevolle ethische Training in den Vordergrund rückte. Hui-neng dagegen bezog sich auf die makellose Buddha-Natur und gewann damit den Wettkampf.

Das ***Zazen Wasan*** des japanischen Zen-Meisters Hakuin Ekaku (1686-1769) preist die grundlegende Bedeutung des *Zazen* für die Verwirklichung des eigenen spirituellen Potentials. Hakuin war einer der einflussreichsten Personen des japanischen Zen-Buddhismus der Rinzai-Tradition des 18. Jahrhunderts. Seine Befürchtung galt dem „Nichts-Tun-Zen“, bei dem ein Praktizierender eine kleine Erleuchtungserfahrung macht und dann den Rest seines Lebens im „Sitzenden Schlaf“ verbringt. Dagegen betonte er die Bedeutung der *Kōan*-Praxis und ordnete die überlieferten Kōan in ein nach Schwierigkeitsgraden abgestuftes und nach inhaltlichen Themen geordnetes Ausbildungssystem. Das *Zazen Wasan* beinhaltet die Essenz seiner Einsichten. In vielen Zen-Tempeln und Zen-Klöstern wird es täglich von den Übenden rezitiert.

Der letzte Text, das ***Fukanzazenji***, stammt von dem japanischen Zen-Meister Dogen Zenji (1200-1253). Er schrieb ihn im Alter von 28 Jahren nach seiner Rückkehr aus China, wo er vier Jahre *Chan-Buddhismus* studierte. Unter dem Chan-Meister T’ien t’ung verwirklichte er *Satori* und wurde zu seinem Dharma-Nachfolger. Um Intrigen und Machtspiele der Hauptstadt zu entgehen, zog er sich aufs Land zurück und gründete dort das Kloster Eihei-ji. Mit dem Fukanzazenji popularisierte er die Praxis des *Zazen*. Dogen sah in Zazen keine Methode, um vollständiges *Erwachen* zu erreichen. Vielmehr sah er in der richtigen Übungshaltung des Zazen *Erwachen* schon verwirklicht. Damit betonte er die

Identität von Übung und Erwachen oder Zazen und Buddhaschaft. Die reinste Form des Zazen war für ihn *Shikantaza*, eine fortgeschrittene Form des Zazen, die ganz auf stützende Hilfen, wie Zählen der Atemzüge oder *Kōan*-Praxis verzichtet. Es ist ein hellwaches Verweilen im Zustand des Reinen Gewahrseins, ohne auf ein Objekt gerichtet zu sein. Roshi Glassman definierte Shikantaza als „einfach Sitzen im Zustand der Non-Dualität“[403].

Texte

Das Tathāgatagarbha Sūtra
ārya tathāgatagarbha nāma mahāyāna sūtra[404]

0. So habe ich es gehört. Einst weilte der Erhabene[405] auf dem Geiergipfel in der Nähe von Rajāgaha in einer Vortragshalle aus duftendem Sandelholz im zehnten Jahr nach seinem vollständigen *Erwachen*.[406] Begleitet wurde er vom *Bhikkhu-Sangha* und einer große Anzahl *Bodhisattva*. Unter den Bhikkhu befanden sich viele, die noch an ihrer Verwirklichung arbeiteten als auch *Arahat*, die frei von allen *Klesha* waren.

Unter den vielen Bhikkhu waren der Ehrwürdige Mahākāsyapa, der Ehrwürdige Uruvilvākāsyapa, der Ehrwürdige Nadikāsyapa, der Ehrwürdige Gayākāsyapa, der Ehrwürdige Mahākātyāyana, der Ehrwürdige Mahākausthila, der Ehrwürdige Vakula, der Ehrwürdige Revata, der Ehrwürdige Subhūti, der Ehrwürdige Pūrnamaitrāyaniputra, der Ehrwürdige Vāgisa, der Ehrwürdige Sāriputra, der Ehrwürdige Mahāmaudgalyāyana, der Ehrwürdige Ājnātakaundinya, der Ehrwürdige Udāyin, der Ehrwürdige Rāhula, der Ehrwürdige Nanda, der Ehrwürdige Upananda, der Ehrwürdige Ānanda und andere.

Außerdem begleiteten ihn eine große Gruppe von Bodhisattva – so groß wie sechzigmal die Anzahl der Sandkörner im Gangesfluss. Alle waren noch eine Lebensspanne vom vollständigen *Nirvāna* entfernt, hatten die *Sechs höheren Geisteskräfte*, die *Zehn Kräfte* und die *Vier Versicherungen* entwickelt, zu Füßen unzähliger Buddhas gesessen und das Rad des Dharma in Gang gesetzt. Es kam vor, dass Wesen in vielen Weltsystemen nur durch Hören ihres Namens vollkommenes *Erwachen*[407] fanden.

Unter ihnen waren die Bodhisattva Dharmamati, Sirhhamati, Vyāghramati, Arthamati, Ratnamati, Pravaramati, Candraprabha, Ratnacandraprabha, Pūmacandraprabha, Mahāvikrāmin, Aprameyavikrāmin, Anantavikrāmin, Trailokyavikrāmin, Acalapadavikrāmin, Mahāsthāmaprāpta, *Avalokitesvara*, Gandhahastin, Gandharati, Gandharatisri, Srigarbha, Sūryagarbha, Ketu, Mahāketu, Vimalaketu, Anantaratnayasti, Tyaktaratnayasti, Vimalaratnayasti, Prāmodyarāja, Sadāpramuditā, Ratnapāni, Gaganagaiija, Meru, Sumeru, Mahāmeru, Gunaratnāloka, Dhāranisvararāja, Dharanimdhara, Sarvasattvaroganivartana, Prāmodyamanas, Khinnamanas, Akhinna, Jyotiskara, Candana, lhavivarta(na), Aprameyābhigarjitasvara, Bodhisamutthāpana, Amoghadarsin, Sarvadharmavasavartin, Maitreya, Mañjusri als junger Mann und noch mehr, als sechzigmal die Anzahl der Sandkörner im Gangesfluss.

Unter den Versammelten waren auch *Deva*, Naga, Yaksa, Gandharva, Asura, Garuda, Kinnara und Mahoraga[408].

Nachdem diese verschiedenen Gruppen den Buddha umrundet hatten, ihm Geschenke brachten, um ihren Respekt auszudrücken, zeigten auch Könige, Minister, Zunftmeister, Adelige, Bürger und einfache Landbevölkerung ihre Verehrung.

Zu diesem Zeitpunkt saß der Buddha nach seiner Mahlzeit im Sandelholz-Pavillon in Meditation und ließ mit seinen außergewöhnlichen Kräften eine übernatürliche Erscheinung auftauchen. Über dem Pavillon entfalteten sich unzählige tausendblättrige Lotosblüten, groß wie Wagenräder, bunt und unglaublich duftend. In der Mitte jeder geschlossenen Blüte saß ein Buddha im Lotossitz. Die Blüten bedeckten den ganzen Himmel und als sie sich öffneten, strahlten sie unzählige Lichtstrahlen aus. Schon im nächsten Augenblick verdorrten die Blüten durch Buddhas außergewöhnlicher Kräften. Sie wurden dunkel und unansehnlich. Jedoch die Buddhas innerhalb der Blüten saßen weiterhin im Lotossitz und strahlten unzählige Lichtstrahlen aus.

Die Pracht dieser Erscheinung war so außergewöhnlich, dass alle Versammelten sich freuten und ekstatisch tanzten. Und doch wurden sie verunsichert und wunderten sich, warum auf einmal die Blüten verdorrten, immer dunkler wurden und begannen, faulig und widerlich zu riechen.

Der Buddha nahm die Verwunderung der Bodhisattva wahr und sprach daraufhin zu Vajramati: „Edler Sohn, wenn Dich irgendetwas in meiner Lehrdarlegung verwundert, so kannst Du mir ruhig eine Frage stellen.“

Bodhisattva Vajramati spürte, dass alle Versammelten verunsichert waren und fragte daher den Buddha: „Verehrter Buddha, warum befinden sich in diesen unzähligen, verwelkten Blüten diese zauberhaften Buddhas? Und aus welchem Grund stiegen sie in den Himmel auf und bedeckten die ganze Welt? Und warum strahlte jeder dieser Buddhas unzählige Lichtstrahlen aus?“ Alle Anwesenden schauten auf und falteten respektvoll ihre Hände. Vajramati sprach nun folgende Verse:

Wir sahen mehr Buddhas
als Sandkörner im Ganges[409].
Noch nie habe ich so etwas wie heute gesehen.
Alle Buddhas saßen in Lotosblüten,
als wären sie aus Juwelen,
jeder strahlte unzählige Lichtstrahlen aus,
die das ganze Universum ausfüllen.
Doch plötzlich verwelkten alle Lotosblüten.
Es gab keine, die nicht widerlich war.
Sag uns, wozu hast Du diese zauberhafte Erscheinung geschaffen?
Bitte erläutere uns in klaren Worten deren Sinn.

Der Buddha antwortete Vajramati und den anderen Bodhisattva: „Edle Söhne, es gibt ein unglaublich gutes *Sūtra* namens *Tathāgatagarba-Sūtra*. Da ich es euch darlegen möchte, zeigte ich diese zauberhaften Erscheinungen. Hört alle aufmerksam zu und lasst es auf euch wirken.“ Alle antworten: „Ehrwürdiger Buddha, wir werden aufmerksam zuhören.“

Der Buddha sagte: „Edle Söhne, es gibt eine Ähnlichkeit zwischen den unzähligen Blüten, die plötzlich verwelkten, mit den unzähligen zauberhaften Buddhas, die im Lotossitz innerhalb der Blüten saßen und den Wesen, die ich mit meinem *Himmlischen Auge* betrachte. Ich sehe, wie sie alle, obwohl durch *Klesha* wie *Gier*, Ablehnung und *Verwirrung* verdunkelt, sie in ihrem Inneren die *Buddha-Natur*[410] besitzen.

Edle Söhne, alle Wesen, unabhängig davon, ob sie durch Klesha blind sind, haben Tathāgatagarba, welche ewig, makellos und reich an allen wertvollen Eigenschaften ist. Darin gleichen sie mir.“

1. „Edle Söhne, es ist wie bei einer Person mit Himmlischen Auge, welche die im Lotossitz sitzenden Buddhas im Inneren der verwelkten, unansehnlichen Blüten sehen kann, selbst wenn die Blütenblätter geschlossen sind. Sie würde diese übelriechenden Blätter entfernen, damit sich die Buddhas manifestieren können.

Genauso kann der Buddha Tathāgatagarba in jedem Lebewesen sehen. Da ich allen Wesen ihr Tathāgatagarba enthüllen möchte, lehre ich den Dharma, um die Klesha zu beseitigen und Tathāgatagarba zu enthüllen.

Edle Söhne, dies ist der Dharma aller Buddhas. Unabhängig davon ob Buddhas in der Welt erscheinen, ist Tathāgatagarba in allen Lebewesen ewig und unveränderlich vorhanden.

Edle Söhne, Tathāgatagarba wird nur durch die Klesha verdeckt. Wenn ein Buddha in der Welt erscheint, erklärt er den Dharma, um die Klesha zu beseitigen, damit sich die Einsicht in die Soheit[411] entfalten kann.

Edle Söhne, wenn ein Bodhisattva Vertrauen in den *Dharma* entwickelt und intensiv praktiziert, wird er Befreiung von den Klesha erlangen, seinen Tathāgatagarba manifestieren und zum Wohle aller Lebewesen handeln.“ Der Buddha sprach weiter in folgenden Versen:

Es ist, als ob eine Person mit Himmlischem Auge
in einem geschlossenen Lotos
einen Buddha sieht,
der unberührt von den verwelkten, stinkenden Blättern
dort mit verschränkten Beinen sitzt.
Wenn diese Person die welken Blütenblätter beseitigt,
sieht man, ohne Hindernisse,
den darin sitzenden Buddha.
Genauso, wie diese Person mit dem Himmlischen Auge,
sehe ich, dass alle Lebewesen
Tathāgatagarba besitzen,
der jedoch durch unzähligen Klesha verdeckt ist.
Zum Nutzen aller Lebewesen
und zur Beseitigung der Klesha,
lehre ich den wahren Dharma.

2. „Edle Söhne, es ist als würde reiner Honig in einer Höhle oder in einem Baum von unzähligen Bienen bewacht werden. Kommt nun eine Person, die weiß, wie sie den Honig bekommen kann, wird sie zuerst die Bienen los, nimmt den Honig und tut damit, was sie will: Isst ihn selbst oder gibt ihn anderen. Genauso, edle Söhne, haben alle fühlenden Wesen Tathāgatagarba. Er ist wie reiner Honig in einer Höhle oder in einem Baum, nur verdeckt durch Klesha, welche, wie der Schwarm Bienen, uns davon abhalten Tathāgatagarba zu manifestieren. Mit meinem Himmlischen Auge sehe ich ganz klar Tathāgatagarba in allen Wesen und lehre geschickt[412] den *Dharma*, um die *Klesha*, wie *Gier*, Ablehnung und *Verwirrung* zu beseitigen.“ Der Buddha sprach weiter in Versen:

Wenn eine Person Honig möchte,
der von unzähligen Bienen umschwärmt,
sich in einer Höhle oder einem Baum befindet,
muss sie wissen, wie sie es anstellt,
die Bienen los zu werden.
Genauso, wie mit dem Honig
ist es mit Tathāgatagarba bei den fühlenden Wesen.
Die Klesha, wie Gier, Ablehnung und Verwirrung
sind wie der Bienenschwarm,
der uns vom Honig abhält.
Geschickt erkläre ich den Dharma,
um den Bienenschwarm der Klesha zu beseitigen
und Tathāgatagarba zu enthüllen.

3. „Edle Söhne, es ist genauso wie mit Reis- oder Weizenkörnern, die noch nicht von ihrer Schale befreit sind. Jemand, der sich nicht auskennt, wird sie gering schätzen und denken, diese Körner muss man aussortieren. Doch befreit man sie von ihrer Schale, wird der essbare Teil sichtbar.

Genauso, edle Söhne, sehe ich mit meinem Himmlischen Auge in allen Wesen, dass Schalen von Klesha ihre Buddhaschaft[413] verhüllen. Geschickt erkläre ich den Dharma, um ihnen zu helfen die Klesha zu beseitigen, damit sich ihre Buddhaschaft manifestieren kann.“ Der Buddha sprach weiter in Versen:

Es ist, wie wenn jemand, der keine Ahnung hat,

alle Reis- oder Weizenkörner mit Schale gering schätzt
und glaubt, sie aussortieren zu müssen.
Muss man wissen, dass zwar die Schale nutzlos ist,
doch im Inneren ein wertvoller Kern ruht,
der nicht zerstört werden sollte.
Nachdem die Schale entfernt wird,
werden Reis- oder Weizenkörner sogar Speisen für Könige.
Ich sehe, dass alle fühlenden Wesen
Buddha-Grund[414] haben, der durch Klesha verdeckt ist.
Ich lehre die Beseitigung dieser Klesha,
damit sie universelle Weisheit erlangen.
So, wie ich Tathāgatagarba habe,
haben alle Lebewesen Tathāgatagarba.
Wenn sie ihn entwickeln und reinigen,
verwirklichen sie schnell den höchsten Pfad.

4. „Edle Söhne, es ist wie wenn ein Goldklumpen in eine Grube mit Abfall und Exkrementen fällt, untergeht und für Jahre nicht mehr gesehen wird. Auch wenn niemand davon weiß und das Gold für niemanden von Nutzen ist, zersetzt es sich nicht. Stellt euch vor, da kommt jemand mit außergewöhnlichem Blick, der den Leuten sagt: 'In dieser Abfallgrube ist reines Gold versteckt. Ihr solltet es herausholen und damit tun, was ihr wollt.'

Edle Söhne, genau wie der Abfall sind eure Klesha. Das Gold ist eure Tathāgatagarba. Aus diesem Grund erkläre ich den Dharma, um den Lebewesen zu helfen ihre Klesha aufzulösen und ihre wahre Natur[415] zu realisieren." Der Buddha sprach weiter in Versen:

Es ist, wie wenn Gold von Abfall verdeckt wird,
so dass es niemand sehen kann.
Nur jemand mit außergewöhnlichem Blick kann es sehen,
und Leute mit folgenden Worten darüber informieren:
'Wenn ihr es herausholt und reinigt,
könnt ihr damit machen, was ihr wollt.'
Genauso verhält es sich mit dem Buddha und seinem Himmlischen Auge.
Er sieht, dass alle fühlenden Wesen

eine unzerstörbare Tathāgatagarba haben,
auch wenn diese durch Klesha verborgen ist.
Der Buddha lehrt den Dharma, damit ihre Klesha,
die ihre Buddha-Natur verdecken, beseitigt werden.

5. „Edle Söhne, es ist wie wenn unter einem Haus einer verarmten Familie ein Schatz vergraben ist. Da der Schatz aber nicht reden kann, wird ihn niemand entdecken. Obwohl dieser Schatz unter ihrem Haus vergraben ist, fühlt sich die Familie arm, da sie nichts von ihm weiß.

Genauso verhält es sich mit den fühlenden Wesen. Der Schatz des Tathāgatagarba befindet sich in ihnen. Doch sie wissen nichts davon, da die Klesha ihn verdecken. Durch ihr Anhaften an die Fünf *Daseinsgruppen* dreht sich das Rad des *Samsāra* immer schneller und die Wesen leiden unermessliches *Dukkha*.

Aus diesem Grund erscheinen die Buddhas in der Welt und enthüllen ihnen ihren Buddha-Schatz, Tathāgatagarba. Die Wesen vertrauen ihnen und beseitigen ihre Klesha, um ihre universelle Weisheit zu manifestieren. Aus diesem Grund lehre ich den Dharma.“ Der Buddha sprach weiter in Versen:

Es ist wie ein Schatz,
der unter einem Haus einer verarmten Familie vergraben ist.
Da niemand von ihm weiß,
fühlt sie sich verarmt und leidet.
Wenn der Buddha mit seinem Himmlischen Auge
die Lebewesen betrachtet,
sieht er in ihnen den Schatz des Tathāgatagarba,
ewig und unwandelbar.
Obwohl sie durch unzählige Wiedergeburten
durch *Samsāra* wandern,
wissen sie nichts von ihrem Schatz und leiden.
Da der Buddha dies sieht,
lehrt er zum Wohle aller Wesen
den Schatz der Weisheit zu verwirklichen,
um füreinander zu sorgen.
Wenn ihr Vertrauen habt in das, was ich lehre,
hingebungsvoll und unermüdlich praktiziert,

werdet ihr schnell den höchsten Pfad verwirklichen.

6. „Edle Söhne, es ist wie mit einem nicht-faulenden Kern einer Mangofrucht. Wenn du ihn in die Erde einpflanzt, wächst aus ihm einer der größten und mächtigsten Bäume.

Edle Söhne, wenn ich die Lebewesen mit meinem Himmlischen Auge anschaue, sehe ich, wie der Tathāgatagarba durch die Klesha verhüllt ist. Wenn Tathāgatagarba von den Klesha gereinigt ist, entfaltet sich seine ganze Buddha-Einsicht.

Edle Söhne, nachdem der Buddha alle Lebewesen betrachtete, enthüllt er den *Dharma*, um die Weisheit der Bodhisattva und anderer verwirklichter Wesen zu manifestieren.“ Der Buddha sprach weiter in Versen:

Es ist wie mit dem Kern einer Mangofrucht,
der nicht verfault.
Pflanzt ihn in die Erde und
unvermeidlich wird daraus
einer der mächtigsten Bäume.
Der Buddha sieht
mit seinem klaren Blick,
dass Tathāgatagarba in allen Wesen ist,
wie der Samen einer Mangofrucht.
Ihr solltet Vertrauen haben und verstehen,
dass ihr unzerstörbare Buddha-Weisheit besitzt.
Aus diesem Grund lehre ich den Dharma
und enthülle Tathāgatagarba,
damit ihr schnell den höchsten Pfad verwirklicht.

7. „Edle Söhne, es ist, als ob ein Mann mit einer Buddha-Figur aus reinem Gold durch ein fremdes Land reist und Angst hat, ausgeraubt zu werden. So verpackt er die Figur in dreckige Fetzen, damit niemand etwas vermutet. Unterwegs verstarb er plötzlich und die Figur wurde auf einem Feld verschüttet. Reisende stiegen darauf und die eingewickelte Buddha-Figur versank tiefer im Dreck. Himmlische Wesen sahen mit ihrem Weisheits-Auge die Buddha-Figur im Dreck und sprachen zu den Leuten: ‚Hört, dort im Dreck liegt eine wertvolle Buddha-Figur.’

Genauso, edle Söhne, sehe ich in den fühlenden Wesen, die im endlosen Samsāra wandern, den durch Klesha eingehüllten Tathāgatagarba.

Aus diesem Grund lehre ich den Dharma den fühlenden Wesen, damit sie ihre Klesha beseitigen und ihre Buddha-Weisheit verwirklichen. Ich drehe das Rad des Dharma immer und immer wieder, um alle Welten zu verwandeln.“ Der Buddha sprach weiter in Versen:

Es ist, wie wenn ein Reisender in einem unbekannten Land
eine goldene Buddha-Figur bei sich trägt,
die er in schmutzigen Fetzen eingehüllt hat
und die in einem Feld verloren geht.
Jemand mit außergewöhnlicher Sicht sieht dies
und erzählt es den Leuten.
Diese finden die Figur, entfernen die schmutzigen Fetzen
und freuen sich über diesen Fund.
Mit meinem Himmlischen Auge sehe ich die Lebewesen,
ihre Klesha und die daraus folgenden unheilsamen Taten.
Ebenso sehe ich, wie unter diesem Staub der Klesha
ihre großartige und unzerstörbare Buddha-Natur ruht.
Dies ist der Grund, dass ich den Wesen lehre,
wie die Klesha und unheilsame Taten
ihre siegreiche Buddha-Natur verdecken.
Ihr solltet euch bemühen, die Klesha zu beseitigen
und eure Buddha-Weisheit verwirklichen.
Das ist die wahre *Zuflucht* -
für Deva, Menschen, Nagas und andere Wesen.

8. „Edle Söhne, es ist wie mit einer verarmten, hässlichen Frau, die schwanger mit einem edlen Sohn ist, der ein weiser König und Herrscher eines großen Reiches wird. Nichts davon ahnend, fristet sie ein ärmliches, von Selbstzweifeln geplagtes Leben.

Genauso, edle Söhne, sehe ich, wie die Wesen leidend im Rad des Samsāra wandern, obwohl sie in ihrem Inneren Tathāgatagarba haben. Wie die Frau, haben sie keine Ahnung von ihrem inneren Schatz.

Aus diesem Grund lehrt ein Buddha überall den Dharma mit den Worten, ‘Edle Söhne, betrachtet euch selbst nicht als minderwertig. Ihr alle besitzt Tathāgatagarba.’ Wenn ihr euch anstrengt und eure unheilsamen Gewohnheiten aufgebt, dann wird euch der Titel eines Bodhisattva oder Buddha verliehen und ihr werdet unzähligen Lebewesen helfen können.“ Der Buddha sprach weiter in Versen:

Es ist wie mit einer verarmten, hässlichen Frau,
die mit einem edlen Sohn schwanger ist,
der ein mächtiger Herrscher wird.
Reich an den sieben Schätzen,
wird er über große Gebiete auf der Welt herrschen.
Sie aber hat keine Ahnung davon,
sondern plagt sich mit Selbstzweifeln.
Genauso, sehe ich, dass viele Wesen
sich minderwertig und mutlos fühlen.
Sie wissen nichts davon,
dass sie in ihrem Innern Tathāgatagarba besitzen.
Aus diesem Grund lehre ich den Bodhisattva:
‘Betrachtet euch nicht als minderwertig,
ihr besitzt Tathāgatagarba.
Zu jedem Zeitpunkt habt ihr
das Licht zur Befreiung der Welt.’
Wenn ihr euch anstrengt,
werdet ihr den Pfad der höchsten Verwirklichung erreichen
und unzählige Wesen retten.

9. „Edle Söhne, es ist wie wenn ein Metallgießer eine goldene Figur gießt. Ist die Lehmform fertig, sieht sie verkehrt und klobig aus. Nach dem Gießen ist sie verbrannt und geschwärzt. Öffnet man sie und nimmt die Figur heraus, erscheint die goldene Figur strahlend und glänzend.

Genauso, edle Söhne, sieht der Buddha, wenn er die Wesen betrachtet, dass sie unter der dicken Lehmschicht der Klesha Tathāgatagarba besitzen und reich mit vielen wertvollen Eigenschaften ausgestattet sind.

Nachdem ich das sah, enthüllte ich dies im ganzen Land, damit die Wesen frei von den Klesha werden. Er beseitigt die Klesha mit seiner unerschütterlichen Weisheit und befreit Tathāgatagarba, wie der Metallgießer die goldene Statue befreit.“ Der Buddha sprach weiter in Versen:

Es ist wie in einer Gießerei.
Einfältige Menschen schauen nur auf die Lehmform.
Der Metallgießer aber nimmt die erkaltete Lehmform
und befreit die goldene Statue von ihr.
Alle Unreinheiten sind beseitigt,
die kostbaren Eigenschaften enthüllt.
Mit meiner Buddha-Sicht sehe ich,
dass alle Lebewesen unter der Lehmkruste der Klesha
Tathāgatagarba besitzen.
Mit dem Hilfsmittel der unerschütterlichen Weisheit
wird die Lehmform der Klesha aufgebrochen
und Tathāgatagarba enthüllt;
glänzend und rein wie Gold.
So lehre ich die Bodhisattva,
damit sie den Wesen helfen können.

10. An diesem Punkt sprach der Erhabene zu Vajramati, den anderen Bodhisattva und verwirklichten Wesen: „Unabhängig, ob ihr Bhikkhu oder Nicht-Bhikkhu, edle Söhne oder Töchter seid, ihr solltet dieses Tathāgatagarba-Sūtra zum Wohle aller Wesen lesen, auswendig lernen, rezitieren, kopieren, verehren und lehren. Der Verdienst dieser Tätigkeiten ist unermesslich.

Vajramati, wer erwirbt mehr Verdienst? Ein Bodhisattva, der für sich selbst die Buddha-Einsicht realisiert und um alle Buddhas in einem Weltsystem[416] zu verehren, die *Meditativen Vertiefungszustände* und die daraus entstehenden übernatürlichen Kräfte[417] entwickelt, um mit ihrer Hilfe für jeden Buddha und sein Gefolge in allen Buddha-Bereichen einen Pavillon baut. Dieser besteht aus kostbaren Juwelen, mit teuren Stoffen ausgekleidet und die Böden mit Blüten bedeckt. Er baut mehr als fünfzigmal so viele Pavillons wie Sand von hunderttausend Gangesflüssen. Auf diese Weise will er seine Verehrung für die Dauer von hunderttausend kosmischen Zyklen[418] ausdrücken.

Oder eine Person aus guter Familie, die nach vollständigem *Erwachen* strebt und ein Gleichnis des Tathāgatagarba-Sūtra kopiert oder auswendig lernt?

Das Verdienst einer Person, die nach vollständigem *Erwachen* strebt und ein Gleichnis des Tathāgatagarba-Sūtra kopiert oder auswendig lernt, ist um das Tausendfache größer, als der Verdienst des Bodhisattva.“ Der Buddha sprach weiter in Versen:

Wenn eine Person den Wunsch entwickelt,
spirituell *erwachen* zu wollen,
dieses Sūtra hört und annimmt,
es kopiert und verehrt,
wenn auch nur einen einzigen Vers,
erwirbt sie tausendfach mehr Verdienst,
als eine Person,
die außergewöhnliche Kräfte entwickelt,
für tausend kosmische Zyklen,
die Buddhas und ihr Gefolge
mit dem Bau kostbarer Paläste verehren würde.
Der weise Bodhisattva, der darüber reflektiert,
dass Tathāgatagarba in allen fühlenden Wesen vorhanden ist,
wird schnell sein spirituelles Ziel erreichen.

Nachdem der Buddha seine Belehrung über das Tathāgatagarba-Sūtra beendet hatte, waren Vajamati, die Arahat, die Bodhisattva, die Deva und die restliche Versammlung sehr glücklich über die Lehrrede und begannen den Inhalt in die Praxis umzusetzen.[419]

Das (Plattform)-Sūtra des Sechsten Patriarchen
2.-10. Kapitel des Liu-tsu t'an-ching[420]
Hui-neng

2. Hui-nengs schicksalhafte Verbindung mit dem Fünften Patriarchen

Der Großmeister nahm den Hohen Sitz ein und sagte zu den Versammelten: „Verehrte Zuhörer, reinigt eurer Bewusstsein und sammelt euch auf die Große Weisheit.[421]"

Dann sagte der Meister lange nichts, läuterte selbst sein Bewusstsein und sprach: „Verehrte Zuhörer, das eigene Wesen des *Erwachens*[422] ist ursprünglich rein. Nur durch Anwendung dieser Einsicht erlangt man unmittelbar Buddhaschaft.

Hört jedoch meine persönliche Geschichte und die Umstände, unter denen ich den *Dharma* erlangte: Mein Vater war ursprünglich ein Beamter in Fan-yang. Er wurde jedoch seines Amtes enthoben und als gemeiner Mann nach Hsin-chou Ling-nan verbannt. Das Unglück wurde noch verschlimmert durch den frühen Tod meines Vaters, und meine betagte Mutter und ich, ein Halbwaise, zogen nach Nan-hai. Wir litten bittere Not, und ich verkaufte Feuerholz auf dem Markt. Eines Tages kam ein Kunde, kaufte Holz und ließ es mich zum Wohnheim der Beamten liefern. Der Kunde nahm dort das Holz entgegen, ich erhielt meinen Lohn und gerade als ich im Begriff war, durch das Ausgangstor zu gehen, hörte ich einen Mann das Diamant-Sūtra[423] rezitieren. Ich hörte es nur einmal und mein Bewusstsein[424] erwachte[425].

Schließlich fragte ich den Mann: 'Woher kommt Ihr, dass Ihr dieses Sūtra besitzt?' Der Mann antwortete: 'Ich komme vom Ostberg Feng-mu Shan in Huang-mei Hsien in Ch'i-chou. Dort lebt und lehrt der Fünfte Patriarch (des Zen), Hung-jen. Es sind über tausend Schüler dort. Als ich zu diesem Berg ging, um ihm meine Verehrung zu erweisen, empfing ich dieses Sūtra. Der Meister ermutigt stets die Bhikkhu und Laienanhänger nur das Diamant-Sūtra zu rezitieren, dadurch das eigene Wesen zu erkennen[426] und unmittelbar Buddhaschaft[427] zu erlangen.' Als ich das gehört hatte, wusste ich, dass eine karmische Verbindung[428] (mit dem Fünften Patriarchen und seiner Lehre) bestand.

Schließlich gab mir ein Kunde zehn Liang für Kleidung und Nahrung meiner Mutter, damit ich mich auf den Weg nach Feng-mu Shan machen und dem Fünften Patriarchen meine Ehrerbietung erweisen könnte. Nachdem ich meine Mutter

versorgt (und ihr Einverständnis erhalten) hatte, verabschiedete ich mich sofort und in nicht mehr als zwanzig oder dreißig Tagen erreichte ich Feng-mu Shan und erwies dem Fünften Patriarchen meine Verehrung.“

3. Die erste Begegnung zwischen dem Fünften Patriarchen und Hui-neng

„Der Meister fragte mich: ‘Woher bist du, dass du zu diesem Berg kommst, um deine Verehrung zu erweisen? Was lässt dich zu mir kommen? Nach was suchst du?’ Ich antwortete: ‘Ich bin ein Bürger von Hsin-chou in Lingnan. Ich bin zwar von weit her, aber ich bin nur gekommen, um den Meister zu treffen. Ich versuche nur ein Buddha zu werden, nach etwas anderem verlangt es mich nicht.’

Der Fünfte Patriarch sagte: ‘Du kommst von Ling-nan, bist also ein Barbar. Wie könntest du zum Buddha werden?’ Ich erwiderte: ‘Menschen sind vom Süden oder Norden, aber in ihrer Buddha-Natur[429] gibt es ursprünglich weder Süd noch Nord. Der gesellschaftliche Stand des Barbaren ist nicht der gleiche wie der des Meisters, aber die Buddha-Natur ist die gleiche, ohne Unterschiede.’

Obwohl der Meister noch länger mit mir reden wollte, schickte er mich, als er sah, dass viele seiner Schüler in der Nähe waren, gleich ihnen zur Arbeit. Ich sagte zu ihm: ‘Mein eigenes Bewusstsein erzeugt stets Weisheit, ungetrennt von meinem eigenen Wesen. Was für eine Arbeit will mich der Meister also verrichten lassen?‘

Der Meister sagte: ‘Was für ein vorwitziger Kerl. Du sagst besser nicht noch mal was und verschwindest in den hinteren Tempeltrakt!’

Dort hieß mich ein Laienbruder (jemand, der vor der Ordination im Kloster lebt und arbeitet) Holz spalten und das Pedal des Reismörsers treten. Dies tat ich für acht Monate. Dann plötzlich eines Tages kam der Fünfte Patriarch und sagte: ‘Ich weiß, dass deine Einsicht echt ist, und fürchtete deshalb, dass einige übelgesinnte Menschen dir Schaden antun könnten. Aus diesem Grund redete ich nicht mit dir. Verstehst du das?’ Ich antwortete: ‘Ich verstehe Eure Gedanken und aus diesem Grund ging auch ich nicht vor zu Eurem Raum, damit niemand etwas bemerkt.’“

4. Die Anordnung, einen Vers zu verfassen

„Eines Tages rief der Fünfte Patriarch alle seine Schüler zu sich: ‘Kommt alle. Ich sage euch immer, dass die Frage von Leben und Tod für die Menschen in dieser Welt das Wichtigste ist, aber ihr bringt den ganzen Tag Opfer dar und sucht nur nach Verdienst[430]. Ihr sucht nicht danach, aus dem bitteren[431] Meer von Geburt und

Tod[432] zu entkommen. Wie könntet ihr jedoch Glück finden, wenn ihr euch über Euer eigenes Wesen im Unklaren seid?

Ihr alle, geht in den hinteren Tempeltrakt (die Mönchsräume) und erkennt es selbst! Gebraucht eure Weisheit und verfasst, jeder für sich, mit dem Prajñā-Wesen eures ursprünglichen Bewusstseins einen Vers. Dann kommt, und zeigt ihn mir. Wenn (ich anhand des Verses sehe, dass) jemand zum allumfassenden, grundlegenden Sinn erwacht ist, werde ich ihm Robe und Dharma übergeben und ihn zum Sechsten Patriarchen ernennen. Geht schnell, zaudert nicht! Abwägen und Überlegen nützen euch nichts. Menschen, die ihr Wahres Wesen erkennen, erkennen es unverzüglich. So jemand wird es, selbst wenn er von Schwertern umkreist wäre, erkennen können.'"

5. Der Vers von Shen-hsiu

„Die Schüler empfingen die Anordnungen und sagten zueinander, als sie in die hinteren Mönchsräume zurückkehrten: 'Es ist unnötig, dass wir Schüler unser Bewusstsein läutern und uns den Kopf über einen Vers zerbrechen. Selbst wenn wir dem Meister einen Vers vorlegen würden, welchen Zweck hätte das denn? Der Mönch Shen-hsiu ist unser Lehrer. Bestimmt wird er die Robe und den Dharma erlangen. Selbst wenn wir uns verleiten ließen, einen Vers zu machen, wäre es nur ein Vergeuden der geistigen Kräfte.' Als sich dies herumgesprochen hatte, gaben sie alle auf und sagten: 'Wir sollten uns auf Shen-hsiu verlassen. Warum sollten wir uns bemühen, einen Vers zu verfassen?'

Shen-hsiu überlegte sich: 'Alle anderen werden keinen Vers vorlegen, weil ich ihr Lehrer bin. Ich muss auf jeden Fall einen Vers schreiben und ihn dem Meister zeigen. Wenn ich keinen Vers mache, wie sollte der Meister dann die Tiefe meines Verstehens erkennen. Wenn ich den Vers mache, um den Dharma zu erlangen, ist es gut; aber wenn ich ihn mache, um den Titel zu bekommen, ist es schlecht, und ich bin nicht mehr als ein gewöhnlicher Mensch[433], der die Position eines Heiligen an sich reißen möchte. Wenn ich aber keinen Vers vorlege, dann werde ich den Dharma schließlich nicht erlangen. Ein heikles Problem, wirklich ein heikles Problem.'

Vor dem Raum des Meisters war ein Säulengang in drei Abteilungen. Dort sollte Lu Chen, ein kaiserlicher Hof-Maler, für zukünftige Opferdarbietungen sowohl Bilder aus dem Lankāvatāra-Sūtra als auch die Generationsfolge von Bodhidharma bis hin zum Fünften Patriarchen malen. Nachdem Shen-hsiu den

Vers fertig gestellt hatte, ging er mehrmals zur Vorhalle, um ihn zu präsentieren. Aber er war verwirrt und unentschlossen, sein ganzer Leib war mit kaltem Schweiß bedeckt und er brachte es nicht fertig, seinen Vers vorzuzeigen. So vergingen vier Tage. Er versuchte es dreizehnmal ohne Erfolg.

Schließlich überlegte er sich: 'Es wäre wohl das Beste, den Vers an die Wand des Ganges zu schreiben und es darauf ankommen zu lassen, dass der Meister ihn sieht und liest. Wenn er dann sagt, dass er gut ist, zeige ich mich, mache meine Verbeugung und sage, dass der Vers von mir ist. Wenn er sagt, dass es untauglich ist, dann war ich unzählige Jahre umsonst auf diesem Berg und habe den Respekt der anderen genossen. Welchen Weg sollte ich dann noch üben?' Nachdem er so überlegt hatte, ging er, eine Kerze in der Hand, heimlich mitten in der Nacht zum Mittelteil des Südganges und schrieb den Vers, der seinen Bewusstseinszustand offenbaren sollte, an die Wand. Der Vers von Shen-hsiu lautet.

Der Körper, das ist der Bodhi-Baum,
das Bewusstsein, es gleicht dem klaren Standspiegel.
Wisch ihn immer wieder rein,
lass keinen Staub sich darauf sammeln!

Nachdem Shen-hsiu den Vers niedergeschrieben hatte, ging er in seinen Raum zurück, ohne dass ihn jemand bemerkt hätte. Er überlegte sich: ‚Wenn der Fünfte Patriarch morgen den Vers sieht und erfreut ist, dann trete ich hervor, zeige mich dem Meister und sage, dass es mein Werk ist. Wenn er sagt, dass er untauglich ist, dann ist es wegen meiner Verblendung. Dann sind die Hindernisse meines *Karma* zu schwerwiegend, als dass ich den *Dharma* erlangen könnte. Das Herz des Fünften Patriarchen ist schwer zu ergründen.' So überlegte er in seinem Zimmer hin und her und kam weder im Liegen noch im Sitzen zur Ruhe, und bald war es schon vier Uhr morgens."

6. Was der Fünfte Patriarch zum Vers von Shen-hsiu meint

„Der Fünfte Patriarch wusste genau, dass Shen-hsiu noch nicht in das Tor eingetreten war (*Satori* erlangt hatte) und seine innerste Natur[434] noch nicht erkannt hatte. Nachdem der Fünfte Patriarch sein Frühstück gegessen hatte, wurde es Tag. Als er den Maler Lu rief, um ihn die Stammfolge der fünf Patriarchengenerationen und die Bilder des Lankāvatāra-Sūtra für künftige Opferdarbietungen an die Wand

des Südganges malen zu lassen, sah er den Vers und sagte zu Lu: ‘Es ist nicht mehr nötig, dass Ihr die Bilder malt. Ich gebe Euch zehntausend Sen als Dank für Eure Bemühungen und die weite Reise. Im Diamant-Sūtra steht, dass alle Formen eitel sind. Deshalb ist es besser (als die Bilder zu malen), diesen Vers zu bewahren, damit noch nicht erleuchtete Menschen ihn rezitieren. Wenn sie sich diesem Vers entsprechend üben, werden sie der Gefahr entgehen, den Drei Schlechten Wegen (Wiedergeburt als Höllenwesen, Hungriger Geist oder Tier) zu verfallen, und großen Nutzen (für ihre Übung) daraus ziehen.’

Dann rief der Fünfte Patriarch seine Schüler und verbrannte Räucherwerk vor dem Vers, damit sie ihn sähen und bewunderten. Er sagte: ‘Ihr alle solltet diesen Vers rezitieren. Diejenigen, die diesen Vers begreifen, können ihr eigenes Wesen erkennen. Diejenigen, die sich diesem Vers entsprechend üben, werden bestimmt nicht ins Verderben fallen.’

Alle Schüler rezitierten den Vers und riefen aus: ‘Wie wunderbar!’

Der Fünfte Patriarch rief Shen-hsiu um Mitternacht zu sich und sagte: ‘Hast du diesen Vers geschrieben? Wenn er von dir ist, dann sollte man annehmen, dass du den Kern meiner Lehre erfasst hast.’

Shen antwortete: ‘Entschuldigt, der Vers ist tatsächlich von mir. Aber mich verlangt es nicht nach dem Patriarchat, sondern ich hoffe, dass der Meister in seinem Mitgefühl sieht, ob in meinem Bewusstsein auch nur ein bisschen Weisheit (Einsicht) vorhanden ist.’

Der Fünfte Patriarch sagte: ‘Dein Vers zeigt, dass du dein ursprüngliches Wesen noch nicht erkannt hast. Du bist gerade am Eingang des Tores angekommen, aber noch nicht eingetreten. Wenn gewöhnliche Menschen (noch unreif in der Übung, noch nicht erleuchtet) sich (diesem Vers) entsprechend üben, werden sie nicht ins Verderben fallen. Aber wenn du mit solch einer Auffassung (wie sie der Vers widerspiegelt) nach dem allerhöchsten Erwachen[435] suchst, wirst du es nicht erlangen können. Das allerhöchste Erwachen bedeutet, mit einem Mal und unmittelbar dein ursprüngliches Bewusstsein zu erkennen, zu erkennen, dass das eigene Wesen ursprünglich ohne Geburt und Tod ist und es bedeutet, immer und überall mit jedem Gedanken zu erkennen, dass die Zehntausend Dinge[436] nicht stillstehen. Es bedeutet zu wissen, dass eine Wahrheit die ganze Wahrheit ist, dass jedes Ding von Natur aus die ganze Wahrheit verkörpert, dass das Bewusstsein in

seiner Soheit die Wahrheit ist. Auf diese Weise zu erkennen, ist das eigene Wesen des allerhöchsten Erwachens.'

Der Fünfte Patriarch fuhr fort: 'Geh für eine Weile zurück (in deinen Raum) und meditiere für ein oder zwei Tage. Dann mach nochmals einen Vers und bringe ihn mir. Wenn ich anhand deines Verses sehe, dass du in das Tor eingetreten bist und dein ursprüngliches Wesen erkennen konntest, dann übergebe ich dir Robe und Dharma. Es ist nicht, dass ich dir den Dharma nicht übermitteln möchte, aber deine Erkenntnis an sich ist noch nicht ausreichend.'

Shen-hsiu verneigte sich und ging zurück. Aber selbst nachdem einige Tage vergangen waren, war er immer noch nicht in der Lage, einen Vers zu machen. Sein Bewusstsein war verwirrt und er kam nicht zur Ruhe. Es war wie ein schlechter Traum und alles, was er tat, war freudlos."

7. Der Vers von Hui-neng

„Nach weiteren zwei Tagen kam ein junger Laienbruder, der gerade den Vers rezitierte, am Dreschraum vorbei. Ich hörte es und wusste, dass der Schreiber des Verses sein ursprüngliches Wesen noch nicht erkannt hatte. Obwohl ich noch keine Unterweisung vom Fünften Patriarchen erhalten hatte, wusste ich längst um den Großen Sinn. Ich fragte den Jungen: 'Was ist das für ein Vers, den du rezitierst?'

Er antwortete: 'Das wirst du Barbar wohl nicht verstehen, aber der große Meister sagte, das Überschreiten von Geburt und Tod sei für die Menschen dieser Welt die wichtigste Angelegenheit. Weil er die Robe und den Dharma übermitteln möchte, ließ er seine Schüler einen Vers machen, den sie ihm dann zeigen sollten.

Er sagte, dass er demjenigen, der zu seiner innersten Natur erwacht ist, die Robe und den Dharma übergeben und ihn zum Sechsten Patriarchen machen würde. Der Mönch Shen-hsiu schrieb einen Vers seiner Erkenntnis an die Wand des Südganges, und der Fünfte Patriarch möchte, dass alle Schüler diesen Vers rezitieren. Er sagte, dass jemand, der dadurch zur Erkenntnis gelange, sein eigenes Wesen erkennen und die Buddhaschaft erreichen würde und dass diejenigen, die sich diesem Vers gemäß üben, nicht ins Verderben fallen.'

Ich sagte: 'Ich bin seit über acht Monaten hier und trete das Pedal des Reismühlsteins. Ich war noch nie in der Halle des Fünften Patriarchen. Ich bitte dich, führe mich zum Südgang, damit ich vor dem Vers meine Verehrung erweisen, ihn rezitieren und damit für mein nächstes Leben eine Verbindung knüpfen kann, um gleichermaßen im Buddha-Land[437] geboren zu werden.'

Der Junge führte mich zum Südgang und ließ mich meine Verehrung vor dem Vers erweisen. Weil ich nicht lesen konnte, bat ich einen der Anwesenden, mir vorzulesen. Ich sagte: 'Wenn Ihr mir vorlest und ich es vernehmen kann, hoffe ich, in der Versammlung der Buddhas wiedergeboren zu werden.'

Nun war da ein Vizepräfekt aus Chiang-chou. Sein Familienname war Chang und sein Rufname war Jih-yung; der las es hierauf mit lauter Stimme, und ich verstand die Bedeutung des Verses; deshalb sagte ich: 'Ich habe auch einen Vers. Bitte, Vizepräfekt, schreibt ihn für mich an die Wand.'

Der Vizepräfekt sagte: 'Was, ein Barbar wie du macht einen Vers? Das ist ja eine ganz ungewöhnliche Sache!'

Ich antwortete: 'Wenn man seine innerste Natur erkennen möchte, sollte man Anfänger nicht geringschätzen. Ein bekanntes Sprichwort lautet: Die Geringsten besitzen (manchmal) die höchste Weisheit. Die Höchsten besitzen (manchmal) die Weisheit mit einem blinden Fleck. Wenn man Menschen geringschätzt, entstehen unendliche, unermessliche Sünden.'

Der Vizepräfekt sagte: 'Schon gut. Sage deinen Vers. Ich werde ihn für dich an die Wand schreiben. Aber vergiss nicht, wenn du den Dharma erlangst, musst du zuerst mich erretten.' Mein Vers lautete:

Im Grunde gibt es keinen Bodhi-Baum,
noch gibt es Spiegel oder Gestell.
Da ist ursprünglich kein (einziges) Ding -
wo heftete sich Staub denn hin?

Als ich diesen Vers vorgetragen hatte, waren alle Bhikkhu und Laien verblüfft, und es gab niemanden auf dem Berg, der es nicht sonderbar fand, dass ein Barbar einen Vers macht.

Alle sagten zueinander: 'Ist es nicht seltsam. Man kann Menschen wirklich nicht nach ihrer Erscheinung beurteilen. Wie konnten wir nur so lange Zeit den *Bodhisattva* in diesem fleischlichen Körper für uns arbeiten lassen.'

Der Fünfte Patriarch aber sah die Missgunst in allen und fürchtete, dass sie mir Schaden antun würden und es danach niemanden geben würde, an den er den Dharma weitergeben könnte. Deshalb sagte er, um sie abzulenken, zu allen: 'Dieser Vers drückt noch nicht die Erkenntnis der innersten Natur aus. Warum sollte man ihn bewundern?' Daraufhin hielten alle inne und sagten, der Vers sei

noch nicht vollkommen und sie gingen, jeder für sich, in ihre Räume zurück, ohne nochmals in Bewunderung auszubrechen.“

8. Hui-nengs praktische Übungsweise

„Am nächsten Tag kam der Fünfte Patriarch heimlich zum Dreschraum und sah, wie ich einen Stein um die Hüften gebunden das Pedal des Reismörsers trat. Der Fünfte Patriarch murmelte: Jemand, der den Weg sucht, vergisst um der Wahrheit willen den eigenen Körper, genauso wie Hui-neng es hier macht.’

Dann fragte er mich: ‘Ist der Reis fertig oder nicht?’ Ich antwortete: ‘Er ist schon seit langem fertig, aber er ist noch nicht ausgesiebt.’

Der Fünfte Patriarch sagte nichts und schlug dreimal mit seinem Stab gegen den Reismörser. Dann kehrte er zurück (in seine Räume). Ich verstand die Bedeutung (der drei Schläge) und beim nächtlichen dreimaligen Trommelschlag (Mitternacht) ging ich zum Raum des Fünften Patriarchen.“

9. Die Übermittlung des Dharma

„Um Mitternacht empfing mich der Fünfte Patriarch und verhängte den Raum mit seiner Robe, damit niemand uns sähe. Dann legte er für mich das Diamant-Sūtra aus. Genau als er zu der Stelle ‘Lass den Strom deines Bewusstseins frei fließen, ohne bei irgend etwas zu verweilen’ kam, erkannte ich unmittelbar, dass die Zehntausend Dinge alle nicht von der eigenen inneren Natur getrennt sind.

Ich sagte zum Meister: „Wer hätte vermutet, dass die innere Natur ursprünglich rein ist. Wer hätte vermutet, dass die innere Natur ursprünglich ohne Geburt und Tod ist. Wer hätte vermutet, dass die innere Natur ursprünglich vollkommen ist. Wer hätte vermutet, dass die innere Natur, ohne sich zu bewegen, die Zehntausend Dinge erzeugt.’

Der Fünfte Patriarch wusste, dass ich die innere Natur erkannt hatte und sagte: ‘Die Lehre zu studieren, ohne die innere Natur zu kennen, ist nutzlos. Wer selbst die innere Natur kennt, selbst die innere Natur sieht, kann ein großer Mann, ein Meister über Götter und Menschen, ein Buddha genannt werden.’

Um Mitternacht empfing ich den Dharma, ohne dass irgendjemand es wusste. Der Meister übertrug mir den Dharma des plötzlichen Erwachens, die Robe und Schale und sagte: ‘Du bist hiermit der Sechste Patriarch. Bewahre das Wahre Bewusstsein und hilf vielen verwirrten Menschen. Die Robe ist ein Symbol des

Glaubens und wurde von Generation zu Generation übermittelt. Der Dharma muss von Geist zu Bewusstsein übermittelt werden. Veranlasse alle, selbst zu erkennen, selbst zu *erwachen*. Von jeher wurde das Wesen von Buddha zu Buddha übermittelt, wurde das ursprüngliche Bewusstsein schweigend von Meister zu Meister übertragen, so wie auch ich dich selbst erkennen ließ, dich selbst die Wahrheit erfahren ließ.'

Er fuhr fort: 'Von jeher hing das Leben eines Menschen, der den Dharma übermittelt, an einem dünnen Faden. Wenn du hierbleibst, wird es Menschen geben, die dir Schaden antun wollen. Du solltest ohne Verzug verschwinden.'

Ich erwiderte: 'Ich bin aus dem Süden und kenne die Wege auf diesem Berg nicht. Wie komme ich zum Chiang-Chou-Fluss?'

Der Fünfte Patriarch sagte: 'Sei ohne Sorge, ich werde dich begleiten.'"

10. Das Überqueren des Flusses

„Ich empfing Robe und Schale demütig und machte mich in der Nacht auf den Weg zurück in den Süden. Der Fünfte Patriarch begleitete mich, bis wir in der Nähe der Chiang-Chou-Station angekommen waren. Dort gab es ein Boot, in das mich der Meister einsteigen ließ. Er selbst ergriff die Ruder. Ich sagte: 'Bitte, Meister, setzt Euch. Der Schüler sollte die Ruder bewegen.' Er antwortete: 'Selbstverständlich muss ich dich übersetzen, nicht du mich. Solch eine Regel gibt es nicht.' Ich sagte: 'Solange der Schüler verwirrt ist, muss der Meister ihn übersetzen. Aber ich bin jetzt erwacht und kann das Ruder bewegen, um den Fluss zu überqueren und uns überzusetzen. Überqueren ist nur ein Wort, aber die Anwendung ist vielfältig. Ich bin auf dem Lande geboren und meine Sprache mag nicht korrekt sein, aber nun habe ich vom Meister die Essenz der Lehre, die Übermittlung des Dharma empfangen und bin zur Einsicht gelangt. Deshalb sollte ich selbst, durch mein eigenes Wesen überqueren.'

Der Fünfte Patriarch sagte: 'Genau so, genau so. Dieser Einsicht gemäß wird sich der Buddha-Dharma ab jetzt weiter verbreiten. Ich werde ein Jahr, nachdem du gegangen bist, sterben. Geh jetzt, und bleibe gesund! Geh in den Süden, aber lehre nicht für die nächsten fünf Jahre, sonst wird Unheil über den Buddhismus (dich) kommen. Danach unterweise und leite verwirrte Menschen. Wer sein Bewusstsein öffnen kann, ist nicht verschieden von mir.'

Damit waren seine Abschiedsworte beendet, und ich machte mich auf den Weg gen Süden."

Der Gesang des Zazen
zazen wasan[438]
Hakuin Ekaku

衆生本来仏なり	Alle Lebewesen sind in ihrem Innersten Buddha[439].
水と氷の如くにて	Genau wie Wasser und Eis.
水を離れて氷なく	Es gibt kein Wasser ohne Eis.
衆生の外に仏なし	Außerhalb der Wesen gibt es keinen Buddha.
衆生近きを知らずして	Sie haben keine Ahnung von ihrem Innersten.
遠く求むるはかなさよ	Stattdessen suchen sie in der Ferne.
譬えば水の中に居て	Sie gleichen jemandem, der mitten im Wasser
渇を叫ぶが如くなり	vor Durst laut schreit.
長者の家の子となりて	Genau wie ein Kind reicher Eltern,
貧里に迷うに異ならず	das auf dem Land in Armut herumirrt.
六趣輪廻の因縁は	Die Ursachen unserer Wiedergeburt in den sechs Bereichen des *Samsāra*[440]
己が愚痴の闇路なり	liegen in unserer eigenen *Verwirrung*.
闇路に闇路を踏みそえて	In Dunkelheit wandern wir durch Dunkelheit.
いつか生死を離るべき	Wann werden wir aus diesem Kreislauf ausbrechen?
夫れ摩訶衍の禅定は	Der Weg zur Freiheit ist *Zazen*[441], die Essenz des *Mahāyāna*.
称嘆するに余りあり	Es kann gar nicht genug gelobt werden.
布施や持戒の諸波羅蜜	Die *Sechs Parāmitā*[442], beginnend mit Großzügigkeit, *ethischem Handeln*

念仏懺悔修行等	den Namen des Buddha rezitieren[443], Geduld und
その品多き諸善行	Weisheit,
皆この中に帰するなり	können alle auf Zazen zurückgeführt werden.

一坐の功を成す人も	Der Verdienst einer einzigen Sitzrunde Zazen
積みし無量の罪ほろぶ	vernichtet unzählige unheilsame Taten und Hindernisse.
悪趣何処にありぬべき	Wie kann es die Bereiche der hungrigen Geister, der Tiere und der Hölle geben[444],
浄土即ち遠からず	wenn das *Reine Land*[445] ganz nah ist.

辱くもこの法を	Jeder, der Gelegenheit hat,
一たび耳に触るるとき	diesen *Dharma* auch nur ein einziges Mal zu hören
讃嘆随喜する人は	ihn zu praktizieren und im Alltag umzusetzen,
福を得ること限りなし	erwirbt sich grenzenlose *Verdienste*[446].

況や自ら廻向して	Nur wenn du dich nach innen wendest
直に自性を証すれば	und deine wahre Natur[447] erkennst,
自性即ち無性にて	siehst du ihre *Leerheit* von eigenständigem Sein.
已に戯論(けろん)を離れたり	Damit endet alles leere Geschwätz
因果一如の門ひらけ	und das Tor zur Einheit von Ursache und Wirkung öffnet sich.
無二無三の道直し	Nicht zwei, nicht drei, der Weg geht geradeaus.

無相の相を相として	Wenn Form ist Nicht-Form[448]
往くも帰るも余所ならず	realisieren wir im Gehen und Zurückkehren, dass wir nie unser Zuhause verlassen haben.

無念の念を念として	Wenn Gedanken Nicht-Gedanken sind,
歌うも舞うも法の声	wird Singen und Tanzen zur Stimme des Dharma.

三昧無礙の空ひろく	Grenzenlos weit ist der Himmel des *Samādhi*[449].
四智円明の月さえん	Die vierfache Weisheit[450] leuchtet hell wie der Mond.
この時何をか求むべき	Was willst du mehr?
寂滅現前する故に	*Nirvāna*[451] ist da!
当処即ち蓮華国	Hier ist das *Reine Land*![452]
この身即ち仏なり	Unser Körper ist nichts anderes als *Buddha*!

Die universelle Aufforderung zum Zazen
fukanzazengi[453]
Dogen Zenji

Von Beginn an war der Weg vollkommen gegenwärtig, warum sollten wir ihn erst noch üben und bezeugen müssen? Das Gefährt der Lehre bewegt sich frei und von selbst, welchen Sinn hätte da unser eifriges Üben? Im ganzen Universum gibt es nicht das geringste Staubkorn, wie könnten wir je versuchen, uns selbst durch die Übung zu reinigen? An diesem Ort ist alles offenbar, wohin sollten wir die Füße unserer Übung richten?

Wenn du auch nur ein Haarbreit von Unterscheidung machst, wird sich eine Kluft wie zwischen Himmel und Erde auftun. Wenn du dem einen folgst und dem anderen widerstrebst, wird dein Geist wie Pulver vom Wind verweht. Auch wenn du stolz auf dein Wissen und dein großes *Erwachen* bist, auch wenn deine intuitive Weisheit Buddha erschaut hat und du den Weg erlangt und deinen Geist geklärt hast, selbst wenn deine entschlossene Gesinnung zum Himmel durchbricht: Selbst dann zappelst du nur so wie einer, der mit dem Kopf in der Schale feststeckt, während der Leib den Ausweg zum Leben fast vollkommen vergessen hat.

Shakyamuni wurde als Weiser geboren. Dennoch saß er für sechs Jahre im Jetavana-Park[454]. Siehst du seine Spuren nicht? Bodhidharma[455] brachte das Siegel des Geistes aus Indien. Hörst du nicht das Echo der neun Jahre, die er im Shorin-Tempel gegen die Wand gerichtet saß? Wenn es selbst bei den Alten so war, wie könnten wir Heutigen uns da vor der Übung drücken? Suche nicht nach Buchstaben, verstricke dich nicht in Worte, lass endlich ab von deinen Kommentaren. Dreh' das Licht um und beleuchte dich selbst, lerne, einen Schritt zurück zu tun. Von selbst werden sich Körper und Bewusstsein lösen, dein Urangesicht wird ganz offenbar. Wenn du die Dinge sehen willst, so wie sie sind, musst du - hier und jetzt - ganz du selbst sein, so wie du bist.

Für die Zenübung ist ein stiller Ort geeignet. Halte Maß beim Essen und Trinken und löse dich aus allen Bindungen, lasse die zehntausend Angelegenheiten ruhen. Denke nicht an „gut" und „böse", urteile nicht über „richtig" oder „falsch". Dein Geist und Bewusstsein drehen sich im Kreis - lass sie zur Ruhe kommen. Hör' auf, alles mit deinen Gedanken und Meinungen abzuwägen. Versuche auch nicht einen Buddha aus dir zu machen, gib dich nicht ab mit „Sitzen" oder „Liegen".

Breite eine dicke Sitzmatte aus. Darauf lege dein Sitzkissen. Sitze entweder im halben Lotossitz oder im vollen Lotossitz. Beim vollen Lotossitz lege den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel und dann den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Beim halben Lotossitz lege einfach den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel.

Trage dein Gewand locker und ordentlich. Lege die rechte Hand auf den linken Fuß und die linke Hand auf die rechte Hand. Die Spitzen der beiden Daumen sind gegeneinander gestützt. Sitze gerade, in der richtigen Haltung. Sitze nicht nach links oder rechts gekrümmt, vornüber gebeugt oder zurückgelehnt. Ohren und Schultern sollten in einer Linie sein, während die Nase in einer Linie mit dem Nabel ist. Die Zunge sollte am Gaumen anliegen. Halte Lippen und Zähne geschlossen und die Augen stets geöffnet. Atme leise durch die Nase.

Ist der Körper auf diese Weise eingestimmt, dann atme einmal tief durch den Mund aus. Schwinge deinen Oberkörper erst nach links und rechts. Dann sitze reglos wie ein mächtiger Berg in Konzentration und denke auf dem Grund des Nicht-Denkens. Wie denkt man auf dem Grund des Nicht-Denkens? Es ist die Loslösung vom Denken (Undenken). Dies macht die Kunst des Zazen aus.

Zazen ist keine Meditationstechnik - es ist das Dharmator großer Zufrieden- und Gelassenheit. Es ist das übende Erweisen des endlosen Dharmaweges. Hier verwirklicht sich das offenbare Geheimnis, es gibt kein Netz mehr, in dem du dich verfangen könntest.

Wenn du dir dies zu Eigen gemacht hast, bist du wie ein Drache, der zurück ins Wasser taucht, du bist wie ein Tiger, der durch die Berge streift. Die wahre Lehre verwirklicht sich von selbst und deine Müdigkeit und Zerstreutheit werden sich auflösen.

Wenn du aus Zazen aufstehst, bewege deinen Körper erst langsam und richte dich dann in Ruhe auf. Tue es nicht Hals über Kopf.

Siehe, dass all die, die über das Gewöhnliche wie das Ungewöhnliche hinausgehen und im Sitzen wie im Stehen sterben, sich dieser einen Kraft überlassen. Das gilt auch für den Finger und den Mast, die Nadel und den Schlegel, mit denen das Rad der Lehre gedreht wurde. Der Erweis, der mit dem Wedel und der Faust, dem Stock und dem Schrei erbracht wurde, lässt sich durch Gedanken und Urteile nicht verstehen. Wie sollte ihn je einer erkennen, der sich mit übendem Erweisen um das Erlangen übernatürlicher Kräfte bemüht? Dein Handeln muss sich von Klang und Gestalt lösen, es muss sich auf die Ordnung gründen, die vor intellektuellem Sehen und Verstehen liegt.

Mache dir keine Gedanken darüber, ob du mehr weißt als die anderen oder nicht. Glaube nicht, dass der Kluge besser ist als der Dumme. Gib dich einfach hin an die Übung: Das ist es, was Beschreiten des Weges genannt wird. Nichts könnte das übende Erweisen beflecken - sich nach dem Weg zu richten bedeutet, den Alltag zu leben. In dieser wie in allen anderen Welten, in Indien wie in China, wird das Buddhasiegel auf gleiche Weise bewahrt, und der Wind der Wahrheit weht frei und ungehindert. Gib dich einfach hin an das Sitzen[456], geh auf im unbeweglichen Zustand des Zazen. Auch wenn es tausend Wege mit zehntausend Unterschieden gibt, beschreite den einen Weg in dem du einfach nur Zen übst. Welchen Sinn hat es, das Sitzkissen bei dir zuhause zu verlassen, um in der Fremde umherzuirren? Ein falscher Schritt, und du wirst den Boden unter deinen Füßen verlieren. Als Mensch geboren, hast du die seltene Gelegenheit den Weg zu gehen - verschwende deine Zeit nicht!

Dem Buddhaweg in diesem Leben begegnet - wie könntest du die Gelegenheit ungenutzt lassen und fliegenden Funken nachblicken? Dein Leben ist wie der Tau am Gras. Das Schicksal schlägt zu wie ein Blitz. Dein Körper hat keinen Bestand,

in einem Augenblick musst du ihn aufgeben. Ich hoffe, dass du, der du die Lehre so gelernt hast wie ein Blinder, der an einem Elefanten tastet, nicht in Angst und Schrecken versetzt wirst, wenn du dem wirklichen Drachen begegnest. Übe den direkten Weg der Wahrheit mit Leib und Seele, respektiere den Müßiggänger, der jenseits jedes Lernens ist. Teile die Weisheit mit Buddhas und Buddhas, erbe das *Samādhi* von Patriarchen und Patriarchen. Auf diese Weise geübt - auf diese Weise verwirklicht. Die Schatzkammer öffnet sich von selbst - es liegt an dir, sie auszuschöpfen.

Diejenigen, die nach Buddhaschaft streben
sollten nicht viele Lehren üben, eine ist genug.
Welche? Großes Mitgefühl.
Wer großes Mitgefühl praktiziert,
besitzt alle Lehren des Buddha.
Dharmasangiti-Sūtra[457]

Bodhisattva

Einführung

Die *Prajnāpāramitā-Sūtren* des 1. Jahrhunderts n. Chr. gehören zu den frühen *Mahāyāna*-Texten, die das Verständnis des Ideals des buddhistischen Heiligen erweiterten. Sie warfen dem Heiligen-Ideal des *Hinayāna*, dem *Arahat*, vor, sich nur um sein eigenes *Erwachen* zu kümmern. Dem gegenüber entwickelte man im Mahāyāna das Ideal des *Bodhisattva*, eines Heiligen, der *Nirvāna* erreichen möchte, um allen fühlenden Wesen helfen zu können. Dieses Ideal betont die Balance zwischen Weisheit und Mitgefühl. So, wie ein Vogel nur mit zwei Flügeln fliegen kann, kann ein Bodhisattva nur durch die Praxis von Weisheit und Mitgefühl Nirvāna erreichen.

Im Zuge dieser Akzentverschiebung wurde die Praxis der *Sechs Parāmitā* formuliert. Im Mahāyāna gilt sie neben dem *Achtfachen Pfad* als bekannteste Beschreibung der spirituellen Praxis. Wörtlich bedeutet der Sanskrit-Begriff Pāramitā *Zum-anderen-Ufer-übersetzen* und fasst eine Gruppe von Übungen zusammen, durch die man den Ozean des *Samsāra* durchquert und zum anderen Ufer des *Nirvāna* übersetzt. Im Mahāyāna-Buddhismus werden die *Pārāmita* in sechs Übungsfelder eingeteilt: Großzügigkeit, ethisches Handeln, Geduld, Anstrengung, Konzentration und Weisheit.

Die spirituelle Praxis eines Bodhisattva beginnt mit der *Zuflucht* zum Buddha, Dharma und Sangha, um dann mit der Einübung der erleuchteten inneren Motivation (skrt. *bodhicitta*) und der Praxis der Sechs Parāmitā fortzufahren.

Der erste Text ist das zweite Kapitel des ***Bodhicaryāvatāra***[458] mit der Beschreibung der Vorzüge der Entwicklung von Bodhicitta und der Unterscheidung zwischen *Bodhicitta der Intention* und *aktivem Bodhicitta*.

Das *Bodhicaryāvatāra* wurde im 8. Jahrhundert n. Chr. in Indien von dem Mönchsgelehrten Shantideva geschrieben und gilt im Mahāyāna-Buddhismus als klassischer Grundlagentext zur Praxis der Parāmitā. Von Shantideva heißt es in den Lebensbeschreibungen der 84 *Mahāsiddha*[459], dass er bei seinem Studium an der buddhistischen Universität Nalanda nie beim Lernen beobachtet wurde und langsam als fauler Mönch verschrien war. Wie alle anderen Bhikkhu, wurde er vom Abt aufgefordert, seinen Lernerfolg zu demonstrieren, indem er ein Sūtra auswendig rezitieren sollte. Als es soweit war, versammelten sich der König, der Abt, Mönchsgelehrte und Bhikkhu und wollten sich über den erwarteten Misserfolg Shantidevas lustig machen. Bevor er anfing, fragte er seine Zuhörer, ob sie ein überliefertes Sūtra oder einen eigenen Text hören wollten. Schadenfroh verlangten sie nach einem eigenen Text von Shantideva. Da begann Shantideva das *Bodhicaryāvatāra* zu singen, bei der Strophe *Wenn Existierendes und Nicht-Existierendes vor dem Geist nicht erscheint…* erhob er sich in die Luft und verschwand im Himmel. Nur seine Stimme war noch zu hören, die den Text bis zum Ende vortrug.

Der zweite Text ist dem ***Kunzang lama'i shelung***[460] des Patrul Rinpoche (1808-1887) entnommen. Es handelt sich um das achte Kapitel mit seinen Ausführungen zu Bodhicitta und der Praxis der Parāmitā. Patrul Rinpoche war ein umherwandernder Lama der tibetischen *Nyingma*-Schule und Vertreter der Nicht-sektierischen *Rime*-Bewegung des 19. Jahrhunderts. Sein klassisches Werk Kunzang lama'i shelung gehört zur Textgattung der Lamrim-Texte, die im *Tibetischen Buddhismus* die einzelnen Stufen des spirituellen Weges systematisch darstellen und wird als Grundlagentext in der Nyingma-Schule benutzt.

Das ***Geistestraining in sieben Punkten*** ist der Wurzeltext der *Lojong*-Praxis, die in allen tibetisch-buddhistischen Schulen als Essenz des Mahāyāna-Geistestrainings angesehen wird. Diese Praxis wurde von dem indischen Mönchsgelehrten Atisha (982-1054) nach Tibet gebracht und von Chekawa Yeshe Dorje (1101-1175) aufgeschrieben.

Der Text besteht aus Merksätzen, die traditionell auswendig gelernt werden, um sie im Alltag als Erinnerungshilfen und Unterstützung für die eigene spirituelle Praxis anzuwenden.

Texte

Die Vorzüglichkeit von Bodhicitta

1. Kapitel aus Shantideva's Bodhicaryavatara[461]

Shantideva

Verehrung allen Buddhas und *Bodhisattva*

1. Vor all jenen, die in Freude wandeln[462], dem *Dharma*, den sie gemeistert[463] und all ihren Erben[464],
   vor all jenen, die der Verehrung würdig sind, verbeuge ich mich.
   Der Tradition entsprechend, werde ich nun in Kürze
   den Eintritt in die Bodhisattva-Disziplin beschreiben.

2. Alles, was ich zu sagen habe, wurde bereits zuvor gesagt,
   und ich bin weder gelehrt noch geschickt mit Worten.
   Daher glaube ich nicht, dass hierin ein Nutzen liegt für andere,
   ich schrieb es nur, um mein eigenes Verständnis zu vertiefen.

3. Mein Vertrauen wird so für kurze Zeit gestärkt,
   auf dass ich mit dem tugendhaften Pfad vertraut werde.
   Aber andere, die auf meine Worte treffen,
   mögen ebenfalls profitieren, ebenso glücklich wie ich selbst.

4. So schwer zu finden sind Muße und Reichtum[465],
   welche die Menschengeburt erst bedeutungsvoll machen!
   Versäume ich es jetzt, dies zu nutzen,
   wie könnte eine solche Gelegenheit wieder mein sein?

5. Wie wenn ein Blitz die Nacht erhellt,
und zeigt, was dunkle schwarze Wolken verhüllen,
ebenso selten, durch die Kraft des Buddha,
erscheinen tugendhafte Gedanken, kurz und unbeständig, in der Welt.

6. Betrachte die Zerbrechlichkeit des Guten!
Außer perfektem *Bodhicitta*
gibt es nichts, das der großen und überwältigenden Kraft des Bösen
widerstehen kann.

7. Die mächtigen Buddhas, viele Zeitalter darüber nachdenkend
haben erkannt, dass dies, und nur dies,
die grenzenlosen Scharen von Wesen retten kann
und sie mit Leichtigkeit zu höchster Freude bringt.

8. Jene, die wünschen, die Sorgen ihres Lebens zu überwinden
und Schmerz und Leid der Wesen in die Flucht zu schlagen,
jene, die nach solcher Glückseligkeit streben,
sollten Bodhicitta niemals ihren Rücken kehren.

9. Sollte Bodhicitta geboren werden,
in einem, der in den Verließen von *Samsāra* leidet,
in diesem Augenblick wird er genannt ein Erbe Buddhas,
gleichermaßen verehrungswürdig für *Deva* und Menschen.

10. Denn wie die höchste Substanz der Alchemisten,
nimmt es die unreine Form aus menschlichem Fleisch
und macht sie zum kostbaren Körper eines Buddha.
Solcherart ist Bodhicitta, entschieden und bestimmt sollten wir es festhalten!

11. Wenn die perfekten Führer aller wandernden Wesen
mit grenzenloser Weisheit seinen unschätzbaren Wert erkannt,
sollten wir, die nicht mehr in die Irre gehen wollen
solch kostbares Bodhicitta zu unserem Eigen machen!

12. Alle anderen Tugenden bringen, wie der Wasserbaum[466]

ihre Frucht hervor, doch dann ist ihre Kraft verbraucht.
Allein der wunderbare Baum des Bodhicitta
trägt Frucht und wächst unaufhörlich.

13. Als würden sie, beschützt von einem Helden durch Gefahren gehen,
werden selbst jene, belastet mit fürchterlicher Bosheit,
augenblicklich befreit durch Bodhicitta.
Wer würde dann nicht all sein Vertrauen darin setzen?

14. Ebenso wie durch das Feuer am Ende des Zeitalters
werden große Sünden vollkommen verzehrt von Bodhicitta.
So ist sein Nutzen grenzenlos,
wie der Weise und Liebende Meister dem Sudhana[467] erklärte.

15. Bodhicitta, das erwachte Bewusstsein,
wird in Kürze als von zweierlei Art beschrieben:
Erstens, im Streben, *Bodhicitta der Intention;*
Dann, im Handeln *aktives Bodhicitta.*

16. Als Wunsch zum Aufbruch - und sich auf den Weg begeben,
so wird der Unterschied verstanden.
Die Weisen und Gelehrten sollten derart
diesen Unterschied verstehen, der geordnet ist und fortschreitend.

17. *Bodhicitta der Intention* trägt reiche Frucht
für jene, die noch wandern in Samsāra.
Und doch fließt kein unaufhörlicher Strom von *Verdienst* dadurch;
Denn dieser entspringt allein aus *aktivem Bodhicitta.*

18. Doch wenn mit unumkehrbarer Festigkeit
das Bewusstsein sich Bodhicitta zu Eigen macht,
willens, die endlosen Massen von Wesen zu befreien
in diesem Augenblick, von diesem Moment an,

19. Entsteht ein großer, unablässiger Strom,
eine Kraft von wohltuendem Verdienst,

selbst während Schlaf und Unaufmerksamkeit,
so tief und weit wie der Himmelsraum selbst.

20. Dies erbat der *Tathāgata*,
in dem Sūtra bekannt als Subahu[468],
mit angemessener Erklärung,
jene lehrend, welche die Neigung zu niederen Pfaden verspürten.

21. Wenn man mit gütiger Freigiebigkeit
den bloßen Wunsch hegt,
den Kopfschmerz anderer Wesen zu lindern,
kennt solcher Verdienst keine Grenzen.

22. Unnötig dann von dem Wunsch zu sprechen,
die endlose Pein
eines jeden einzelnen Wesens zu vertreiben,
um ihnen grenzenlose Tugenden zu bringen.

23. Könnten unsere Väter und unsere Mütter
einen großzügigeren Wunsch hegen?
Könnten die *Deva* selbst, die Rishis[469], selbst *Brahmā*,
einen so wohlwollenden Wunsch hegen?

24. Denn niemals in der Vergangenheit,
nicht einmal in ihren Träumen
erdachten sie solchen Nutzen, nicht einmal für sich selbst.
Wie könnten sie dann solches zum Wohle anderer verfolgen?

25. Die Wesen erstreben nicht einmal ihr eigenes Bestes,
wie könnten sie dann solches Wohl für andere erstreben?
Dieser Bewusstseinszustand, so kostbar und so rar, entsteht
wahrhaft wundersam, nie zuvor gesehen.

26. Der Schmerzen lindernde Luftzug,
dieser Quell der Freude für jene, die wandern durch die Welt -
diese kostbare Einstellung, dieses Juwel des Bewusstseins,

wie sollte man sie bemessen oder bewerten können?

27. Denn wenn der simple Gedanke, anderen hilfreich zu sein,
den Wert des Verehrens der Buddhas übersteigt,
welche Notwendigkeit gibt es dann von tatsächlichem Handeln zu sprechen,
welches das Wohl und Glück der Wesen bewirkt?

28. Denn Wesen sehnen sich vom *Dukkha* frei zu sein,
aber Dukkha selbst ist es, das sie suchen und verfolgen.
Sie sehnen sich nach Freude, in ihrer *Verwirrung* jedoch,
zerstören sie diese wie einen verhassten Feind.

29. Aber jene, die mit Glückseligkeit erfüllen,
alle Wesen ohne Freude,
die abschneiden allen Schmerz und alles Leid,
von jenen, beschwert von Dukkha,

30. Welche die Dunkelheit der *Verwirrung* vertreiben,
welche Tugenden kämen ihnen gleich?
Welcher Freund könnte verglichen werden mit ihnen?
Welchen Verdienst gäbe es diesem gleich?

31. Wenn jene, die ein wenig Gutes taten, aus Dank
für diese einst empfangene Gunst gepriesen werden,
warum dann von Bodhisattva sprechen,
von jenen, die freigiebig die ganze Welt beglücken?

32. Jene, die verächtlich und herablassend
ein einziges Mal anderen geben, eine einzige Mahlzeit
die sie einen halben Tag ernährt,
werden von der Welt als tugendhaft verehrt.

33. Warum dann noch von jenen sprechen,
die ständig grenzenlosen Massen
die unvergleichliche Freude glückseliger Buddhaschaft gewähren,
die höchste Erfüllung ihrer Hoffnungen?

34. Und jene, die Bosheit im Bewusstsein beherbergen,
gegen solche Herren der Freigiebigkeit, des Buddhas Erben,
verbleiben in den Höllen, so sprach der Erhabene,
für so viele Zeitalter, den Momenten ihrer Bosheit gleich.

35. Im Gegensatz dazu bringen gute und tugendhafte Gedanken,
in weit größerem Maße reichhaltige Frucht hervor.
Selbst in Not und Missgeschick, bringen Bodhisattva
niemals Schlechtes hervor - nur einen zunehmenden Strom von Gutem.

36. Vor jenen, in denen diese kostbare, heilige Haltung
geboren ist -, vor jenen verbeuge ich mich!
Zuflucht nehme ich zu diesem Quell des Glückes,
der selbst seine Feinde in perfektes Glück versetzt.

Die sechs Parāmitā

2. Teil des 8. Kapitel des Kunzang lama'i shelung[470]

Patrul Rinpoche

Die ersten fünf *Parāmitā*[471] - Großzügigkeit, ethisches Handeln, Geduld, Anstrengung und Konzentration - sind alles Aspekte der *Geschickten Mittel*. Die sechste Weisheit gehört zur Ansammlung von ursprünglicher Weisheit.

1. Transzendente Großzügigkeit

Sie umfasst das Geben materieller Dinge, das Geben des *Dharma* und das Geben von Schutz vor Angst.

1.1 Materielle Dinge geben

Hier unterscheidet man drei Arten von Gaben: Einfache, Große und Außergewöhnliche.

Einfache Gaben: Einfache Gaben sind materielle Dinge, auch wenn es sich nur um eine Handvoll Teeblätter oder ein Schüsselchen Gerste handelt. Wenn die Gabe mit einer vollkommen reinen Absicht gegeben wird, spielt die Menge keine Rolle. Das Sūtra *Bekennen der Fehler*[472] spricht davon, welch positiven Effekt für die Zukunft es hat, wenn man einem im Bereich der Tiere geborenen Wesen auch nur eine Handvoll Futter gibt.

Von den Siegreichen heißt es, dass ihre meisterliche Geschicktheit in den Methoden und ihr großes Mitgefühl sie befähigt, mit einem Tropfen Wasser oder einem Körnchen Gerste ebenso viele *Preta* wie Sandkörner im Ganges zufriedenzustellen, indem sie sich der Macht von Dharani, *Mantra* oder anderer Techniken bedienen.

Das weiße und rote Geruchsopfer ist für Pretas, die sich durch den Raum bewegen von großem Nutzen. Geister, die sich vom Leben anderer ernähren, werden mit Nahrung in Form von Geruch vorübergehend befriedigt, und ihr Geist wird durch die Gabe des Dharma befreit. Als Folge davon greifen sie andere Wesen nicht mehr an, so dass diese vor der Gefahr geschützt sind, ihr Leben zu verlieren. Im Geruchsopfer kommen also alle drei Arten der Großzügigkeit zum Ausdruck.

Da Wasser-*Torma* und Geruchsopfer beide einfach auszuführen und sehr wirksam sind, solltet ihr sie regelmäßig und ohne Unterbrechung praktizieren. Es ist gut, Einhunderttausend Wasser-Torma pro Jahr zu opfern.

Wenn die Leute in den Besitz einiger Güter oder von etwas Geld gelangen, halten sie mit dem Griff eines Sterbenden daran fest und nutzen sie weder für dieses noch für künftige Leben. Ganz gleich wie viel sie haben, immer denken sie, sie hätten nichts und jammern, als wären sie am Verhungern. Ein solches Verhalten kann, durch die der Ursache gleichende Wirkung hier und heute, eine Erlebniswelt wie die der Pretas schaffen.

Hütet euch vor dieser Einstellung und bemüht euch Großzügigkeit zu üben, indem ihr den *Drei Juwelen* Opfergaben darbringt oder Bettlern Almosen gebt und ähnliches.

Wie Milarepa sagt:

„Holt das Essen aus eurem eigenen Mund heraus und gebt es als Almosen.“

Wenn ihr euch nämlich zum Sklaven eurer Ich-Süchtigen *Gier* macht, kann es so weit kommen, dass ihr nie zufrieden seid, selbst wenn ihr allen Reichtum der

Welt besitzt. Ihr wagt es dann nicht, das anzubrechen was ihr habt und sagt euch, dass ihr das, was ihr als Opfergaben darbringen oder den Armen geben wollt, erst später geben könnt und irgendwo anderes hernehmen müsst.

Im Allgemeinen hat der Buddha das Geben von materiellen Dingen und andere Übungen, die materiellen Besitz betreffen hauptsächlich für Laien-*Bodhisattva* gelehrt. Wenn ihr *Bhikkhu* oder Nonnen seid, ist die Hauptsache, dass ihr eure Gier abschwächt, dass ihr lernt, zufrieden zu sein mit dem was ihr habt, dass ihr die *Dreifache Schulung* des höheren Pfades in Bergeinsiedeleien, an einsamen Orten praktiziert und dabei freudig alle Härten ertragt.

Einige Praktizierende lassen ihre spirituelle Praxis fallen, um sich dem Handel, der Landwirtschaft und anderen Wegen des Lebenserwerbs zuzuwenden und durch Lug und Trug ein Vermögen anzuhäufen. Weil sie Almosen geben und aus ihrem Gewinn finanzierte Opfergaben darbringen, halten sie an der Vorstellung fest, den *Dharma* zu praktizieren. Von solchen Menschen heißt es jedoch:

Wenn der Dharma nicht in Übereinstimmung mit dem Dharma praktiziert wird, kann der Dharma selbst zur Ursache schlechter Wiedergeburten werden. So vorzugehen hat keinerlei Wert. Aus diesem Grund kommt es sehr darauf an sich immer mit dem zu begnügen, was man hat.

Große Gaben: Das heißt, ihr gebt etwas von Seltenheitswert oder etwas, das euch sehr viel bedeutet - wie euer eigenes Pferd, euren Elefanten oder sogar euren Sohn, eure Tochter.

Außergewöhnlich große Gaben: Dies ist das Geben eurer Glieder, eures Körpers, eures Lebens. Beispiele dafür sind der Prinz Großer Mut, der seinen Körper einer verhungernden Tigerin gab oder Nāgārjuna, der dem Sohn von König Surabhibhadra seinen Kopf gab oder die Prinzessin Mandabhadri, die ebenfalls einen Tiger mit ihrem eigenen Körper fütterte. Diese Art der Großzügigkeit darf jedoch nur von einem Wesen praktiziert werden, das eine der Bodhisattva-Ebenen erreicht hat. Gewöhnliche Wesen sind nicht dazu in der Lage. Im Augenblick könnt ihr euren Körper, euer Leben und euren Besitz, ohne daran zu hängen, im Geist dem Wohl der Anderen weihen und dabei beten, dass ihr eines Tages tatsächlich zu dieser Tat fähig sein werdet.

1.2 Den Dharma geben

Das Geben des Dharma besteht darin, andere zur spirituellen Praxis zu führen durch Erteilen von *Ermächtigungen*, Erklären des Dharma, Übermittlung von Texten und ähnliches. Sofern jedoch noch eigene egoistische Wünsche vorhanden sind, wäre das Wirken zum Wohl der Anderen nur eine Vorspiegelung falscher Tatsachen. Als Atisha von seinen Schülern gefragt wurde, wann sie lehren, zum Wohl der anderen wirken oder *Phowa* ausführen könnten, war seine Antwort:

> Ihr könnt andere führen, wenn ihr *Sūnyatā* verwirklicht
> und Hellsichtigkeit entwickelt habt.
> Ihr könnt zum Wohl der anderen wirken,
> wenn für euer eigenes nichts mehr zu tun ist.
> Ihr könnt Phowa ausführen,
> wenn ihr in den Pfad des Sehens[473] eingetreten seid.

Und weiter sagt er:

> Diese Zeit des Niedergangs ist nicht die Zeit zu prahlen,
> sondern Entschlossenheit zu wecken,
> nicht die Zeit hohe Positionen einzunehmen,
> sondern sich an eine bescheidene Stellung zu halten,
> nicht die Zeit, Diener und Schüler um sich zu haben,
> sondern in der Einsamkeit zu leben,
> nicht die Zeit, über seine Schüler zu wachen,
> sondern über sich selbst,
> nicht die Zeit, die Worte zu analysieren,
> sondern über ihren Sinn nachzudenken,
> nicht die Zeit hierhin und dorthin zu gehen,
> sondern an einem Ort zu bleiben.

Die drei Brüder fragten einst Geshe Tönpa, was wichtiger sei, in der Einsamkeit zu praktizieren oder anderen mittels des Dharma zu helfen. Geshe Tönpa Antwort lautete:

> Es hat keinen Wert, wenn ein Anfänger ohne Erfahrung und Verwirklichung versucht, anderen mit dem Dharma zu helfen. Ebenso wie man aus einem leeren Gefäß nichts ausgießen kann, kann man von ihm keinen Segen

empfangen. Seine Unterweisungen sind blass und inhaltslos, wie Bier, das gebraut wurde, ohne dass man das Getreide gepresst hat.

Jemand im Stadium des Bestrebens, der die Wärme der Praxis besitzt, aber noch keine richtige Stabilität darin hat, kann nicht zum Wohl der anderen wirken. Sein Segen ist wie etwas, das aus einem Gefäß in ein anderes gegossen wird. Er kann andere nur dadurch füllen, dass er sich selbst leert. Seine Unterweisungen sind wie eine Lampe, die von einer Hand in die andere weitergereicht wird. Er gibt anderen Licht und bleibt selbst im Dunkeln zurück. Wer aber eine der Bodhisattva-Ebenen erreicht hat, ist bereit für die Arbeit zum Wohl der Anderen. Sein Segen ist wie die Macht eines wunscherfüllenden Gefäßes. Er kann alle Wesen zur Reife bringen, ohne selbst auszutrocknen. Seine Unterweisungen sind wie eine zentrale Lampe, die Anderen können Licht von ihr nehmen, ohne dass ihr Eigenes jemals abnimmt.

Dieses Zeitalter des Niedergangs ist nicht die Zeit, in der gewöhnliche Wesen Anderen äußerliche Hilfe geben können, sondern eher die Zeit, an einsamen Orten zu leben und den eigenen Geist in der Liebe und dem Mitgefühl des *Bodhicitta* zu üben. Es ist eine Zeit, sich von negativen Emotionen fernzuhalten, und nicht die Zeit, den sprießenden kostbaren Baum mit Heilwirkung zu fällen, sondern ihn zu schützen.

Aus all diesen Gründen ist es ziemlich schwierig, anderen tatsächlich das Geschenk des Dharma zu machen. Die Lehren weiterzugehen, ohne sie selbst erfahren zu haben hilft den anderen nicht. Und was das Lehren des Dharma mit der Absicht, Opfergaben und Besitz zu erlangen, angeht, nennt Padampa Sangye, *den Dharma als Handelsware benutzen, um reich zu werden*.

Solange ihr noch irgendetwas für euch selbst haben möchtet, ist es besser, sich nicht in altruistische Aktivitäten zu stürzen. Betet lieber, dass wohlwollende Geister befreit werden mögen, wenn sie für euch Gebete sprechen, Mantra rezitieren und die Schriften lesen. Betrachtet es als genügend, die Gebete für das Geben des Dharma zu rezitieren, die sich am Schluss der Texte für das Ritual des Wasser-Torma-Opfers oder für das Opfern des Körpers finden, wie etwa:

Gib unheilsames Tun auf,
praktiziere die Tugend richtig,
meistere den eigenen Geist -
das ist Buddhas Lehre.

Wenn sich eure eigennützigen Wünsche erschöpft haben, wird die Zeit gekommen sein euch gänzlich anderem zu widmen, ohne an euren eigenen Frieden, euer eigenes Glück zu denken und ohne jemals einen Augenblick lang in eurem Bemühen nachzulassen.

1.3 Schutz vor Angst geben

Dies beinhaltet, alles im Bereich eurer Möglichkeiten liegende zu tun, um Anderen die in Schwierigkeiten sind, zu helfen, etwa Menschen die nirgends einen sicheren Platz haben, Unterkunft zu geben, die Schutzlosen zu schützen und denen Gesellschaft zu leisten, die ohne Freunde sind. Ganz besonders sind damit auch Taten gemeint, wie das Verbieten von Jagen und Fischen, sofern man in der Position dazu ist, das Aufkaufen von Schafen die auf dem Weg zum Schlachter sind und das Retten von sterbenden Fischen, Würmern, Fliegen und ähnlichen Wesen. Denn nach Buddhas Lehre ist das Retten von Leben die segensreichste aller relativen guten Taten.

Zusammengenommen machen die verschiedenen Arten der Großzügigkeit einen der wesentlichsten Punkte der tantrischen Samayas aus. In den Gelübden der Fünf Familien heißt es:

> Als *Samaya* der Juwelen-Familie
> praktiziere stets die vier Arten der Großzügigkeit.

2. Transzendentes ethisches Handeln

Transzendentes *ethisches Handeln* besteht darin, unheilsames Verhalten zu unterlassen, positive Taten zu begehen und anderen nützlich zu sein.

2.1 Negatives Verhalten vermeiden

Dies bedeutet, alle zehn negativen Verhaltensweisen von Körper, Rede und Geist, die nicht auf das Wohl der Wesen gerichtet sind, wie ein Gift zu meiden.

2.2 Positive Taten begehen

Damit ist gemeint, so viele Quellen des Verdienstes für die Zukunft wie möglich zu schaffen, indem ihr jede Gelegenheit ergreift eine gute Tat zu tun, auch wenn sie noch so unwichtig scheint.

Wie eine Redensart sagt: *Positive Taten geschehen, während unser Mund und unsere Hände frei sind, negative, während wir uns bewegen oder sitzen.* Nur wenn ihr euch immer sorgfältig und aufmerksam beobachtet und euch sehr bemüht, Gutes zu tun und Unheilsames zu unterlassen, könnt ihr es vermeiden, viele negative Taten zu begehen, die euch selbst dann unterlaufen, wenn ihr euch einfach nur vergnügt.

Unterschätzt kleine negative Taten nicht -
indem ihr meint, sie könnten kein Unheil anrichten.
Denn auch ein winziger Funken Glut
kann einen Berg von Heu in Brand setzen.

Beherzigt diesen Rat, indem ihr ununterbrochen Wachsamkeit übt und ihr werdet im Verlauf eurer täglichen Aktivitäten allmählich einen unvorstellbaren Vorrat an positiven Taten ansammeln. Das simple Umschreiten ein paar aufgehäufter Mani-Steine, die ihr dabei zu eurer Rechten lasst, kann zu einer unfehlbaren Quelle des *Erwachens* werden, wenn ihr gleichzeitig die drei erhabenen Methoden anwendet.

Unterschätzt kleine gute Taten nicht -
indem ihr glaubt, sie würden nicht zählen.
Denn auch einzelne Wassertropfen
füllen im Lauf der Zeit einen riesigen Topf.

Es gibt die Geschichte von einem Hund, der ein Schwein um einen *Stūpa* herumjagte, und von den sieben Raupen, die von ihrem Blatt in den Fluss fielen und von der Strömung um einen Stūpa herumgetragen wurden: Beide Male genügte das, um diesen Wesen am Ende Befreiung erlangen zu lassen.

Verzichtet also darauf auch nur die kleinste negative Tat zu begehen. Tut so viel Gutes, wie irgend möglich und widmet den Verdienst dem Wohl aller Wesen. Darin sind alle Vorschriften für die Bodhicitta-Gelübde enthalten.

2.3 Das Wohl der anderen bewirken

Wie schon gesagt: Wenn ihr völlig frei davon seid, etwas für euch selbst zu wollen, könnt ihr beginnen zum Wohl der anderen zu wirken, indem ihr die vier Arten die Wesen anzuziehen zur Anwendung bringt. Als Anfänger aber widmet ihr jede Übung der Vorschriften, wie Gutes tun und negative Taten unterlassen, dem Wohl der Gesamtheit der Wesen und wendet dabei die drei erhabenen Methoden an.

3. Transzendente Geduld

Transzendente Geduld besteht darin Geduld zu üben, wenn einem Unrecht getan wird, geduldig um des Dharma willen Schwierigkeiten ertragen und in der Geduld der tiefgründigen Wahrheit ohne Angst ins Auge zu sehen.

3.1 Geduld Unrecht ertragen

Wenn man euch angreift, beraubt, besiegt, offen beleidigt oder heimlich verleumdet, solltet ihr nicht ärgerlich werden und wütend reagieren, sondern in positiver Weise mit liebender Güte und Mitgefühl. Wer die Geduld verliert, kann mit einem einzigen Anfall von Hass die Auswirkung von über tausend *Kalpa* angesammelten, guten Taten zunichte machen; so heißt es im *Eintritt in den Weg des Bodhisattva*[474]:

Ein einziger Anfall von Hass
zerstört in tausend Weltzeitaltern angehäufte gute Werke -
wie Taten der Großzügigkeit
oder den *Sugata* dargebrachte Opfergaben.

Und weiter:

Kein Übel ist vergleichbar dem Hass,
keine asketische Übung besser als die der Geduld.
Aus diesem Grund übt euch dringend
mit allen Mitteln und mit Anstrengung in Geduld.

Denkt daran wie viel Schaden Hass verursacht, und müht euch, in allen Lebensumständen Geduld zu entwickeln. Padampa Sangye sagt:

Feinde zu hassen ist eine vom *Karma* verursachte *Verwirrung* -
ändert eure bösen Gedanken des Hasses, Leute von Tingri!

Und Atisha sagt:

Werdet nicht wütend auf die, die euch schaden.
Wenn ihr auf die wütend werdet, die euch schaden,
wann wollt ihr dann Geduld entwickeln?

Jedes Mal wenn euch jemand verletzt, beleidigt oder zu Unrecht beschuldigt und ihr darüber nicht in Wut geratet, oder Groll gegen den Betreffenden nährt,

erschöpft sich dadurch ein Teil eures negativen Karma und ihr könnt, indem ihr Geduld übt, reichen *Verdienst* anhäufen. Betrachtet deshalb alle die euch kränken und Unrecht tun, als eure Lehrer, so wie es heißt:

> Wenn es niemanden gäbe über den ihr euch ärgern könnt,
> an wem könntet ihr dann Geduld üben?

Heutzutage hört man oft sagen, dieser oder jener wäre ein wirklich guter *Lama*, nur sei er schrecklich jähzornig. Wie aber könnte jemand gleichzeitig gut und jähzornig sein, wo es doch in der ganzen Welt keinen schlimmeren Fehler gibt als den Hass. Padampa Sangye sagt:

> Ihr habt nicht begriffen, dass die aus Hass begangene Tat eines Augenblicks schlimmer ist als hundert aus Gier begangene Taten.

Wenn ihr die Lehren richtig verarbeitet habt, müsste alles was ihr tut, sagt und denkt so sanft sein, als trete man auf Baumwolle und so mild wie Tsampa-Suppe mit Butter.

Doch die Wirklichkeit sieht vielleicht ganz anders aus und ihr seid sehr selbstgefällig und stolz auf die kleinste Tugend, die ihr praktiziert und darauf, wie ihr eure Gelübde haltet. Sagt man euch aber etwas, reagiert ihr überaus empfindlich auf jedes Wort und kocht vor Wut, wenn ihr meint, kritisiert oder gedemütigt worden zu sein. Diese Art von Empfindlichkeit ist ein Zeichen dafür, dass der Dharma und euer Geist getrennte Wege eingeschlagen haben und in eurem Geist nicht die geringste Veränderung stattgefunden hat. Geshe Chengawa sagt:

> Wenn unser Ego nur immer größer wird während wir studieren, nachsinnen und meditieren, unsere Geduld so verletzlich wie die Haut eines Säuglings, wenn wir reizbarer als der Dämon Tsang Tsen sind, ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass Studium, Nachsinnen und Meditieren die falsche Richtung genommen haben.

Seid immer bescheiden, kleidet euch einfach, und behandelt alle Wesen - gute, böse und die dazwischen - mit Respekt. Zähmt euren Geist mit Hilfe des Dharma und gründet euch dabei auf die Liebe und das Mitgefühl des Bodhicitta. Hierin liegt zweifellos der wesentliche Punkt aller Übungen. Das ist besser als tausend sogenannte allerhöchste Sichtweisen oder tiefstgründige Meditationen, die dem Geist nichts bringen.

3.2 Geduld im Ertragen von Entbehrungen, um des Dharma willen

Um des Dharma willen dürft ihr euch von Hitze, Kälte und anderen Beschwernissen nicht stören lassen. In den *Tantras* steht:

Auch wenn ihr durch Flammenmeere
oder schneidende Messerklingen gehen müsst,
sucht bis zu eurem Tod den Dharma.

Die Kadampa der Vergangenheit hatten vier Ziele:

Gründe deinen Geist auf den Dharma,
deinen Dharma auf ein einfaches Leben,
dein einfaches Leben auf den Gedanken an den Tod,
deinen Tod auf eine leere, nackte Höhle.

Wir Heutigen meinen, die Dharma-Praxis ließe sich mit weltlichen Beschäftigungen vereinbaren, wir könnten ein bequemes Leben, Wohlstand und Ansehen genießen und ohne Entschlossenheit und Entbehrungen auskommen. „Andere können es“, denken wir hartnäckig und sagen voller Bewunderung: „Das ist einmal ein guter Lama, er weiß Dharma und weltliches Leben miteinander zu vereinen.“

Doch wie könnten der Dharma und ein weltliches Leben jemals miteinander vereint werden? Wer behauptet dies zu können, führt wahrscheinlich ein angenehmes weltliches Leben, praktiziert aber mit Sicherheit nicht den echten Dharma. Zu behaupten den Dharma praktizieren und gleichzeitig ein weltliches Leben führen zu können, ist das gleiche wie zu behaupten, mit einer Nadel mit zwei Spitzen zu nähen, Wasser und Feuer in einen Behälter zu geben oder gleichzeitig auf zwei Pferden in entgegengesetzte Richtung reiten zu können. All diese Dinge sind einfach nicht möglich.

Sollten gewöhnliche Menschen etwa Buddha Sakyamuni überlegen sein? Selbst er sah keine Möglichkeit neben der Dharma-Praxis ein weltliches Leben zu führen. Deshalb ließ er auch sein Königreich hinter sich, wie Auswurf im Staub, um an den Ufern des Nairanjana-Flußes zu leben. Dort praktizierte er sechs Jahre lang Askese und ernährte sich von einem Korn Gerste und einem Tropfen Wasser pro Jahr.

Und Jetsün Milarepa? Auch er praktizierte, ohne Nahrung und Bekleidung zu haben. Alles was er aß waren Brennnesseln und sein Körper magerte zu einem von grünlichen Haaren bedeckten Skelett ab. Wer ihn sah wusste nicht ob er einen

Menschen oder ein Gespenst vor sich hatte. Die Zähigkeit mit der er praktizierte und seine Bereitschaft, Entbehrungen auf sich zu nehmen, beweisen, dass es nicht möglich ist gleichzeitig dem Dharma zu folgen und ein weltliches Leben zu führen. Oder sollte Milarepa etwa nicht schlau genug gewesen sein, um zu wissen wie man beides vereint?

Der große Siddha Melong Dorje erlangte Vervollkommnung, nachdem er neun Jahre lang praktiziert und sich dabei von nichts als der Rinde des Lakhe-Baumes ernährt hatte. Longchen Rabjam, der allwissende Herrscher des Dharma, lebte monatelang von einundzwanzig Quecksilberpillen, und wenn es schneite, kroch er in einen rauen Sack, der ihm gleichzeitig als Bett und Kleid diente.

Alle Siddhas der Vergangenheit erreichten nur dadurch Vervollkommnung, dass sie mit Entschlossenheit übten, bereitwillig alle Härten auf sich nahmen und alle weltlichen Aktivitäten beiseite ließen. Nicht einer von ihnen erreichte Verwirklichung, indem er seine weltlichen Aktivitäten weiterverfolgte, ein bequemes Leben, Wohlsein und Ruhm genoss und nebenher praktizierte. Rigdzin Jigme Lingpa sagt:

> Wenn ihr euch in einer angenehmen Bleibe eingerichtet habt, mit einem reichen Nahrungsvorrat, warmen Kleidern und einem großzügigen Gönner, habt ihr den Dämon gehegt und gepflegt, bevor ihr überhaupt angefangen habt, den Dharma zu hegen und zu pflegen.

Geshe Shawopa sagt:

> Wenn ihr den Dharma wirklich praktizieren wollt, muss euer Trachten in diesem Leben auf Armut gerichtet sein. Am Ende eines Lebens in Armut solltet ihr euren Tod bewältigen. Habt ihr diese Einstellung, kann euch weder ein *Deva* noch ein Dämon, noch ein menschliches Wesen jemals Schwierigkeiten bereiten.

Und Milarepa sang dieses Lied:

> Niemand der mich fragt, ob ich krank bin;
> Niemand der mich beklagt, wenn ich tot bin.
> In dieser Einsiedelei allein zu sterben
> ist alles, was ein *Yogi* sich nur wünschen kann.
>
> Vor meiner Tür keine Fußspuren,
> im Inneren keine Blutspuren.

In diese Einsiedelei allein zu sterben
ist alles, was ein Yogi sich nur wünschen kann.

Niemand der sich wundert, wo ich geblieben bin;
kein bestimmter Ort, wohin ich gehen müsste.
In dieser Einsiedelei allein zu sterben,
ist alles, was ein Yogi sich nur wünschen kann.

Meine Leiche kann verfaulen und von Würmern gefressen,
meine Knorpel und Knochen von Fliegen ausgesaugt werden.
In dieser Einsiedelei allein zu sterben
ist alles, was ein Yogi sich nur wünschen kann.

Wir müssen deshalb unbedingt alle Sehnsüchte und Gier des gewöhnlichen weltlichen Lebens abschütteln und praktizieren, ohne uns um Hitze, Kälte und alle anderen Schwierigkeiten zu kümmern.

3.3 Die Geduld, der tiefgründigen Wahrheit ohne Angst ins Auge zu sehen

Solltet ihr Unterweisungen über die natürliche Seinsweise der tiefgründigen Sūnyatā erhalten, insbesondere über die Kernpunkte der Natürlichen Großen Vollkommenheit, jenseits aller Aktivität und Anstrengung oder über die Zwölf Vajra Gelächter jenseits von guten und schlechten Taten oder über die Acht Großen Wunderbaren Verse, bemüht euch ihren wahren Sinn zu verstehen, ohne negative Sichtweisen aufkommen zu lassen.

Falsche Ansichten über diese Lehren zu haben oder sie zu kritisieren, ist die unheilsame Tat der Ablehnung des Dharma und kann euch für lange *Kalpa* in die tiefsten Höllen führen. In einem Bekenntnisgebet heißt es:

Ich bekenne, viele Male eine unheilvollere Tat begangen zu haben, als es die Fünf Taten mit sofortiger Auswirkung sind: die der Ablehnung des Dharma.

Eines Tages kamen zwei indische Bhikkhu, die die zwölf Qualitäten der kompletten Übung besaßen, zu Atisha. Als Atisha ihnen erklärte, dass das Ich keine eigenständige Existenz besitzt, waren sie erfreut.

Als er ihnen aber weiter erklärte, dass auch die Phänomene keine eigenständige Existenz haben riefen sie aus: „Das ist beängstigend. Sagt nicht so etwas!“ Und als er ihnen das *Herzsūtra* vorlas, hielten sie sich die Ohren zu.

Traurig sprach Atisha zu ihnen: „Wenn ihr euch nicht in der Liebe und dem Mitgefühl des Bodhicitta übt und danach Vertrauen in die tiefgründigen Lehren entwickelt, führt euch allein die Reinheit eurer Gelübde zu nichts.“

Zu Buddhas Zeit gab es einige arrogante Bhikkhu, die, als sie ihn über Sūnyatā sprechen hörten, Blut erbrachen und starben, um anschließend in den Höllen wiedergeboren zu werden. Eine Reihe anderer Geschichten berichten ähnliches.

Ihr müsst ein von Herzen kommendes und respektvolles Interesse an den tiefgründigen Unterweisungen und denen haben, die sie geben. Und wenn ihr nicht dafür empfänglich seid, weil euer Geist seine Grenzen hat, dürft ihr sie zumindest niemals kritisieren.

4. Transzendente Anstrengung

Transzendente Anstrengung ist unterteilt in Anstrengung wie eine Rüstung, Anstrengung im Handeln und nicht aufzuhaltende Anstrengung.

4.1 Anstrengung wie eine Rüstung

Wenn ihr über das Leben der großen Meister, Buddhas und Bodhisattva hört, von ihren Taten und von den Prüfungen, durch die sie für den Dharma gingen, verliert nicht den Mut! Denkt niemals, dass sie nur deshalb zu all dem fähig waren, weil sie Buddhas und Bodhisattva waren und ihr niemals das gleiche tun könntet wie sie. Vergesst nicht, dass sie durch nichts anderes als durch diese Taten ihre Vervollkommnung erreichten. Ihr mögt es zwar nicht besser machen als sie, doch da ihr ihre Schüler seid, habt ihr keine andere Wahl, als ihnen nachzufolgen.

Da sie mit so viel Ausdauer durch so viele Bedrängnisse gehen mussten, sind diese doch auch für uns unverzichtbar, die wir nicht wie sie, seit anfanglosen Zeiten die kontinuierliche Übung im Dharma haben und derartig von unserem negativen Karma belastet sind!

Wir sind im Besitz aller Freiheiten und Vorteile eines Daseins als Mensch. Wir sind dem authentischen, spirituellen Lehrer begegnet und erhalten seine tiefgründigen Unterweisungen. Nun, da wir die Gelegenheit haben den Dharma in der richtigen Weise zu praktizieren, sollten wir aus tiefstem Herzen geloben, dies auch zu tun und bereit sein, Entbehrungen zu ertragen, große Bürden auf uns zu

nehmen und unser Leben dafür zu riskieren. Das ist gemeint mit *Anstrengung wie eine Rüstung*.

4.2 Anstrengung im Handeln

Die gute Absicht den Dharma zu studieren und zu praktizieren, nützt nichts, wenn ihr es immer wieder auf den nächsten Tag verschiebt. Verbringt nicht euer ganzes Leben damit nur an das Praktizieren zu denken, es aber nicht zu tun, sonst habt ihr es am Ende vergeudet. Druk Pema Karpo sagte:

> Das menschliche Leben ist wie der Aufenthalt im Hof des Schlächters,
> mit jedem Augenblick kommt der Tod näher heran.
> Gebt acht, dass ihr nicht Tränen der Reue auf dem Totenbett vergießt,
> wenn ihr gemächlich Heute auf Morgen verschiebt!

Wartet keine Sekunde länger mit der Dharma-Praxis. Tut sofort etwas, wie ein ängstlicher Mensch, der eine Schlange auf seinem Schoß entdeckt oder wie eine Tänzerin, deren Haar soeben Feuer gefangen hat. Lasst alle weltlichen Aktivitäten völlig fallen und widmet euch hier und jetzt der Praxis des Dharma. Andernfalls findet ihr nie die Zeit dazu, eine weltliche Beschäftigung folgt der anderen, wie Wellen auf dem Wasser. Sie hören nur dann auf, wenn ihr euch entschließt damit ein für alle mal ein Ende zu machen. Wie der allwissende Longchenpa sagt:

> Weltliche Beschäftigungen sind auch bis zu unserer Todesstunde nicht abgeschlossen, sie sind erst dann zu Ende, wenn wir sie fallenlassen - das ist ihre Natur.

Und weiter:

> Unsere Aktivitäten sind wie das Spiel von Kindern -
> sie dauern so lange, wie wir uns damit beschäftigen -
> und hören auf, sobald wir davon lassen.

Sowie ihr den Wunsch spürt, den Dharma zu praktizieren, verschiebt es nicht und lasst euch nicht von Trägheit überwältigen. Fangt sofort damit an, angespornt vom Gedanken an die Unbeständigkeit. Das ist es, was mit Anstrengung im Handeln gemeint ist.

4.3 Nicht aufzuhaltende Anstrengung

Werdet nicht selbstzufrieden, wenn ihr auf eine kleine Klausur, einige Übungen der *Entwicklungs*- und *Vollendungsstufe* und einige Gebete, sowie ein oder zwei gute Werke zurückblicken könnt. Gelobt vielmehr, euer ganzes Leben lang zu praktizieren und seid entschlossen, eure Bemühungen mit der Kraft eines gleichmäßig dahinströmenden Flusses weiterzuführen, so lange, bis ihr vollkommene Buddhaschaft erlangt habt.

Die erhabenen Wesen der Vergangenheit verwendeten das Bild eines hungrigen Yaks, wenn sie von der Praxis sprachen. Ein Yak, das ein Büschel Gras ausrupft, hat schon ein Auge auf das nächste geworfen. In ähnlicher Weise solltet ihr euch vornehmen, nachdem ihr eine Praxis zu Ende gebracht habt, sofort mit einer anderen zu beginnen.

Versucht eure Bemühung von Tag zu Tag zu steigern, ohne zu unterbrechen, ohne Körper, Rede und Geist träge werden zu lassen oder euch nur einen Augenblick lang vom Dharma zu entfernen. Rigdzin Jigme Lingpa sagt:

> Mit umso mehr Hartnäckigkeit zu praktizieren, je näher der Tod kommt, das ist das Merkmal eines *Yogi*, der sich nicht vom Frost überraschen lässt.

Dieser Tage hört man die Leute oft zu vermeintlich großen Meditierenden oder guten Lamas sagen, sie hätten es doch nicht mehr nötig, Niederwerfungen zu machen, Gebete zu rezitieren, *Verdienst* und Weisheit anzusammeln, *Klesha* zu läutern und so weiter. Es dauert dann nicht lange und besagte Lamas fangen an das selbst zu glauben und zu meinen, sie seien tatsächlich so bedeutend, dass für sie all dies nun nicht mehr nötig sei. Der unvergleichliche Dagpo Rinpoche aber sagt:

> Zu meinen, man hätte diese Dinge nicht mehr nötig, beweist, dass man sie nötiger hat denn je.

Der große indische Meister Dipamkara pflegte jeden Tag Tsa-tsa anzufertigen, so dass seine Hände allmählich völlig lehmverkrustet waren.

Seine Schüler sagten: „Die Leute reden schon darüber, dass ein so großer Lehrer sich mit Schlamm abgibt. Darüber hinaus ermüdet Ihr Euch zu sehr. Warum lasst Ihr uns das nicht tun?“

Dipamkaras Antwort war: „Was redet ihr da? Wollt ihr bald auch meine Nahrung für mich essen?“

Bis ihr vollkommene Buddhaschaft erreicht habt, müsst ihr immer noch negatives *Karma* und Gewohnheiten beseitigen und mehr und mehr spirituelle Qualitäten erwerben. Gleitet deshalb nicht in ein träges und sporadisches Praktizieren ab. Praktiziert mit Anstrengung und aus tiefem Herzen, ohne jemals zu glauben ihr hättet genug getan.

Verallgemeinernd gesagt hängt es einzig und allein von eurer Anstrengung ab, ob ihr *erwacht* oder nicht. Bemüht euch also mit ganzer Kraft die drei Arten der Anstrengung zu üben. Jemand mit überragender Intelligenz und wenig Anstrengung wird nur ein mittelmäßiger Praktizierender werden, während jemand mit wenig Intelligenz und außerordentlicher Anstrengung ein überlegener Praktizierender sein wird. Ohne Anstrengung sind alle anderen guten Eigenschaften wertlos. Der Allwissende Jigme Lingpa sagt:

Intelligenz und Macht,
Reichtum und Stärke
können dem nicht helfen,
der ohne Anstrengung ist.
Er gleicht einem Segler,
dessen Boot alles hat -
nur keine Ruder!

Haltet Maß im Essen. Schlaft nicht zu viel und nicht zu wenig. Seid hartnäckig und beständig in eurem Bemühen. Lasst euren Geist wie eine gute Bogensehne sein, nicht zu locker und nicht zu fest gespannt. Ihr erreicht nichts, wenn ihr nur gelegentlich praktiziert, dann, wenn ihr gerade Zeit habt.

5. Transzendente Konzentration

Es ist unmöglich Konzentration zu entwickeln, ohne dass man auf Aufregung und ablenkende Beschäftigungen verzichtet und einen einsamen Ort aufsucht. Als erstes müssen Ablenkungen aufgegeben werden.

5. 1 Ablenkungen aufgeben

Alles was zusammengekommen ist, fällt wieder auseinander. Eltern, Brüder und Schwestern, Eheleute, Freunde, Verwandte - auch das Fleisch und die Knochen des Körpers, den wir mit der Geburt angenommen haben - ereilt das gleiche Schicksal:

wieder getrennt zu werden. Seht ein wie vergeblich es ist, sich an so unbeständige Lieben und Freunde zu binden und haltet euch stets in der Einsamkeit auf. Repa Shiwa Ö sagt:

Buddhaschaft ist in unserem Inneren.
Spirituelle Gefährten unterstützen zwar unsere Praxis -
doch mehr als drei oder vier davon zu haben,
ruft Hass und Abhängigkeit hervor.
Ich werde also allein bleiben.

Das Habenwollen ist es, was uns so zu schaffen macht. Wir sind nie mit dem Vorhandenen zufrieden und je vermögender wir werden, desto größer wird auch unser Geiz. Einige Redewendungen sagen: *Reich sein heißt knickrig sein* oder *wie die Reichen: Je mehr du bekommst, desto mehr brauchst du* und *Geht dein Geld verloren, geht dein Feind verloren*. Je mehr Mittel - Geld und Land - ihr habt, desto gefährdeter seid ihr durch Räuber, Feinde und so weiter. Ihr könnt euer ganzes Leben damit zubringen, Eigentum zu erwerben, es zu bewahren und zu vermehren. All dies muss zu negativen Taten und *Dukkha* führen. Wie der erhabene Nāgārjuna sagt:

Reichtum ansammeln, ihn schützen und vergrößern, verschleißt dich.
Sieh ein, dass mit Reichtum Zerstörung und Untergang einhergehen.

Auch wenn einer allen Reichtum der Welt besitzen würde, änderte das nichts an der Tatsache, dass eine Person nur Essen und Kleidung für eine Person braucht. Doch so reich die Leute auch sind - oft gönnen sie sich kaum einen mundvoll Essen oder genügend Kleidung, um sich zu bedecken. Sie scheren sich nicht um unrechtes Tun oder Leiden, ignorieren jede Kritik, bringen damit ihr jetziges Leben in Gefahr und werfen zukünftige Leben in den Wind. Für den belanglosesten materiellen Gegenstand verzichten sie auf jedes Gefühl für Scham und Ehre, auf jede Klugheit und weise Voraussicht, auf jede Rücksicht auf den Dharma und die *Samaya*. Wie ruhelose Geister auf der Jagd nach Torma verbringen sie ihre Zeit damit, Essen, Profit und sozialem Status nachzujagen und ihr Leben vergeht, ohne dass sie sich einen Tag lang an Freiheit, Wohlbefinden und Glück freuen konnten. Nachdem sie all den Reichtum angehäuft haben, ist es sehr gut möglich, dass sie mit ihrem Leben dafür bezahlen, weil sie von Räubern niedergestochen oder erschossen werden. Das, was sie ein Leben lang zusammengetragen haben, wird

dann von ihren Feinden oder anderen Leuten ausgegeben. Alles war umsonst. Was allein übrig bleibt, ist ein Berg von negativen Taten - hoch wie der Berg Meru -, die sie begangen haben, um reich zu werden, und das führt sie in die unerträglichen Tiefen der niederen Daseinsbereiche, ohne dass sie jemals Freiheit finden. Benutzt also, solange es euch noch vergönnt ist, eure wenigen Besitztümer dazu, für kommende Leben vorzusorgen. Seid mit wenig Nahrung zufrieden und gerade noch genügend Kleidung, um den Wind abzuhalten.

In den Schriften werden Menschen, deren Ziele auf dieses Leben beschränkt sind, kindische Freunde genannt. Für Hilfe, die ihr ihnen gebt, sind sie nicht im geringsten dankbar und vergelten sie euch eher mit Bösem. Was ihr auch für sie tut, nie ist es das Richtige. Es ist schwer, sie zufrieden zu stellen. Wenn ihr mehr habt als sie, sind sie neidisch, wenn ihr weniger habt, schauen sie auf euch herunter. Je länger ihr mit ihnen zusammen seid, desto mehr nehmen eure negativen Taten zu und eure positiven ab. Verzichtet auf solche Freunde und haltet euch von ihnen fern.

Die Arbeit in Handel, Landwirtschaft, Industrie und Wissenschaft verwickelt euch in zahllose Aktivitäten und ist eine immerwährend sprudelnde Quelle der Ablenkung. Das Verfolgen banaler Ziele hält euch ständig in Atem. Wie sehr ihr euch auch anstrengt, alles ist ohne jeden Sinn, denn das Überrunden von Konkurrenten und das Begünstigen von Freunden nimmt nie ein Ende.

Lasst diese endlosen Beschäftigungen und Ablenkungen hinter euch, wie Auswurf im Staub. Verlasst eure Heimat und macht euch auf in unbekannte Länder. Haltet euch am Fuß steiler Felsen auf, mit wilden Tieren als einzigen Gefährten. Bringt Körper und Geist zur Ruhe. Macht euch keine Sorgen mehr um Nahrung, Kleidung und das, was die Leute sagen. Bringt euer ganzes Leben an verlassenen, menschenleeren Orten zu. Milarepa sagt:

In einer Felsgrotte in einem verlassenen Land
lässt mein Weltüberdruss nie nach.
Ständig sehne ich mich nach dir -
mein Lehrer, Buddha der drei Zeiten.

Wenn ihr es ihm gleichtut, werdet ihr herausfinden, was das Sprichwort sagt: An Orten, wo man sich einsam fühlt, stellt sich Konzentration ein. Alle guten Eigenschaften des Weges - Überdruss an *Samsāra*, die Entschlossenheit, sich

daraus zu befreien, reine Wahrnehmung, Konzentration und Versenkung - entstehen hier ganz von selbst. Setzt alles daran, so zu leben.

In abgeschiedenen Wäldern, den Orten wo die Buddhas und Bodhisattva der Vergangenheit Ruhe fanden, gibt es nichts, was euch in Atem hält, keinen Handel, keine Felder zu bestellen, keine kindischen Freunde. Vögel und Wild sind angenehme Gefährten, Quellwasser und Blätter versorgen euch mit guter asketischer Kost. Das Bewusstsein ist klar, und Konzentration stellt sich ganz von selbst ein. Ohne Freunde und Gegner seid ihr der Ketten des Anhaftens und der Abneigung ledig. Solche Orte haben nur Vorteile. Im Mondleuchten-Sūtra[475] und anderen Sūtras sagt der Buddha, es sei mehr wert den Wunsch zu hegen, an einem einsamen Ort zu leben, und sieben Schritte in diese Richtung zu gehen, als viele Kalpas lang allen Buddhas der zehn Himmelsrichtungen so viele Opfergaben darzubringen, wie es Sandkörner im Ganges gibt. Und was erst, wenn ihr tatsächlich in die Einsamkeit geht!

An dem entlegenen Ort, tief in den Bergen -
ist alles, was man tut, gut.

Auch wenn ihr gar keine besonderen Anstrengungen unternehmt, zu praktizieren - an einem solchen Ort kommen ganz spontan Überdruss an Samsāra, der Entschluss, sich daraus zu befreien, Liebe, Mitgefühl und die anderen ausgezeichneten Qualitäten des Weges auf. Als Folge davon wird eure gesamte Lebensführung heilsam. Negative Emotionen wie Hass und Gier, die ihr an Orten lärmender Betriebsamkeit vergeblich in den Griff zu bekommen versucht habt, schwächen sich von selbst ab, einfach weil ihr nun in der Einsamkeit seid. Und ihr werdet mit Leichtigkeit die Qualitäten des Weges entwickeln.

Als Vorbereitung für die Konzentration sind all diese Punkte ausgesprochen wichtig und nicht zu übergehen.

5.2 Die eigentliche Konzentration

Die eigentliche Konzentration ist in drei Arten unterteilt: Konzentration, wie sie von gewöhnlichen Wesen geübt wird; Konzentration, die klar unterscheidet; und die außerordentliche Konzentration der *Tathāgata*.

Die Konzentration gewöhnlicher Wesen: Wenn ihr an der Erfahrung von Glückseligkeit, Klarheit und Freiheit von Gedanken während der Meditation

festhaltet und sie bewusst anstrebt, oder wenn eure Praxis durch irgendeine Affinität in dieser Richtung gefärbt ist, nennt man dies Konzentration, wie sie von gewöhnlichen Wesen praktiziert wird.

Klar unterscheidende Konzentration: Wenn ihr euch nicht mehr von meditativen Erfahrungen fesseln lasst und Konzentration euch nicht mehr fasziniert, ihr aber gleichwohl noch an Sūnyatā als einem Gegenmittel festhaltet, wird dies klar unterscheidende Konzentration genannt.

Die außerordentliche Konzentration der Tathgatas: Wenn ihr keine Vorstellung von Sūnyatā als einem Gegenmittel mehr habt, sondern in einer von begrifflichem Denken freien Konzentration auf die Natur der Wirklichkeit verweilt, wird dies die außerordentliche Konzentration der Tathāgata genannt.

Wenn ihr Konzentration übt, ist es wichtig, dass ihr in der *Sieben-Punkte-Haltung* von Vairochana sitzt und eure Augen in der richtigen Weise blicken.

Wenn der Körper gerade ist, sind die Kanäle gerade.
Wenn die Kanäle gerade sind, sind die Energien gerade.
Wenn die Energien gerade sind, ist der Geist gerade.

Sitzt aufrecht, ohne euch hinzulegen oder anzulehnen. Lasst euren Geist frei von allen Gedanken und verweilt in einem Zustand der Ausgeglichenheit, in dem es kein Greifen nach irgendetwas gibt. Darin besteht der Kern der transzendenten Konzentration.

6. Transzendente Weisheit

Transzendente *Weisheit* hat drei Aspekte: Weisheit, die vom Hören kommt; Weisheit, die vom Nachdenken kommt; und Weisheit, die aus der Meditation kommt.

6.1 Weisheit, die vom Hören kommt

Man hört den von einem spirituellen Lehrer gesprochenen Worten des Dharma zu und versteht dabei ihren Sinn.

6.2 Weisheit, die vom Nachdenken kommt

Man hört und versteht das Dargelegte nicht nur, sondern geht es anschließend im Geist noch einmal durch, um die Bedeutung des Gesagten durch Nachdenken, Prüfen und Analysieren einwandfrei zu erfassen und Fragen über das, was man nicht verstanden hat, stellen zu können. Es reicht nicht, dass ihr einfach annehmt, ihr wisst über ein bestimmtes Thema Bescheid. Ihr müsst sicherstellen, dass ihr allein zurechtkommt und keine Fragen mehr zu klären habt, wenn ihr dann in der Einsamkeit praktiziert.

6.3 Weisheit, die aus der Meditation kommt

Durch die Meditation gewinnt ihr eine praktische Erfahrung dessen, was ihr intellektuell verstanden habt und die Verwirklichung der natürlichen Seinsweise entwickelt sich, ohne jeden Irrtum in euch. Innere Gewissheit entsteht, und befreit von hemmendem Zweifel und Zögern, erblickt ihr das wahre Gesicht der natürlichen Seinsweise.

Nachdem ihr jeden Zweifel durch Hören und Nachdenken ausgeräumt habt, kommt ihr zur praktischen Erfahrung der Meditation und seht alles als leere Form ohne Konkretheit, entsprechend den acht Sinnbildern der Illusion:

> Wie in einem Traum sind alle mit den fünf Sinnen wahrgenommenen Objekte unwirklich und erscheinen aufgrund von Täuschung.
> Wie in einem Zauberkunststück werden die Dinge durch ein Zusammentreffen von Ursachen, Umständen und Verbindungen in Erscheinung gebracht.
> Wie in einer optischen Täuschung scheinen die Dinge da zu sein, obwohl da nichts ist.
> Die Dinge erscheinen wie in einem Spiegel, ohne real zu sein.
> Man nimmt Dinge wahr, obwohl da - wie ein Echo - nichts ist, weder innen noch außen.
> Es gibt - wie in einer Gandharva-Stadt - keinen Wohnort und keinen, der wohnt.
> Die Dinge erscheinen wie eine Spiegelung, ohne Eigenständigkeit zu haben.
> Wie in einer von einem Zauberer erschaffenen Stadt gibt es alle Arten von Erscheinungen, die aber nicht wirklich vorhanden sind.

Wenn ihr die Objekte eurer Wahrnehmung auf diese Weise seht, erkennt ihr, dass alle diese Erscheinungen ihrem Wesen nach unwirklich sind. Schaut ihr die Natur

des Subjekts an, das wahrnimmt - den Geist -, dann hören die Objekte seiner Wahrnehmung zwar nicht auf zu erscheinen, aber die Vorstellung, dass sie eine wirkliche Existenz hätten, hört auf. Den Geist im Zustand des Erkennens der Natur der Wirklichkeit zu belassen, leer und klar wie der Himmel, ist transzendente Weisheit.

Um die Sechs Parāmitā im Detail zu erklären, unterteilt man jede in drei, was achtzehn ergibt. Materielle Großzügigkeit hat drei eigene Unterteilungen, was zusammen zwanzig ergibt. Wenn wir transzendente Methoden dazuzählen, erhalten wir einundzwanzig, mit transzendenter Stärke zweiundzwanzig, mit transzendentem Wunschgebet dreiundzwanzig und mit transzendenter ursprünglicher Weisheit vierundzwanzig.

Eine noch genauere Erklärung unterteilt jede der sechs Vollkommenheiten in sechs, was sechsunddreißig ergibt. Zur Veranschaulichung werden wir uns den Abschnitt über das Geben des Dharma in der transzendenten Großzügigkeit vornehmen.

Wenn der Lehrer, der die Unterweisungen gibt, der Dharma, der gelehrt wird und der Schüler, der die Unterweisung erhält, zusammenkommen, ist das Geben des Dharma transzendente Großzügigkeit. Dabei nicht nach Gewinn und Ehre zu streben und das Geben des Dharma nicht mit negativen Emotionen wie Hochmut, Eifersucht auf die Stellung anderer usw. zu verunreinigen, ist transzendentes *Ethisches Handeln*. Wenn der Lehrer Schwierigkeiten und Erschöpfung ignoriert und die Bedeutung eines Satzes immer wieder erklärt, ist das transzendente Geduld. Dass er den vereinbarten Zeitpunkt einhält und sich keine Trägheit und kein Hinauszögern gestattet, ist transzendente Anstrengung. Dass er sein Thema abhandelt, ohne seinen Geist von den Worten und ihrem Sinn abschweifen zu lassen, ohne Fehler zu machen, etwas hinzuzufügen oder wegzulassen, ist transzendente Konzentration. Während er lehrt von der Weisheit erfüllt zu sein, die frei ist von einer dualistischen Vorstellung von Subjekt, Objekt und Tat, ist transzendente Weisheit. Alle sechs Parāmitā sind somit beteiligt.

Schauen wir uns nun das Schenken von materiellen Dingen an - zum Beispiel einem Bettler etwas zu essen zu geben. Wenn Gabe, Geber und Empfänger zusammenkommen und der Akt des Gebens vollzogen wird, ist das Großzügigkeit. Das zu geben, was man selber essen oder trinken würde und nicht etwas Schlechtes

oder Verdorbenes, ist Ethisches Handeln. Nicht gereizt zu reagieren, wenn man andauernd angebettelt wird, ist Geduld. Bereitwillig zu geben, ohne es jemals als ermüdend und schwierig zu empfinden, ist Anstrengung. Sich dabei nicht von anderen Gedanken ablenken zu lassen, ist Konzentration. Zu wissen, dass Subjekt, Objekt und Tat keine eigentliche Realität haben, ist Weisheit. Alle sechs Parāmitā sind also auch hier mit einbezogen. Die gleiche Einteilung kann für Ethisches Handeln, Geduld und so weiter vorgenommen werden.

Milarepa fasst die *Sechs Parāmitā* folgendermaßen zusammen:

Den Glauben an etwas wirklich Existierendes ganz aufgeben,
das und nichts anderes, ist Großzügigkeit.
Arglist und Falschheit ganz aufgeben,
das und nichts anderes, ist Ethisches Handeln.
Die Angst vor deinem wahren Sinn ganz überwinden,
das und nichts anderes, ist Geduld.
Ganz untrennbar von der Praxis bleiben,
das und nichts anderes, ist Anstrengung.
Ganz im natürlichen Fluss bleiben,
das und nichts anderes, ist Konzentration
Ganz die natürliche Seinsweise realisieren,
das und nichts anderes, ist Weisheit.
Ganz den Dharma in allem was ihr tut, praktizieren,
das und nichts anderes, sind die Geschickten Mittel.
Ganz die vier Dämonen besiegen,
das und nichts anderes, ist Stärke.
Ganz das zweifache Ziel erreichen,
das und nichts anderes, ist Wunschgebet.
Die wahre Quelle der negativen Emotionen erkennen,
das und nichts anderes, ist Ursprüngliche Weisheit.

Als Khu, Ngok und Drom Atisha danach fragten, welches die Besten der Grundelemente des Weges seien, antwortete er:

Der beste Gelehrte ist, wer die Bedeutung des Nichtvorhandenseins einer wahren Existenz verwirklicht hat.
Der beste Bhikkhu ist, wer seinen Geist gezähmt hat.

Die beste Eigenschaft ist ein großes Bedürfnis, anderen zu helfen.
Die beste Unterweisung ist, stets den Geist zu überwachen.
Das beste Heilmittel ist das Wissen, dass nichts eine wirkliche Realität hat.
Der beste Lebensstil ist der, der nicht zu weltlichem Leben passt.
Die beste Errungenschaft ist ein ständiges Schwächerwerden der negativen Emotionen.
Das beste Zeichen der Praxis ist ein ständiges Abnehmen der Gier.
Die beste Großzügigkeit ist Nicht-Anhaften.
Das beste ethische Handeln ist das Befrieden des Geistes.
Die beste Geduld ist bescheiden zu sein.
Die beste Anstrengung ist, Geschäftigkeit aufzugeben.
Die beste Konzentration ist, den Geist nicht zu verändern.
Die beste Weisheit ist, von nichts anzunehmen, dass es wahrhaftig existiert.

Und Rigdzin Jigme Lingpa sagt:

Im Zufriedensein liegt transzendente Großzügigkeit;
Seine Essenz besteht darin, einfach loszulassen.
Ethisches Handeln heißt, den Drei Kostbarkeiten nicht missfallen.
Die höchste Geduld ist nie ermüdende Wachsamkeit und Bewusstheit.
Anstrengung ist zur Unterstützung aller anderen Parāmitā nötig.
Konzentration besteht darin, alle Erscheinungsformen, an denen man haftet, als *Yidam* zu erleben.
Weisheit ist die Selbstbefreiung von Greifen und Festhalten.
In ihr gibt es kein Denken und keinen Denker.
Sie ist nichts Gewöhnliches. Sie ist frei von festen Überzeugungen,
jenseits von *Dukkha*, höchster Friede.
Sagt dies nicht jedermann weiter,
haltet es heilig in eurem Herzen.

Um den ganzen breiten Pfad der Bodhisattva-Lehren einschließlich der Sechs Parāmitā auf einen Nenner zu bringen, könnte man sie so zusammenfassen: Sūnyatā, deren Essenz Mitgefühl ist. Saraha sagt in seinen *Vajra-Liedern*:

Ohne Mitgefühl führt die Sicht von Sūnyatā
euch niemals auf den höchsten Pfad.
Doch wenn ihr nur über Mitgefühl meditiert,

bleibt ihr in Samsāra: Wie kann das Befreiung sein?
Wer jedoch beides besitzt,
bleibt weder in Samsāra noch in Nirvāna.

Weder in Samsāra noch in Nirvāna zu verweilen, ist das „Nirvāna des Nicht-verweilens“, die Ebene vollendeter Buddhaschaft. Wie Nāgārjuna sagt:

Sūnyatā, deren Essenz Mitgefühl ist -
ist nur für die bestimmt, die *erwachen* wollen.

Drom Tönpa fragte einmal Atisha, welches die allerhöchste Lehre sei.

„Sūnyatā, deren Essenz Mitgefühl ist“, antwortete der Meister. „Dies ist mit einer sehr wirksamen Medizin vergleichbar, mit einem Allheilmittel, das jede Krankheit auf der Welt kuriert. In ähnlicher Weise ist das Erkennen von Sūnyatā als die Natur der Wirklichkeit das Heilmittel für alle negativen Emotionen.“

„Warum haben dann“, fragte Drom Tönpa weiter, „so viele Leute, die behaupten, Sūnyatā erkannt zu haben, nicht weniger Hass und *Gier*?“

„Weil ihre Erkenntnis nur Gerede ist. Hätten sie Sūnyatā wirklich erkannt, würden ihre Gedanken, Worte und Taten so sanft sein, wie wenn man auf Baumwolle tritt oder wie Tsampa-Suppe mit Butter. Der Meister Aryadeva sagte, sich allein die Frage zu stellen, ob alle Dinge ihrem Wesen nach leer sind oder nicht, würde Samsāra bereits zusammenbrechen lassen. Deshalb ist das Erkennen von Sūnyatā das Allheilmittel, das alle Elemente des Wegs mit einschließt.“

„Wie kann jedes Element des Pfades in der Erkenntnis von Sūnyatā mit inbegriffen sein?“ fragte Drom Tönpa.

„Alle Elemente des Weges sind in den Sechs Parāmitā enthalten. Wenn ihr nämlich Sūnyatā erkannt habt, seid ihr frei von Anhaften geworden, und da ihr kein Verlangen mehr habt, nach nichts mehr greifen wollt, nichts mehr begehrt - weder in der Innen- noch in der Außenwelt -, besitzt ihr stets transzendente Großzügigkeit. Frei von Verlangen und Anhaften befleckt ihr euch nicht mehr mit negativen Taten, habt also stets transzendentes Ethisches Handeln. Ohne die Vorstellung von ‘lch und ‘mein’ seid ihr ohne Hass, habt also stets transzendente Geduld. Da euer Geist durch die Erkenntnis von Sūnyatā freudig geworden ist, habt ihr stets transzendente Anstrengung. Ohne Ablenkung, die ja daher kommt, dass man nach den Dingen als nach etwas Konkretem greift, habt ihr stets transzendente Konzentration. Und da ihr nichts mehr in dualistische Vorstellungen

im Sinne von Subjekt, Objekt und Handeln fasst, habt ihr stets transzendente Weisheit.“

„Sind jene, die die Wahrheit verwirklicht haben, einfach durch Meditation und die Sicht von Sūnyatā Buddhas geworden?“ fragte Drom Tönpa weiter.

„Unter allen Erscheinungsformen und Tönen die wir wahrnehmen, ist nichts, das nicht aus unserem Geist entsteht. Zu erkennen, dass der Geist von Sūnyatā untrennbares Gewahrsein ist, ist die Sicht. Diese Erkenntnis ständig im Geist gegenwärtig zu haben und nie davon abzuweichen, ist die Meditation. Aus diesem Zustand heraus die zwei Ansammlungen als magische Illusion zu praktizieren, ist das Handeln. Wenn aus dieser Praxis eine lebendige Erfahrung wird, tritt sie auch im Traumzustand ein. Wenn sie im Traum eintritt, tritt sie auch im Augenblick des Todes ein. Wenn sie im Augenblick des Todes eintritt, tritt sie auch im Zwischenzustand ein. Und wenn sie im Zwischenzustand eintritt, erlangt man mit Sicherheit die höchste Verwirklichung.“

Die vierundachtzigtausend vom Buddha gelehrten Zugangswege zum Dharma sind also alles *Geschickte Mittel*, um *Bodhicitta* - Sūnyatā und Mitgefühl als deren Essenz - in uns zu erwecken.

Ohne Bodhicitta haben Lehren über Sicht und Meditation, so tiefgründig sie auch sein mögen, für das Erlangen vollkommener Buddhaschaft keinen Wert. Mit Bodhicitta praktiziert, führen tantrische Übungen wie die *Entwicklungsstufe*, *Vollendungsphase* und so weiter zur Buddhaschaft in einem einzigen Leben, während sie sich ohne Bodhicitta nicht von den Übungen der *Tirthika* unterscheiden. Auch Tirthika haben Übungen, die Meditation über Yidam, Rezitation von Mantra und das Arbeiten mit den subtilen Kanälen und Energien mit einschließen. Auch Tirthika verhalten sich im Einklang mit dem Gesetz von Ursache und Wirkung. Weil sie jedoch nicht *Zuflucht* nehmen und Bodhicitta in sich erwecken, bleibt ihnen die Befreiung aus den samsarischen Daseinsbereichen verwehrt. Aus diesem Grund sagt Geshe Kharak Gomchung:

Es bringt nichts, alle Gelübde von denen der Zuflucht bis hin zu den tantrischen *Samaya* zu nehmen, wenn ihr euren Geist nicht von den Angelegenheiten dieser Welt abkehrt.
Es bringt nichts, anderen den Dharma zu verkünden, wenn ihr euren Hochmut nicht überwinden könnt.
Es bringt nichts, Fortschritte zu machen, wenn ihr die Vorschriften der Zufluchtnahme an die letzte Stelle setzt.

Es bringt nichts, Tag und Nacht zu praktizieren, wenn ihr eure Praxis nicht mit Bodhicitta verbindet.

Sofern ihr nicht mit der Zufluchtnahme und dem Erwecken des Bodhicitta die richtige Grundlage schafft, ist all eure Mühe in intensivem Studium, Nachdenken und Meditieren mit einem neun Stockwerke hohem Haus vergleichbar, das ihr im Winter auf einem zugefrorenen See errichtet und dessen vergipste Wände ihr mit Fresken bemalt - ein letzten Endes völlig sinnloses Unterfangen.

Ihr dürft die Praxis von Zuflucht und Bodhicitta niemals unterschätzen und sie für etwas Untergeordnetes oder für Anfänger Bestimmtes halten. Führt sie in ihrer Gesamtheit zu Ende, mit Vorbereitung, eigentlicher Praxis und Abschluss, wie es für jeden Pfad gilt. Jedermann, ob hochstehend oder niedrig, gut oder schlecht, sollte unbedingt sein aufrichtigstes Bemühen auf diese beiden Übungen konzentrieren.

Besonders Lama und Bhikkhu, die Spenden von den Gläubigen annehmen, Geldsummen im Namen von Verstorbenen erhalten oder, um sie im *Bardo* zu führen, Zeremonien abhalten, müssen unbedingt echtes Bodhicitta besitzen. Wenn ihnen Bodhicitta fehlt, haben ihre Rituale und Reinigungszeremonien weder für die Lebenden noch für die Toten den geringsten Wert. Obwohl sie den Eindruck vermitteln, anderen zu helfen, wird diese Hilfe immer mit selbstsüchtigen Absichten vermischt bleiben. Das Annehmen der Spenden verunreinigt sie und sie häufen einen Fehler auf den anderen, was sie unweigerlich im nächsten Leben in die niederen Daseinsbereiche führt.

Selbst wenn einer wie ein Vogel fliegen, sich wie eine Maus unter der Erde bewegen, ungehindert durch Felswände gehen, seine Hand- und Fußabdrücke im Stein zurücklassen kann, hellsichtig ist und alle Arten von Wunder wirkt - wenn er kein Bodhicitta hat, ist er nur ein Tirthika oder aber von einem mächtigen Dämon besessen. Am Anfang mag er vielleicht ein paar Gutgläubige anziehen, die ihm voller Bewunderung Opfergaben darbringen, aber auf lange Sicht wird er nur sich selbst und andere zerstören. Hingegen wird jemand mit wahrem Bodhicitta, auch ohne andere Qualitäten zu haben, für jeden, mit dem er oder sie in Berührung kommt, segensreich sein.

Wir können nie wissen, wo wir vielleicht auf einen *Bodhisattva* treffen. Es heißt, dass Bodhisattva - geschickt in den Methoden - selbst unter Schlächtern und

Prostituierten zu finden sind. Da es schwierig ist festzustellen, ob jemand Bodhicitta hat oder nicht, sollten wir auf die Worte des Buddha hören, der sagt:

> Abgesehen von mir selbst und meinesgleichen, kann niemand einen anderen beurteilen.

Betrachten wir einfach jeden, der Bodhicitta in uns erweckt, sei es ein *Deva*, ein Lehrer, spirituelle Gefährten oder jemand anderes, als einen wirklichen Buddha.

Solltet ihr bemerken, dass ihr als Zeichen des Fortschritts auf dem Weg gewisse Qualitäten entwickelt habt, wie zum Beispiel die Erkenntnis der natürlichen Seinsweise, Konzentration oder Visionen des Yidam, so könnt ihr sicher sein, dass es sich wirklich um echte Qualitäten handelt, wenn als Folge davon die Liebe und das Mitgefühl des Bodhicitta stetig in euch zunehmen. Sollte das Umgekehrte der Fall sein und diese Erfahrungen dazu führen, dass eure Liebe und euer Mitgefühl sich vermindern, könnt ihr gleichfalls sicher sein, dass das, was wie ein Zeichen des Fortschritts aussieht, in Wirklichkeit entweder das Hemmnis von Dämonen ist oder dass ihr auf dem falschen Weg seid.

Besonders für die echte Verwirklichung der natürlichen Seinsweise gilt, dass sie einhergehen muss mit außerordentlichem Vertrauen und reiner Wahrnehmung hinsichtlich derer, die spirituell reifer sind als ihr selbst und mit außerordentlicher Liebe und großem Mitgefühl für die, die weniger reif sind als ihr.

Der unvergleichliche Dagpo Rinpoche fragte einst Milarepa, wann er anfangen könne, anderen ein Führer zu sein.

Milarepa antwortete ihm: „Eines Tages wirst du eine außerordentlich klare Erkenntnis der Natur deines Geistes haben, die sich sehr von deiner heutigen Sicht unterscheidet und frei von jedem Zweifel ist. Dann wirst du in einer Art und Weise, die nicht im Geringsten eine gewöhnliche ist, mich, deinen alten Vater als einen Buddha sehen und unweigerlich ganz natürlich Liebe und Mitgefühl für alle Wesen empfinden. Dann bist du bereit zu lehren."

Studiert also den Dharma, denkt über ihn nach und meditiert darüber, ohne eines vom anderen zu trennen, alles auf der festen Grundlage der Liebe und des Mitgefühls von Bodhicitta. Ihr könnt nicht praktizieren, ohne vorher durch das Studium des Dharma eure Zweifel bereinigt zu haben.

> Meditieren ohne vorher zu Studieren -
> ist wie ohne Arme eine Felswand hinaufklettern wollen.

Den Dharma studieren um Zweifel auszuräumen meint nicht, dass ihr die Gesamtheit dessen, was zu wissen ist, all die umfangreichen, unzähligen Themen, kennen müsst. Das wäre in der kurzen Lebensspanne in diesem Zeitalter des Niedergangs auch gar nicht zu bewältigen. Gemeint ist vielmehr, dass ihr genau über eine Lehre, die ihr praktizieren wollt, Bescheid wissen müsst, sodass eure Praxis von Anfang bis zum Ende ohne einen einzigen Fehler verläuft. Jede mögliche Unsicherheit muss vorher durch Nachdenken geklärt werden.

Als Atisha sich in Nyetang aufhielt, baten ihn Nachung Tönpa aus Shang, Kyung Tönpa und Lhangtsang Tönpa um Unterweisungen über die verschiedenen Systeme der Logik.

Atisha antwortete ihnen: „Die nichtbuddhistischen Tirthika und die Buddhisten besitzen zahlreiche philosophische Systeme, die alle nur Aneinanderreihungen von Gedankengängen sind. Diese Ideen sind alle unnötig. Das Leben ist zu kurz, um sich damit zu beschäftigen. Heutzutage müssen wir die Dinge auf ihren Kern reduzieren."

„Wie geschieht das?" fragte Nachung Tönpa aus Shang.

„Indem man sich in Bodhicitta übt, in Liebe und Mitgefühl für alle Wesen in den Weiten des Alls. Indem man große Anstrengungen in den zwei Ansammlungen zum Wohl all dieser Wesen unternimmt. Indem man die so geschaffenen Quellen künftigen Heils dem vollkommenen Erwachen jedes einzelnen Wesens widmet. Und schließlich indem man erkennt, dass all dieses von Natur aus leer ist, einem Traum oder magischem Trugbild gleicht."

Bei seiner Ankunft in Tibet wurde Atisha eingeladen den großen Übersetzter Rinchen Zangpo zu besuchen. Atisha fragte ihn nach den Lehren, die er kenne, und welche aus einer langen Liste er auch nannte, Rinchen Zangpo kannte sie alle. Atisha war hocherfreut: „Wundervoll! Die Tatsache, dass in Tibet bereits ein so großer Gelehrter wie Ihr lebt, macht meinen Aufenthalt hier eigentlich überflüssig. Und wie bringt Ihr all diese Lehren zusammen, wenn ihr euch hinsetzt und praktiziert?"

„Ich praktiziere jede einzeln, so wie es in dem entsprechenden Text erklärt wird", antwortete Rinchen Zangpo. „Elender Übersetzer", rief Atisha enttäuscht aus. „Dann war mein Kommen also doch nötig!"

„Was hätte ich denn stattdessen tun sollen?" fragte ihn der Übersetzer.

„Ihr müsst den gemeinsamen Nenner aller Lehren finden und dementsprechend praktizieren."

Man muss, gestützt auf die Kernunterweisungen des Lehrers, unbedingt den vitalen Punkt der Praxis herausfinden und dann mit diesem Wissen praktizieren, andernfalls ist es vollkommen wertlos. Milarepa sagt:

> Hungrige werden nicht davon satt, von Nahrung zu hören; sie müssen sie essen. Vom Dharma zu hören reicht nicht, er muss praktiziert werden.

Der Zweck der Praxis ist es, als ein Gegenmittel gegen die negativen Emotionen und das Festhalten am Ich zu wirken. Noch einmal Milarepa:

> Ob jemand gerade gegessen hat, kann man daran erkennen, wie rot sein Gesicht ist. Ob die Leute den Dharma kennen und ihn praktizieren, kann man daran erkennen, ob er als Heilmittel für ihre negativen Emotionen und ihre Ichhaftigkeit wirkt.

Als Potowa Geshe Tönpa fragte, wo die Trennungslinie zwischen Dharma und Nicht-Dharma sei, antwortete der Geshe:

> Was negativen Emotionen entgegenwirkt, ist Dharma. Wenn es das nicht tut, ist es Nicht-Dharma.
> Was nicht zu einem weltlichen Leben passt, ist Dharma. Wenn es dazu passt, ist es Nicht-Dharma.
> Was mit den Schriften und euren Unterweisungen übereinstimmt, ist Dharma. Wenn es das nicht tut, ist es Nicht-Dharma.
> Was sich heilsam einprägt, ist Dharma.
> Was sich unheilsam einprägt, ist Nicht-Dharma.

Meister Chegom sagt:

> An die Auswirkung von Taten zu glauben ist die richtige Sicht für Menschen mit normalen Fähigkeiten. Alle inneren und äußeren Phänomene als die Einheit von Erscheinung und Sūnyatā und von Gewahrsein und Sūnyatā zu erkennen, ist die richtige Sicht für Menschen mit größeren Fähigkeiten. Zu erkennen, dass die Sicht desjenigen, der sie hat und die Erkenntnis selbst nicht voneinander zu trennen sind, ist die richtige Sicht für Menschen mit höchsten Fähigkeiten.
>
> Den Geist ganz auf sein Objekt konzentriert zu halten ist die richtige Meditation für Menschen mit normalen Fähigkeiten. Auf die vier Einheiten konzentriert zu bleiben ist die richtige Meditation für Menschen mit größeren Fähigkeiten. Der Zustand des Nicht-in-Vorstellungen-Fassens, in dem es kein

Objekt der Meditation gibt, niemanden, der meditiert und keine meditative Erfahrung, ist die richtige Meditation für Menschen mit höchsten Fähigkeiten.

Auf die Auswirkung von Taten so zu achten, wie auf sein Augenlicht, ist das richtige Verhalten für Menschen mit normalen Fähigkeiten. Bei seinem Tun alles wie einen Traum, eine Illusion zu sehen, ist das richtige Verhalten für Menschen mit größeren Fähigkeiten. Totales Nichthandeln ist das richtige Verhalten für Menschen mit höchsten Fähigkeiten.

Eine stetige Verminderung der Ichhaftigkeit, der negativen Emotionen und der Gedanken ist ein Zeichen der Wärme für alle Praktizierenden, ob mit normalen, größeren oder höchsten Fähigkeiten.

Ähnliches steht im *Kostbaren höchsten Pfad* des unvergleichlichen Dagpo Rinpoche geschrieben. Wenn ihr den Dharma studiert, müsst ihr also zu seinem Kern vordringen. Der große Longchenpa sagt:

Wissensmöglichkeiten gibt es ebenso viele wie Sterne am Himmel.
Der Themen, die man studieren könnte, ist kein Ende.
Besser, geradewegs zu ihrer Essenz vordringen,
der unwandelbaren Festung des *Dharmakāya*.

Dann müsst ihr euch mit Hilfe von Nachdenken von allen Zweifeln befreien. Padampa Sangye sagt:

Sucht die Unterweisungen des Lehrers, wie eine Falkenmutter Beute sucht.
Hört den Unterweisungen so zu, wie ein Reh einer Melodie.
Meditiert darüber wie ein Stummer, der Nahrung schmeckt.
Kontempliert sie so, wie ein Nomade aus dem Norden Schafe schert.
Erlangt das Resultat wie das Hervorkommen der Sonne aus den Wolken.

Den Lehren zuhören, über sie nachdenken und meditieren muss Hand in Hand gehen. Der unvergleichliche Dagpo Rinpoche sagt:

Studium, Nachdenken und Meditation zusammenzubringen, ist ein untrüglicher, wesentlicher Punkt.

Als Folge von Studium, Nachdenken und Meditation sollten die Liebe und das Mitgefühl des Bodhicitta stetig zunehmen und negativen Emotionen und Ichhaftigkeit sich stetig und fühlbar verringern.

Diese Unterweisung über das Erwecken von Bodhicitta ist die Quintessenz aller Dharma-Lehren und der Grundbestandteil aller Pfade. Sie ist die unentbehrliche Lehre, die zu haben ausreicht und die nicht zu haben, alles andere sinnlos werden lässt. Gebt euch nicht damit zufrieden, sie nur zu hören und zu verstehen. Setzt sie aus tiefstem Herzen in die Praxis um!

Ich behaupte, Bodhicitta zu erwecken,
doch ist er immer noch nicht in mir erwacht.
Ich habe mich im Pfad der Sechs Parāmitā geübt,
und bin doch selbstsüchtig geblieben.
Segne mich und andere, die ähnlich kleingeistig sind,
auf dass wir uns im erhabenen Bodhicitta üben.

Lojong – Geistestraining in sieben Punkten

blo sbyong don bdun ma[476]

Chekawa Yeshe Dorje

(1. Die Vorbereitenden Übungen)

Zuerst sinnt über die vorbereitenden Gedanken[477] nach!

(2. Relatives und höchstes *Bodhicitta* üben)

Seht alle Phänomene als Traum an!
Untersuche die nichtgeborene Natur des *Gewahrseins*[478].
Auch das Gegenmittel befreit sich selbst[479].
Die essentielle Natur des *Pfades* ist es, im Ālaya[480] zur Ruhe zu kommen.
Zwischen den formalen Meditationen betrachtet die Dinge als illusorisch!
Übt euch in *Toglen*!
Nehmt dabei den Atem zu Hilfe!
Drei Objekte[481], *drei Geistesgifte* und drei Wurzeln des Heilsamen[482].
In all eurem Handeln, praktiziert mit diesen Merksätzen!
Beginnt mit der Übung bei euch selbst!

(3. Verwandle widrige Umstände in den *Pfad* des *Erwachens*)

Wenn die Welt von Negativität erfüllt ist,
nutzt alle Widrigkeiten für den Pfad des Erwachens!
Führt alles auf einen Schuldigen[483] zurück!
Denkt über die Herzensgüte aller Wesen nach!
Der beste Schutz ist *Sūnyatā*.
Durch sie werden die trügerischen Erscheinungen
als die *Vier Kāya* wahrgenommen.
Die beste Methode sind die vier Übungen[484].
Damit ihr Unerwartetes als Weg nutzen könnt,
beginnt sofort mit der Praxis!

(4. Praxis für die gesamte Lebenspanne)

Kurz gesagt: die Essenz der Lehren ist die Anwendung der fünf Kräfte[485].
Die Belehrungen für den Zeitpunkt des Sterbens sind genau die Anwendung dieser fünf Kräfte. Wie ihr sie anwendet ist wesentlich.

(5. Zeichen des Fortschritts)

Der gesamte *Dharma* hat nur ein einziges Ziel[486].
Verlasst euch auf den besseren von zwei Zeugen[487]!
Habt stets einen heiteren Sinn!
Könnt ihr praktizieren auch wenn ihr abgelenkt seid,
dann habt ihr Erfahrung in der Übung gewonnen.

(6. Grundlagen der Praxis)

Übt euch stets in drei allgemeinen Prinzipien[488]!
Verwandle deine Absichten, aber bleibe normal.
Redet nicht über die Schwächen anderer!
Bewertet nicht das Verhalten anderer!
Arbeitet zuerst mit dem stärksten eurer Geistesgifte!
Befreie dich von der Hoffnung auf Ergebnisse.
Meidet vergiftete Nahrung!

Seid nicht selbstgerecht!
Vergeltet Beleidigung nicht mit Beleidigung!
Lauert nicht im Hinterhalt!
Legt nicht die Schwächen anderer bloß!
Bürdet die Last des Dzo[489], nicht dem Ochsen auf.
Schmeichelt anderen nicht voller Hintergedanken!
Missbraucht das Heilmittel nicht!
Macht aus einer Gottheit keinen Dämon!
Zieht keinen Vorteil aus dem Unglück anderer!

(7. Weitere wichtige Punkte der Praxis)

Tut alles mit einer einzigen Absicht[490]!
In allen Widrigkeiten wendet ein einziges Heilmittel[491] an!
Zwei Dinge sind zu tun, am Anfang und am Ende.[492]
Ertragt, was immer von beidem[493] auch eintritt!
Verteidigt zwei Dinge[494], auch wenn es das eigene Leben kostet!
Übe dich in den drei schwierigen Dingen[495]!
Stützt euch auf drei wesentliche Faktoren[496]!
Meditiert über drei Dinge[497], die sich nicht zurückentwickeln dürfen!
Drei Dinge haltet ungetrennt beisammen![498]
Handle rein, ohne Parteilichkeit gegenüber den Objekten[499]!
Eure Praxis muss tiefgehend sein und alles erfassen!
Meditiert stets über das, was unvermeidlich ist!
Seid nicht abhängig von äußeren Bedingungen!
Übe zu jedem Zeitpunkt!
Habe kein verkehrtes Verständnis![500]
Seid beständig in eurer Praxis!
Übt mit großer Anstrengung!
Befreit euch durch Untersuchung und genaue Prüfung!
Hütet euch vor Selbstgefälligkeit!

Lasst euch nicht durch Provokationen irritieren!
Seid nicht launisch!
Hegt keine Hoffnung auf Belohnung!

Diese Quintessenz der Unterweisungen,
die das Auftreten der fünf Formen des Verfalls[501] umwandeln in
den Weg zum *Erwachen*, wurde mir überliefert von Serlingpa.
Als das *Karma* meiner früheren Praxis herangereift war
und ich eine machtvolle Eingebung spürte,
brach ich, Missbilligung und Leiden nicht achtend, auf,
um die Unterweisungen zur Beseitigung meiner
Selbstbezogenheit zu erhalten.
Sollte ich nun sterben, habe ich nichts zu bereuen.

„Wenn ich in einem künftigen Zeitalter erwache, über
unbegrenzte Weisheit und
Geschickte Mittel verfüge,
werde ich allen Wesen helfen,
all die Dinge zu erlangen,
deren sie bedürfen.“
Gelübde des Medizin Buddha

Andere Kraft

Einführung

Ab dem 5. Jahrhundert n. Chr. wurden in China neben dem *Chan-Buddhismus* die *Reinen Land Schulen* sehr populär. Anders als im Chan und dem japanischen *Zen*, wird hier nicht die *Eigene Kraft*, sondern die *Andere Kraft* betont. Die Andere Kraft bezieht sich auf die in *Mahāyāna*-Sūtren beschriebenen Gelübde *Großer Bodhisattva*, in denen sie versprechen alle Wesen zu retten. Am bekanntesten sind die 46 Gelübde des Amitābha Buddha, die er im *Längeren Sukhāvativyuha Sūtra*[502] ablegte. Die *Reine Land* Schule des Amitābha Buddha[503] wurde von Hui yüan (334-416) in China gegründet und von T'an luan (476-542) weiterentwickelt. T'an luan vertrat die Auffassung, dass in einer Zeit des Niedergangs des Buddhismus, die eigene Kraft nicht mehr ausreiche, um vollständiges Erwachen zu erreichen. Nach seiner Meinung genügte es, voller Vertrauen den Namen des Buddha Amitābha zu rezitieren, um in seinem Westlichen Reinen Land Sukhāvati[504] wiedergeboren zu werden. Dort wird gesagt, kann man in Ruhe unter sehr günstigen Bedingungen bis zum vollständigen *Nirvāna* praktizieren.

Der Text ***Der Heilende Buddha: seine zwölf Gelübde und sein östliches Paradies*** ist der Kern des Bhaisajyaguru Sūtra, das eine der schriftlichen Grundlagen, der in China, Japan und Tibet geübten Praxis des *Medizin Buddha*, darstellt. Er beschreibt, wie der Medizin Buddha vor seinem vollständigen

Erwachen zwölf Gelübde ablegte, in denen er schwor, nach seinem *Erwachen* allen Wesen zu helfen. Wahrscheinlich entstand das Sūtra im 2. oder 3. Jahrhundert n. Chr. in Nordindien oder in einem der zentralasiatischen Stadtstaaten entlang der Seidenstraße. Die daraus abgeleitete meditative Praxis umfasst Techniken wie die Vergegenwärtigen des Medizin Buddha durch Rezitation seines Namens bis zu komplizierten *tantrischen* Visualisationspraxen, in deren Verlauf man sich sein Östliches Reines Land vorstellt, mit dem Medizin Buddha verschmilzt und anschließend in *Reinem Gewahrsein* ruht.

Das ***Gebet zur Wiedergeburt im Sukhāvati (dem Reinen Land von Buddha*** Amitābha***)*** stammt von Kyobpa Jigten Sumgön (1143-1217)[505], dem Begründer des tibetischen Drikung Kagyü Ordens und ist ein Beispiel für die Beschreibung des Westlichen Reinen Landes Sukhāvati (tib. devachen) des Buddha Amitābha. Dieses Gebet kann sowohl als Hilfe bei der Praxis der Hingabe dienen, als auch bei der Visualisation des Westlichen Reinen Landes des Buddha Amitābha.

Der dritte Text, ***Das universelle Tor des Bodhisattva Avalokitesvara***, ist das bekannteste Kapitel des Lotossūtra[506]. Das Lotossūtra soll in seiner heutigen Form von Sūryasoma, dem Lehrer Kumārajivas (344-413), in der zentralasiatischen Oase Kucha zwischen 350 und 380 zusammengestellt worden sein. Sūryasoma war überzeugt mit diesem Sūtra den Kern der buddhistischen Lehre vollständig darzustellen. Er bat Kumārajiva dieses Sūtra nach China zu bringen und dort zu verbreiten. Es wurde dort zur Grundlage der chinesischen Tiantai-Schule und des japanischen Nichiren-Buddhismus. Auch im Zen und den Reine-Land-Schulen erfährt es größte Wertschätzung.

Das Lotossūtra zeigt, dass alle unterschiedlichen buddhistischen Schulen zum *Erwachen* führen und sie die Vielfalt der geschickten Mittel des einen Buddha-Fahrzeuges darstellen. Im hier abgedruckten 25. Kapitel werden das Gelübde des Bodhisattva *Avalokitesvara* und seine Unterstützungen für alle Lebewesen dargestellt. Avalokitesvara gilt als Ausstrahlung des Amitābha Buddha und Personifikation des Mitgefühls.

Texte

Der Heilende Buddha: Seine zwölf Gelübde und sein östliches Paradies

Aus dem Bhaisajya-guru vaidūrya-prabha-rāja-sūtra[507]

Der Buddha sprach zu *Mañjusri*: „Gehst du von hier nach Osten jenseits so vieler Buddha-Bereiche, dass ihre Anzahl zehnmal der Zahl der Sandkörner im Strom des Ganges entspricht, gelangst du in einen Bereich mit Namen 'Reiner Lapislazuli'. Dort weilt ein Buddha[508], ein *Tathāgata*, ein *Arahat*, ein Vollkommen *Erwachter*, ein in Geist und Verhalten Vollendeter, ein Lehrer der *Deva* und Menschen, ein *Buddha*. Er trägt den Namen 'Der Meister des Heilens im Lapislazuli-Glanz'. Wisse Mañjusri, als dieser Buddha, dieser erhabene Meister des Heilens, dieser Tathāgata im Lapislazuli-Glanz, sich erstmals auf den Weg eines Bodhisattva begab, legte er zwölf Gelübde ab, um allen Wesen zu helfen das zu erreichen, was sie sich wünschen:

Das erste große Gelübde

‚Wenn ich in einem künftigen Zeitalter vollkommen *erwache*, soll von meinem Körper ein strahlendes Licht ausgehen, dessen Glanz zahllose, unermessliche Bereiche erhellt. Mein Körper soll vollendet sein im Schmuck der 32 Zeichen eines Mahāsattva und der 80 Schönheitsmerkmale. Und ich will allen Wesen helfen, gleich mir zu werden.'

Das zweite große Gelübde

‚Wenn ich in einem künftigen Zeitalter vollkommen erwache, soll mein Körper innen und außen wie Lapislazuli sein, strahlend in durchdringender und makelloser Reinheit. Der Anblick dieses Glanzes soll die Herzen bewegen und große *Verdienste*[509] verleihen. Mein Körper soll vorzüglich sein, geschmückt mit einem flammenden Netz[510], das heller strahlt als Sonne und Mond. Das Licht soll die Dunkelheit erhellen, in der die Wesen umherwandern und sie entsprechend ihrer Wünsche zum vollständigen Erwachen[511] führen.'

Das dritte große Gelübde
‚Wenn ich in einem künftigen Zeitalter vollkommen erwache, über unbegrenzte *Weisheit*[512] und *Geschickte Mittel*[513] verfüge, werde ich allen Wesen helfen, all die Dinge zu erlangen, deren sie bedürfen. Es soll ihnen an nichts mangeln.'

Das vierte große Gelübde
‚Wenn ich in einem künftigen Zeitalter vollkommen erwache, will ich allen Wesen ermöglichen, die dem Pfad einer Irrlehre[514] folgen, in Frieden auf dem Weg zum Erwachen zu gelangen. Alle Anhänger des *Srāvaka-* oder *Pratyeka-Buddha-*Fahrzeuges sollen wohl vertraut werden mit dem *Mahāyāna*.'

Das fünfte große Gelübde
‚Wenn ich in einem künftigen Zeitalter vollkommen erwache, will ich es allen Wesen ermöglichen, meine Lehre ernsthaft zu praktizieren und die drei grundsätzlichen Verhaltensregeln[515] einzuhalten. Mögen diejenigen, die diese Regeln brechen wenn sie meinen Namen hören, fähig sein, ihre Reinheit wiederzuerlangen, um nicht dauerhaft zu leiden.'

Das sechste große Gelübde
‚Wenn ich in einem künftigen Zeitalter vollkommen erwache, will ich es allen Wesen ermöglichen, deren Körper versehrt oder deren Sinnesorgane geschädigt sind - die hässlich, dumm, taub, blind, stumm, verkrüppelt oder lahm sind, die einen Buckel haben, an Lepra, Epilepsie oder einer psychischen Krankheit leiden oder andere Krankheiten haben -, wenn sie meinen Namen hören, eine gesunde körperliche Erscheinung und gute Intelligenz zu erlangen. Alle ihre Sinne sollen vollkommen sein und sie sollen frei von Krankheit und Leid sein.'

Das siebte große Gelübde
‚Wenn ich in einem künftigen Zeitalter vollkommen erwache, will ich es allen Wesen ermöglichen, die krank sind und im Elend leben - die keinen Platz haben, zu dem sie gehen, keinen Besitz, auf den sie zurückgreifen könnten, die weder einen Arzt noch Medizin haben, keine Familie und keine Verwandten, die arm sind -, sobald sie meinen Namen hören, dass sie von all ihren Krankheiten geheilt werden und sowohl körperlich wie geistig in Frieden leben können. Sie sollen eine große Familie und Besitz im Überfluss haben und selbst das höchste Erwachen verwirklichen.'

Das achte große Gelübde
‚Wenn ich in einem künftigen Zeitalter vollkommen erwache, sollen alle Frauen, die einer der hundert Schmerzen quält, die ausschließlich Frauen befallen - die am Ende ihres Lebens erschöpft sind und wünschen, ihre weibliche Gestalt aufzugeben -, wenn sie meinen Namen hören, als Mann wiedergeboren werden[516]. Sie alle sollen das höchste Erwachen verwirklichen.'

Das neunte große Gelübde
‚Wenn ich in einem künftigen Zeitalter vollkommen erwache, will ich allen Wesen ermöglichen, *Māra´s* Netz zu entfliehen. Sie sollen frei von den Fesseln Nicht-Buddhistischer Wege[517] sein. Diejenigen, die in den dichten Dschungel der Vielzahl der negativen Ansichten verstrickt sind, will ich in meine Arme nehmen und zu richtiger Anschauung führen. Ich will sie veranlassen, schrittweise die Bodhisattva-Übungen zu erlernen und zu beherzigen, sodass sie schnell höchstes Erwachen verwirklichen.'

Das zehnte große Gelübde
‚Wenn ich in einem künftigen Zeitalter vollkommen erwache, will ich allen Wesen ermöglichen, die aufgrund der Gesetze des Königs in Fesseln liegen oder geschlagen werden, die gebunden hinweggeführt und ins Gefängnis geworfen werden - denen die Todesstrafe droht; denen zahllose unüberwindliche Schwierigkeiten widerfahren, die sie demütigen, ihnen Schmerz und Verzweiflung bereiten; deren Körper und Geist Bitternis leiden -, wenn sie meinen Namen hören, durch den unübertrefflichen Verdienste frei von ihren Sorgen und Qualen werden.'

Das elfte große Gelübde
‚Wenn ich in einem künftigen Zeitalter vollkommen erwache, will ich allen Wesen, die gequält von Hunger und Durst, die negatives Karma verursachen auf ihrer (verzweifelten) Suche nach Nahrung, wenn sie meinen Namen hören, ihn erinnern und in Ehren halten, zunächst Nahrung und Getränke schenken. Sodann will ich ihnen den *Dharma* vermitteln, der ihnen letztendlichen Frieden und Freude verleiht.'

Das zwölfte große Gelübde
‚Wenn ich in einem künftigen Zeitalter vollkommen erwache, will ich allen Wesen ermöglichen, die arm und ohne Kleidung, Tag und Nacht von Moskitos und

Fliegen, von Hitze und Kälte gepeinigt werden, wenn sie meinen Namen hören, ihn erinnern und in Ehren halten, ihre Wünsche nach alle Arten von wunderbarer Kleidung erfüllen. Auch werde ich ihnen alle Arten von kostbarem Schmuck, Girlanden, Wohlgerüche, Musik ermöglichen. Ich will ihnen in Fülle all die Dinge schenken, die ihr Herz sich ersehnt.'

‚Wisse Mañjusri, dies sind die zwölf subtilen, vollendeten und ausgezeichneten Gelübde, die der erhabene Meister des Heilens, der Tathāgata im Lapislazuli-Glanz, abgelegt hat, als er sich als Neuling auf den Bodhisattva-Weg begab.

Was nun deren Früchte und die Kostbarkeiten seines Reinen Landes angeht, so könnte ich sie nicht gänzlich beschreiben, wenn ich auch ein ganzes *Kalpa* lang über sie spreche. Der Bereich des erhabenen Meisters des Heilens ist von jeher bis in die Gegenwart von einzigartiger Reinheit. Es gibt dort keine Frauen[518], keine schlechten Einflüsse und ohne Leidensschreie. Der Boden besteht aus Lapislazuli, und alle Wege sind mit Gold verziert. Die Mauern und Tore, die Paläste, Pavillons, Balkone und Fenster, die Wandteppiche und Vorhänge bestehen aus den Sieben kostbaren Substanzen. Das Land gleicht dem Reinen Land des Westens[519]; seine Vorzüge und sein Schmuck sind nicht verschieden von diesem.'

Es gibt in diesem Land zwei Bodhisattva-Mahāsattvas. Der eine heißt *Alldurchdringender Glanz der Sonne*, und der andere trägt den Namen *Alldurchdringender Glanz des Mondes*. Sie sind die Häupter der unübersehbaren Schar von Bodhisattvas, die dort weilen, und sie sind in vollem Maße fähig, den Schatz der unverfälschten Lehren zu halten, die der erhabene Meister des Heilens, der Tathāgata im Lapislazuli-Glanz, gegeben hat.

Aus diesem Grunde, Mañjusri, sollten alle guten Söhne und Töchter (der buddhistischen Familie), die gläubigen Herzens sind danach streben, in dem Bereich dieses Buddha wiedergeboren zu werden."

Das Gebet zur Wiedergeburt in Sukhāvati (dem Reinen Land von Buddha *Amitābha*)[520]

Kyobpa Jigten Sumgön

Im Westen über uns
liegt das reine Buddha-Land Sukhāvati[521].
Ich verbeuge mich vor dem Höchsten Buddha
und den unzähligen *Bodhisattva*, die dort verweilen,
vollkommen vollendet im Streben.

(Dieses Land besitzt) einen grenzenlosen, ebenen Juwelengrund
mit Meeren, Bergen Tälern und Kontinenten,
ohne Unterschied (in ihren Qualitäten):
strahlend, freudevoll und angenehm.
Mögen wir in diesem reinen Buddha-Land geboren werden.

Es besteht aus vielfältigen Juwelen und
ist geschmückt mit Bäumen und Flusstälern,
die mit duftendem Wasser und juwelenbesetzten Lotosblumen gefüllt sind.
Es ist voll angenehmer Düfte und reich an Blumen und Früchten.
Mögen wir in diesem höchsten, prächtigen Land geboren werden.

Ausstrahlungen in der Form von Vögeln verkünden dort den Klang des *Dharma*.
Ein Blumenregen fällt herab, bewegt durch angenehmen Wind.
Die Landschaft ist weich, strahlend und anziehend.
Mögen wir in diesem glückbringenden Land geboren werden.

Aus den Bäumen, Flusstälern und Lotosblumen steigen angenehme Formen,
Klänge, Gerüche, Geschmäcker und körperliche Empfindungen
wie eine Wolke aus Opfergaben auf.
Dadurch vergrößern sich Freude und Glückseligkeit.
Mögen wir in diesem wunscherfüllenden Land geboren werden.

Von allem strahlt eine Vielfalt von Licht aus.
Dort ist der Körper des Buddha,
vollständig geschmückt mit den Haupt- und Nebenmerkmalen.
Er gibt tiefgründige Unterweisungen,
die den gesamten Raum erfüllen.
Mögen wir in diesem reinen Dharma-Land geboren werden.

Nicht einmal die Worte „niedere Bereiche“, „eifersüchtige Götter“ oder
„ungünstige Bedingungen“ können dort vernommen werden.
Es gibt dort keine Frauen[522], noch die Geburt aus dem Mutterleib.
Es gibt dort nicht einmal die geringsten widerstreitenden Gefühle,
Dukkha und *Karma*.
Mögen wir in diesem fehlerfreien Land geboren werden.

Obwohl (die Wesen dort) die Namen von „Göttern“ oder „Menschen“ tragen,
unterscheiden sich ihre Körper nicht.
Sie sind von goldener Farbe und
mit den Haupt- und Nebenmerkmalen geschmückt.
Ihre fünf Hellsichtigkeiten und fünf Augen sind ungetrübt.
Mögen wir in diesem Land der absolut vollkommenen Wesen geboren werden.

Sie sind frei von Anhaftung an den Ort, den Besitz und selbst an ihrem Körper.
Was immer sie sich wünschen, erfüllen sich ohne Anstrengung.
Alle erfreuen sich des tiefgründigen Dharma des Höchsten Fahrzeugs.
Mögen wir in diesem Land des vollständigen *Mahāyāna* geboren werden.

Durch wunderbare Kräfte
können sie zu unendlich vielen Buddha-Ländern gelangen.
Ein Wolkenmeer von Opfergaben erscheint in ihren Händen.
Sie machen Opferungen an alle Buddhas,
bringen die Wesen zur Reife und befreien sie.
Mögen wir in diesem höchsten Land der *Nirmānakāya* geboren werden.

Es gibt dort 1600 ausgezeichnete Bodhibäume,
die voll entfalteter, kostbarer Lotos genannt werden.

Sie sind mit vielen Girlanden aus Blumen und Früchten geschmückt.
Indem wir sie sehen, mögen wir alle guten Qualitäten erlangen.

Der kostbare Boden ist mit vielen Blumen bestreut.
In seiner Mitte befinden sich blühende Lotosblumen.
Sie sind frisch, glänzend und strahlend.
Mögen wir dieses höchste Lotosland erschauen.

Oberhalb dieses (Bodens) sitzt Buddha Amitābha,
zu seiner Rechten der Bodhisattva *Avalokitesvara*.
Zu seiner Linken befindet sich der Bodhisattva Vajrapani,
um sie herum unzählige Bodhisattva.
Mögen wir dieses (Buddha-Land) erschauen.

Er hat grenzenloses Licht, grenzenlose Würde,
grenzenloses Leben und eine grenzenlose Sangha.
Er ist von Kostbarkeiten und vielen Bodhisattva umgeben.
Mögen wir in diesem Land des Höchsten Buddha wiedergeboren werden.

Geboren in diesem höchsten Lotosland,
mögen wir die göttlichen Augen, die göttlichen Ohren,
die Erinnerung an unsere früheren Leben und höchsten Verstand besitzen.
Mögen wir diese höchsten, wunderbaren Kräfte erlangen.

Indem wir den absolut vollkommenen Buddha sehen,
den Herrn der Welt,
mögen wir mit Hingabe seinen tiefgründigen Dharma empfangen
und die zehn *Bhūmis* augenblicklich vervollkommnen.

Indem sich die Prophezeiung des Sugata Amitābha erfüllt,
mögen wir den Millionen von Buddhas Opfergaben darbringen.
Durch Reisen zu zahlreichen Buddha-Ländern aufgrund wunderbarer Kräfte
mögen wir allen Buddhas Opferungen darbringen und die Wesen zur Reife bringen
und befreien.

Diese Welt besitzt unvorstellbar große Glückseligkeit.
Die Wesen (dort) besitzen unvorstellbar große Glückseligkeit.
Der Buddha und seine Söhne bringen unvorstellbare Manifestationen hervor.
Mögen wir in diesem unvorstellbar höchsten Land geboren werden.

Zur Zeit des Todes
mögen wir Buddha Amitābha und sein Gefolge mit großer Hingabe visualisieren.
Mögen wir sterben, ohne sie auch nur einen Augenblick zu vergessen.
Mögen wir spontan im Sukhāvati wiedergeboren werden.

Durch die Gemeinschaft der überaus glückseligen Dakas und *Dakinis*
mögen wir wohl aufgenommen werden
mit verschiedenartigen Wolken aus Opfergaben, bestehend aus Sonnenschirmen,
Siegesbannern, Baldachinen und den Klängen von Musik.
Mögen wir in diesem himmlischen Ort geboren werden.

Der Bodhisattva Bhikkhu Dhamakara
besaß Bewusstheit, Verstand, Verwirklichung;
Große Weisheit und Freudigen Anstrengung.
Mögen wir vollbringen, was er tat.

Durch die große Wahrheit der *Drei Juwelen*,
durch den reinen Segen der Weite des *Dharma*,
durch die Kraft der Ursache *ethischen Handelns*, die ohne Täuschung ist,
durch das Streben des uneigennützigen *Bodhicitta*,
und durch die Kraft der *Verdienste*,
die bereits angesammelt wurden und die noch anzusammeln sind,
mögen wir dieses Streben tatsächlich vollenden.

Ich bitte den Buddha Amitābha inständig.
Edler *Avalokitesvara*, halte mich fest mit deinem großen Mitgefühl.
Bodhisattva Vajrapani, gewähre mir deinen Segen.
Führe uns mit deinem Weisheitslicht in dieses Land.
Führe uns mit dem Licht deines Mitgefühls in dieses Land.
Führe uns durch die Kraft deiner Aktivitäten in dieses Land.

Im Westen liegt
das Buddha-Land von Buddha Amitābha.
Alle, die seinen Namen (in ihrem Herzen) bewahren,
mögen sie in diesem höchsten Land geboren werden.

So wie ein Lotos nicht vom Schlamm beschmutzt ist,
mögen die drei Bereiche nicht von Verfehlungen beschmutzt sein.
Aus dem Lotos der Existenz
mögen wir in Sukhāvati geboren werden.

Das universelle Tor des Bodhisattva Avalokitesvara

kuan shih yin p'u sa p'u men p'in[523]

25. Kapitel aus dem Lotossūtra

Eines Tages erhob sich der *Bodhisattva* Aksayamati von seinem Sitz, machte ergeben seine rechte Schulter frei, wandte sich mit zusammengelegten Handflächen zum Buddha und sprach folgende Worte: „Von aller Welt, Verehrter! Aus welchem Grund hat der Bodhisattva *Avalokitesvara* den Namen 'Avalokitesvara', d. h. 'Der die Rufe der Welt beachtet'?" Der Buddha antwortete dem Bodhisattva Aksayamati: „Guter Sohn[524]! Wenn es unzählige[525] Lebewesen gibt, die verschiedenes *Dukkha* und Schmerzen ertragen und diese von dem Bodhisattva Avalokitesvara hören und mit ganzem Herzen sich dessen Namen vergegenwärtigen, so achtet der Bodhisattva Avalokitesvara sofort auf ihre Rufe und bewirkt, dass sie alle befreit und gerettet werden. Wenn jemand den Namen des Bodhisattva Avalokitesvara (lebendig in seinem Sinn) sich vergegenwärtigt und in ein großes Feuer gerät, kann ihn auf Grund der *Siddhi*[526] des Bodhisattva das Feuer nicht verbrennen. Wenn jemand durch eine große Flut abgetrieben wird und er dessen Namen vergegenwärtigt, so wird er sofort ans Ufer gelangen. Wenn da unzählige Lebewesen auf der Suche nach Kostbarkeiten - wie Gold, Silber, Lapislazuli, Mondsteine, Achate, Korallen, Bernsteine und Perlen - auf das Meer gefahren sind, ihr Schiff von einem schwarzen Wind ergriffen und an das Land der

Rāksha getrieben wird, unter diesen auch nur ein einziger den Namen des Bodhisattva Avalokitesvara ruft, so werden diese Menschen aus den Tücken der Rāksha befreit werden. Das ist der Grund, warum man ihn 'Avalokitesvara', d. h. 'Der die Rufe der Welt beachtet', nennt.

Ferner, wenn ein Mensch der nahe davor ist, (von einem anderen) tödlich verletzt zu werden, den Namen des Bodhisattva Avalokitesvara sich vergegenwärtigt, wird das Schwert oder der Stock des Angreifers in Stücke springen, und jener befreit[527]. Oder wenn in der unendlich großen Welt der *Yaksha* und Rāksha, sie Menschen bedrängen wollen, so werden diese bösen Geister nicht imstande sein die Menschen mit bösen Augen anzusehen oder ihnen Schaden zuzufügen, wenn sie hören, wie diese den Namen des Bodhisattva Avalokitesvara anrufen. Ferner, wenn da ein Mensch schuldig oder unschuldig gefesselt ist, den Namen des Bodhisattva Avalokitesvara ruft, werden seine Fesseln zerreißen und er selbst erlangt Befreiung. Oder, wenn eine Karawane von Händlern mit Edelsteinladungen auf einer gefährlichen Straße durch einem Landstrich mit unzähligen hasserfüllten Räubern durchkommt, wird der Führer zu seiner Karawane sagen: 'Ihr guten Söhne! Habt keine Furcht! Ihr müsst nur mit ganzem Herzen den Namen des Bodhisattva Avalokitesvara anrufen. Denn dieser Bodhisattva, der furchtlos ist, überträgt dies denjenigen, die ihn anrufen. Wenn ihr euch seinen Namen vergegenwärtigt, werdet ihr inmitten dieser hasserfüllten Räuber gerettet.' Als die Kaufleute das hören, riefen alle: 'Namo Bodhisattva Avalokitesvara', d. h. 'Wir nehmen unsere Zuflucht zu dem Bodhisattva Avalokitesvara', und alle erlangten, weil sie seinen Namen riefen, Befeiung. Derartig eindrucksvoll sind die Siddhi des Bodhisattva Mahāsattva Avalokitesvara, Aksayamati.

Wenn Lebewesen starkes sexuelles Verlangen[528] haben, ihren Sinn beständig auf den Bodhisattva Avalokitesvara richten und ihn verehren, werden sie von ihrer Gier befreit. Ist einer jähzornig und er richtet seinen Sinn beständig auf Avalokitesvara, löst sich sein Zorn auf. Ist einer *verwirrt*[529], und richtet seinen Sinn beständig auf Avalokitesvara, wird er von seiner Verwirrung befreit. Aksayamati! Da die Siddhi des Bodhisattva Avalokitesvara so stark sind, sollen ihn die Lebewesen beständig im Herzen tragen.

Wenn eine Frau sich sehnt einen Sohn zu bekommen, zum Bodhisattva Avalokitesvara betet und ihn verehrt, so wird sie einen Sohn gebären, der auf

Grund früherer *Verdienste* glücklich ist und *Weisheit* besitzt. Wenn sie sich danach sehnt, eine Tochter zu haben, so wird sie eine Tochter gebären, die von angenehmer Gestalt ist und auf Grund früherer Verdienste von allen geliebt und geachtet wird.

Aksayamati, solch eine Kraft besitzt der Bodhisattva Avalokitesvara. Wenn Lebewesen den Bodhisattva Avalokitesvara verehren und zu ihm beten, wird sie ihr Glück nicht verlassen. Deshalb sollen die Wesen seinen Namen sich vergegenwärtigen.

Aksayamati, wenn da eine Person die Namen aller Bodhisattva, so eine unvorstellbar große Anzahl wie die Sandkörnern des Ganges, gelernt und bewahrt hat, und der ihnen Speisen, Getränke, Kleidung, Medizin opfert. Was glaubst du, wie groß sind ihre *Verdienste*?"

Aksayamati antwortete: „Äußerst zahlreich, Verehrter!" Der Buddha sagte: „Wenn da hingegen ein Mensch ist, der nur den Namen des Bodhisattva Avalokitesvara lernt und bewahrt und, sei es auch nur ein einziges Mal, zu ihm betet und ihn verehrt, so werden die *Verdienste* für beide Menschen ganz und gar gleich sein, ohne den geringsten Unterschied und würden sich in tausenden von *Kalpa* nicht verringern oder erschöpfen. Aksayamati! Wer sich den Namen des Bodhisattva Avalokitesvara vergegenwärtigt, erlangt unermessliche und unbegrenzte Verdienste."

Der Bodhisattva Aksayamati sprach zum Buddha: „Ehrwürdiger, wie kommt es, dass der Bodhisattva Avalokitesvara in dieser Sahā-Welt[530] wandelt? Wie kommt es, dass er für die Lebewesen den *Dharma* lehrt? Wie arbeitet er mit der Kraft der *Geschickten Mittel*?"

Buddha antwortete dem Bodhisattva Aksayamati: „Guter Sohn! Wenn Lebewesen in Ländern einen Buddha zur Rettung[531] brauchen, so manifestiert sich der Bodhisattva Avalokitesvara als Buddha und lehrt ihnen den *Dharma*; wenn sie durch einen *Pratyeka-Buddha* gerettet werden können, manifestiert er sich als Pratyeka-Buddha und lehrt ihnen den Dharma; wenn sie einen *Srāvaka* brauchen, um Befreiung zu erlangen, dann manifestiert er sich als ein Srāvaka und lehrt ihnen den Dharma. Wenn sie durch den *Brahmā*-König gerettet werden können, so manifestiert er sich als Brahmā-König und lehrt ihnen den Dharma. Wenn sie

durch *Indra* gerettet werden können, so manifestiert er sich als Indra und lehrt ihnen den Dharma. Wenn sie durch einen *Deva* gerettet werden können, manifestiert er sich als Deva und lehrt ihnen den Dharma. Wenn sie durch Maheshvara[532] gerettet werden können, manifestiert er sich als Maheshvara und lehrt ihnen den Dharma. Wenn sie durch einen großen *Deva*-General gerettet werden können, so manifestiert er sich als großer Deva-General und lehrt ihnen den Dharma. Wenn sie durch Vaishravana[533] gerettet werden können, so manifestiert er sich als Vaishravana und lehrt ihnen den Dharma. Wenn sie durch einen lokalen Rajā[534] gerettet werden können, manifestiert er sich als lokaler Rajā und lehrt ihnen den Dharma. Wenn sie von einem Familienvorstand[535] gerettet werden können, so manifestiert er sich als Familienvorstand und lehrt ihnen den Dharma. Wenn sie von einer reichen Person gerettet werden können, so manifestiert er sich als eine reiche Person und lehrt ihnen den Dharma. Wenn sie von einem ersten Minister gerettet werden können, so manifestiert er sich als erster Minister und lehrt ihnen den Dharma. Wenn sie von einem *Brahmanen* gerettet werden können, so manifestiert er sich als ein Brahmane und lehrt ihnen den Dharma. Wenn sie von einem *Bhikkhu* oder einer Nonne, einem Nicht-Ordinierten[536] oder einer Nicht-Ordinierten gerettet werden können, so manifestiert er sich ihnen als Bhikkhu oder als Nonne, Nicht-Ordinierter oder Nicht-Ordinierte und lehrt ihnen den Dharma. Wenn sie von einer Frau eines Familienvorstandes, einer reichen Person, eines ersten Minister oder eines Brahmanen gerettet werden können, manifestiert er sich als Frau eines Familienvorstandes, als eine reiche Person, als ein erster Minister oder als ein Brahmane und lehrt ihnen den Dharma. Wenn sie von einem Jungen oder Mädchen gerettet werden können, so manifestiert er sich als Junge oder Mädchen und lehrt ihnen den Dharma. Wenn sie von einem *Deva*[537], Nāga, *Yaksha*, Gandharva, Asura, Garuda, Kimnara, Mahoraga, einem Menschen oder einem anderen nicht-menschlichen Lebewesen gerettet werden können, so manifestiert er sich jeweils als solcher und lehrt ihnen den Dharma. Wenn sie durch einen *Vajradhara* gerettet werden können, so manifestiert er sich als Vajradhara und lehrt ihnen den Dharma.

Aksayamati! Solche Verdienste hat der Bodhisattva Avalokitesvara erworben. In unterschiedlichen Körpern manifestiert er sich in verschiedenen Ländern und rettet die Lebewesen. Deshalb muss man den Bodhisattva Avalokitesvara mit ganzem Herzen verehren. Dieser Bodhisattva Mahāsattva Avalokitesvara ist fähig, denen,

die in Angst sind und in drohender Gefahr schweben, Furchtlosigkeit zu verleihen. Deshalb nennen ihn alle in dieser Sahā-Welt den, 'Der Furchtlosigkeit verleiht'."

Der Bodhisattva Aksayamati sprach zum Buddha: „In aller Welt, Verehrter! Ich will dem Bodhisattva Avalokitesvara meine Verehrung ausdrücken!" Er löste von seinem Hals eine kostbare Juwelenkette, die hunderttausend Tael[538] Gold wert war, nahm sie und brachte sie ihm dar und sprach: „Gütiger, mögest du diese Juwelenkette als Gabe für den Dharma annehmen!" Doch Bodhisattva Avalokitesvara weigerte sich und nahm sie nicht an. Aksayamati sprach zum Bodhisattva Avalokitesvara: „Gütiger, weil du für uns Mitgefühl empfindest, nimm bitte diese Kette!" Nun sprach der Buddha zum Bodhisattva Avalokitesvara: „Auf Grund dessen, weil du mit diesem Bodhisattva Aksayamati, dem Vierfachen *Sangha*, den *Deva*, Nāga, *Yaksa*, Gandharva, Asura, Garuda, Kimnara, Mahoraga, Menschen und Nicht-Menschen so viel Mitgefühl entgegen gebracht hast, solltest du diese Kette annehmen!" Da nahm der Bodhisattva Avalokitesvara aus Mitgefühl mit dem Vierfachen Sangha, den Deva, den Nāga, den Menschen und den Nicht-Menschen diese Kette an und teilte sie. Einen Teil gab er Buddha Sakyamuni, den anderen Teil überreichte er dem Buddha Prabhūtaratna[539] in seinem Stūpa. „Aksayamati! Dies sind die Siddhi mit denen der Bodhisattva Avalokitesvara sich in der Sahā-Welt bewegt."

Nun fragte der Bodhisattva Aksayamati:

In aller Welt Verehrter!
Ich möchte dich jetzt noch einmal über jenen befragen:
Aus welchem Grund heißt der Bodhisattva
„Der die Rufe der Welt beachtet" (Avalokitesvara)?

Der Verehrte, der in den wunderbaren Merkmalen vollendet ist,
antwortete Aksayamati mit Gāthā[540]:
Höre von dem Wandel des Bodhisattva Avalokitesvara!
Er handelt entsprechend der jeweiligen Situation,
sein Gelübde ist tief wie der Ozean.
Zählt man die *Kalpa*, so sind sie unvorstellbar;
In ihnen diente er vielen Tausenden von Buddhas;
Dann legte er das große, reine Gelübde ab.

Ich will es dir erklären:

Wer seinen Namen hört und seinen Körper sieht,
wer ihn im Herzen trägt und nicht gedankenlos vorbeigeht,
wird fähig sein, das *Dukkha* des Daseins auszulöschen.
Wenn solche, die einem Menschen übelwollen,
ihn in ein großes Feuer werfen,
und er vergegenwärtigt sich Avalokitesvaras Kraft,
so verwandelt sich das Feuer in einen See.
Oder wenn einer auf dem weiten Ozean treibt,
und er von Schlangen, Fischen und verschiedenen Dämonen bedroht wird,
und er vergegenwärtigt sich Avalokitesvaras Kraft,
so wird er in den Wellen nicht untergehen.
Oder wenn einer von der Spitze des Berges Sumeru[541]
von einem Menschen hinuntergestoßen wird,
und er vergegenwärtigt sich Avalokitesvaras Kraft,
wird er sich frei im Raum bewegen können.
Oder wenn böse Menschen ihn verfolgen
und ihn vom Diamant-Berg hinuntergestoßen,
und er vergegenwärtigt sich Avalokitesvaras Kraft,
sind sie nicht imstande, ihm auch nur ein Haar zu krümmen.
Oder wenn einer von hasserfüllten Räubern umringt wird,
die ihre Schwerter ziehen und ihm Schlimmes zufügen wollen,
und er vergegenwärtigt sich Avalokitesvaras Kraft,
werden sie alle Mitgefühl im Herzen empfinden!
Oder wenn er mit dem Gesetz des Königs in Konflikt gekommen ist,
und ihm die Todesstrafe droht,
und er vergegenwärtigt sich Avalokitesvaras Kraft,
wird das Schwert des Scharfrichters in Stücke brechen.
Oder, wenn einer im Gefängnis sitzt,
und an Händen und Füßen Fesseln trägt,
und er vergegenwärtigt sich Avalokitesvaras Kraft,
werden die Fesseln abfallen und er wird befreit.
Oder wenn einer durch Beschwörungen oder verschiedene Gifte
einen anderen schädigen möchte,

dieser sich jedoch Avalokitesvaras Kraft vergegenwärtigt,
wird all dies auf den Urheber zurückfallen.
Oder wenn einer auf giftige Nāga
und andere bösartige Geistwesen trifft,
und er vergegenwärtigt sich Avalokitesvaras Kraft,
wird keiner von ihnen versuchen ihm Böses an zu tun.
Oder wenn einer von gefährlichen Tieren umzingelt ist
und ihn die scharfen Zähne und Krallen in Angst versetzen,
und er vergegenwärtigt sich Avalokitesvaras Kraft,
werden sie in alle Richtungen davonlaufen.
Oder wenn einen Boas, Nattern und Skorpione
mit giftigem Atem wie Feuer bedrohen:
und er vergegenwärtigt sich Avalokitesvaras Kraft,
werden sie auf seine Stimme hin umkehren und abziehen.
Oder wenn Blitze zucken und Donner in den Wolken dröhnt,
Hagelkörner und Regentropfen herunterprasseln,
und er vergegenwärtigt sich Avalokitesvaras Kraft,
löst sich das Unwetter sofort auf.
Oder wenn Lebewesen Not und Gefahr erleiden,
von untragbarem *Dukkha* niedergedrückt werden,
kann Avalokitesvara durch die Kraft seiner großen Weisheit[542]
das *Dukkha* der alltäglichen Welt auflösen.
Im Besitz von unvorstellbaren *Siddhi*,
praktiziert er *Geschickte Mittel* und *Weisheit*
in den verschiedenen Ländern der zehn Richtungen.
Es gibt keinen Bereich, wo er sich nicht manifestieren würde.
Selbst in schlimmen Bereichen[543],
die Resultate karmisch unheilsamen Handelns sind:
in höllischem Dasein, als Hungergeister oder als Tier.
Das Dukkha der Geburt, des Alters, der Krankheit und des Todes
lässt er nach und nach verschwinden.
Kontemplation über Wahrheit[544], Kontemplation über Reinheit[545],
Kontemplation über die unbegrenzte, große Weisheit[546],
Kontemplation über die traurige Situation vieler Wesen[547],
Kontemplation über Mitgefühl[548],

sollte man beständig praktizieren.
Vom fleckenlosen, reinen *Samādhi*[549]
und aus der Buddha-Weisheit zerreißt der Bodhisattva die *Verwirrung*.
Unglück, Sturm und Feuersbrunst kann er besiegen.
Mit unbegrenzter Ausstrahlung erhellt er die Welt.
Sein Mitgefühl trifft uns wie gewaltiges Donnern.
Seine Freundlichkeit umhüllt uns wie eine große Wolke.
Er lässt den Regen des Dharma wie süßen Tau herabströmen
und bringt die Flammen der *Klesha* zum Erlöschen.
Wenn man Angst vor einem Gerichtsprozess hat,
oder sich in der Schlacht fürchtet,
vergegenwärtigt euch die Kraft Avalokitesvaras,
und alle Feinde werden sich zerstreuen.
Eine wunderbare Stimme hat Avalokitesvara,
Brahmā Stimme, der Klang des Meeres bei Ebbe und Flut,
eine Stimme, die aus der alltäglichen Welt herausragt,
dessen muss man sich bewusst sein.
Habt niemals Zweifel!
Der, der die Rufe der Welt beachtet,
Avalokitesvara, rein und heilig,
ist fähig, denen, die in Leid, Bedrängnis, Tod und Gefahr sind,
eine starke Unterstützung zu sein.
Ausgestattet mit positiven *Verdiensten*,
blickt er mit mitfühlenden Augen auf alle Lebewesen.
Unermesslich wie das Meer sind seine Verdienste,
dies ist der Grund, weshalb man ihn verehren sollte.

Zu dieser Zeit erhob sich der Bodhisattva Dharanimdhara vom Sitz, trat vor, sprach zum Buddha: „In aller Welt, Verehrter! Wenn Lebewesen von den Siddhi des Bodhisattva Avalokitesvara in diesem Kapitel hören, erwerben sie sich dadurch vielfältige Verdienste.“ Während der Buddha dieses Kapitel des universalen Tores lehrte, verwirklichten vierundachtzigtausend Lebewesen das höchste vollkommene *Erwachen*[550].

Von den drei Silben in den drei Zentren
des Lama strahlt Licht aus;
ich empfange den Segen,
die Ermächtigungen und spirituellen Kräfte.
Der Lama löst sich in Licht auf
und wird eins mit mir.
Eins mit ihm, ruhe ich
im natürlichen Zustand der Einfachheit.
aus dem Ngöndro[551]

Vajrayāna

Einführung

Die letzte große Entwicklung innerhalb des indischen *Mahāyāna*-Buddhismus war das *Vajrayāna*. Es erreichte seinen Höhepunkt zwischen dem 7. bis 12. Jahrhundert n. Chr. und gelangte ab dem 8. Jahrhundert nach Tibet und von dort durch das Exil vieler buddhistischer *Bhikkhu*, ab Mitte des 20. Jahrhunderts in den Westen. Das Vajrayāna zeichnet sich durch eine Fülle verschiedenster Methoden zur Verwirklichung des *Nirvāna* aus. Der vollständige Vajrayāna-Pfad besteht aus den *Vorbereitenden Übungen* (tib. ngöndro), den Meditationen mit Visualisation (skrt. *sādhana*), der Arbeit mit inneren Kanälen, Winde und Tropfen und den Meditationen, die der *Non-Dualen Erfahrung* gewidmet sind.

Der erste Text, ***Der Vajra-Meister und der Yidam***, ist Teil einer Belehrung Padmasambhava an seine tibetische Schülerin Yeshe Tsogyal (757-817). Padmasambhava wurde in Uddiyana geboren, dem heutigen Swat-Tal im nördlichen Pakistan. Auf Einladung des tibetischen Königs Trisong Detsen (755-797) kam er nach Tibet und half dort beim Bau des ersten buddhistischen Klosters Samye (um 775). Er gab dort viele Belehrungen und gilt als Begründer des Buddhismus in Tibet.

Als eine seiner 25 verwirklichten SchülerInnen war Yeshe Tsogyal seine bedeutendste tantrische Gefährtin in Tibet. Sie übermittelte zahlreiche seiner Lehren und verfasste eine Biographie über sein Leben. In dem hier vorliegenden Text erläutert Padmasambhava die Bedeutung des spirituellen Lehrers, der *Ermächtigung* zu einer spirituellen Praxis und die im Vajrayāna üblichen Meditationsmethoden mit Visualisationen eines *Yidam*.

Der zweite Text, ***Die Vorbereitende Übungen des besonderen Pfades zum Erwachen***, wird innerhalb der tibetischen *Nyingma-Schule* für die Praxis der *Vorbereitenden Übungen* (tib. ngöndro) benutzt. Innerhalb des *Tibetischen Buddhismus* gibt es eine Fülle verschiedener Praxis-Texte zum Ngöndro. Obwohl ähnlich in den Übungen, sind sie doch verschieden in der Ausführlichkeit der Darstellung.

Die einführende Betrachtungen stammen von Dilgo Khyentse Rinpoche (1910-1991), der Hauptteil von Jamyang Khyenste Wangpo Rinpoche (1820-1892). Obwohl Jamyang Khyenste Wangpo Rinpoche ursprünglich seine Ausbildung in der tibetischen Sakya-Tradition begann, erhielt er auch Belehrungen der drei anderen großen tibetischen Traditionen. Er wurde zum Mitbegründer der schulübergreifenden *Rime-Bewegung*, die gegen Spaltungstendenzen innerhalb der buddhistischen Traditionen arbeitete und viele vom Aussterben bedrohte Lehrübertragungen rettete. Dilgo Khyentse Rinpoche galt als Reinkarnation Jamyang Khyenste Wangpo und war bis zu seinem Tode Oberhaupt der Nyingma-Tradition.

Das Ngöndro wird in allen tibetischen Richtungen als *Vorbereitende Übungen* praktiziert. Es besteht aus vier Betrachtungen und fünf Meditationspraxen mit Visualisationen. Der Schüler wird ermutigt, jede dieser Übungen 100 000 Mal zu praktizieren.

Die vier einführenden Betrachtungen sind den Themen der kostbaren menschlichen Geburt, der Unbeständigkeit aller Phänomene, dem *Dukkha von Samsāra* und dem Gesetz von Ursachen und Wirkung (skrt. *karma*) gewidmet.

Im zweiten Teil des Ngöndro werden für das Vajrayāna typische Meditationen mit Visualisationen geübt. Es beginnt mit der Zuflucht zum *Lama* als Verkörperung des Buddha, des *Dharma* und des *Sangha*. Die nächste Praxis ist die Entwicklung von *Bodhicitta*, der inneren Einstellung von unbegrenzter Liebe und Mitgefühl, die die eigene Praxis dem Wohl aller Wesen widmet. Es folgen die *Vajrasattva* Meditation, die alle Verwirrungen und Unreinheiten (*skrt. klesha*) unseres Körpers und Geistes reinigt, die Darbringung des *Mandala*, deren Ziel es ist, positive Gewohnheiten wie Großzügigkeit zu fördern und der *Guru-Yoga*, indem der Übende in der Vorstellung mit dem befreiten Bewusstseinszustand seines Lehrers verschmilzt, um so eigene falsche Sichtweisen aufzulösen. Am Ende der Übung wird auch diese Vorstellung wieder aufgelöst und der Schüler ruht in der *Non-Dualen* Natur seines Geistes. Obwohl das Ngöndro traditionell am Beginn des Vajrayāna-Pfades steht, ist sie eine vollständige Übung, die alle Vajrayāna-Elemente beinhaltet.

Der Text ***Mündliche Unterweisung in den Sechs Yogas*** behandelt die später als *Sechs Yogas Nāropas* bekannten, fortgeschrittenen Meditationsmethoden. Tilopa (988-1069) schuf dieses Übungsset, indem er verschiedene Übertragung kombinierte[552]. Sein Schüler Nāropa gab diese Lehren an Marpa (1012-1097) weiter, der sie nach Tibet brachte und als Begründer der tibetischen *Kagyü-Traditon* gilt. Die sechs Yogas Nāropas sind ein gutes Beispiel für fortgeschrittene Meditationsübungen, die traditionell während eines *Dreijahres-Retreat* unter Anleitung eines erfahrenen Lehrers geübt werden. Diese sind die Erzeugung des inneren Feuers (tib. *tummo*), der Yoga des Illusionskörpers[553], der Traum-Yoga[554], der Yoga des Klaren Lichtes[555], die *Bardo*-Lehren und die *Phowa*-Praxis.

Das ***Gebet zur Befreiung von dem gefährlichen Weg des Bardo*** von Lobsang Chökyi Gyaltsen (1570-1662) beschreibt die Sicht des Tibetischen Buddhismus über den äußeren und inneren Sterbeprozess, wie er auch im *Tibetischen Totenbuch* geschildert wird. Der Gelug-Mönch Lobsang Chökyi Gyaltsen war einer der Hauptlehrer von Ngawang Lobsang Gyatso (1617-1682), dem fünften Dalai Lama, von dem er zum ersten Mal die Würde eines Pantschen Lama verliehen bekam.

Die vier letzten Texte stammen aus den *Non-dualen Lehren* des *Dzogchen* und des *Mahāmudrā*. Non-duale Lehren wurden im Buddhismus erstmals explizit in

den *Prajnāpāramitā-Sūtren* formuliert, später dann im *Mādhyamika*, im chinesischen *Chan-Buddhismus*, im Dzogchen, im Mahāmudrā und im japanischen *Zen-Buddhismus*. Es handelt sich dabei um eine nicht gemachte, trainierte oder gelernte Erfahrung der inneren Freiheit, die frei von Identifikation und Verengung auf Phänomenen des Bewusstseins, wie Gedanken, Gefühlen oder Überzeugungen ist. Im Mahāyāna-Buddhismus werden diese Non-dualen Lehren als die höchsten Belehrungen angesehen, wobei immer *ethisches Handeln* als Grundlage dieser Ansätze vorausgesetzt wird. Dies zeigt sich sowohl in der Formulierung der *zweifachen Wahrheit* im Mādhyamika des Nāgārjuna, als auch in der Darstellung der Non-dualen Ansätze im Tibetischen Buddhismus als Teil einer stufenweisen Entwicklung. Non-duale Lehren, die losgelöst von ihrer ethischen Basis praktiziert werden, führen nicht zur Befreiung, sondern verstärken die eigene *Verwirrung*.

Das ***Mahāmudrā-Wunschgebet der höchsten Wahrheit*** von Rangjung Dorje (1284-1339) gehört zu den *Vajra-Gesängen* und drückt nicht nur die Essenz des *Mahāmudrā* aus, sondern umfasst auch die non-dualen Lehren des *Madyamika* und des *Dzogchen*. Obwohl Rangjung Dorje zur Kagyü-Linie des Tibetischen Buddhismus gehörte, war er auch ein wichtiger Linien-Halter der tibetischen Nyingma-Schule.

Der ***Vajra-Gesang des Ersten Jamgön Kongtrul Rinpoche*** enthält in prägnanten Worten den gesamten Mahāmudrā-Pfad. Gemeinsam mit Jamyang Khyenste Wangpo Rinpoche begründete der Karma-Kagyü Gelehrte Jamgön Kongtrul Rinpoche (1813-1899) in Ost-Tibet die schulübergreifende *Rime-Bewegung*.

Schon die indischen *Mahāsiddha* des 8. Jahrhunderts drückten ihre spirituellen Erfahrungen oft in spontanen *Vajra-Liedern* aus. Nach Einführung des Buddhismus in Tibet wurde diese Literaturgattung von vielen tibetischen Yogis übernommen. Um die Texte verstehen bzw. praktizieren zu können, braucht es die Erklärungen eines erfahrenen Lehrers, der den Wurzeltext erläutert und dem Schüler in seiner Meditationspraxis führt[556].

Der kurze ***Varja-Gesang von Milarepa*** stellt die wesentlichen Aspekte von *Sicht, Meditation und Handlung* dar. Diese klassische Einteilung zeigt die Essenz der Mahāmudrā-Lehren, indem es die praktische Schulung erläutert.

Patrul Rinpoches (1808-1887) Text ***Die besondere Belehrung des weisen und glorreichen Königs*** ist einer der bekanntesten Schlüsseltexte der tibetischen *Dzogchen*-Tradition. Es handelt sich um einen Kommentar zu den *Drei Worte, die den wesentlichen Kern treffen*[557] Garab Dorjes, dem ersten menschlichen Dzogchen-Meister. Diese enthalten die Essenz des Dzogchen und lauten:

Direkte Einführung in unsere eigene Natur von *Rigpa*.
Entscheide dich für Rigpa, lass dich nicht ablenken.
Habe Zuversicht in die Selbstbefreiung auftauchender Gedanken.

Patrul Rinpoche erläutert diese drei Zeilen mit Hilfe der klassischen Einteilung von *Sicht, Meditation und Handlung* und befasst sich mit einer der beiden Hauptübungen des praktischen Dzogchen-Trainings, der *Trekchö*-Praxis. Sogyal Rinpoche übersetzt den Begriff Trekchö mit „gründliches Durchschneiden (des Widerstandes, der Dickköpfigkeit, Sturheit und Verschlossenheit)“ um reines Gewahrsein (tib. *rigpa*) zu erfahren[558]. Rigpa ist einer der wichtigsten Begriffe des Dzogchen und beschreibt unsere innerste Natur, das ursprüngliche, reine, non-duale Gewahrsein, das gleichzeitig intelligent, erkennend, wissend, strahlend und stets wach ist. Diese innerste Natur zu erfahren, zu stabilisieren und im Alltag umzusetzen ist das Ziel des Dzogchen-Trainings.

Der Text **Der natürlicher Zustand und der Zustand der Verwirrung** von Padmasambhava vergleicht den natürlichen, non-dualen Geisteszustand mit unserem alltäglich, verwirrten Geisteszustand. Beide Geisteszustände werden mit Hilfe von fünf Aspekten erläutert.

Texte

Der Vajra-Meister und der Yidam[559]

Padmasambhava

Lehren für Yeshe Tsogyal von Padmasambhava

Fragen und Antworten darüber, was einen Meister ausmacht und über Meditationsübungen, die einen *Yidam*[560] zum Gegenstand haben.

Verehrung dem *Guru*

Padmākara[561], der erhabene Meister aus Uddiyana[562], aus einer Lotosblüte geboren, erreichte die *Vidyādhara*-Ebene, Macht über die Lebensspanne[563] und die erhabene *Siddhi* der Mahāmudrā-Ebene[564]. Er vermochte so unzählig viele *Sugata* wahrzunehmen, wie es Sterne am Firmament gibt und beherrschte die *Geschickten Mittel* und Wege, sein Mitgefühl einzusetzen.

Von seinem tiefen Mitgefühl geführt, begab er sich nach Tibet, ein Land ohne *Dharma* gehüllt in Dunkelheit wie in einen dichten Nebel. In Erfüllung des Wunsches von Trisong Detsen, des Königs von Tibet, der ein *Bodhisattva* der achten Stufe war, errichtete Padmākara in der Nähe des Roten Felsens den glorreichen Tempel von Samye.

In der Dregu-Höhle in Chimphu verweilte er lange Zeit in Meditation. König Trisong Detsen war ihm ein treuer Diener, ebenso wie die Prinzessin von Kharchen, Yeshe Tsogyal. Vairochana aus Pagor übersetzte seine Dharma-Belehrungen aus der Sprache Uddiyana ins Tibetische.

Viele gelehrte und tugendhafte Tibeter baten den Meister um Unterweisungen. Insbesondere Yeshe Tsogyal fragte ihn immer wieder nach Erklärungen zu den Kernunterweisungen über die Ausübung der spirituellen Praxis und wie sie ihre Zweifel in Bezug auf den Dharma ausräumen könne.

Yeshe Tsogyal stellte dem Meister folgende Frage: „Erhabener Meister, hat man einmal die Schwelle zu den Unterweisungen des Geheimen Mantrayāna[565] überschritten, ist der spirituelle Meister und Lehrer von entscheidender Bedeutung. Welche Merkmale sollte der Meister haben, der uns geistige Führung gewährt?“

Padmākara erwiderte: „Der spirituelle Meister und Lehrer ist von einzigartiger Bedeutung. Seine Merkmale sind diese: Er hat seinen Geist geschult und verfügt über viele Kernunterweisungen. Er besitzt großes Wissen und tiefe Erfahrung in der Meditation und in anderen Übungen. Er hat geistige Festigkeit erlangt und beherrscht die *Geschickten Mittel*, den Geist anderer zu wandeln. Er ist von hoher Verstandeskraft und mitfühlend, das Wohl anderer Wesen liegt ihm am Herzen. Er verfügt über verehrende Hingabe und sicheres Vertrauen in den Dharma. Hast du das Glück, einem solchen Meister zu folgen, ist das, als hättest du das wunscherfüllende Juwel gefunden - all deine Bedürfnisse und Wünsche werden Erfüllung finden."

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Ist es möglich, *Siddhi* zu erlangen, ohne *Ermächtigung* von einem Meister erhalten zu haben?"

Der Meister erwiderte: „Ohne einem Meister zu folgen oder die Ermächtigungen empfangen zu haben, werden deine Bemühungen im Studium und in anderen Übungen keinerlei Resultate hervorbringen. Deine Mühe wird vergeblich sein. Die Ermächtigungen sind die Pforte zum Geheimen Mantrayāna. Es ist sinnlos, ohne Ermächtigungen in das Geheime Mantrayāna eintreten zu wollen; nichts wird erreicht, und der Strom deines Bewusstseins nimmt Schaden."

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Wenn ein Meister einem Ermächtigungen erteilt, ohne sie selbst empfangen zu haben, hat man dann die Ermächtigungen erhalten oder nicht?"

Der Meister erwiderte: „Es ist möglich, dass ein Scharlatan jemanden zum Minister erhebt und diese Person dadurch über Macht und Rang verfügt, doch das führt zu nichts Gutem. In ähnlicher Weise kannst du zwar eine Ermächtigung von einem Meister erhalten, der sie nicht selbst erhalten hat, aber dein Geist wird dadurch Schaden nehmen. Du wirst außerdem anderen schaden und mit ihnen in die niederen Daseinsbereiche fallen, so wie Ochsen, die dasselbe Joch tragen, zusammen in den Abgrund stürzen. Du wirst in einer verschlossenen Eisenkiste fortgetragen und zum Grund der Höllenbereiche[566] geschickt werden."

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Ist der Brauch, für eine Ermächtigung ein Geschenk darzubringen, nicht etwas, was Ihr selbst erfunden habt?"

Der Meister erwiderte: „In den Belehrungen und *Tantra* wird dazu gesagt: Zu der Zeit, da der Schüler das Glück hat, dieses kostbare menschliche Leben erlangt zu haben, nachdem er bereits undenkbar lange Kalpa auf falschen Wegen herumgeirrt ist, sollte er, frei von den dualistischen Vorstellungen der Drei Kreise[567], seinen Körper, sein Leben und seine Gefährtin dem Meister darbringen, der ihm den Weg zum unübertrefflichen *Erwachen* zeigt."

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Wie schwerwiegend ist es, gegen die Weisungen des Meisters zu verstoßen?"

Padmasambhava erwiderte: „Alle schlechten Taten der *Drei Welten* kommen nicht einem Bruchteil des Übels gleich, dass das Verstoßen gegen die Weisungen des Meisters mit sich bringt. Es führt zu einer Geburt in der nicht-endenden Vajra-Hölle und dort gibt es keine Möglichkeit zur Befreiung."

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Welche Einstellung sollten wir dem Meister gegenüber haben, der im Besitz der Kernunterweisungen ist und den wir bitten, uns Belehrungen zu gewähren?"

Padmasambhava antwortete in Versen:

„Wisse, dass der Meister wichtiger ist
als die Buddhas der hunderttausend Äonen,
denn jeder der Buddhas dieser Äonen
wurde dadurch Buddha, dass er einem Meister folgte.
Niemals wird es einen Buddha geben,
der nicht einem Meister folgte.

Der Meister ist der Buddha,
der Meister ist der Dharma,
der Meister ist der Sangha.
Er verkörpert alle Buddhas,
seinem Wesen nach ist er Vajrādhara,
in ihm sind die Drei Juwelen verwurzelt.

Halte dich an die Weisungen des Vajra-Meisters,

ohne ein einziges seiner Worte zu missachten.
Verstößt du gegen die Weisung des Vajra-Meisters,
erfolgt der Sturz in die nicht-endende Vajra-Hölle,
wo keine Möglichkeit zur Befreiung besteht.

Dienst du deinem Meister,
wirst du den Segen empfangen.“

Yeshe Tsogyal fragte Padmasambhava: „Was ist wichtiger, der Meister oder der *Yidam*?“

Der Meister erwiderte: „Betrachte den Meister und den Yidam nicht als zwei getrennte Dinge, denn der Meister ist derjenige, der dir den Yidam offenbart. Dadurch, dass du den Meister stets über deinem Scheitel visualisierst und ihm tiefen Respekt entgegenbringst, wirst du gesegnet und jedes Hindernis wird aus dem Weg geräumt. Es ist falsch, den Yidam und den Meister hinsichtlich ihrer Eigenschaften oder Bedeutung als verschieden anzusehen.“

Yeshe Tsogyal fragte: „Weshalb ist die Yidam-Praxis so wichtig?“

Der Meister erwiderte: „Es ist deshalb so wichtig sich in der Praxis eines Yidam zu üben, weil du dadurch die *Siddhi* erlangst, deine *Klesha* schwinden, du die besonderen Kräfte entwickelst, du den Segen empfängst und spirituelle Verwirklichung in dir erwachen wird. All dies ergibt sich aus der Praxis des Yidam, was heißt, dass du ohne den Yidam ein gewöhnlicher Mensch bleibst. Die Yidam-Praxis verleiht dir die Siddhi. Aus diesem Grund ist der Yidam von so großer Bedeutung.“

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Wie sollten wir im Zusammenhang mit der Yidam-Praxis meditieren und üben, um die Siddhi des Yidam zu erlangen?“

Der Meister erwiderte: „Um mit Hilfe von *geschickten Mitteln* und *Weisheit* die Siddhi des spontan gegenwärtigen Körper-, Rede- und Geistaspekts des Yidam zu erlangen, praktiziere ein *Sādhana*, dass den Körper-, Rede- und Geistaspekt einschließt. Die Siddhi werden erlangt, wenn Sādhana und Rezitation in ausreichendem Maß ausgeführt worden sind.“

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Wie können wir uns dem Yidam annähern?“

Der Meister erwiderte: „Erkenne, dass der Yidam und du nicht zwei unterschiedliche Dinge sind und dass es keinen Yidam außerhalb von dir gibt. Du näherst dich dem Yidam an, sobald du erkennst, dass dein wahres Wesen der ungeschaffene *Dharmakāya* ist.“

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Ist es besser, die Praxis eines friedvollen oder die eines zornvollen Yidam[568] zu üben?“

Der Meister erwiderte: „Da Geschickte Mittel und Weisheit darin bestehen, den spontan gegenwärtigen Körper-, Rede- und Geistaspekt mittels des Yoga-Sādhana zu praktizieren, manifestieren sich all die zahllosen *Sugata*, wie es den Bedürfnissen der zu zähmenden Lebewesen entspricht - in friedvoller und zornvoller Form, als Haupt-Yidam und als Gefolge. Auf der Dharmakāya-Ebene jedoch sind sie alle gleich, deshalb kann jeder den Yidam für seine Praxis wählen, zu dem er sich hingezogen fühlt.“

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Wenn man die Meditationspraxis eines Yidam übt, ist dies gleichbedeutend damit, die Praxis all der anderen Sugata auszuüben?“

Der Meister erwiderte: „Körper, Rede und Geist aller Yidam manifestieren sich durch die *Drei Kaya* in Übereinstimmung mit der Wahrnehmung und den Bedürfnissen der Lebewesen. Es ist daher im Grunde ganz gleich, unter welcher äußeren Form ein Yidam erscheint. Mit der Praxis eines Yidam übst du zugleich die Praxis all der anderen Yidam. Wenn du eine Übung meisterst, meisterst du gleichzeitig alle anderen.“

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Ist es ein Fehler, die Praxis eines bestimmten Yidam zu üben und danach die eines anderen?“

Der Meister erwiderte: „Obwohl die Sugata sich als verschiedene Buddha-Familien und in unterschiedlichen Formen manifestieren - dies gehört zu den Geschickten Mitteln und Wegen, um die Lebewesen auf den Weg zur Befreiung zu führen -, sind alle Sugata in Wirklichkeit untrennbar im Zustand der Gleichheit. Wenn du über alle Buddhas mit dem wahren Verständnis ihrer Untrennbarkeit meditieren könntest, wäre der *Verdienst*, der sich daraus ergibt, das Allergrößte. Wenn du dabei jedoch der Ansicht wärest, dass die Yidam verschiedenartige Eigenschaften besitzen, die entweder als anziehend oder abstoßend empfunden werden können, würde das deine spirituelle Praxis ungeheuer trüben. Es ist

unangebracht, die Yidam als gut oder schlecht zu betrachten, sie als anziehend oder abstoßend zu empfinden. Befreie dich von diesen Vorstellungen, und deine spirituelle Übung wird vortrefflich sein, ganz gleich, wie viele Yidam-Meditationen du praktizierst."

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Kann man mit der Praxis der Annäherung[569] an einen Tathāgata, den Weisheitsgeist aller anderen Buddhas erlangen?"

Der Meister erwiderte: „Wenn du mit einer umfassenden Sicht und in Erkenntnis des Wahren Wesens der Dinge praktizierst, wirst du Stabilität in der Yidam-Praxis gewinnen. Wenn du die Rezitation eines Yidam zu Ende geführt hast, wirst du alle Aktivitäten der siegreichen Buddhas schon dadurch erfüllen, dass du sie beginnst."

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Kann man auf die Ausübung der Yidam-Praxis verzichten, wenn man eine sehr hohe Ebene der *Sicht* hat?"

Der Meister erwiderte: „Das Erlangen der untrüglichen Gewissheit der Sicht ist in sich der Yidam. Identifiziere den Yidam nicht mit seiner Form. Sowie du den Dharmakāya verwirklicht hast, hast du die Siddhi des Yidam erlangt."

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Auf welche Weise wird mein Körper zum *Mandala* des Yidam[570] und wie übe ich mich in den Zwei Familien?"

Der Meister erwiderte: „Deinen Körper als Mahāmudrā des Yidam[571] zu visualisieren, ist gleichbedeutend damit, das Wahre Wesen deines Geistes in der Form des Yidam zu visualisieren.

Das Wahre Wesen deines Geistes manifestiert sich in einer Vielfalt von Formen, als Yidam und als Gefolge. Ganz gleich, welche Form sie annehmen, sie sind nichts als die magische Entfaltung des erleuchteten Geistes des Buddhazustandes."

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Zornvolle Yidam treten solch edle Wesen wie *Brahmā*, Indra und die Wächter der Himmelsrichtungen mit Füßen. Ist diese Art von Meditation nicht ein Verstoß gegen die Regeln?"

Der Meister erwiderte: „Es handelt sich um eine rein symbolische Darstellung, die dazu verhelfen soll, den Glauben an die reale Existenz von „Ich" und „die anderen" fallen zulassen und begriffliches Denken in den *Dharmadhatu* zu

stampfen, sowie die Arroganz hochmütiger Wesen zu besiegen. Diese Versinnbildlichungen als real anzusehen, wäre unwissend und ein Missverständnis.“

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Entsteht mehr oder weniger *Verdienst*, je nachdem, ob man die Meditationspraxis eines dreiköpfigen zornvollen Yidam mit sechs Armen oder anderen Attributen, oder die eines zornvollen Yidam mit nur einem Haupt und zwei Armen übt?“

Der Meister erwiderte: „Bei einem zornvollen Yidam, mit mehreren Häuptern und Armen, versinnbildlichen die drei Köpfe die *Drei Körper* und die sechs Arme die Sechs *Pāramitā*. Die vier Beine symbolisieren die *Vier Unermesslichen Bewusstseinszustände*, und die verschiedenen Attribute, symbolisieren die Unterwerfung zerstörerischer Kräfte und zahlreiche andere Eigenschaften. In Wirklichkeit haben all diese Formen keinerlei reale Existenz.

Bei einer Gottheit mit einem Haupt und zwei Armen, ist das Haupt Symbol des unwandelbaren *Dharmakāya*, während die zwei Arme symbolisieren, dass das Wohl der Wesen durch *Geschickte Mittel* und *Weisheit* erreicht wird. Die zwei Beine versinnbildlichen offene Weite und ursprüngliche Weisheit. Wie auch immer du diese Gottheiten visualisierst, der Dharmakāya ist jenseits von Zahlen und Eigenschaften.“

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Wie können wir eine Vision des Yidam erfahren?“

Der Meister erwiderte: „Du darfst den Yidam nicht mit seiner Form identifizieren: Er ist der Dharmakāya. Meditiere über den Yidam als einen sich aus dem Dharmakāya manifestierenden *Nirmānakāya*, dessen Farbe, Attribute, Schmuck, Aufmachung, Haupt- und Nebenmerkmale zwar sichtbar sind, zugleich aber keine wirkliche Existenz besitzen, so wie das Spiegelbild des Mondes im Wasser. Wenn du auf diese Weise praktizierst, wirst du geistige Stabilität erlangen und eine Vision des Yidam erfahren, Unterweisungen von ihm empfangen und ähnliches. Hältst du dann jedoch an diesen Erfahrungen fest, wirst du auf einen Irrweg geraten und *Māra* zum Opfer fallen. Sei nicht fasziniert von diesen Visionen und freue dich nicht zu sehr darüber, sie sind nichts als Manifestationen deines eigenen Geistes.“

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Wenn wir die Vision eines Yidam haben, ist das das gleiche, als würden wir der Vision aller *Sugata* teilhaftig?“

Der Meister erwiderte: „Die Vision eines Yidam haben ist das gleiche wie eine Vision aller Yidam zu haben, denn der Dharmakāya ist jenseits von Quantität.

Du wirst die Vision des Yidam, über den du meditierst, erfahren, wenn dein Geist geübt ist. Der Yidam ist eine Manifestation unseres Geistes und existiert nirgendwo anders.“

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Es heißt, man erreicht mit Hilfe der Yidam-Praxis die *Vidyādhara*-Ebene. Was bedeutet Vidyādhara in diesem Zusammenhang?“

Der Meister erwiderte: „Wenn du mit Hilfe der spontan erkennenden Weisheit über deinen Körper, als den erhabenen Mahāmudrā-Körper des Yidam, meditierst, wirst du die Verwirklichung der wahren Natur des Geistes erlangen, die hier als ein Yidam mit Haupt- und Nebenmerkmalen und im Besitz von übernatürlichen Fähigkeiten erscheint. Der Yidam hat einen Mahāmudrā-Körper, der der Buddha-Familie zugehört, über die du meditiert hast. Dies ist, worauf sich Vidyādhara bezieht.“

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Wo verweilen die Vidyādharas?“

Der Meister erwiderte: „Es ist dein eigener Geist, der in der Form der Gottheit verweilt. Und obwohl dieses Verweilen zugleich ein Nichtverweilen ist, heißt es, dass man nicht mehr zurückfallen kann, wenn man einmal die Vidyādhara-Ebene erreicht hat.“

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Wie sollten wir dem Yidam unsere Verehrung darbringen?“

Der Meister erwiderte: „Du bringst dem Yidam deine Verehrung dar, indem du sie niemals aufgibst, selbst um den Preis deines Lebens nicht, indem du nie an ihm zweifelst und dich, bis du das unübertreffliche *Bodhicitta* erlangt hast, nicht einen Augenblick von ihm trennst. Durch das Visualisieren des Yidam während des Gehens, Sitzens oder Liegens, werden dir die *Siddhi* und der Segen ganz von selbst zuteil.“

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Ist es nötig, die Yidam-Praxis täglich, ohne Unterbrechung zu üben? Und ist es, nachdem man die Übung gemeistert hat, nötig, sie noch weiterhin zu praktizieren?“

Der Meister erwiderte: „Wenn du mit einer Yidam-Meditation beginnst und dem *Sādhana*-Text folgst, wäre es eine schwerwiegende Übertretung, deine Praxis abzubrechen, selbst wenn du eine Vision des Yidam haben solltest und Unterweisungen von ihm empfängst. Es ist ganz wesentlich, ohne Unterbrechung zu praktizieren.“

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Wie wird in der Yidam-Praxis die „Annäherung“ und die „Meisterschaft“ geübt?“

Der Meister erwiderte: „Wenn du eine Yidam-Praxis übst, musst du in jeder Meditationssitzung durch die *Entwicklungsstufe* gehen. Rezitiere in jeder Sitzung das Mantra, bringe Opfergaben, Torma und Ehrerbietungen dar, und bitte um die Erfüllung deiner Wünsche. Schließe die Praxis mit der *Vollendungsstufe* ab und gib ihr das Siegel von Sūnyatā.

Am besten ist es täglich acht Meditationssitzungen zu halten. Wenn dir das nicht möglich ist, zumindest vier. Eine Meditationssitzung täglich ist die unterste Grenze, weniger ist ungenügend. Übst du dich auf diese Weise, werden die *Samaya* erfüllt und du wirst die *Siddhi* erlangen.

Wenn du Stabilität in der Entwicklungs- und Vollendungsstufe erreichst, wirst du, ohne dass du deinen Körper aufgeben müsstest, zum Yidam heranreifen. Dies wird als Vidyādhara-Ebene der Reife bezeichnet. Obgleich dein Körper der eines gewöhnlichen menschlichen Wesens bleibt, hat dein Geist die spirituelle Reife des Yidam erlangt, gleich einer Statue, die in der Gussform Gestalt annimmt.

Wenn du deinen Körper im Tod zurücklässt und in den *Bardo*-Zustand eintrittst, wirst du wie eine Statue die aus ihrer Gussform genommen wird, zum Yidam, der Gegenstand deiner Meditationsübungen gewesen ist. Dies wird die Mahāmudrā-Vidyādhara-Ebene genannt. Der Körper eines Praktizierenden wird als Hülle angesehen, und sobald diese abgestreift ist, wird er selbst zum Yidam.“

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Warum haben einige Yidam Tierköpfe? Ist dies nicht, als würde man über Yidam meditieren, die eine konkrete Existenz besitzen?“

Der Meister erwiderte: „Die Yidam, die sich mit Tierköpfen manifestieren, versinnbildlichen die besonderen Eigenschaften des jeweiligen Tieres. Es ist nicht so, als würden real und substantiell existierende Yidam mit Tierköpfen von irgendwoher erscheinen. Sie sind vielmehr die Manifestationen deines eigenen Geistes.

Von den männlichen und weiblichen Yidam in Yab-Yum strahlen, als ihre Abkömmlinge, die Tramenma-Gottheiten mit Tierköpfen aus, wie im Kilaya-Mandala die „Fresser“ und „Mörder“ oder die acht weiblichen Tramenma-Gottheiten des Yangdag-Mandala. So, wie eine Mischung aus Gold und Silber als Legierung, tramen, bezeichnet wird, weist der Name Tramenma darauf hin, dass sie den Körper eines Yidam besitzen, ihr Haupt aber das eines Tieres ist. Sie werden aus dem Großen Mitgefühl der männlichen Yidam und der Weisheit der weiblichen Yidam ausgestrahlt, oder aus den *Geschickten Mitteln* - dem männlichen Aspekt - und der *Weisheit* - dem weiblichen Aspekt. Da sie die Ausübung einer bestimmten Aktivität symbolisieren, manifestieren sie sich mit dem Kopf des Tieres, das die entsprechenden Eigenschaften besitzt.“

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Besteht nicht ein gewisser Konflikt, wenn überweltliche Yidam und weltliche Yidam nebeneinander gestellt werden, wenn zum Beispiel der Hauptyidam in der Mitte des Mandala von einem Gefolge weltlicher Yidam umgeben ist?“

Der Meister erwiderte: „Der Yidam im Zentrum des Mandala ist überweltlich und ein Weisheitsyidam. Wie ein mächtiger König macht sich dieser Yidam hochmütige Wesen untertan. Das visualisierte Gefolge aus weltlichen Yidam führt seine Weisungen aus und bringt dadurch Feinde, widrige Kräfte und ähnliches zur Befreiung. Weltliche und überweltliche Yidam verhalten sich zueinander wie der König und seine Diener, es gibt also keinen Konflikt.“

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Was ist in unserer täglichen Praxis wichtiger, Meditation oder Rezitation?“

Der Meister erwiderte: „Für das Erlangen der höchsten *Siddhi*, *Mahāmudrā*, gilt: Wenn dein Geist geübt ist, ist deine Sammlung geübt und du wirst den Yidam erfahren. Durch die Erkenntnis, dass der Yidam dein eigener Geist ist, werden dir die *Drei Kaya* aufscheinen.

Für das Erlangen gewöhnlicher Siddhi, also der Vielzahl friedvoller, vermehrender, anziehender und unterwerfender Aktivitäten und so fort, ist die *Mantra*-Rezitation sehr wichtig. Deshalb sollst du die vorgeschriebene Zahl von Mantra-Rezitationen vollenden. Solange du deine Rezitation nicht beendet hast, darfst du deine Praxis nicht mit gewöhnlichem Gerede unterbrechen. Was immer auch geschieht, bleibe unermüdlich im Rezitieren des Mantra."

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Wenn man die Siddhi des Yidam, die natürlicherweise gegenwärtig ist, erlangt, kann man dann überhaupt von Erlangen sprechen?"

Der Meister antwortete: „Die Yidam manifestieren sich als die ungehinderte Aktivität der Geschickten Mittel und Wege des Mitgefühls aller Buddhas. In dieser Funktion erscheinen sie der Wahrnehmung der zu schulenden Wesen als friedvoll und rasend, als Mandala und Buddhawelt, als weiblich und männlich, als Hauptyidam mit Gefolge und als einzelner Yidam. Der Palast dieser Yidam, die Hauptfigur, das Gefolge und so weiter im Buddha-Gefilde Akanishtha sind daher etwas anderes als die nichtmateriellen Bereiche des *Samsāra*. Die *Nirmanakāya* manifestieren sich aus dem Zustand des ungeschaffenen *Dharmakāya* zum Wohle der Wesen und werden von ihnen, in Entsprechung zu ihren spezifischen Neigungen und Eigenarten, wahrgenommen."

Yeshe Tsogyal fragte den Meister: „Wenn man dem Yidam *Torma*-Opfergaben und ähnliches darbringt, ist es nicht, wenn der Yidam diese Gaben annimmt und über Ehrerweisungen erfreut ist, als wäre er ein real existierender weltlicher Yidam? Wenn nicht, was ist der Sinn solcher Handlungen?"

Der Meister erwiderte: „Der Weisheitsyidam ist weder über Verehrung noch über Opfergaben erfreut. Du visualisierst den Yidam, lädst ihn ein, ehrst ihn und bringst ihm Opfergaben dar aus einem einzigen Grund: um deinen eigenen Geist zu läutern. Indem du all dies ausführst, läutert die verehrende Hingabe, die du dabei empfindest, deinen Geist. Durch die unerschöpflichen Geschickten Mittel und Wege des Mitgefühls der Buddhas wirst du den Segen und die Siddhi empfangen. Es ist wie im folgenden Beispiel: Dadurch, dass einem wunscherfüllenden Juwel Opfergaben dargebracht werden, werden die Wünsche und Bedürfnisse der Wesen erfüllt, obwohl er nichts davon weiß, ihr Wohl zu bewirken.

Tsogyal, die Dharma-Praktizierenden in Tibet achten nicht auf den Yidam, die in ihnen gegenwärtig sind und suchen den Buddha in den Akanishtha -Gefilden. Sie sind ohne die geringste geistige Sammlung und ihre Bemühungen verlieren sich in schamanischen Beschwörungen. Da sie nicht wissen, wie die *Drei Geistesgifte* auf natürliche Weise geklärt werden können, opfern sie Torma aus Fleisch und Blut. Sie praktizieren nicht, um die höchste Siddhi zu erlangen, sondern aus dem Verlangen nach magischen Kräften, Nachkommen oder Reichtum. Sie missbrauchen das Geheime Mantrayāna, indem sie dessen Geheimnisse preisgeben. Sie handeln mit den Kernunterweisungen wie mit einer Ware und geben sich der Ausübung von Magie und üblen Zaubersprüchen hin. Viele dieser Menschen werden in ihren zukünftigen Leben falsche Anschauungen haben und als Rudra, *Yaksha* und *Rāksha* wiedergeboren werden.

Bemühe dich deshalb, die Kraft der rechten Sicht zu vervollkommnen, meditiere mit gesammeltem Geist, übe als das rechte Verhalten die *Vier Aktivitäten* aus, und vollende die Frucht, die höchste Siddhi, Mahāmudrā."

Hiermit schließen die Kernunterweisungen zum Geheimen Mantrayāna, die Meister Padmasambhava Yeshe Tsogyal, der Prinzessin von Karchen, in der Form von Frage und Antwort gab.

Siegel des Schatzes.
Siegel der Verborgenheit.
Siegel des Anvertrauens.

Die Vorbereitenden Übungen des besonderen Pfades zum Erwachen

sngo ‘gro mdor bsdus byang chub lam bzang bzhugs so[572]

Dilgo Khyentse Rinpoche (Betrachtungen) und Jamyang Khyentse Wangpo (Meditationen)

བླ་མ་མཁྱེན

LAMA KYENO

(Rezitiere dies dreimal oder mehr und visualisiere deinen Wurzellehrer in Form von Padmasambhava und bitte ihn, dich zu segnen. Stelle dir vor, dass aus ihm Licht in dich einströmt und dich von allen Verwirrungen reinigt und segnet.)

Die sechs Betrachtungen

(Reflektieren über die sechs Betrachtungen[573]. Wenn du das gesamte *Ngöndro* praktizieren willst, verbringe jeweils sieben Tage mit der Reflexion einer dieser Betrachtungen bis sie dein ganzes Wesen durchdringen. Später beginne jede deiner Ngöndro-Sitzung mit der Reflexion über diese sechs Betrachtungen.)

དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་དོན་ཆེན་ཐོབ་དུས་འདིར་

DAL JOR NYÉ KA DÖN CHEN TOP DÜ DIR

Da ich nun die schwierig zu erwerbenden Freiheiten und Vorteile der menschlichen Geburt erlangt habe,

སྐྱོ་བཅུད་མི་རྟག་བདེ་བས་རྒྱུ་བསྐྱལ་ནས་

NÖ CHÜ MI TAK DREN PÉ GYÜ KÜL NÉ

möge ich mich an die Unbeständigkeit der Welt und aller Wesen erinnern,

སྲིད་གསུམ་སྡུག་བསྔལ་མཚོ་ལས་འདྲེ་ཕྱིར་

SI SUM DUN NGEL TSO LÉ NGÉ JUNG CHIR

um mich wirklich von *Samsāra*, dem *Dukkha* der *Drei Welten* zu befreien.

བླང་དོར་མ་རྣོར་ལམ་ལ་བཙོན་རྩལ་ཤོག་

LANG DOR MA NOR LAM LA TSÖN NÜ SHO

Möge ich zwischen den heilsamen und unheilsamen Handlungen unterscheiden und auf dem *Pfad* voranschreiten.

Zuflucht

(Visualisiere deine Objekte der *Zuflucht* vor dir, rezitiere die vier folgenden Zeilen, die Zuflucht und *Bodhicitta* miteinander kombinieren und mache vollständige Niederwerfungen. Insgesamt sollten es 100.000 Niederwerfungen mit 100.000 Rezitationen sein.)

ན་མོ་བདག་སོགས་འགྲོ་ཀུན་བྱང་ཆུབ་བར་

NA MO DAK SOK DRO KÜN JANG CHUP BAR

Namo! Bis zu meinem *Erwachen* und dem Erwachen aller Wesen,

རྩ་བ་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི་

TSA BA SUM LA KYAP SU CHI

nehme ich Zuflucht zu den *Drei Wurzeln*.

གཞན་དོན་སངས་རྒྱས་འཐོབ་བྱའི་ཕྱིར་

ZHEN DÖN SANG GYÉ TOP JÉ CHIR

Um Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen zu erreichen,

སྨོན་འཇུག་དོན་དམ་བྱང་སེམས་བསྐྱེད་

MÖN JUK DÖN DAM JANG SEM KYÉ

entwickle ich Bodhicitta, als Motivation, Handlung und im höchsten Sinne.

(Visualisiere, dass aus allen Objekten der Zuflucht Lichtstrahlen ausströmen, die alle Wesen reinigen. Lass sich die Zufluchtsobjekte auflösen und werde eins mit Padmasambhava. Am Ende lasse Padmasambhava sich auflösen und verweile in dieser offenen Klarheit.)

Vajrasattva Praxis

(Beginne diese Praxis indem du über deinen Kopf deinen Wurzellehrer in Form von *Vajrasattva* in Vereinigung mit seiner Gefährtin visualisierst. Während du das 100-Silben-Mantra rezitierst, fließt aus seinem Körper ein Strom von Nektar, der all dein negatives *Karma*, alle *Klesha*, zerstörerische Emotionen, Krankheiten und Blockierungen reinigt und dich ganz mit dem Nektar füllt. Rezitiere das 100-Silben-Mantra 100.000 mal. Anschließend werde eins mit Vajrasattva und visualisiere die Welt als *Reines Land* Vajrasattva. Rezitiere nun das Vajrasattva-*Mantra* 100.000 mal. Am Ende der Praxis lasse alles in sich auflösen und verweile in dieser offenen Klarheit.)

ཨ་བདག་ཉིད་སྙི་བོར་པད་རྒྱའི་སྟེང་

A DAK NYI CHI BOR PÉ DÉ TENG

Ah! Vor meinem Kopf inmitten eines Lotos auf einer Mondscheibe,

བླ་མ་རྡོ་རས་སེམས་ཡབ་ཡུམ་གྱི་

LA MA DOR SEM YAP YUM GYI

sitzt Lama Vajrasattva in Vereinigung mit seiner Gefährtin.

ཐུགས་ཀའི་སྔགས་ལས་བདུད་རྩི་འཁྱོའི་རྒྱུན་

TUK KÉ NGAK LÉ DÜ RCHI'I GYÜN

Vom Mantra in seinem Herzen fließt ein Strom von Nektar

བབས་པས་ནད་གདོན་སྨིག་གྲིབ་སྦྱངས་

BAP PÉ NÉ DÖN DIK DRIP JANG

der alle Krankheiten, Klesha, Blockierungen und unheilsame Verwirrungen reinigt.

Das Hundert-Silben-Mantra
OM
BENZA SATO SAMAYA
MANUPALAYA BENZA SATO
TENOPA TISHTA DRIDHO ME BHAWA
SUTOKHAYO ME BHAWA
SUPOKHAYO ME BHAWA
ANURAKTO ME BHAWA
SARVA SIDDHI ME PRAYACCHA
SARVA KARMA SUCA ME
CITTAM SHREYANG KURU
HUNG:
HA HA HA HA:
HOH:
BHAGAWAN SARVA TATHĀGATA
BENZA MA ME MUNCA
BENZI BHAWA
MAHA SAMAYA SATO
AH

Vajrasattva Mantra
OM BENZA SATO HUNG

Die höchste Lobpreisung
Vajrasattvas *Samaya.*
Oh, Vajrasattva, schütze das Samaya.
Bitte bleibe stark in mir.
Schenke mir vollkommene Zufriedenheit.
Wachse in mir (vermehre das Positive in mir).
Wende Dich liebevoll mir zu.
Gewähre mir alle *Siddhi.*
Zeige mir alles *Karma* (Aktivitäten)
Mach meinen Geist gut, hilfreich und verheißungsvoll
HUNG (Die Herzessenz, die Keimsilbe von Vajrasattva)
HA HA HA HA:

Symbolisiert die *Vier Unermesslichen Bewusstseinszustände*, die *Vier Ermächtigungen*, die *Vier Freuden* und die *Vier Kāya*
HOH (Der Ausruf der Freude über diese Vollkommenheit)
Oh Gesegneter, der alle Vajra-*Tathāgata* verkörpert.
Verlass mich nicht,
gewähre mir die Verwirklichung der Vajra-Natur.
Oh großer Samayasattva,
mach mich eins mit dir.

རྡོ་རྗེ་སེམས་འོད་ཞུ་རང་ལ་ཐིམ་

DOR SEM ‘Ö ZHU RANG LA TIM
Vajrasattva löst sich in Licht auf und wird eins mit mir.

Darbringung des Mandala

(Visualisiere das *Mandala* mit 37 Aspekten oder das Mandala mit 7 Aspekten [dem Berg Meru, den vier Kontinenten, der Sonne und dem Mond]. Während du die folgenden Zeilen rezitierst, bringe das Mandala den *Drei Juwelen* und den *Drei Wurzeln* dar, indem du bei jeder Rezitation symbolisch mit Reis auf einer kostbaren Platte sieben Hügel streust. Übe diese Praxis 100.000 mal.)

OM AH HUNG

སྐུ་གསུམ་ཞིང་ཁམས་ལོངས་སྤྱོད་དང་

KU SUM ZHING KHAM LONG CHÖ DANG
Ich gebe die *Buddhaländer* der *Drei Körper*, all meinen Besitz,

ཕྱི་ནང་གསང་བའི་མཆོད་པའི་སྤྲིན་

CHI NANG SANG BÉ CHÖ PÉ TRIN
Wolken von Gaben; äußere, innere und geheime

དཀོན་མཆོག་རྩ་བ་གསུམ་ལ་འབུལ་

KÖN CHOK RCHA BA SUM LA BÜL
den *Drei Juwelen* und den *Drei Wurzeln*.

བཞེས་རྣེས་མཆོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་སྩོལ་

ZHÉ NÉ CHOK TÜN NGÖ DRUP TSÖL
Bitte nehmt diese Gaben an und gewährt mir gewöhnliche und außergewöhnliche *Siddhi*.

Mantra zum Darbringen des Mandala
OM AH HUNG GURU DEWA DAKINI SAPARIWARA RATNA MANDALA PUJA MEGHA AH HUNG

Guru Yoga

(Visualisiere über deinem Kopf deinen Wurzellehrer in Form von Padmasambhava und dich selbst als Vajrayogini. Als Ausdruck deiner Hingabe rezitiere das Sieben-Zeilen-Gebet 100.000 mal und anschließend einige hundertmal das Guru Rinpoche Mantra. Ist das getan, rezitieren das Guru Rinpoche Mantra 1.300.000 mal. Beginne jede Sitzung mit dem Sieben-Zeilen-Gebet. Am Ende einer Sitzung empfange die *Vier Ermächtigungen* und werde eins mit Guru Rinpoche und verweile in der offenen Klarheit.)

རང་མདུན་ནམ་མཁར་འཇའ་འོད་གློང་

RANG DÜN NAM KHAR JA ‘Ö LONG
Vor mir im Raum, inmitten eines riesigen Regenbogens

རྩ་བའི་བླ་མ་པདྨ་ཕྲེང་རྩལ་

RCHA BÉ LA MA TÖ TRENG TSEL
sitzt Padmasambhava in Gestalt von Pema Tötreng Tsal.

བརྒྱུད་གསུམ་རིག་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་སྐོར་

GYÜ SUM RIK DZIN GYA TSÖ KOR

Ihn umgeben eine große Anzahl von *Vidyādhara* der drei Übertragungen

སྐྱབས་ཀུན་འདུ་པའི་ངོ་བོར་བཞུགས་

KYAP KÜN DU PE NGO BOR ZHUK
und alle Objekte der Zuflucht.

Das Sieben-Zeilen-Gebet an Guru Rinpoche
HUM
ORGYEN YUL GYI NUB CHANG TSAM
PEMA KESAR DONGPO LA
YA TSEN CHOG KI NGÖ DRUP NYE
PEMA JUNG NE SHE SU DRAK
KHOR DU KHANDRO MANG PÖ KOR
KHYE KYI JE SU DAK DRUP KYI
CHIN GYI LAP CHIR SHEK SU SOL
GURU PEMA SIDDHI HUNG

HUM
Im Nordwesten des Landes Uddiyana
Im Herzen einer Lotosblume
Begabt mit den wunderbarsten Fähigkeiten
Wirst du gerühmt als der „Lotosgeborene“.
Umgeben von Scharen von *Dakinis*
Deinem Beispiel folgend
Bitte ich dich, komm und erfülle mich mit deinem Segen.
GURU PEMA SIDDHI HUM

Guru Rinpoche Mantra
OM AH HUNG BENZA GURU PEMA SIDDHI HUNG

གཉན་གསུམ་འབྲུ་གསུམ་འོད་ཟེར་གྱིས་

NÉ SUM DRU SUM ‘Ö ZER GYI
Von den drei Silben, in den drei Zentren des Lama strahlt Licht aus

བྱིན་རླབས་དབང་དང་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་

JIN LAP WANG DANG NGÖ DRÜ TOP

und ich empfange den Segen, die *Ermächtigungen* und spirituellen Kräfte.

ླ་མ་འོད་ཞུ་རང་ལ་ཐིམ་

LA MA ‘Ö ZHU RANG LA TIM
Der Lama löst sich in Licht auf und wird eins mit mir.

དབྱེར་མེད་མ་བཅོས་ལྷུག་པར་བཞག་

YER ME MA CHÖ LHUK PAR ZHAK
Eins mit ihm, ruhe ich im natürlichen Zustand der Einfachheit.

Die mündliche Unterweisung in den sechs Yogas
chos drug gi man ngag zhes bya ba[574]
Tilopa

Ich verneige mich vor dem ruhmvollen *Chakrasamvara*

Nutze den *karmischen* Prozess und verwirkliche die Essenz des menschlichen Potentials.

Yoga der inneren Hitze[575]
Der Körper des *Yogi*, eine Sammlung von Energiekanälen[576], grob und fein, die die Energiefelder besitzen, ist unter Kontrolle zu bringen. Die Methode beginnt mit den körperlichen Übungen. Die vitalen Winde[577] (d.h. Energien) werden hereingezogen, gefüllt, gehalten und aufgelöst. Es gibt zwei Seitenkanäle, den zentralen Kanal Avadhuti und die vier *Chakren*. Flammen steigen empor vom Chandali-Feuer[578] im Nabel. Ein Strom von Nektar rinnt herab von der Silbe HAM am Scheitel und lässt die *Vier Freuden* entstehen. Es gibt vier Resultate, die ähnlich der Ursache sind und sechs Übungen, die sie ausdehnen. Dies ist die Unterweisung Charyapas[579].

Yoga des Illusionskörpers

Alle beseelten und unbeseelten Dinge in den *Drei Welten* sind wie Beispiele einer Illusion, eines Traumes und so weiter. Sieh dies zu jedem Zeitpunkt, sowohl in der Bewegung als auch in der Stille. Betrachte einen *Yidam*, seine Reflexion in einem Spiegel; nimm ein gezeichnetes Bild von *Vajrasattva*, und bedenke, wie lebendig das reflektierte Bild dir erscheint. Wie dieses Bild nur eine trügerische Erscheinung ist, so ist es mit allen Dingen. So betrachtet der Yogi die zwölf Gleichnisse und sieht die Wirklichkeit als Illusion. Dies ist Nāgārjunas[580] Unterweisung.

Traum Yoga

Erkenne Träume als Träume, und meditiere stets über ihre tiefe Bedeutung. Visualisiere die Keimsilben der fünf Naturen mit dem Tropfen, dem Nāda und so weiter. Man nimmt Buddha und *Reine Länder* wahr. Die beste Zeit für diese Methode ist der Schlaf, ihr Ergebnis ist große Freude. Dies ist die Unterweisung von Lawapa.

Yoga des Klaren Lichtes

Der Yogi, der mit dem zentralen Kanal arbeitet, richtet seine Aufmerksamkeit auf den zentralen Kanal und konzentriert sich auf den Tropfen im Herzen. Visionen erscheinen wie Lichter, Lichtstrahlen, Regenbogen, wie Sonnenlicht und Mondlicht in der Morgendämmerung, wie die Sonne, der Mond und wie der Yidam und Formen. Auf diese Weise werden die Myriaden von Welten gereinigt. Dieser wunderbarste Yoga-Pfad ist die Unterweisung von Nāgārjuna.

Bardo-Yoga

Zur Zeit des Todes entzieht der Yogi den Sinnesorganen und Elementen die Energie und lenkt die Energien von Sonne und Mond zum Herzen, und verweilt im yogischen *Samādhi*. Bewusstsein wendet sich äußeren Gegenständen zu, doch er betrachtet sie als Gegenstände eines Traumes. Die Erscheinungen des Todes dauern sieben Tage, oder vielleicht sogar sieben mal sieben Tage, und dann findet die nächste Wiedergeburt statt. Praktiziere in dieser Zeit Yidam-Mediation oder ruhe einfach in *Sūnyatā*. Danach, wenn die Zeit für die Wiedergeburt kommt, praktiziere *Guru-Yoga*, was immer auch erscheint. Dies wird das Erleben des *Bardo* aufhalten. Diese Unterweisung stammt von Sukhasiddhi.

Phowa und die forcierten Projektion

Durch die Techniken dieses Yoga, benutzt der Yogi die Keimsilbe eines Yidam oder die Yidam-Praxis, in Verbindung mit dem Ein- und Ausatmen zum Zeitpunkt des *Phowa,* oder der forcierten Projektion in einen anderen Körper. Durch die Bewusstseinsübertragung gelangt er dorthin, wohin er möchte. Möchte er in ein Reines Land gelangen, so praktiziere er mit den beiden Silben YAM oder mit HI-KA und HUM-HUM. Das Bewusstsein wird in das Herz des *Yidam* projiziert, das untrennbar vom *Lama* ist. Von dort kann es in jedes beliebige Reine Land projiziert werden. Auch das ist eine Unterweisung von Sukhasiddhi.

Kolophon: Geschrieben nach den Worten des Mahāsiddha Tillipa[581]; übersetzt von dem indischen Weisen Pandit Nāropa und Marpa Lodrakpa Chökyi Lodrö an dem heiligen Ort in Kashmir, der als Berg Pushpahara bekannt ist.

Das Gebet zur Befreiung von dem gefährlichen Weg des Bardo[582]

Lobsang Chökyi Gyaltsen

Namo Guru[583] Manjughosaya

1. Zu den *Sugata* der drei Zeiten[584], zum *Dharma* und zum *Sangha* nehmen ich und alle Wesen, deren Zahl so unendlich ist wie der Raum, Zuflucht, bis die Essenz des *Erwachens* gewonnen ist. Bitte bewahrt uns vor den Gefahren in diesem und späteren Leben und denen des *Bardo*.

2. Diese besondere Grundlage der menschlichen Geburt ist schwer zu erlangen und schnell vorüber. Sie bietet die Gelegenheit, zwischen Nützlichem und Schädlichem, zwischen Freude und Leid zu wählen. Segne mich, damit ich die Essenz dieser kostbaren Existenz ausschöpfe, ohne dabei von den sinnlosen Handlungen abgelenkt zu werden, die nur auf dieses Leben gerichtet sind.

3. Was zusammenkommt, wird wieder getrennt. Was angesammelt wurde, braucht sich wieder auf. Das Ende des Aufstiegs ist der Niedergang. Das Ende der Geburt ist das Sterben; und nicht nur das wir sterben müssen, selbst den Zeitpunkt des Todes können wir nicht bestimmen. Segne mich, damit in meinem Geist das Verständnis dafür wächst, dass es keine Zeit zu verschwenden gibt.

4. Segne mich, damit die Bedrängnisse und *Dukkha* besänftigt werden, die in der Stadt der trügerischen Gedanken, von Erfasstem und Erfassendem auftreten: Dukkha, das der unreine, illusionäre Körper, bestehend aus den vier Grundelementen, mit sich bringt, und Dukkha, das durch die vielfältigen Umstände aufkommt, die den Tod herbeiführen und unser Bewusstsein von diesem Körper trennen.

5. Der Körper, den ich liebevoll gepflegt habe, betrügt mich, wenn ich ihn wirklich benötige. Segne mich, damit die trügerischen Erscheinungen des Unheilsamen verblassen, wenn der furchterregende Feind *Yama* erscheint und meine Lebenskraft durch die Waffen der *Drei Geistesgifte* abgeschnitten wird.

6. Die Ärzte haben mich aufgegeben. Mein Tod ist auch durch religiöse Rituale nicht mehr abzuwenden. Die Verwandten lassen alle Hoffnung fahren, dass mein Leben noch währen könnte. Für mich selbst bleibt nichts mehr zu tun übrig. Möge ich mich nun, kraft deines Segens an die Anweisungen des Lama erinnern.

7. Den aus Geiz angehäuften Reichtum muss ich vollständig zurücklassen. Von den geliebten und ins Herz geschlossenen Nahestehenden, muss ich mich endgültig trennen. Segne mich, dass ich von freudiger Zuversicht erfüllt werde, wenn ich mich ganz allein an einen gefährlichen Ort begeben muss.

8. Die Elemente Erde, Wasser, Feuer und Wind lösen sich der Reihe nach auf. Die körperliche Kraft verliert sich, Mund und Nase trocknen aus und verformen sich. Die Körperwärme sammelt sich, die Atmung wird stockend, und ich gebe schnaubende Töne von mir. Segne mich, damit jetzt in mir ein starker heilsamer Geist entsteht.

9. Vielfältige furchteinflößende, illusionäre Erscheinungen treten auf, besonders jene, die Luftspiegelungen, Rauch und Feuerfunken am Himmel gleichen. Die stützenden Windenergien[585] für die achtzig natürlichen Konzepte, gehen zu Ende. Segne mich, damit ich zu diesem Zeitpunkt den Zustand der Todlosigkeit[586] erkenne.

10. Das Windelement beginnt, sich in das Bewusstsein aufzulösen, der Strom der äußeren Atmung wird unterbrochen, die groben dualistischen Erscheinungen lösen sich auf, und ich erlebe die Erscheinung ähnlich einer brennenden Butterlampe. Mögen kraft deines Segens starke Vergegenwärtigung und Achtsamkeit in mir entstehen.

11. Die drei Phasen der Weißen Erscheinung, der Roten Zunahme und des Schwarzen Nahen Erreichens, lösen sich der Reihenfolge nach ineinander auf, begleitet von inneren Erfahrungen, dass es scheint, als sei der Raum von dem Licht des Mondes, der Sonne und von Dunkelheit erfüllt. Segne mich, dass durch den Yoga der Erkenntnis der Leerheit von *Samsāra und Nirvāna* das Bewusstsein sich selbst erkennt, sobald diese Erscheinungen aufsteigen.

12. Das Nahe Erreichen löst sich in vollständiges *Sūnyatā* auf. Dabei gehen die hinderlichen Bedingungen zu Ende, die einer Beendigung aller begrifflichen Projektionen entgegenstehen. Segne mich, dass das Muttergleiche *Klare Licht* mit dem Sohngleichen Klaren Licht zusammentrifft, wenn ich die Erfahrung erlebe, die dem klaren Herbsthimmel gleicht.

13. Zur Zeit der Vier Arten von Sūnyatā bringt das reine Feuer, das dem Blitz folgt, den mondgleichen Weißen Bodhicitta-Tropfen zum Schmelzen. Segne mich, dass ich mich punktförmig in die Höhere *Weisheit* versenke, welche die ursprüngliche Glückseligkeit mit Sūnyatā verbindet.

14. Da ich aus der Meditation des *Klaren Lichts* austrete, leuchten die Haupt- und Nebenmerkmale einzig aufgrund von Wind und Bewusstsein in voller Pracht. Segne mich, damit ich die illusionsgleiche Versenkung vollende, indem ich den Bardo-Körper des Vollständigen Genusses entstehen lasse.

15. Segne mich, damit die trügerischen Erscheinungen als rein erscheinen, wenn durch die Kraft des *Karma* der Bardo unausweichlich sein sollte; möge ich durch sofortige Analyse des Dukkha von Geburt, Sterben und Bardo als nicht wahrhaft erkennen.

16. Die verschiedenen Anzeichen der Ungewissheit, die vier Geräusche der zurückkehrenden Elemente und die drei furchteinflößenden Erscheinungen steigen auf. Ich erbitte deinen Segen, dass ich durch den Yoga, der das Äußere, Innere und Geheime umwandelt, in einem *Reinen Land* wiedergeboren werde.

17. Ich erbitte deine Segenskraft, dass ich geschwind die *Drei Körper* erlange, indem ich die Erkenntnisse auf den Zwei Stufen des *Tantra* vollende, nachdem ich die beste Grundlage dafür ergriffen habe: die Geburt eines *Vajradhara* in Katschö oder einen Körper, der mit dem Reinen Lebenswandel und den *Dreifachen Schulungen* versehen ist.

Das Mahāmudrā-Wunschgebet der höchsten Wahrheit
nges don phyag rgya chen po'i smon lam[587]

Rangjung Dorje

Namo Guru[588]

1 *Lama*, *Yidam* und *Deva*[589] der *Mandala*,
Siegreiche[590] und eure Söhne[591] der zehn Richtungen und drei Zeiten,
schaut auf mich voller Zuneigung
und gewährt mir euren Segen,
damit sich meine Gebete genauso erfüllen,
wie ich es mir wünsche.

2. Die reinen[592] Gedanken und Handlungen
von mir und den zahllosen Wesen,
frei von den Drei Konzepten[593]

sind wie die klaren Flüsse des Schneeberges.
Mögen sie ungehindert weiterströmen
in den Ozean der *Vier Kāya* der Siegreichen.

3. Solange ich dies nicht erreicht habe,
möge ich in meinen zukünftigen Leben,
niemals den Klang des unheilsames Handeln oder des *Dukkha* hören,
sondern den Ozean von Glück und heilsamen Handelns genießen.

4. Ausgestattet mit den Vorteile eines menschlichen Lebens,
wie Vertrauen, Beharrlichkeit und Intelligenz,
folge ich einem edlen Freund[594] und erhalte
von ihm wesentliche Belehrungen.
Möge ich sie in meinem jetzigen und zukünftigen Leben
ohne *Hindernisse* in die Praxis umsetzen
und mich am *Dharma* erfreuen.

5. Durch hören der Belehrungen[595] und darüber Nachdenken
befreien wir uns von den Schleiern des Nicht-Wissens[596].
Kontemplation der wesentlichen Belehrungen[597]
vernichten die Dunkelheit unserer Zweifel.
Meditation[598] erhellt den natürlichen Zustand, wie er ist.
Möge das Licht dieser Dreifachen Weisheit[599] zunehmen.

6. Durch das Verständnis der Natur der Grundlage,
welches die Zweifachen *Wahrheit* ist,
ohne die Extreme des Ewigkeitsglaubens und des Nihilismus,
und durch die Praxis der *Zwei Ansammlungen*,
die frei von den Extremen der Übertreibung und Verleugnung sind,
verwirklichen wir die *Frucht* des zweifachen Nutzens[600],
die frei von den Extremen des *Samsāra* und *Nirvāna* sind.
Möge ich die Verbindung mit diesem fehlerfreien *Dharma* halten.

7. Die *Grundlage* für Reinigung ist die Essenz des Bewusstseinsstromes[601],
die Einheit von *Sūnyatā* und *Klarheit*.
Das was reinigt, ist der Vajra-Yoga[602] des *Mahāmudrā*.
Das was gereinigt wird, sind die *Klesha*[603] der *Verwirrung*.
Möge ich als Ergebnis dieses Reinigungsprozesses

den markelosen *Dharmakāya* verwirklichen.

8. Missverständnisse bezüglich der Grundlage aufzulösen,
heißt Vertrauen in die *Sicht*.
Ohne Ablenkung darin verweilen,
ist das Wesentliche der Meditation.
Jede Situation zur Meditation nutzen,
ist das höchste Handeln.
Möge ich Vertrauen in *Sicht, Meditation und Handeln* entwickeln.

9. Alle Phänomene[604] sind magische Projektionen[605] des Bewusstseinsstromes[606].
Der Bewusstseinsstrom hat keine aus sich heraus bestehende eigene Natur als Bewusstseinsstrom.[607]
Leer - und doch lässt er unaufhörlich alle Phänomene erscheinen.
Möge ich dies vollkommen verstehen
und alle Zweifel bezüglich der Grundlage beseitigen.

10. Projektionen, die nicht selbstständig existieren,
werden trügerisch als Objekte interpretiert.
Selbst-Gewahrsein[608] wird durch die Macht der *Verwirrung*
als Selbst[609] wahrgenommen.
Bedingt durch unsere dualistische Wahrnehmung[610]
wandern wir im Rad des Lebens[611].
Möge ich die Wurzel all meiner Verwirrung durchschneiden.

11. Nichts ist da[612]; nicht einmal die Siegreichen können etwas sehen.
Es ist nicht nicht-existent, da es die Grundlage von *Samsāra* und *Nirvāna* ist.
Es gibt keinen Widerspruch - die Einheit besteht im *Mittleren Weg*.
Möge ich die innerste Natur des Bewusstseinstroms[613],
frei von Extremen, verwirklichen.

12. Es gibt nichts zu zeigen, indem man sagt, es ist „das“.
Es gibt nichts zu verneinen, indem man sagt, es ist „nicht das“.
Die innerste Natur der Phänomene[614] ist ohne Bedingungen und
überschreitet intellektuelle Konzepte.
Möge ich die Sicht der höchsten *Wahrheit* verwirklichen.

13. Ohne dies zu realisieren, wandern wir weiter durch den Ozean des *Samsāra*.
Sobald wir es realisieren, ist *Erwachen*[615] nirgendwo anders.

Es ist vollkommen ohne „Es ist“ oder „Es ist nicht“.
Möge ich mir der Fehler bezüglich der innersten Natur der Phänomene[616],
ihrer Grundlage[617], bewusst werden.

14. Erscheinende Phänomene[618] sind Bewusstseinsstrom[619],
Sūnyatā ist Bewusstseinsstrom,
Verwirklichung ist Bewusstseinsstrom,
Verwirrung ist Bewusstseinsstrom,
Entstehen ist Bewusstseinsstrom,
Vergehen ist Bewusstseinsstrom.
Möge ich meine Zweifel bezüglich des Bewusstseinsstroms aufgeben.

15. Konzeptfreie und ungekünstelte Meditation,
die ohne weltliche Ablenkungen
im ursprünglichen Zustand ruht.
Möge meine Praxis bezüglich des ursprünglichen Zustands
geschickt und weise sein.

16. Die Wellen feiner und grober Gedanken lösen sich auf.
Der Bewusstseinsstrom[620] kommt natürlich zur Ruhe,
frei von Klesha, wie Dumpfheit und Verwirrung.
Möge ich im unbewegten Ozean von *Shamatha* ruhen.

17. Immer wieder schaue ich auf den Bewusstseinsstrom,
und merke, dass es nichts gibt, was zu sehen wäre.
Klar erfasse ich das,
was nicht zu fassen ist.
Zerstöre Zweifel bezüglich „Es ist“ und „Es ist nicht“.
Möge ich klar meine eigene Natur[621] erkennen.

18. Wenn wir Objekte wahrnehmen, sind sie Bewusstseinsstrom ohne Objekt.
Wenn wir den Bewusstseinsstrom wahrnehmen, gibt es keinen aus sich selbst heraus existierenden Bewusstseinsstrom.
Wenn ich beide betrachte,
befreit sich dualistisches Festhalten von selbst.
Möge ich die *Klarheit* der innersten Natur des Bewusstseinsstroms verwirklichen.

19. Frei von intellektuellen Konstruktionen ist das große Siegel – *Mahāmudrā*.

Frei von Extremen ist der *Mittlere Weg* - *Mādyamika*.
Dzogchen – die große Vollendung nennt es das alles Umfassende.
Möge ich Vertrauen in das Eine[622] erlangen.

20. Große Glückseligkeit, frei von Anhaften ist unbegrenzt.
Klarheit, frei von Hängen an Konzepten ist enthüllt.
Nicht-Konzeptuelles Denken übersteigt den Intellekt
und ist spontan präsent.
Möge meine meditative Erfahrung absichtslos und unbegrenzt sein.

21. Das Festhalten von positiven Meditationserfahrungen befreit sich selbst.
Verwirrung, unheilsame Gedanken sind in ihrer Essenz rein.
Gewöhnliches Bewusstsein[623] ist frei von Annehmen und Zurückweisen.
Möge ich die tiefste Wahrheit der innersten Natur frei von Konzepten
verwirklichen.

22. Die innerste Natur der Wesen ist der Zustand des *Erwachens*.
Ohne sich dessen gewahr zu sein, wandern sie endlos in Samsāra.
Möge in mir unendliches Mitgefühl
mit den in Dukkha verstrickten Wesen entstehen.

23 Wo sich unendliches Mitgefühl und Liebe[624] zeigt,
manifestiert sich Sūnyatā unverhüllt.
Möge ich diesen Pfad der Einheit fehlerfrei bei Tag und Nacht praktizieren.

24. Mögen sich meine Wünsche erfüllen und ich,
Buddhaschaft durch Reifung, Verwirklichung und Vollendung realisieren,
die Kraft der Meditation und die *Sechs höheren Geisteskräfte*[625] entwickeln,
um Wesen in ihrer Entwicklung zu unterstützen
und *Reine Länder* sich entfalten.

25. Möge dieses Wunschgebet
durch die Kraft des Mitgefühls der Siegreichen
und ihrer Söhne in den zehn Richtungen
und durch die Kraft heilsamen Handelns
für mich und alle Wesen in Erfüllung gehen.

Das selbst entstandene, spontane Lied vom Erlangen einer bloß oberflächlichen Gewissheit in Sichtweise und Meditation der unvergleichlichen Dagpo Kagyü[626]

1. Jamgön Kongtrul Rinpoche

Der glorreiche, edle *Lama* Lodrö Thaye oder Karma Ngagwang Yönten Gyamtso, der vom Siegreichen unter anderem im Samādhiraja Sūtra vorhergesagt wurde, sang dieses *Vajra-Lied*, als er die Erkenntnis von *Mahāmudrā* verwirklichte: „Das selbstentstandene, spontane Lied vom Erlangen einer bloß oberflächlichen Gewissheit in Sichtweise und Meditation der unvergleichlichen Dagpo Kagyü."

Vajradhara, der große Strahlende, dem die acht Qualitäten zugeschrieben werden, wird von Gewöhnlichen wie mir in einem menschlichen Körper gesehen.

„Lotos" genannter, segensreicher Schützer, ich bitte Dich, auch nicht für einen Augenblick von dem achtblättrigen Lotos-Palast meines Herzens getrennt zu sein.

Obwohl ich nicht das Glück hatte, Erkenntnis und gleichzeitig Befreiung zu erlangen, habe ich den Segen erhalten, zumindest meine eigene Natur zu erkennen.

Die Acht Weltlichen Sorgen verringerten sich, und ich erfasste vollkommen den ruhmreichen *Dharmakāya*, das *Klare Licht*, indem ich mein Bewusstsein mit deinem Geist vereinte.

Inmitten der Gedanken entdeckte ich Nicht-Denken, und frei von Konzepten ging die Weisheit auf. In der freudigen Einsicht, ein Liniensohn der Dagpo-Buddhas[627] zu sein, bin ich von dem Wunsch erfüllt, zu sprechen.

Im Westen, in Uddiyana, der geheimen Schatzkammer der *Dakinis*, öffnete der Mahāsiddha Tilo[628] den Schatz der *Drei Juwelen*.

Im Norden, in der Einsiedelei der berauschend schönen Blumen, manifestierte der gelehrte Mahāpandita Naro[629] das Zeichen der Verwirklichung, Einheit von *Prāna* und Geist. Im Süden, im Land der Heilkräuter, dem Trowo-Tal, begründete der von Hevajra ausgestrahlte Übersetzer[630] den Ursprung des Stroms aller Siddhas.

Im Westen, in der verschneiten Latschi-Bergkette, verwirklichte der Lachende Vajra[631], der höchste unter den Wesen, in einem Leben den Zustand der Einheit.

Im Osten, im *Reinen Land* Dagla Gampo, verwirklichte der ehrwürdige Arzt[632], der zweite Buddha, den *Samādhi* der zehn Stufen[633].

Die Scharen der *Siddha* der vier Großen und acht Kleinen[634] verwirklichten in den Zentren von Körper, Rede und Geist die Lebenskraft von *Mahāmudrā* und konnten nicht anders, als Buddhaschaft erlangen. Begabt mit der anziehenden Kraft des *Bodhicitta* konnten sie nicht anders, als den Wesen helfen. Durch das vollkommene Erlangen des tiefgründigen Schatzes der *Zwei Ansammlungen* konnten sie nicht anders, als den *Sambhogakāya* verwirklichen. Durch das umfassende Verständnis, dass mit dem Erkennen des Einen alles befreit ist, konnten sie nicht anders, als die große Prophezeiung erfüllen. Als Liniensöhne dieser reichen Väter besitzen sie von Natur aus den großartigen Schatz früheren *Karma*. Wie Kinder von Schneelöwinnen und großen *Garuda* besitzen sie, kraft ihrer Abstammung, von Natur aus vollkommene Fähigkeiten. Als Schüler der Überlieferungslinie der *Kagyü*-Siddhas ist kraft des Segens ihre Meditation von Natur aus entwickelt.

Stupide Meditierende dieses schlechten Zeitalters rühmen sich der vielen Jahre der Härte, sind stolz auf ihr Verharren in Untätigkeit und prahlen mit ertragenem Leid. Sie sind anderen gegenüber herablassend, ich-bezogen, vergeuden viele Gedanken über andere und berechnen ihre Verwirklichung in Stufen und Wege. Sie haben den hervorragenden Dharma nicht und tragen auch nicht den Namen eines Siddha.

Doch durch die hervorragenden Kernunterweisungen der vorbildlichen Linie wird die Weisheit des letztendlichen *Mahāmudrā* gesehen.

Grundlage-Mahāmudrā ist die Sichtweise, die Dinge zu verstehen, wie sie sind. Pfad-Mahāmudrā ist die Erfahrung der Meditation. Frucht-Mahāmudrā ist, Buddha im eigenen Geist zu erkennen.

Ich selbst bin unbedeutend, mein *Lama* aber ist gut. Obwohl ich im schlechten Zeitalter geboren wurde, habe ich großes Glück. Zwar besitze ich wenig Ausdauer, die Kernunterweisungen aber sind tiefgründig.

Was das **Grundlage-Mahāmudrā** betrifft, so ist es in beidem: in der Wirklichkeit und der Illusion. Es gibt keine Trennung in *Samsāra und Nirvāna.* Es ist Freisein von den Extremen der Übertreibung und Geringschätzung. Nicht aus Ursachen entstanden, durch Bedingungen nicht verändert, wird durch Illusion nichts verschlechtert und durch Erkenntnis nichts verbessert. Es ist niemals Illusion, niemals Befreiung.

Da nirgendwo eine Essenz vorhanden ist, ist der Ausdruck ungehindert, und alles erscheint. Wie der Raum durchdringt es ganz *Samsāra und Nirvāna*.

Eigen-klare Bewusstheit und das *Ālaya*-Bewusstsein, die Basis aller Illusion und Befreiung. Die Natur des bewussten Aspekts dieses neutralen Zustands ist *Sūnyatā*, deren Eigenschaft *Klarheit*. Untrennbar sind sie die Quintessenz der Bewusstheit.

Raum, als Ding nichtfassbar, klarer Kristall, makellos und kostbar, Eigen-Bewusstheit und Eigen-Klarheit, wie das Licht der Butterlampe. In Worten nicht ausdrückbar, wie die Erfahrung eines Taubstummen. Unverschleierte, klare Weisheit, Klares Licht, *Dharmakāya*, Sugatagarbha, seit jeher rein und spontan. Niemand kann es durch Beispiele zeigen oder in Worte fassen, welche es auch sein mögen. Es ist der Raum der Phänomene, geistigen Vorstellungen unerträglich. Hat man sich anfangs hierin Gewissheit verschafft, sollte man alle Zweifel abschneiden.

Wer mit *Sicht* Meditation übt, ist wie ein *Garuda*, der sich erhaben durch den Raum schwingt, ohne Furcht und Sorge. Wer ohne Sichtweise meditiert, ist wie ein Blinder, der in einer Ebene umherirrt, ohne Sicherheit darin, ob der Weg richtig ist oder nicht. Wer aber nur die Sichtweise besitzt, ohne meditieren zu können, gleicht einem Reichen, den sein Geiz fesselt: Er gibt weder sich noch anderen die benötigte Frucht. Beides miteinander zu verbinden ist die edle Tradition.

Der Aspekt der *Verwirrung*[635] dieses neutralen Zustands besteht darin, aus fünf Gründen die eigene Natur nicht zu erkennen.

Aus dem Ozean der von sich aus vorhandenen Verwirrung bewegen sich die illusorischen Wogen des Haftens am Ich. Bewusstheit wird zum Ich, Eigen-Ausdruck zu Objekten; die Gewohnheitsmuster von Subjekt und Objekt festigen sich. Dadurch wird *Karma* angesammelt und kommt zur völligen Reife. Der Kreis

des Wasserrads von *Samsāra* dreht sich, aber selbst im Drehen ist seine Natur makellos; selbst in seiner Erscheinung entbehrt es jeglicher Wirklichkeit.

Bloßes Erscheinen ist bereits das Strahlen der *Drei Körper*.

Nicht-Entstanden ist die Natur des Entstandenen, dieses Nicht-Entstandene ist endlos. Zwischen diesen beiden, die nicht zwei sind, gibt es kein Bestehen.

Aus dem schwer zu beschreibenden Geist erscheinen die mannigfachen Wunder von Samsāra und Nirvāna. Sie als in sich selbst befreit zu erkennen, ist die höchste Sichtweise. Wird dies erkannt, ist alles Soheit. Gibt es weder Abwehren noch Erlangen, ist dies die ursprüngliche Natur. Geht man jenseits des konzepthaften Geistes, ist man am Ziel.

Was das **Pfad-Mahāmudrā** betrifft: Geist und die Welt der Erscheinungen sind Mahāmudrā: dem Geist inhärent ist der *Dharmakāya*, den Erscheinungen inhärent ist das Dharmakāya-Licht. Treffen der Segen des glorreichen Lama und das eigene Karma zusammen, erkennt man die eigene Natur wie einen alten Bekannten.

Lange Erklärungen bringen zwar nicht viel, Anfänger brauchen jedoch einiges: Man sollte damit aufhören, Gedanken über Vergangenes und Zukünftiges willkommen zu heißen oder zu verdrängen. Im gegenwärtigen Bewusstseinsaugenblick liegt die ungeschaffene ursprüngliche Natur. Meditation sollte ohne die geringste Spur von Überlegen sein. Nicht für einen Augenblick sollte man zerstreut in Illusion abgleiten.

Nicht-Zerstreutheit, Nicht-Meditation und Nicht-Erschaffen sind der Kernpunkt. Frisch, gelöst und klar verweilt man gesammelt im Raum der drei Tore zur Befreiung und baut die richtige Achtsamkeit auf. In dem beständigen Üben, den Geist zwischen Anspannung und Lockerlassen im Gleichgewicht zu halten, beruhigt man die drei Arten von Gedanken: die feinen, die fassbaren und die groben. Verweile im Zustand des in sich selbst ruhenden, ungeschaffenen Geistes.

Die Vier Stufen der Erfahrung[636] entstehen eine nach der anderen. Die Sonne des Klaren Lichtes erstrahlt überall. Die Wurzel der Mahāmudrā-Meditation ist geschaffen.

Ohne sie ist unser Gerede von hoher Erkenntnis, wie das Bauen eines Hauses ohne Fundament. Übertriebenes Anhaften ist das Werk von *Māra*.

Meist werden jene, die wenig wissen, aber ausdauernd sind, von scheinbaren Tugenden getäuscht und führen sich selbst und andere auf den Weg zu niederen Bereichen. Selbst gute Erfahrungen wie Freude, Klarheit und Nichtkonzepthaftigkeit sind Ursache für Samsāra, wenn man an ihnen haftet.

Wenn du mit Hingabe dein Herz bestärkst, trifft in der Bewusstheit Stein auf Knochen und der Segen der Linie der Erkenntnis wird übertragen.

Gleite nicht ab in die Vier Arten des Abgleitens[637], verfalle nicht in die Drei Irrtümer[638], gehe jenseits der Vier Freuden[639], befreie dich von den Drei Bedingungen[640], verwirkliche durch die drei Arten der Entwicklung[641], sei unberührt vom Geist der Drei Großen[642].

Dies ist die selbstentstandene, nicht mit Erfahrungen vermischte Natur. Wie die Mitte des wolkenlosen Himmels kann man die Eigen-Bewusstheit und Eigen-Klarheit nicht in Worte fassen. Die nichtbegriffliche Weisheit, jenseits von Beispielen, ist die Nacktheit des gewöhnlichen Bewusstseins.

Ohne Bezeichnung und Vorstellung wird es klar als Dharmakāya gesehen.

Die Erscheinungen der Sechs Ansammlungen[643], die wie der Mond im Wasser sind, erstrahlen im Zustand der Weisheit. Was auch immer erscheint, ist der ursprüngliche, ungeschaffene Zustand. Alles, was entsteht, ist die Natur von Mahāmudrā. Die Welt der Erscheinungen ist der Dharmakāya, Große Freude.

Die beiden - *Shamatha*, Ruhen in sich selbst, und *Vipassanā*, Sehen des nicht Sichtbaren - sollten nicht getrennt, sondern in Ruhe, Bewegung und Bewusstheit vereint werden.

Es gibt keine Konzepte, keine Illusion, die aufzugeben wären. Es gibt keine spirituelle Praxis von Gegenmitteln, die anzuwenden wäre. Die Zeit des spontanen Erlangens wird kommen.

Ist diese Erkenntnis erlangt, gibt es nichts mehr, was nicht Meditation wäre. An der Schwelle zum Freisein von Aufgeben und Erlangen ist sogar Meditation nicht vorhanden.

Für Anfänger aber, die unfähig sind, ihre haarfeinen Konzepte aufzulösen, ist Meditation wichtig: Durch Meditation entsteht Erfahrung, Erfahrung erstrahlt als Schmuck der Bewusstheit.

Der besondere Weg unterteilt sich in die Vier Yogas:

„Einspitzigkeit“ ist, die Natur des Geistes zu erkennen. Die Natur von Mahāmudrā ist Einheit, der Raum der Phänomene, frei von Aufgeben und Erlangen.

Mit der jugendlichen reinen Freude ist es die riesige Wonne der Weisheit. Sie ist in die kleine, mittlere und große Stufe unterteilt: Man sieht das Sich-Abwechseln von Freude und Klarheit, man meistert das Verweilen im *Samādhi*, und Erfahrung erscheint ununterbrochen als Klares Licht.

„Frei-von-Einbildungen“ ist die Erkenntnis, dass der Geist wurzellos ist. Sie ist in die kleine, mittlere und große Stufe unterteilt: Man erkennt, dass Entstehen, Vergehen und Bestehen, leer sind, man wird frei vom Ursprung des Haftens an Erscheinung und Leerheit, man durchschneidet die eingebildeten Zweifel bezüglich aller Phänomene.

„Ein-Geschmack“ ist das Vermischen der Erscheinungen mit dem Geist. Er ist in die kleine, mittlere und große Stufe unterteilt: Die in den zweiten zusammengefassten Phänomene vermischen sich zu einem Geschmack, Erscheinung und Geist werden wie Wasser, das in Wasser fließt, aus dem einen Geschmack entstehen die verschiedenen Weisheiten.

„Nicht-Meditation“ ist das Sich-Erschöpfen aller geistigen Konzepte. Sie ist in die kleine, mittlere und große Stufe unterteilt: Man ist frei von Meditation und Meditierendem, die Gewohnheiten der konzepthaften *Klesha* werden allmählich gereinigt, *Mutter- und Sohn*-Klares-Licht verschmelzen miteinander und die *Dharmadhatu*-Weisheit durchdringt den Raum.

Kurz zur Meditation:

Den Geist verweilen lassen, solange man es wünscht, und die Natur des gewöhnlichen Bewusstseins sehen, ist „Einspitzigkeit“. Das Fehlen einer Grundlage erkennen, ist ‘Frei-von-Einbildungen“. Alles dualistische Haften an Phänomenen durch Bewusstheit befreien, ist „Ein-Geschmack“. Alle herkömmlichen Vorstellungen von Meditation und Meditierendem überwinden und das Sich-Erschöpfen der Gewohnheitsmuster wird „Nicht-Meditation“ genannt.

So haben die mächtigen Yogi der Goldenen Kette der Kagyü von Naro und Maitri bis zu dem ehrwürdigen Lama Pema Wangchen, das Königreich des Dharmakāya der Nicht-Meditation erreicht. Sie haben die Finsternis der beiden Klesha im Raum gereinigt, die große Kraft der zwei Arten der Weisheit ausgedehnt und den Schatz geöffnet, der den Wesen, die den Raum erfüllen, nützt. Frei von Zweifel ruhen wir in dieser Zuflucht.

In dieser Weise stützt sich in der Kagyü-Linie einer auf den anderen. Sie ist nicht allein für ihre Worte berühmt, sondern für deren Bedeutung.

Bitte führt selbst einen gewöhnlichen Rohling wie mich, der die Merkmale Eurer Linie trägt, schnell in das Reich der Nicht-Meditation. Mitfühlender, bereite meinen Konzepten ein Ende!

Zum **Frucht-Mahāmudrā** folgende Worte: Die Grundlage ist, in die innewohnenden *Drei Körper* eingeführt zu werden. Durch den Weg, der im Erfassen des Kernpunkts von Sichtweise und Meditation besteht, wird die Frucht der Verwirklichung der makellosen *Drei Körper* erlangt.

Der Natur nach Dharmakāya, leer und frei von Einbildungen, dem Ausdruck nach Sambhogakāya, von sich aus klar, der Kraft nach Nirmanakāya, mannigfach und ungehindert; dies ist es, was alles durchdringt. Es ist der Eigen-Ausdruck des Mitgefühls jenseits von Gedanken,

Aufgrund von Weisheit gibt es kein Verweilen in Samsāra, aufgrund von Mitgefühl kein Verweilen in Nirvāna, spontan wird mühelose Buddha-Aktivität vollbracht.

Die Klarheit von Grundlage und Weg, *Mutter und Sohn*, verschmelzen miteinander. Grundlage und Frucht umschließen einander, Buddha wird im eigenen Geist entdeckt, die Fundgrube dessen, was notwendig und erwünscht ist, eröffnet sich von selbst. Wie wunderbar und fantastisch! Da in der Mahāmudrā-Sichtweise Theoretisieren nicht anwendbar ist, wirf künstliche Vorstellungen weit von dir weg. Da es in der Mahāmudrā-Meditation kein Festhalten an bestimmten Gedanken gibt, vermeide gekünstelte Meditation. Da es im Mahāmudrā-Verhalten keinen Bezugspunkt für das Handeln gibt, sei frei von jeglichen Vorstellungen über Handeln und Nicht-Handeln. Da es im Frucht-Mahāmudrā keine neue Verwirklichung zu erlangen gibt, wirf Hoffnungen, Sorgen und Wünsche weit von dir weg.

Dies ist das Tiefgründige im Geist aller Kagyü. Es ist der einzige Weg, den die Siegreichen und ihre Söhne beschreiten. Es ist die Methode, die den Kreislauf der Illusion von Samsāra umkehrt.

Es ist der Dharma, der in einem Leben zur Buddhaschaft führt. Es ist die Quintessenz aller *Sūtra* - und *Tantra*-Belehrungen.

Möge ich gemeinsam mit allen Menschen, mit allen Wesen, die den Raum erfüllen, Einsicht und gleichzeitig Befreiung erlangen und damit höchstes Mahāmudrā verwirklichen.

Um nicht das Siegel aller Lehren zu brechen, habe ich, Yönten Gyamtso Lodrö Thaye, ein Untertan von Pema, der ich nur als Vajra-Halter, als Ausdruck der vollendeten Weisheit, der Leerheit mit allen höchsten Eigenschaften, erscheine, in Künsang Dechen Ösel Ling, an der linken Seite des dritten Devikoti, Tsadra Rinchen Drag[644], dies gesprochen.

Die Kernpunkte von Sicht, Meditation und Handlung[645]

Milarepa

Die Kernpunkte von *Sicht* und Meditation sind folgendermaßen, und er sang dieses *Vajra-Lied* über die Schlüssel zu *Sicht, Meditation und Handlung*:

„Segne mich, damit die Sicht, Meditation und Handlung,
so wie sie vom Lama Marpa erklärt wurden,
in diesem Lied unverfälscht zum Ausdruck kommen.

Drei Schlüsselpunkte erklären die Sicht.
Drei Schlüsselpunkte zeigen die Meditation.
Drei Schlüsselpunkte enthüllen die Handlung.
Drei Schlüsselpunkte erklären die Frucht.

Die drei Schlüsselpunkte der **Sicht** werden so erklärt:
Die Erscheinungswelt besteht im Geist,
der Geist ist von Natur aus strahlend klar,
und diese Natur ist ungreifbar.

Die drei Schlüsselpunkte der **Meditation** werden so erklärt:
Gedanken befreien sich im *Dharmakāya*;
Das ist eine Erfahrung von Bewusstheit, Klarheit und Glück,
und darin verweilt man, ohne etwas dazuzutun.

Die drei Schlüsselpunkte der **Handlung** werden so erklärt:
Die *Zehn heilsamen Handlungen* werden spontan ausgeführt,
die Zehn unheilsamen Handlungen werden natürlich geläutert;
Außer strahlend klarer Offenheit braucht man keine Gegenmittel.

Die drei Schlüsselpunkte der **Frucht** werden so erklärt:
Nirvāna wird nicht anderswoher erlangt,
Samsāra wird nicht anderswohin abgeschoben.

Man hat die zweifelsfreie Gewissheit,
dass Buddhaschaft im eigenen Geist liegt.

Von allen Schlüsselpunkten ist einer der Wichtigste:
Es ist der Schlüsselpunkt der offenen, absoluten Natur.
Er wird von einem wahren *Lama* enthüllt.
Wenn man zu beschäftigt ist, begreift man ihn nicht.
Versteht man, dass die offene, absolute Natur innewohnend ist,
dann hat man ihn begriffen.

Für alle Dharma-Praktizierenden ist dieses Lied ein Juwel;
Es ist aus meiner yogischen Erfahrung entsprungen.
Ihr Schüler, bewahrt es in eurem Herzen."

Die besondere Belehrung des weisen und glorreichen Königs

mkhas pa shri rgyal po'i khyad chos 'grel pa bzhugs so[646]

Patrul Rinpoche

Verehrung dem *Lama*[647],
Sicht ist offene, grenzenlose Weite[648].
Meditation ist Ausstrahlung von Weisheit und Mitgefühl.
Handlung ist Handlung des *Bodhisattva*.

Wer auf diese Weise praktiziert,
kann in diesem Leben Buddhaschaft verwirklichen
und selbst wenn nicht - so wird man zumindest glücklich sein.
Wie wunderbar!

Was die Sicht der offenen, grenzenlosen Weite betrifft,
so treffen die drei Worte den wesentlichen Kern.

I.
Zuerst erlaube es deinem Geist in einem entspannten Zustand zu verweilen[649],
weder zerstreut noch konzentriert; frei von diskursiven Gedanken[650].
Während du entspannt in dieser Gelassenheit verweilst,
stoße plötzlich, ein Gedanken und Fixierungen zerstörendes PHAT aus[651].
Scharf, stark und kurz.
Wie wunderbar!
Nichts bleibt übrig, außer Wachheit[652].
Diese Wachheit durchdringt alles,
unmöglich sie mit Worten auszudrücken.

Erkenne *Rigpa* als identisch mit dem *Dharmakāya*.
Die direkte Einführung in unsere eigene Natur ist der erste wesentliche Punkt.

II.[653]
Ob im Zustand turbulenter Gedanken oder innerer Stille,
ob Zorn, Gier, Glück oder Leid
zu jedem Zeitpunkt und in jeder Situation
halte das Gewahrsein des *Dharmakāya*[654].

Das klare Licht der *Mutter* vereinigt sich mit dem des Sohnes[655].
Verweile im unbeschreibbaren Zustand von Rigpa.
Zerstöre mit dem plötzlichen PHAT immer wieder innere Stille, Glückseligkeit, Klarheit und diskursive Gedanken.

Meditation und Nach-Meditation sind ohne Unterschied[656].
Trenne nicht zwischen formaler Meditationspraxis und ihren Unterbrechungen.
Ruhe immer im Zustand des Nicht-Getrennten.

Solange darin keine Stabilität erreicht ist,
ist es notwendig, weltliche Geschäftigkeit zu meiden
und in formalen Meditationssitzungen zu praktizieren.

Zu jedem Zeitpunkt und in jeder Situation
betrachte die täglichen Auf und Ab's als Dharmakāya.

Entscheide dich dafür, dass es nichts anderes gibt.
Sich klar für die eine Sache zu entscheiden, ist der zweite wesentliche Punkt[657].

III.[658]
Im Moment des Erkennens hinterlassen *Gier*, Ablehnung, Glück, Leid
und diskursive Gedanken keine Spur.
Erkennst du den Dharmakāya, als das, worin sie befreit werden,
dann ist es ein ständiger Fluss
von Selbst-Auftauchenden und Selbst-Befreiten,
wie als wenn man auf Wasser schreibt.

Was immer im Geist auftaucht, wird Rohmaterial für Rigpa.
Alle auftauchenden Gedanken sind nichts anderes als der Dharmakāya.
Selbstreinigend, ohne eine Spur zu hinterlassen.
Wie wunderbar!

Die Art, wie Dinge auftauchen, ist genauso wie bisher,
der Unterschied liegt in der Methode der Befreiung.

Ohne dieses Verständnis ist Meditation nur ein Pfad der *Verwirrung*.
Mit diesem Verständnis ist selbst Nicht-Meditation Dharmakāya.

Sicherheit in die *Methode, der sich selbst befreienden Gedanken* zu haben,
ist der dritte wesentliche Punkt.

Die Sicht der drei wesentlichen Punkte wird
durch Meditation, Weisheit und Mitgefühl vereint,
und vom Handeln, wie es *Bodhisattva* tun, getragen[659].

Würden alle Buddhas der drei Zeiten beraten,
sie würden keine bessere Anleitung finden.

Der Schatzfinder des Dharmakāya, Rigpas Energie,
enthüllte diesen Schatz aus der grenzenlosen Weisheit.
Ganz anders als gewöhnliche Edelsteinschätze.

Dies ist das letzte Vermächtnis von Garab Dorje.
Es ist die Essenz der drei Übertragungslinien der Buddhas.
Übergeben an meine Herzensschüler unter dem Siegel der Verschwiegenheit.
Mit tiefgründiger Bedeutung kam es von meinem Herzen.
Dieser Herzensrat trifft den wesentlichen Punkt.

Lass nicht zu, dass diese Wahrheit in Vergessenheit gerät.
Lass nicht zu, dass diese mündliche Unterweisung verschwindet.
Dies ist die besondere Belehrung des Weisen und glorreichen Königs.

Der natürliche Zustand und der Zustand der Verwirrung[660]

Padmasambhava

Der natürliche Zustand

Was den natürlichen Zustand anbetrifft: „Er ist non-dual, tritt mühelos in Erscheinung, ist von Anfang an rein und ursprüngliche Buddhaschaft."
[Padmasambhava kommentiert nun seine eigene Aussage]

Erstens verweilt der natürliche Zustand in *Non-Dualität*. Diese hat fünf Aspekte.

1. Was auch immer erscheint, entbehrt jeglicher Realität. Somit ist die Essenz die Non-Dualität von Erscheinung und *Sūnyatā*.
2. Der Geist selbst ist von Anfang an ungeboren, und wie kann es im Ungeborenen etwas geben, das ein Ende hat? Somit ist Non-Dualität ohne Beginn und Ende.
3. Was immer erscheint, ist der eigene Geist, und es gibt keine anderen Phänomene als die, die dem Geist entspringen. Somit sind Erscheinung und Erfahrung non-dual.
4. Was den Geist der non-dualen Erscheinung betrifft, so hätte er nicht erscheinen können, wenn man ihn nicht bereits besessen hätte. Da dies von

Anfang an so gewesen ist, ist der natürliche Zustand die Non-Dualität von Selbst und Anderem.

5. Es gibt keine Phänomene, die nicht in dieser Weise non-dual sind. Somit ist er [der natürliche Zustand] die große Non-Dualität.

Kurz gesagt, entsteht das Subjekt, alle Phänomene von *Samsāra und Nirvāna*, was auch immer erscheinen mag, unaufhörlich aus der offenen Tatsächlichkeit und somit ist Non-Dualität frei von Begrenzung.

Non-Dualität wird auf diese Weise erklärt, um durch Beseitigen der falschen *Sicht* die Befreiung von der Anhaftung an den Glauben an separate dualistische Phänomene zu bewirken. Es geht darum, Non-Dualität zu realisieren. Alle Phänomene können innerhalb des (oben erläuterten) Doppelaspekts der Essenz [Erscheinung und Sūnyatā] erfasst werden, und sie sind non-dual und ruhen in nur einem einzigen Punkt.

Zweitens verweilt der natürliche Zustand als müheloses Erscheinen. Dies hat fünf Aspekte.

1. Das Wesen aller Phänomene ist, dass sie jeder substantiellen Wirklichkeit entbehren. Somit tritt Tatsächlichkeit mühelos in Erscheinung.
2. Alle Phänomene sind Energie, die nirgendwo gehindert wird. Somit tritt das Subjekt mühelos in Erscheinung.
3. Die wahre Natur aller Phänomene liegt jenseits der Verständnismöglichkeiten. Somit tritt Non-Dualität mühelos in Erscheinung.
4. Der Zustand ist nicht durch irgendetwas hervorgerufen worden. Er ist von Anfang an so gewesen. Somit tritt seine Natur mühelos in Erscheinung.
5. Alle Phänomene von Samsāra und Nirvāna treten mühelos in Erscheinung, und es gibt nirgendwo Phänomene, die nicht von dieser Natur sind. Somit ist dies das große mühelose Erscheinen.

Kurzgefasst: In der offenen Tatsächlichkeit verweilt das Subjekt, alle Phänomene, die in Samsāra und Nirvāna überhaupt erscheinen können, nicht in irgendeiner

wahren Eigennatur, und somit tritt es mühelos ohne irgendeine Einschränkung in Erscheinung.

Müheloses Erscheinen wird auf diese Weise erklärt, sodass man durch Beseitigen der falschen Sicht von dem Verlangen befreit wird, dass irgendjemand einem helfen möge [vollständig zu erwachen]. Es geht darum, frei zu sein vom Bedürfnis zu suchen und zu üben.

Die Essenz dieser Realisation ist, alle Phänomene, die mögliche Erscheinungen von Samsāra und Nirvāna sind, mühelos im eigenen Geist auftauchen zu lassen.

Drittens verweilt der natürliche Zustand als der sehr reine Grund. Auch dies hat fünf Aspekte.

1. Natürlicherweise leer von Anfang an, war er immer rein hinsichtlich aller substantiellen Phänomene. Somit ist es die sehr reine Sphäre.
2. Die Energie von Sūnyatā ist als Erfahrung unaufhörlich. Somit bestand von Anfang an Reinheit hinsichtlich dessen, dass der Geist als wirklich erscheint. Dies ist das sehr reine ursprüngliche *Gewahrsein*.
3. Da alle separaten Phänomene in der Essenz durch die Non-Dualität von Erscheinung und Sūnyatā kennzeichnet sind, sind sie von Anfang an rein. Somit ist es die sehr reine Non-Dualität.
4. Dieser Zustand ist nicht plötzlich geschaffen worden, sondern war von Anfang an gegenwärtig. Somit ist es die natürliche Reinheit.
5. Es gibt keine Phänomene, die nicht von Anfang an rein sind. Somit ist es die große Reinheit.

Kurz gesagt, ist die offene Tatsächlichkeit das Subjekt, alle möglichen Phänomene von Samsāra und Nirvāna, frei von allem, was zurückzuweisen wäre und somit auf natürliche Weise rein. Somit ist es die unbegrenzte Reinheit.

Vollkommene Reinheit wird auf diese Weise erklärt, um durch Beseitigen der falschen Ansicht die Befreiung von der Anhaftung an die Überzeugung zu bewirken, dass *Verwirrung* für den eigenen Geist natürlich sei. Der Zweck ist die

Realisation vollkommener Reinheit. Die Essenz Tatsächlichkeit ist von Natur aus völlig rein.

Viertens verweilt der natürliche Zustand in uranfänglicher Buddhaschaft. Das eigene Gewahrsein ist der erleuchtete Geist, der von der *Verwirrung* dualistischer Phänomene gereinigt ist und der die Ausbreitung non-dualen ursprünglichen Gewahrseins hat. Deshalb ist er Buddhaschaft.

Fünftens ist er frei von jeglichem Hauch der Verwirrung und somit rein, denn es ist nicht so, dass er früher einmal ohne Non-Dualität gewesen wäre und diese sich später ausgebreitet hätte. Sein natürliches Wesen ist frei von Verwirrung, da die Essenz sich als non-duales ursprüngliches Gewahrsein ausbreitet. Somit ist er ursprüngliche Buddhaschaft

Die offene Natur ist der natürliche Modus. Der Selbst-Ausdruck der Klarheit ist der strahlende Modus. Die Non-Dualität jener Klarheit und Sūnyatā ist der Erscheinungsmodus.

Was die leere Natur ist und wie die Klarheit des natürlichen Ausdrucks erscheint - die Non-Dualität oder Ununterscheidbarkeit von Klarheit und Sūnyatā ist das ursprüngliche Gewahrsein des [des obigen] Verstehens.

Frei von Verwirrung bezüglich einer wahren Natur zu sein, ist vollkommene Loslösung. Die Non-Dualität dieser Essenz zu haben, ist die vollkommene Realisation. Wenn es keine ursprüngliche Buddhaschaft in diesem Sinne gäbe, könnte auch Meditation ihr Entstehen nicht bewirken. Es ist so wie mit dem Saledram-Stein, der, obwohl er wie Gold aussieht, niemals Gold gewesen ist. Selbst wenn man ihn bearbeitet, wird er niemals zu Gold. Ursprüngliche Buddhaschaft wird erklärt, indem durch Beseitigen der falschen Sicht die Anhaftung an die Überzeugung, dass der Urgrund Verwirrung hat, aufgelöst wird.

Der Zweck ist, ursprüngliche Buddhaschaft, die Essenz des eigenen Gewahrseins als die [fünf] Arten ursprünglichen Gewahrseins zu realisieren.

Der Zustand der Verwirrung
Was den Zustand der Verwirrung betrifft: „Er ist Essenz, Mangel an Gewahrsein, karmische Aktivität und Beeinträchtigung, falsche Sicht und Dukkha.“
[Padmasambhava kommentiert nun seine eigene Aussage.]

Erstens, was den Grund der Verwirrung betrifft: Der Geist selbst, die Essenz des *Erwachens*, ist frei von allen Einschränkungen wie Sein oder Nicht-Sein. Wenn man dies nicht als die eigene Natur erkennt, glaubt man an Sein und Nicht-Sein und hat viele verschiedene Vorstellungen, und somit entsteht Verwirrung.

Zweitens gibt es die Ursache, die Verwirrung [Mangel an Gewahrsein] ist. Diese hat zwei Aspekte.

> Erstens gleichzeitig auftauchende Verwirrung, die das Nicht-Erkennen des Gewahrseins ist. Von wem wird sie nicht erkannt? Von einem selbst. Was ist nicht bekannt? Man selbst. Es ist niemand da, der auf die Merkmale der Ursache hinweisen könnte, sodass der Vorgang dem Ertasten einer Form in einem dunklen Raum gleicht. Es ist, als würde man beispielsweise ein Zeichen nicht als Zeichen erkennen.
>
> Zweitens die Verwirrung totaler Verstricktheit, die beinhaltet, dass man das Nicht-Existierende als existierend ansieht. Wer identifiziert? Die eigenen Geistesaktivitäten. Was wird identifiziert? Objekte und Geist werden voneinander getrennt. Wie werden sie identifiziert? Als Trennung von Selbst und Anderem. Das ist so, als hielte man beispielsweise ein Hinweisschild für einen Menschen.

Drittens, die mitwirkenden Ursachen der drei Arten von Handlungen und die fünf Beeinträchtigungen.

Aufgrund karmisch heilsamer *Handlungen* wird man in den höheren Bereichen der Menschen und *Deva* [Bereich des Begehrens] geboren. Aufgrund von unerschütterlichem Handeln wird man in den Himmeln *Brahmā* [formlose Bereiche] geboren. Aufgrund von karmisch unheilsamen Handlungen wird man in

den drei niederen Bereichen [Höllen, Reich der Hungergeister und Tiere][661] geboren.

Was die Beeinträchtigungen angeht, so wird man aufgrund von Zorn im Höllenbereich geboren, aufgrund von *Gier* im Bereich der Hungergeister, aufgrund von Mangel an Gewahrsein im Bereich der Tiere, aufgrund von Neid im Bereich der Asuras und aufgrund von Stolz im Bereich der Götter. Ferner sind die Beeinträchtigungen die Kraft hinter den drei Arten von Handlungen.

Viertens, der Ausführende hat einen Augenblick falsche Sichtweisen. Aus der Fortsetzung jenes Augenblicks entstehen die Phänomene von Samsāra, und auf diese Weise unterwirft man sich der Macht des unreinen Anderen. Aus der Leere entstehen weiterhin Deutungen, und aufgrund dessen wird Gewahrsein für etwas Substantielles und Eigenständiges gehalten. Durch Sehen dieses „Selbst" entsteht Anderes, und durch das [vermeintliche] Vorhandensein des Anderen entstehen Anziehung, Abneigung und Mangel an Gewahrsein. Dadurch werden die drei Arten karmischer Handlungen angesammelt und das Reifen dieses *Karma* wird erfahren.

Somit entstehen durch die Fortsetzung jenes einen Augenblicks falscher Sichtweisen andere, ähnlich irreführende Dinge. Aufgrund der Wahrnehmung realer Wesenheiten entsteht Anhaftung an Dinge, als ob diese beständig wären und man wird abhängig von diesen festen Vorstellungen. Und indem man so, unter der Macht der Verwirrung stehend, schaut, werden die Phänomene von Samsāra geschaffen.

Fünftens, das Resultat (von *Dukkha*). Man nimmt einen Körper in einem der Sechs Bereiche an, und an jedem dieser Orte erfährt man die verschiedenen Resultate der fünf Beeinträchtigungen. Im Allgemeinen ist diese Situation ohne Anfang und Ende, aber sie kann ein Ende haben.

Es gibt zwei Gründe, warum der Zustand der Verwirrung auf diese Weise erklärt wird. Erstens müssen falsche Ideen entfernt werden, sodass man von der im Geist verfestigten Überzeugung befreit wird, dass Verwirrung im Grund vorhanden ist.

Und zweitens braucht man die Zielsetzung, dass man die wahrhaft reine Natur verwirklichen kann, weil der Urgrund frei von Verwirrung ist.

Weil die Täuschung der Verwirrung plötzlich in Erscheinung getreten ist, wird sie, wenn ihre Natur bekannt ist, an ihrem eigenen Ort spontan befreit. Gerade so, wie wenn wir wissen, dass ein Hinweisschild ein Hinweisschild ist, wird die Verwirrung, die sich darin äußert zu glauben, dieses Schild sei ein Mensch, in natürliche Reinheit befreit.

In der Kürze liegt die Würze
Deutschlehrerin

Abkürzungen

→	siehe auch
bzw.	beziehungsweise
chin-wg.	Chinesisch nach Wades-Giles. Die chinesischen Schriftzeichen wurden nach dem phonetischen System von Thomas Wades und Herbert Giles in die lateinische Schrift übertragen.
DN	Digha Nikāya (Textsammlung des Pāli-Kanon)
dt.	Deutsch
et al.	und andere
jap.	Japanisch
MN	Majjhima Nikāya (Textsammlung des Pāli-Kanon)
n. Chr.	nach Christus
skrt.	Sanksrit
SN	Samyutta Nikāya (Textsammlung des Pāli-Kanon)
tib.	Tibetisch
tib-wyl.	Tibetisch nach Wylie. Die tibetische Schrift wurde nach dem phonetischen System von Turrell Wylie in die lateinische Schrift übertragen.
v. Chr.	vor Christus
wtl.	wörtlich
z.B.	zum Beispiel

Wovon man nicht sprechen kann,
darüber muss man schweigen
Ludwig Wittgenstein[662]

Glossar[663]

Abhidharma (*skrt.; pāli abhidhamma; tib-wyl. chos mngon pa*). Die dritte große Textsammlung des buddhistischen Kanons (→ Tripitaka) ist der Abhidharma mit philosophischen und psychologischen Schriften.

Ablehnung (*skt. dvesa; pāli dosa; tib-wyl. zhe sdang*) ist eine der → Drei Unheilsamen Wurzeln und umfasst unterschiedliche Intensitätsgrade der Ablehnung: nicht mögen, unangenehm finden, Widerwillen, schlechte Laune, Ärger, Wut, Übelwollen, Zorn, Hass, Aggression.

Acht Arten von (Geist)-Wesen (*skt. asta-gatyah, astauparsadah; tib-wyl. lha dang klu la sogs pa brgyad*) sind eine Gruppe von acht Geistwesen der indischen Mythologie, die in den buddhistischen Schriften erwähnt werden. Zuerst waren sie bösartig, wurden dann aber vom Buddha und seinen Bodhisattvas vom Dharma überzeugt und für dessen Schutz engagiert. Die acht Arten sind: → Deva (Bewohner der Himmelswelten), Nāga (Schlangenwesen), → Yaksha (bösartige Geister Verstorbener), Gandharva (singende und musizierende Geistwesen), Asura (eifersüchtige Halbgötter), Garuda (Riesenvögel, die Drachen fressen), Kimnara (Zwitterwesen, die Musik machen) und Mahoraga (Schlagengeister).

Acht Weltlichen Sorgen (*skrt. ashtalokadharmah; tib-wyl. 'jig rten chos brgyad*) sind Sorgen um Gewinn oder Verlust, Vergnügen oder Schmerz, Lob oder Kritik, Ruhm oder Schande.

Achtfache Pfad → Edle Achtfache Pfad. .

Advaita → Non-Dualität.

Akanishtha (*skrt.; tib-wyl. 'og min*; *wtl. „es gibt keinen Platz darüber“*) ist der höchste reine Bereich des → Sambhogakāya.

Alte Übersetzungsschule (*tib-wyl. snag 'gyur*) ist die Bezeichung für die buddhistische Schule, die ab dem 8. Jahrhundert auf Einladung von König Trison Detsen in Tibet mit Unterstützung von Padmasambhava und Shantarakshita, tibetische Übersetzungen buddhistischer Texte aus Indien anfertigte. Daraus entwickelte sich die → Nyingma Schule des tibetischen Buddhismus. Dieser Begriff wird oft in Abgrenzung zur Neuen Übersetzungsschule (→ Sarma) benutzt.

Ālaya-Vijñana → Vijñana.

Amitābha (*skrt.; tib-wyl. 'od dpag med; jap. amida; wtl. grenzenloses Licht*) ein im → Mahāyāna wichtiger Buddha, der besonders in den Reine Land Schulen verehrt wird. Er herrscht über das Reine Land → Sukhāvati.

Anattā (*pāli; wtl. ohne Selbst*). Die im → Theravāda vertretene Anattā-Lehre stellt fest, dass es kein ewiges, aus sich selbst heraus existierendes Ich (oder Seele, *pāli attā*) gibt. Das gesamte Dasein - sowohl unser individuelles Sein als auch die Welt ist nichts Anderes als ein Fluss sich ständig verändernder Phänomene (→ dharma), die der Buddha in die fünf → Daseinsgruppen einordnete.

Andere Kraft (*skt. para-bala, chin-wg. t'a-li : jap. tariki*). Die andere Kraft bezieht sich anders als im → Zen-Buddhismus nicht auf die eigenen Kraft und Anstrengung, sondern auf die Kraft → Großer Bodhisattvas. Diese haben laut einiger → Mahāyāna-Sūtren Gelübte abgelegt, alle Wesen zu retten. Am bekanntesten sind die 46 Gelübde des → Amitābha Buddha, die er im Längeren → Sukhāvativyuha Sūtra ablegte. Siehe auch im Kapitel die *Andere Kraft* in diesem Band.

Anuttarayogatantra (*skrt.; tib-wyl. rnal 'byor bla na med pa 'i rgyud; wtl. unübertreffliches Yogatantra*) ist die im Vajrayāna höchste Tantraklasse. Bekannte → Tantras dieser Klasse sind das Guhyasamaja-Tantra, das Hevajra-Tantra, das → Chakrasamvara-Tantra und das Kālachakra-Tantra. Siehe auch Cozort 1986; Gäng 1988; Farrow/Menon 1992; Dalai Lama 2002.

Arahat (*pāli; skrt. arhant, tib-wyl. dgra bcom pa*). Im Theravāda wird unter einem Arahat ein Mensch verstanden, der sich von allen zehn an das Dasein kettenden Fesseln (→ *samyojana*) befreit und das höchste Ziel, → Nirvāna, erreicht hat.

Āsava (*pāli; skrt. āsrava; tib. zag pa dang bcas pa; dt. schädlicher Einfluss*). bezieht sich auf eine sehr subtile Form der → Klesha. Eine offensichtlich karmisch heilsame Handlung, wie z. B. Geld spenden, kann mit einer „unreinen“ Intention, z.B. Anerkennung bekommen wollen, ausgeführt werden. Diese „leichte Verschmutzung“ wird Āsava genannt.

Avalokitesvara (*skrt.: tib-wyl. spyan ras gzigs; tib. chenrezi; chin. kuan-yin; jap. kannon; dt. Der die Rufe der Welt beachtet*) ist die Personifikation des

Mitgefühls mit allen Wesen. Siehe auch im Text *Das universale Tor des Bodhisattva Avalokitesvara* im Kapitel die *Andere Kraft* in diesem Band.

Avijjā → Verwirrung.

Āyatana (*skrt./pāli; skye mched, dt. Grundlage*) bezieht sich auf die 12 Grundlagen für Bewusstseinsprozesse, die durch das Zusammenspiel der sechs Sinnesorgane mit ihren entsprechenden Objekten entstehen. Diese 12 Grundlagen sind das Sehorgan (pāli *cakkhu*; dt. Auge) und seine Sehobjekte (pāli *rūpa*; dt. Formen), das Hörorgan (pāli *sota*; dt. Ohr) und seine Hörobjekte (pāli *sadda*), das Riechorgan (pāli *ghāna*; dt. Nase) und seine Riechobjekte (pāli *gandha*), das Schmeckorgan (pāli *jivhā*; dt. Zunge) und seine Schmeckobjekte (pāli *rasa*), der Körper (pāli *kāya*) und sein Tast-Objekte (pāli *photthabba*) und das Denkorgan (pāli *manayatana*) und seine Denk-Objekte (pāli *dhamma*). Alle 12 Grundlagen und ihre spezifischen sechs Bewusstseinsprozesse werden als die 18 Elemente (pāli → *dhātu*) beschrieben.

Bala (skrt./pāli) nennt man die folgenden fünf Kräfte: Vertrauen (pāli *saddhā*), Energie (pāli *viriya*), → Gewahrsein (pāli sati), Konzentration (pāli → *samādhi*) und → Weisheit (pāli *paññā*).

Bardo (*skrt. antarabhava; tib-wyl. bar do; dt. Zwischenzustand; wtl. zwischen Ereignissen*). Obwohl im → Vajrayāna traditionell vier bzw. sechs Bardozustände unterschieden werden, wurde der Begriff des Bardo besonders durch die Verbreitung der Vorstellungen der Nachtoderfahrungen, wie sie im → Tibetischen Totenbuch beschrieben werden, bekannt. Diese Lehren finden sich sowohl im Tibetischen Totenbuch als auch in den → Sechs Yoga des Nāropa. Siehe auch Dargya1991; Sogyal 1993; Hodge/Boord 2000; Thondup 2005; Chökyi Nyima 1991.

Bedingtes Entstehen (*skrt. pratityasamutpāda; pāli paticcasamuppāda; tib-wyl. rten cing 'brel bar 'byung ba*). Das Konzept des Bedingten Entstehens beschreibt das voneinander abhängige Entstehen aller körperlichen und mentalen Phänomene, die den Kreislauf der Wiedergeburten (→ *samsāra*) aufrechterhalten. Gemeinsam mit der Lehre, dass es kein aus sich selbst heraus existierendes Ich gibt (→ *anattā,* → *sūnyatā*), bildet das Bedingte Entstehen den Kern der Lehre des Buddha.

Diese Kette voneinander abhängiger Phänomene wird als Kreislauf mit zwölf Gliedern dargestellt. Traditionell werden sie auf drei aufeinanderfolgende Leben aufgeteilt. Die ersten beiden Glieder (→ Verwirrung und Gestaltene Faktoren [→ *sankhāra*]) sind dem ersten Leben zugeordnet. Die Glieder drei bis zehn (Wiedergeburts-Bewusstsein [→ *vijñana*], Geistiges-Körperliches [*pāli/skrt: nāmarūpa; tib-wyl. ming gzugs*], sechs Sinnesgrundlagen [*pāli salāyatana; skrt. sadāyatana; tib-wyl. skye mched drug*], Sinneskontakte [*pāli phassa, skrt. sparsa; tib-wyl. reg pa*], → Gefühle, → Gier, Festhalten-Wollen [*pāli/skrt. upādāna; tib-wyl. nye bar len pa*], Werden [*pāli/skrt. bhava; tib-*

wyl. srid pa]) gehören zum nächsten Leben und das dritte Leben besteht aus dem elften und zwölften Glied (Geburt [*pāli/skrt. jāti; tib-wyl. skye ba*], Alter und Sterben [*pāli/skrt. jarāmarana; tib-wyl. rga shi*]). Siehe im Kapitel *Bedingtes Entstehen* in diesem Band und Nyanatiloka 1985; Ayya Khema 1995; Bodhi 1995; Geshe Rabten 1995: 75-97.

Bewusstsein → Vijñana.

Bewusstseinsfaktoren → Cetasika.

Bhāvanā (*skrt./pāli; tib-wyl. sgom pa; wtl. Ins-Dasein-Rufen*). Der Begriff *Bhāvanā* wird im Theravāda-Buddhismus für den im Westen oft ungenau gebrauchten Begriff *Meditation* benutzt. Bhāvanā meint die Entfaltung vorhandener Qualitäten unseres Bewusstseins. Siehe auch im Kapitel *Grundlagen buddhistischer Meditation* in diesem Band.

Bhante (*pāli*) ist eine im → Pāli-Kanon häufig benutzte direkte Anrede an den Buddha. Nach seinem Tod wurde sie die direkte Anrede von jüngeren Mönchen zu älteren Mönchen bzw. von nichtordinierten Buddhisten zu ordinierten Buddhisten (→ *bhikkhu*).

Bhikkhu (*pāli; skrt. bhiksu; tib-wyl. dge slong*) ist ein Mönch, der in einer Ordination die buddhistischen Mönchgelübte als Richtschnur für sein Leben übernommen hat. Dies kann zeitlich begrenzt sein oder das ganze Leben umfassen.

Bhūmi (*skrt.; byang chub sems dpa'i sa; wtl. Grund*). Im Mahāyāna-Buddhismus wird die Entwicklung der → Bodhisattva hierarchisch in zehn Stufen (*bhūmi*) dargestellt. → Fünf Pfade.

Bodhi → das Erwachen**.**

Bodhicitta (*skrt.; tib-wyl. byang chub kyi* sems*; wtl. geistige Einstellung eines Erwachten*). Neben der Zuflucht zu den drei Juwelen ist Bodhicitta die Grundlage der spirituellen Praxis des Mahāyāna-Buddhismus. Sie beschreibt die innere Haltung und Motivation der eigenen spirituellen Praxis, deren Ziel, das Erwachen, zum Nutzen aller Wesen erlangt werden soll.

Bodhisattva (*skrt.; pāli bodhisatta; tib-wyl. byang chub sems dpa*). Diese Bezeichnung benutzte der historische Buddha für sich selbst als er sich noch auf dem Weg zum → Erwachen befand. Im Mahāyāna beschreibt der Begriff Bodhisattva Praktizierende, deren Basis ihrer spirituellen Praxis → Bodhicitta ist und die ihrer eigene Verwirklichung zum Nutzen aller Wesen anwenden. → Große Bodhisattva.

Bön ist die vorbuddhistische religiöse Tradition Tibets mit stark schamanistischen Elementen. Seit der Einführung des Buddhismus in Tibet im 8. Jahrhundert n. Chr. steht sie in starkem Austausch mit ihm. 1978 wurde Bön formal als eine

der fünf großen spirituellen Traditionen Tibets von der tibetischen Exilregierung anerkannt.

Bojjhanga (*pāli, wtl. Faktoren des Erwachens*) sind eine im Theravāda benutzte Zusammenstellung von sieben Faktoren, deren Praxis zum → Erwachen führt. Diese sieben Faktoren sind: → Gewahrsein (*pāli sati*), Untersuchung, Ergründung der Gesetzmäßigkeit (*pāli dhammavicaya*), Willenskraft, Beharrlichkeit (*pāli viriya*), Entzücken, Freude (*pāli pīti*), Ruhe (*pāli passaddhi*), Sammlung (*pāli* → *samādhi*), Gelassenheit (*pāli* → *upekkhā*). Siehe auch Goldstein/Kornfield 1989: 101-126; Thanissaro 1996.

Brahmā *(skrt./pāli)* ist nach den altindischen heiligen Texten der Veden der Schöpfer der Welt und des Universums.

Brahmane (*skrt./pāli brāhmana*) ist ein Angehöriger der indischen Priesterkaste. Zur Zeit des Buddha waren die Brahmanen in Indien die höchste Gesellschaftskaste und hauptsächlich mit rituellen Opferungen beschäftigt. Später entwickelte sich aus dem Brahmaismus der Hinduismus.

Brahmavihāra (*pāli; dt. Verweilen im Brahmā*) → Vier Unermesslichen Geisteszustände.

Buddha (*skrt./pāli, tib-wyl. sangs rgyas; dt. der Erwachte*) ist ein Ehrentitel, für eine Person die ihr spirituelles Potential vollständig realisiert hat. Der Begriff ist von der Sanskritwurzel budh (erwachen) abgeleitet und hat nichts mit dem, mit Lichtphänomenen assoziierten Begriff *erleuchen* bzw. *dem Erleuchteten* zu tun.

Buddhaländer → Reine Länder.

Buddha-Natur beschreibt das in jedem Lebewesen vorhandene Potential, Buddha werden zu können. Sein aktiver Aspekt ist unser innerer Lehrer. Im → Mahāyāna werden folgende Begriffe dafür benutzt: Buddha-dhātu (*skrt.; dt. Buddha-Natur*), → Tathāgatagarba (*skrt.; wtl. Buddha-Embryo*) und Sugatagarbha (*skrt.; tib-wyl. bde gshegs snying po; wtl. Essenz oder Embryo des Freudvollen*). Siehe auch im Kapitel *Buddha-Natur* in diesem Band.

Cetasika (*pāli; skrt. caitasika; tib-wyl. sems byung; dt. Bewusstseinsfaktoren*) ist ein Begriff des Abhidhamma und meint, die mit dem Bewusstsein verbundenen karmisch neutralen, heilsamen oder unheilsamen Bewusstseinsfaktoren, wie z.B. Gewahrsein, Wille, Mitgefühl, Gelassenheit, Gier, Aversion, Verwirrung. Der Begriff umfasst im → Theravāda die 50 gestaltenden Faktoren (→ *sankhāra*) → Gefühl und Wahrnehmung (*pāli saññā*). Insgesamt werden also 52 Bewusstseinsfakoren unterschieden. Siehe auch Gorkom 1999; Bodhi 1993; Nyanatiloka 1995; Colsman 1990; Nyanatiloka 1952; Vasubandhu 1991.

Chakra (*skrt.; tib-wyl. khor lo; wtl. Rad*) sind nach altindischem Verständnis Energiezentren entlang der inneren Kanäle (→ *nādi*). Die Anzahl der Chakren variiert je nach Tradition zwischen vier und sieben. Im Hatha-Yoga als auch im → Vajrayāna gibt es Meditationspraxen (→ Vollendungsstufe) die mit diesen Energiekanälen und -zentren arbeiten. Siehe auch Thubten Yeshe 2007; Cozort 1986; Mullin 2000.

Chakrasamvara (*skrt.; tib-wyl. khor lo bde mchog*) ist ein zornvoller → Yidam des Vajrayāna und gehört zur Klasse des Anuttarayogatantra. Er wird besonders in den Neuen Übersetzungsschulen (→ *sarma*) des → Tibetischen Buddhismus praktiziert. Eine englische Übersetzung des Charasamvara Tantra findet sich in Gray 2007.

Chan-Buddhismus (*chin.; skrt.* → *dhyana; jap.* → *zen*) ist eine Form des Buddhismus, die der Legende nach im 5. Jahrhundert von Bodhidharma aus Indien nach China gebracht wurde und im Laufe der Jahrhunderte Elemente des chinesischen Taoismus integrierte. In der formalen Praxis wird besonderer Wert auf die Meditationspraxis gelegt. Ab dem 12. Jahrhundert n. Chr. gelangte der Chan-Buddhismus nach Japan und prägte dort als Zen-Buddhismus die Kultur der Krieger-Kaste der Samurai. Siehe auch Dumoulin 1985; Whalen et al. 1983; Watts 1981.

Chenrezig → *Avalokitesvara.*

Citta (*skrt./pāli; tib-wyl. sems, chin. hsin*). Der Begriff Citta beschreibt kein Ding oder Organ, sondern unseren mentalen Erfahrungsprozess, den Bewusstseinsstrom. Im Theravāda wird Citta synonym mit Viññana (*skrt.* → *vijñana*) und Mano benutzt. Im Mahāyāna beschreibt dieser Begriff die allgemeinste Ebene kognitiver Funktionen, die darin bestehen, dass Phänomene in Erscheinung treten (→ Klarheit) und wir uns dieser Phänomene gewahr werden (→ Gewahrsein).

Cittamātra (*skrt.; tib-wyl. sems tsam; wtl. Nur-Bewusstsein*) auch bekannt als Yogācāra ist eine der beiden großen philosophischen Schulen des Mahāyāna. Sie wurde im 4. Jahrhundert n. Chr. von Asanga und Vasubandhu in Nordindien begründet und betont, dass alles Wahrgenommene nur im eigenen Bewusstsein existiert. Ausserdem entwickelte sie das acht Aspekte umfassende Bewusstseinsmodell des Mahāyāna-Buddhismus (→ *vijñana*).

Dakini (*skrt.; tib-wyl. mkha' 'gro ma; dt. Himmelstänzerin*). Altindisch-iranische Vorstellung eines weiblichen Geistwesens, das die Seelen der Verstorbenen in den Himmel bringt. Im Mahāyāna tauchen sie als friedliche oder zornvolle Wesen auf, die den Praktizierenden zur Praxis inspirieren bzw. den Grad seiner Verwirklichung prüfen.

Daseinsgruppen (*skrt. skandha; Pāli khandha; wtl. Gruppe, Menge*). Die Daseinsgruppen sind ein abstraktes Klassifikationssystem, das die Phänomene

unserer Erfahrungen in fünf Aspekte einteilt. Diese sind die körperlichen Phänomene (*pāli rūpa*), spezifisches Sinnesbewusstsein (→ *vijñana*), Wahrnehmung (*pāli saññā; skrt. samjna; tib-wyl. 'du shes*), Gefühl (→ *vedanā*) und Gestaltene Faktoren (→ *sankhāra*). Das Zusammenspiel dieser fünf Daseinsgruppen gaukelt dem oberflächlichen Betrachter ein aus sich selbst heraus existierendes Ich vor. Siehe auch im Kapitel *Ich-Illusion* in diesem Band und Nyanatiloka 1985: 493-556; Lama Norlha 1993; Goenka 1989: 26-29; Vasubandhu 1991.

Deva (*pāli; skrt. devah; tib-wyl. lha*) sind nach altindischer Vorstellung die Bewohner der Himmelswelten und werden mit Lichtwesen oder Himmelswesen übersetzt. Manche Autoren übersetzen diesen Begriff auch mit Gott, wobei es sich im Gegensatz zum jüdisch/christlichen Verständnis nicht um einen unsterblichen Schöpfergott handelt, sondern um sterbliche Bewohner eines sehr angenehmen Lebens. Im → Vajrayāna wird dieser Begriff auch in Kombination mit dem → Yidam bzw. seines Gefolges benutzt. →Kosmologie, buddhistische; → Drei Welten.

Dharma (*skrt.; pāli dhamma; tib-wyl. chos; wtl. das Tragende*) wird im Buddhismus in unterschiedlichen Bedeutungen benutzt: 1. Grundlegendes Gesetz, hier vor allem das Gesetz des → Karma; 2. die Lehre des Buddha, der dieses Gesetz erkannt hat; 3. Im **Abhidharma** werden mit dharma in ihrer Pluralform alle Phänomene benannt, sowohl der äußeren Wirklichkeit als auch der inneren Wirklichkeit, wie Gedanken, Vorstellung, etc.

Dharmadhātu (*skrt.; tib-wyl. chos kyi dbyings; wtl. Bereich der Phänomene)* ist der Bereich in dem → Sūnyatā und → Bedingtes Entstehen untrennbar sind. In ihm entstehen alle Erscheinungen, verweilen und lösen sich wieder auf.

Dharmakāya (*skrt.; tib-wyl. chos sku, wtl. Dharmakörper*) ist der Leerheitsaspekt (→ *sūnyatā*) der Buddhaschaft. → Drei Körper. Zur historischen Entwicklung des Dharmakaya-Begriffes siehe Williams 1994: 167-181.

Dhātu (*skrt./pāli; dt. Element*) bezieht sich auf die 18 Elemente, die im Buddhismus als Bedingungen für mentale Prozesse gesehen werden. Diese sind die sechs Sinnesorgane und ihre spezifischen Objekte (skrt./pāli → Āyatana) und die aus ihrem Zusammenspiel entstehende spezifische Bewusstseinsprozesse. Zum Beispiel entstehen aus dem Kontakt zwischen einem Sehorgan (Auge) und Sehobjekten (Formen) Sehbewusstseinsprozesse.
Insgesamt werden folgende Prozesse unterschieden:
die Sehbewusstseinsprozesse (*pāli rūpa-viññana-dhātu*),
die Hörbewusstseinsprozesse (*pāli sota-viññana-dhātu*),
die Geruchsbewusstseinsprozesse (*pāli ghāna-viññana-dhātu*),
die Schmeckbewusstseinsprozesse (*pāli jivhā-viññana-dhātu*),
die Tastbewusstseinsprozesse (*pāli kāya-viññana-dhātu*) und
die Denkbewusstseinsprozesse (*pāli mano-viññana-dhātu*).

Dhyāna → Meditative Vertiefungszustände.

Diamant-Sūtra. Das ca. im 1. Jh. n. Chr. verfasste Diamant-Sūtra (*skrt. vajracchedikā-prājñāpāramitā-sūtra*) zählt zu den wichtigsten Texten des Mahāyāna und gehört zur Gruppe der → Prājñāpāramitā-Texte. Die erste Druckversion des Sūtra als Holztafeldruck stammt aus China und wird auf das Jahr 868 n. Chr. datiert. Dieses Dokument gilt als das erste Buchdruckerzeugnis der Menschheitsgeschichte, fast 600 Jahre vor der Gutenberg-Bibel.

Dosa → Ablehnung.

Dreifache Schulung (*skrt. trishikshā; tib-wyl. bslab pa gsum*) ist eine Möglichkeit den buddhistischen Weg darzustellen. Sie umfasst die Schulung in ethischem Handeln (*skrt. shila; pāli sila, tib-wyl. tshul khrims*), die Schulung in meditativer Geistesentfaltung (*skrt./pāli samādhi, tib-wyl. ting nges 'dzin*) und die Schulung in Weisheit (*skrt. prajñā; pāli paññā, tib-wyl. shes rab*).

Dreijahres-Retreat. Im → Tibetischen Buddhismus ist das Dreijahres Retreat Teil des Meditationstrainings der Mönche. Der Schüler zieht sich für den Zeitraum von drei Jahren, drei Monaten und drei Tagen vollkommen von der Außenwelt zurück und praktiziert folgende Meditationspraxen: → Ngöndro, → Sechs Yoga des Nāropa, → Mahāmudrā bzw. → Dzogchen. Siehe auch Jamgön Kongtrul 1995.

Drei Daseinsmerkmale (*skrt. trilaksana; pāli tilakkhana*). Nach buddhistischem Verständnis können alle Phänomene durch die Drei Daseinsmerkmale charakterisiert werden. Die Phänomene sind unbeständig (*pāli anicca*), dem Leiden unterworfen (*pāli* → *dukkha*) und ohne ewigen Wesenskern (*pāli* → *anattā*).

Drei Geistesgifte (*tib-wyl. dug gsum; wtl. drei Gifte*) sind → Gier, → Ablehnung, → Verwirrung. Im Theravāda sind diese drei Geistesgifte als unheilsame Wurzeln (→ *mūla*) bekannt.

Drei Juwelen sind die drei Objekte der buddhistischen → Zuflucht: Buddha, Dharma, Sangha.

Drei Körper (*skrt. trikāya; tib-wyl. sku gsum*). Die Drei Körper verkörpern die drei Aspekte der Buddhaschaft: den → Dharmakāya, den → Sambhogakāya und den → Nirmānakāya.

Drei Welten (*skrt. tridhatu, pāli tiloka, tib-wyl. khams gsum*) sind die drei Bereiche, in denen der Kreislauf der Wiedergeburten (*skrt.* → *samsāra*) stattfindet. Die drei Welten sind die *Welt der Gier* (*skrt. kāmadhatu, pāli kāmaloka*), die die folgenden sechs Bereiche umfasst: den Bereich der Himmelwesen (*pāli* → *deva*), den Bereich der streitbare Halbgötter, den Bereich der Menschen, den Bereich der Tiere, den Bereich der Hungergeister,

den Bereich der Höllenbewohner; die *Form-Welt* (*skrt. rūpadhatu, pāli rūpaloka*), die beinhaltet die vier Stufen der körperlichen → meditativen Vertiefungszustände und die *Nicht-Form-Welt* (*skrt. arūpadhatu, pāli arūpaloka*), die beinhaltet die Vier nicht-körperlichen meditativen Vertiefungszustände. → Kosmologie, buddhistische.

Drei Wurzeln (*tib-wyl. rtsa ba gsum*) sind im Vajrayāna: der → Lama als Quelle des Segens, der → Yidam als Quelle der Siddhi und die → Dakini als Quelle der Aktivitäten.

Drei (un)heilsame Wurzeln (*pāli (a)kusalamūla*) sind die karmisch wirksamen heilsamen oder unheilsamen Wurzeln unseres Handelns. Ihre Anwesenheit definiert den ethischen Wert einer Handlung. Die unheilsamen Wurzeln sind → Gier, → Abneigung und → Verwirrung. Die heilsamen Wurzeln sind Großzügigkeit (*pāli alobha; wtl. Nicht-Gier*), allumfassende Liebe (*pāli adosa; wtl. Nicht-Abneigung*) und Einsicht bzw. Weisheit (*pāli amoha; wtl. Nicht-Verwirrung*). Siehe auch Nyanatiloka 1981.

Dukkha (*pāli; skrt. duhkha; tib-wyl. sdug bsngal ba; wtl. schwer zu ertragen*) ist einer der Kernbegriffe des Buddhismus, der im gewöhnlichen indischen Sprachgebrauch für körperliches und psychisches Leiden, Kummer, Stress, Frustration, Unzufriedenheit und Elend steht. Im Buddhismus wird er zusätzlich in seiner tieferen Bedeutung des existentiellen Unvollkommenseins, des Unerfülltseins und der Unfähigkeit zu befriedigen verstanden.

Dzogchen (*tib-wyl. rdzogs chen*) ist die Abkürzung des tibetischen Wortes *rdzogs pa chen po*, das mit Große Vollkommenheit oder Große Vollendung übersetzt wird. Innerhalb der tibetischen → Nyingma-Tradition und des tibetischen → Bön sind es die höchsten → Non-dualen Lehren. Aufbauend auf dem → Ngöndro und der → Sādhana-Praxis unterteilt sich das Training im Dzogchen in die zwei Bereiche → Treckchö und → Tögal. Siehe auch Binder-Schmidt 2005; Binder-Schmidt 2004; Binder-Schmidt 2006; Nyoshul Khenpo 2005; Schaik 2004; Wangyal 1997; Shardza Tashi 1993.

Edle Achtfache Pfad (*pāli ariya atthangika magga; skrt. ārya astāngika mārga; tib-wyl. 'phags lam yan lag brgyad*). In seiner ersten Lehrrede benutzte der historische Buddha → Sakyamuni als → Vierte Edle Wahrheit den Achtfachen Pfad, um die acht Aspekte der spirituellen Schulung zum Erreichen des → Nirvāna darzustellen. Der Achtfache Pfadbesteht aus rechter Sichtweise, rechter Einstellung, rechter Rede, rechtem Handeln, rechtem Lebensunterhalt, rechtem Bemühen, rechtem Gewahrsein, rechter Sammlung. Siehe auch im Kapitel *Vier Edle Wahrheiten* in diesem Band.

Eigene Kraft (*skt. sva-bala; chin-wg. tzu-li; jap. jiriki*). Der Begriff betont die eigene Anstrengung beim Erreichen spiritueller Ziele und steht im Gegensatz zur → Anderen Kraft.

Entwicklungsstufe (*skrt. utpattikrama; tib-wyl. bskyed rim*) ist einer der beiden Aspekte der Vajrayāna-Praxis, der darin besteht, reine Formen, wie den Yidam durch Visualisation entstehen zu lassen, um unheilsame Gewohnheiten aufzulösen. Bei dieser Praxis werden Formen als → Yidam, Töne als Mantra und Gedanken als Weisheit gesehen. → Vollendungsstufe.

Erinnern an eigene frühere Leben (*pāli pubbe nivāsanussati*). Diese Fähigkeit gilt nach altindischer Vorstellung als eine der → Sechs Höheren Geisteskräfte und soll durch starke Konzentrationsübungen entwickelt werden können. Siehe auch Nyanatiloka 1952: 470-475.

Erleuchtung ist eine häufig benutzte deutsche Übersetzung des Skrt./Pāli-Begriffs → Bodhi. Da diese Erfahrung nichts mit Lichterscheinungen zu tun hat, ist die wörtliche Übersetzung → Erwachen vorzuziehen.

Erleuchtungsfaktoren → Bojjhanga.

Ermächtigung (*skrt. ābhisheka, tib-wyl. dbang bskur*). Um Vajrayāna-Praxen erfolgreich üben zu können, braucht es die Ermächtigung (engl. empowerment) eines Lehrers für die jeweilige Praxis. Diese Ermächtigung wird traditionell in einem formalen Ritual gegeben, bei dem die Meditationsanleitung (*skrt.* → *sādhana*) vorgelesen und die Praxis erklärt wird. In der Höchsten Tantra- Klasse (*skrt. anuttarayogatantra*) wird zwischen Vasen-Ermächtigung (*skrt. kalāsābhiseka*), Geheime-Ermächtigung (*skrt. guhyābhiseka*), Weisheits-Ermächtigung (*skrt. prajñājñānābhiseka*) und der Vierten-Ermächtigung (*skrt. caturthābhiseka*) unterschieden. Jede dieser Ermächtigungen berechtigt den Schüler bestimmte Praxen auszuführen.

Erwachen, das (*skrt./pāli bodhi; tib-wyl. byang chub; jap. satori*). Der Begriff Bodhi beschreibt die Erfahrung des spirituellen Erwachens, die aus Siddharta Gotama einen → Buddha, einen Erwachten, machte. Der Begriff ist von der gleichen Sanskritwurzel budh (erwachen) wie der Begriff Buddha, der Erwachte, abgeleitet. Im → Pāli-Kanon umfasst diese Erfahrung folgende drei Aspekten: 1. Erinnerung an eigene frühere Leben. 2. Einsicht in die Funktionsweise des Gesetzes von Ursache und Wirkung (→ *karma*). 3. Einsicht in die → Vier Edlen Wahrheiten. Siehe auch im Kapitel *Buddha Sakyamuni* in diesem Band.

Ethisches Handeln → Fünf ethischen Grundhaltungen.

Fesseln (*skrt./pāli samyojana*). Im Theravāda werden zehn an das Dasein kettende Fesseln unterschieden: 1. Persönlichkeitsglaube (*pāli sākkaya-ditthi*), 2. Zweifel (*pāli vicikicchā*) (über die Richtigkeit der Lehre, die Wirksamkeit der Praxis), 3. Hängen an Regeln und Riten (*pāli silabbata-parāmāsa; upādāna*) (Meint die irrige Auffassung, äußere Riten könnten den Fortschritt auf dem Weg zum → Nirvāna beschleunigen), 4. Sinnliche → Gier (*pāli kāma-rāga*), 5. Ärger (*pāli vyāpāda*), 6. Gier nach Feinkörperlichkeit (*pāli rūpa-rāga*), 7. Gier

nach dem Unkörperlichen (*pāli arūpa-rāga*), 8. Dünkel (*pāli māna*), 9. Aufgeregtheit (*pāli uddhacca*), 10. → Verwirrung (*pāli avijjā*). Siehe auch Nyanatiloka 1956: 199-200.

Freude → Muditā.

Freunde, spirituelle → Sangha, → Kalyāna-mitta.

Frucht (*skrt./pāli phala*). Der Begriff Frucht bezieht sich auf die Ergebnisse buddhistischer Praxis. Diese werden in vier Kategorien eingeteilt: 1. → Pfad und Ergebnis des Stromeintritts (*skrt. srota-āpanna; pāli sotapatti*); 2. Pfad und Ergebnis der Person, die nur noch einmal wiedergeboren wird (*skrt. sakrdāgāmin; pāli sakadāgāmi*); 3. Pfad und Ergebnis der Person, die nicht mehr wiedergeboren wird (*skrt. anāgāmin; pāli anāgāmi*) und 4. Pfad und Ergebnis der Heiligkeit (*skrt.* → *arhat; pāli arahat*). → Fünf Pfade.

Fünf Daseinsgruppen → Daseinsgruppen.

Fünf ethischen Grundhaltungen (*skrt./pāli pancasila*). Ethisches Handeln (*pāli sila; skrt. shila; tib-wyl. tshul khrims*) ist die Basis des spirituellen Trainings und ein Aspekt der → Dreifachen Schulung des buddhistischen Pfades. Es wird oft in den fünf folgenden Aspekten dargestellt: Lebendigem zu schaden, will ich mich enthalten. Nicht Gegebenes zu nehmen, will ich mich enthalten. Vom falschen Gebrauch der Sinne, will ich mich enthalten. Unrechter Rede, will mich enthalten. Berauschender, das Bewusstsein trübender Mittel, will ich mich enthalten. → Zehn (un)heilsamen Handlungen. Siehe auch im Kapitel *Buddhistische Ethik* in diesem Band. Siehe auch Aitken 1989; Thich Nhat Hanh 1995; Nyanatiloka 1995: 31-51; Patrul 2001: 153-188.

Fünf Pfade (*skrt. pancamarga; tib-wyl. lam lnga*). Im → Mahāyāna wird der Weg des → Bodhisattva zum Erwachen in fünf Pfaden dargestellt: Dem Pfad des Ansammelns, dem Pfad des Vereinigens, dem Pfad des Sehens, dem Pfad der Meditation und dem Pfad jenseits des Lernens.

Fünf Weisheiten (*skrt. panca jñanani, tib-wyl. ye shes lnga*) sind die fünf Aspekte der Buddhaschaft: die Weisheit des absoluten Raumes (*skrt. darmadhatujñana; tib-wyl. chos kyi dbyings kyi ye shes*), die spiegelgleiche Weisheit (*skrt. adarshajñana; tib-wyl. me long lta bu'i ye shes*), die Weisheit der Gleichheit (*skrt. samatajñana, tib-wyl. mnyam pa nyid kyi ye shes*), die unterscheidende Weisheit (*skrt. pratyavekrhanajñana, tib-wyl. so sor rtog pa'i ye shes*) und die allesvollendende Weisheit (*skr. krityanushthanajñana; tib-wyl. bya ba grub pa'i ye shes*).

Garuda (*skrt.; tib-wyl. mkha' lding*) ist ein mythischer, riesiger Vogel, der ursprüngliche Weisheit symbolisiert. Die fünf Farben, in denen er manchmal abgebildet wird, symbolisieren die → fünf Weisheiten. Im Schnabel trägt er eine Schlage, als Symbol für die Auflösung negativer Emotionen (→ Klesha).

Gefühl. In der buddhistischen Psychologie werden zwei unterschiedliche Kategorien von emotionalen Reaktionen unterschieden: 1. die nicht karmisch wirkende, automatische Reaktion auf Sinnesreize bzw. Denkobjekte → Vedanā. Diese Reaktion kann angenehm, unangenehm oder neutral sein und wurde in den hier übertragenen Texten mit dem deutschen Begriff Gefühl übersetzt. 2. Die aus Vedanā karmisch wirkenden komplexeren emotionalen Reaktionen (→ *sankhāra*), wie Wille, Mitgefühl, Gelassenheit, Gier, Aversion, Verwirrung etc. Für diese komplexen emotionalen Reaktionen wurde in den hier abgedruckten Übersetzungen der deutsche Begriff *Gestaltende Faktoren* benutzt.

Geistesgifte → Klesha.

Gelassenheit → Uppekhā.

Gelug Tradition (*tib-wyl. dge lugs*) wurde von Tsongkhapa (1357–1419) begründet und ist die jüngste der vier großen Traditionen des → Tibetischen Buddhismus. Ihr im Westen bekanntester Vertreter, aber nicht Oberhaupt, ist der Dalai Lama.

Geschickte Mittel (*skrt. upāya; tib-wyl. thabs*), 1. Die Fähigkeit des → Bodhisattva, andere Wesen durch geschicktes, altruistisches Vorgehen auf ihrem Weg zum → Erwachen zu unterstützen. 2. Im Mahāyāna geht man davon aus, dass man Erwachen nur durch die Anwendung der geschickten Mittel und Weisheit erreichen kann. Beide Aspekte sind wie die Flügel eines Vogels. In diesem Verständnis werden die ersten fünf → Parāmitā als die geschickten Mittel im Zusammenspiel mit dem sechsten Parāmitā, Weisheit, verstanden. Siehe auch im Text *Die Sechs Parāmitā* im Kapitel *Bodhisattva* in diesem Band.

Gestaltende Faktoren → Sankhāra.

Gewahrsein. Das deutsche Wort Gewahrsein wird für unterschiedliche buddhistische Begriffe benutzt. 1. Gewahrsein im Sinne des Pāli-Begriffs → Sati ist der Schlüsselbegriff der Meditationspraxis innerhalb des → Theravāda. Seine Grundbedeutung ist Gedächtnis, also die Fähigkeit, sich an etwas erinnern zu können. Wobei sich diese Bedeutung in der Meditationspraxis des Theravāda zum wachen Gewahrsein dessen, was im Moment passiert, erweiterte. Im Satipatthāna-Sutta werden vier Grundlagen des Gewahrseins gelehrt: dem Gewahrsein auf den Körper, den Gefühlen, den Bewusstseinszuständen und den Objekten des Bewusstseins. Siehe auch im Kapitel *Grundlagen buddhistischer Meditation* in diesem Band. 2. Gewahrsein im Sinne des tibetischen Begriffs → Rigpa wird dort allgemein als eine der beiden Funktionen des Bewusstseinstroms (→ *citta*) charakterisiert. Im Tibetischen wird dieser Begriff mit *In-Beziehung-Treten mit einem Objekt* erklärt. Dies umfasst jede kognitive bewusste oder unbewusste Beschäftigung mit den im Geistesstrom auftauchenden Phänomenen. 3. Im spezielleren ist

Rigpa ein wesentlicher Schlüsselbegriff des tibetischen → Dzogchen und meint → non-duales Gewahrsein.

Gier (*pāli tanhā; skrt. trsnā; tib-wyl. sred pa*) ist eine der → Drei unheilsamen Wurzeln und umfasst unterschiedliche Intensitätsgrade von: mögen, wünschen, haben-wollen, gern haben, an etwas Gefallen finden, anhaften, Lust, Besitzstreben, Sehnsucht, Verliebtheit, Gier, Leidenschaft, Sucht. Im Pāli-Kanon werden für Tanhā synonym auch Lobha, Chanda und Rāga benutzt.

Große Bodhisattva (*skrt. mahābodhisattva*) sind → Bodhisattva, die schon einen sehr hohen Verwirklichungsgrad erreicht haben und nach altindischem Verständnis nicht mehr den Naturgesetzten unterwofen sind. Zu den bekanntesten gehören → Avalokitesvara, → Mañjusri und Maitreya. Siehe auch Schumann 2006: 38-40.

Grundlage, Pfad, Frucht (*tib-wyl. gzhi lam 'bras bu*). Alle buddhistischen Lehren lassen sich im Rahmen von *Grundlage, Pfad, Frucht* darstellen. Z.B. im → Dzogchen ist die *Grundlage* unser fundamentaler, ursprünglicher Zustand, der immer präsent und bereits vollkommen ist. Der *Pfad* sind die spezifischen Techniken, um Erwachen zu realisieren, wie → Ngöndro, → Sādhana-Praxis, → Treckchö und → Tögal. Die *Frucht* ist die Beschreibung des Ergebnisses bzw. des Ziels. Im Dzogchen wäre das in der ursprünglichen→ Natur des Geistes zu ruhen.

Guru → Lama.

Guru-Yoga (*skrt.; tib-wyl. bla ma'i rnal 'byor*) ist eine Meditationsübung des → Ngöndro, in der der Geist des Praktizierenden mit dem seines Lehrers (→ Lama) eins wird. Siehe auch im Text *Vorbereitende Übungen des besonderen Pfades zum Erwachen* im Kapitel *Vajrayāna* in diesem Band und Patrul 2001; Dilgo Khyentse 1994.

Handlung (*skrt. karma; pāli kamma, tib-wyl. las*) beschreibt nach indischer Vorstellung einen Ursache-Wirkungs-Zusammenhang zwischen willentlichen (*pāli cetanā*) Handlungen (*skrt. karma*) und ihren notwendigen Folgen (*Pāli vipāka*). Willentliche Handlungen werden anhand von drei heilsamen und drei unheilsamen Grundhaltungen (→ *mūla*) unterschieden. Siehe auch im Kapitel *Buddhistische Ethik* in diesem Band.

Himmlische Auge (*pāli dibba-cakkhu*). Das Himmlische Auge ist eine der fünf durch Konzentrationstraining zu entwickelnde → Sechs Höheren Geisteskräfte. Diese Fähigkeit soll darin bestehen, das Sterben und Wiedergeborenwerden der Wesen zu sehen.

Hinayāna (*skrt.; tib-wyl. theg dman; dt. kleines Fahrzeug*). Ursprünglich wurde der Begriff Hinayāna abwertend von Anhängern des → Mahāyāna für

buddhistische Nicht-Mahāyāna-Schulen benutzt. Bisher hat sich noch kein anderer allgemein akzeptierter Begriff für diese frühen Schulen des Buddhismus durchgesetzt. Manche Autoren benutzten die Bezeichnung Theravāda synonym für Hinayāna und unterschlagen damit, dass das Theravāda nur eine der 18 klassischen Hinayāna-Schulen war.

Hindernisse der Praxis (*skrt./pāli nivarana*) nennt man die fünf Hindernisse, die während des Mediationstrainings auftauchen und die Entwicklung von innerer Ruhe (→ *shamatha*) und Einsicht (→ *vipassanā*) behindern. Diese sind Gier nach Sinnesobjekten (*pāli kāma-chanda*), Ärger (*pāli vyāpāda*), Trägheit und Müdigkeit (*pāli thina-middha*), Ruhelosigkeit und Sorge (*pāli uddhacca-kukucca*) und Zweifel (*pāli vicikicchā*). Im tibetischen Buddhismus gibt es eine ähnliche Fünfer-Aufzählung von Hindernissen (*tib-wyl. nyes pa lnga; wtl. fünf Fehler*) beim Meditationstraining. 1. Faulheit (*tib-wyl. le lo*); 2. Anleitungen vergessen (*tib-wyl. gdams ngag brje pa*); 3. Dahinträumen und Aufgeregtheit (*tib-wyl. bying rgod*); 4. Gegenmittel nicht anwenden, (wenn sie gebraucht werden) (*tib-wyl. gnyen po mngon par 'du mi byed pa*); 5. Gegenmittel anwenden, (wenn sie nicht gebraucht werden) (*tib-wyl. gnyen po mngon par 'du byed pa*).

Hua-yen ist eine von Fa-tsang (643-712) in China begründete buddhistische Schule, die die Idee des Gegenseitigen Durchdringens und der wechselseitigen Identität aller Phänomene betont. Siehe auch im Text *Vom Goldenen Löwen* im Kapitel *Sūnyatā – Nichts da* in diesem Band und Chang 1989; Cheng 1997; Cleary 1993; Cook; 1991.

Ich (*skrt. ātman; pāli attā; tib. bdag; chin-wg. wo; dt. Ich, Ego, Selbst, Seele*) meint die Vorstellung eines aus sich heraus ewig existierenden Wesenskern bzw. Ichs. Der Buddhismus lehnt diese Vorstellung als nicht realitätsbezogen ab. → Anattā, → Sūnyatā.

Inka (*jap.; wtl. Siegel der Bestätigung*) ist die formale Bestätigung des Abschlusses der Kōan-Schulung innerhalb des → Zen-Buddhismus.

Indra (*skrt./pāli*). In den altindischen Texten der Veden ist Indra der höchste Gott, der Gott des Firmaments, die personifizierte Atmosphäre. In späteren Texten fällt Indra in die zweite Reihe der Götter zurück.

Jhāna → Dhyāna.

Kadak (*tib-wyl. ka dag, wtl. ursprüngliche Reinheit*) ist ein Schlüsselbegriff des → Dzogchen und beschreibt einen Aspekt unserer → Natur des Geistes.

Kagyü (tib-wyl.). Die Kagyü-Schule ist eine der vier großen Traditionen des → Tibetischen Buddhismus. Sie wurde von Gampopa (1079-1153) gegründet und unterteilt sich in vier großen Kagyü-Schulen (Barom-Kagyü, Phagtru-Kagyü, Karma-Kagyü, Tsalpa-Kagyü) und acht kleineren Kagyü-Schulen (Drikung-

Kagyü, Drukpa-Kagyü, Shuksep-Kagyü, Trophu-Kagyü, Taklung-Kagyü, Marpa-Kagyü, Yasang-Kagyü, Yelpa-Kagyü).

Kalpa (*skrt; pāli kappa*). Ein Kalpa ist die altindische Bezeichnung für einen Weltzyklus, der in vier Abschnitte eingeteilt wird: Weltentstehung, Fortdauer der entstandenen Welt, Weltuntergang, Fortdauer des entstandenen Chaos. Für seine zeitliche Dauer findet sich im Samyutta Nikāya 15.5 des Pāli-Kanons folgendes Gleichnis: „Das ist gerade so, Bhikkhu, wie wenn da ein großer Felsenberg wäre, eine Meile lang, eine Meile breit, eine Meile hoch, ohne Spalt, ohne Riß, lauter feste Masse und es streifte immer nach Ablauf eines Jahrhunderts je einmal ein Mann daran mit einem Gewand aus Benaresseide: schneller ja würde, Bhikkhu, der große Felsenberg durch solches Verfahren aufgebraucht und ginge zu Ende, als ein Weltalter".

Kalyāna-mitta (*pāli; skrt. kalyanamitra; tib-wyl. dge ba'i bshes gnyen, wtl. edler Freund)* bezeichnet eine in der buddhistischen Praxis erfahrene und in Einsicht geschulte Person, die einem auf dem spirituellen Weg Freund und Lehrer ist. → Lama.

Karma → Handlung.

Karunā (*skrt./pāli; tib-wyl. snying rje; wtl. Mitgefühl*) ist eine der → Vier Unermesslichen Geisteszustände, die es auf dem buddhistischen Schulungsweg zu entwickeln gilt.

Klarheit (*skrt. prabhasvara; tib-wyl. 'od gsal ba; Klarheit, wird manchmal auch als Klares Licht übersetzt*) ist neben dem gleichzeitig auftretenden → Gewahrsein einer der beiden Funktionen, die im → Mahāyāna den Bewusstseinstrom (→ *citta*) charakterisieren. Im Tibetischen wird Klarheit mit *aufgehend*, *erscheinend* oder *aufdämmernd* erläutert. *Erscheinend* bezieht sich hier auf die im Bewusstseinstrom auftauchenden Phänomene und die grundsätzliche Qualität des Bewusstseins Phänomene voneinander unterscheiden zu können. Im → Vajrayāna wird dieser Begriff als eine Metapher benutzt, die sich auf die erkennende Natur unseres feinsten, anfanglosen Bewusstseins bezieht, das frei von dualistischen Verengungen ist. Der Dalai Lama (1995: 95) unterscheidet drei Wege dieses Bewusstsein zu verwirklichen: 1. durch Vajrayāna-Praxen, die mit den inneren Winden arbeiten (→ *prāna*); 2. durch die Praxis der → Vier Freuden und 3. durch non-dualistische Ansätze, wie → Dzogchen und → Mahāmudrā.

Klesha (*skrt.; pāli kilesa; tib-wyl. nyon mongs pa; dt. Geistesgifte, Unreinheiten*). Die Klesha sind eine Sammelbezeichnung für alle geistigen und emotionalen Trübungen und Störgefühle, wie → Verwirrung, → Gier, → Ablehnung, Neid und Stolz, die unser Bewusstsein verdunkeln und uns daran hindern, unsere → Buddha-Natur zu manifestieren.

Kōan (*jap.; chin. kung an*) sind paradox formulierte Übungsaufgaben, die dem Zen-Schüler zur Erfahrung des Erwachens (*jap.* → *satori*) führen. Innerhalb des japanischen → Zen-Buddhismus wurde die Kōan-Praxis zu einem umfassenden Schulungssystem ausgebaut in deren Verlauf der Schüler mehrere hundert Kōan „löst". Offiziell wird die Kōan-Schulung mit → Inka, dem Siegel der Bestätigung, abgeschlossen. Inka markiert zwar das Ende der formalen Kōan-Schulung, nicht jedoch das der eigenen Praxis. Siehe auch Miura/Fuller-Sasaki 1965; Suzuki 1988.

Kosmologie, buddhistische. Die buddhistische Kosmologie kennt im Rückgriff auf altindische Konzepte sechs Bereiche, in denen man auf Grund seines → Handelns im nächsten Leben wiedergeboren werden kann. Diese Bereiche sind die der Lichtwesen (→ *deva*), der streitbaren Titanen (pāli *asura*), der Menschen (pāli *manussa*), der Tiere (pāli *tiracchāna*), der hungrigen Geister (pāli *peta*; skrt. preta) und der Höllenbereiche (pāli *niraya*). Diese Erfahrungswelten werden in vielen buddhistischen Ländern in Asien wörtlich als Verkörperungszustände zukünftiger Leben verstanden. Einige im Westen lehrende buddhistische Lehrer interpretieren sie als symbolische Beschreibung von Gefühlszuständen in diesem Leben. → Drei Welten. Siehe auch Allmen 2007: 100-104; Akira 1998: 41-67; Jamgön Kongtrul 2003; Patrul 2001: 107-151.

Lama (*tib-wyl. bla ma; skrt. guru; wtl. Lehrer, Meister*). Der Begriff unterteilt sich in einen äußeren und einen inneren Lehrer. Äußerer Lehrer ist eine in der buddhistischen Praxis erfahrene und in Einsicht geschulte Person, die einem auf dem spirituellen Weg unterstützt und uns auf unseren eigenen inneren Lehrer verweist. Dieser innere Lehrer ist der aktive Aspekt unserer Buddha-Natur (→ *tathāgatagarba*). Siehe auch Patrul 2001: 195-228; Berzin 2002; Wilber et.al. 1995; Scharfetter 1999.

Leid → Dukkha.

Leerheit → Sūnyatā.

Liebe → Mettā.

Lobha → Gier.

Lojong (*tib-wyl. blo sbyong; dt. Geistestraining*). In Tibet existieren viele unterschiedliche Lojong-Systeme. Das bekannteste System basiert auf dem indischen Mönchsgelehrten Atisha (982-1054) und wurde von Chekawa Yeshe Dorje (1101-1175) aufgeschrieben. Der Text besteht aus Merksätzen, die traditionell auswendig gelernt werden, um sie im Alltag als Erinnerungshilfen und Unterstützung für die eigene spirituelle Praxis anzuwenden. Eine Übersetzung findet sich als *Lojong - Geistestraining in sieben Punkten* im Kapitel *Bodhisattva* in diesem Band. Siehe auch Dilgo Khyentse 1996;

Namkha Päl 1997; Wallace 2003; Jamgön Kontrul, 1995; Chögyam Trugpa 2000; Chödrön 1995.

Lhundrup (*tib-wyl. lhun grub; wtl. spontane Präsenz*) ist ein Schlüsselbegriff des → Dzogchen und beschreibt einen Aspekt unserer → Natur des Geistes.

Mādyamika (*skrt.; tib-wyl. dbu ma*) ist eine der beiden großen philosophischen Richtungen des Mahāyāna. Sie wurde von Nāgārjuna im 2. Jahrhundert n.Chr. begründet und fokusiert auf dem Begriff der Leerheit (→ *sūnyatā*). Siehe auch im Kapitel *Sūnyatā - Nichts da* in diesem Band und Weber-Brosamer/Back 2005; Garfield 1995; Chandrakirti 2004; Murti 1974; Hopkins 1995; Hopkins 1996.

Mahāmudrā (*skrt., tib-wyl. phyag rgya chen po; wtl. Großes Siegel*) bezieht sich darauf, dass alle Phänomene das Siegel der höchsten Natur besitzen. Im Tibetischen Buddhismus bezeichnet dieser Begriff die höchsten, non-dualen Meditationssysteme innerhalb der Kagyü-, Gelug und Sakya-Schulen. Siehe auch Dalai Lama/Berzin 1997; Karmapa Wangtschug 1990-92; Brown 2006; Khenchen Thrangu 2004a; Dagpo Tashi Namgyal 2006.

Mahāsiddha (*skrt.; tib-wyl. grub thob chen po; dt. Großer Verwirklichter*). Allgemein bezieht sich diese Bezeichnung auf einen meist im Vajrayāna hoch verwirklichten Praktizierenden. Im speziellen sind damit 84 indische verwirklichte Meister gemeint, auf die viele tibetische Vajrayāna-Linien zurückgehen. Siehe auch Dowman, Keith 1991; Abhayadatta 1979.

Mahāyāna, (*skrt.; tib-wyl. theg pa chen po; wtl. Großes Fahrzeug*) ist das Fahrzeug der Bodhisattva, die nach vollkommenem Erwachen streben, um allen Lebewesen bei ihrer Befreiung aus dem Kreislauf des Leidens (→ *samsāra*) helfen zu können. Aus der Perspektive des → Vajrayāna unterteilt sich das Mahāyāna nochmals in → Sūtra und → Tantra.

Schon früh kam es innerhalb der buddhistischen Mönchsgemeinschaft zu unterschiedlichen Auslegungen der Lehre des Buddha. Diese kreative Auseinandersetzung wurde noch verstärkt, als ab dem 1. Jahrhundert v. Chr. vermehrt neue Texte auftauchten, die den historisch schwer vertretbaren Anspruch erhoben, direkt vom historischen Buddha Sakyamuni abzustammen. Die daraus entstandene Richtung nannte sich später Mahāyāna und bezeichnete die buddhistsichen Nicht-Mahāyāna-Ansätze abwertend → als Hinayāna (kleines Fahrzeug). Sie unterstellten ihnen, dass nur wenige mit den strengen Regeln des Hinayāna spirituell erwachen könnten.

Der Mahāyāna unterstreicht drei Aspekte. Erstens wurde das Ideal des buddhistischen Heiligen (→ *arahat*) erweitert. Das neue Modell des → Bodhisattva betonte, dass ein Bodhisattva nicht nur für sich selbst praktiziert, sondern um anderen Wesen bei ihrer spirituellen Entwicklung helfen zu können. Zweitens wurden neue Meditationsmethoden eingeführt, die verstärkt

mit → Yidam-Visualisationen arbeiteten. Drittens vertiefte man das Konzept der Ichlosigkeit der Phänomene (→ *anattā*), indem man den → Sūnyatā-Begriff einführte. Siehe auch Williams 1989; Schumann 1990; Conze 1990.

Makyō (*jap.*) sind natürliche Trugwahrnehmung, wie visuelle, auditive oder akustische Fantasien, die während der → Meditation auftauchen können. Solange man ihnen keine Bedeutung beimisst, sind sie keine Gefahr für die Praxis. Siehe auch Kapleau, Philip 1981: 71-78; Kornfield 1995.

Mālā (*skrt.*) ist eine Perlenkette, die bei Niederwerfungen und der Rezitation zum Zählen der Wiederholungen benutzt wird. Eine buddhistische Mālā hat 108 Perlen.

Mandala (*skrt.; tib-wyl. dkyil `khor, wtl. Zentrum und Umgebung*). Im Kontext des Vajrayāna-Buddhismus ist damit ein im Zentrum eines schematisch gemalten Palastes stehender → Yidam zusammen mit seinem Gefolge gemeint.

Mañjusri (*skrt.; wtl. Der edel und sanft ist*). Mañjusri ist die Personifikation von → Weisheit und wird erstmals in dem Werk *ārya-manjushri-mūlakalpa*, das vor dem 4. Jahrhundert n. Chr. verfasst wurde. Traditionell wird er im Lotossitz mit dem Schwert der Weisheit in der rechten Hand dargestellt.

Mano → Vijñana.

Mantra (*skrt.; tib-wyl. sngags*) ist eine bestimmte Kombination von Lauten, die das Wesen eines → Yidam symbolisieren und deren Rezitation zur Klärung, Konzentration und spiritueller Verwirklichung führen können.

Māra (*skrt./pāli*) ist die Personifikation der → Verwirrung und anderer unheilsamen Bewusstseinsaspekte (→ Klesha).

Margā (*skrt.; pāli magga*). Damit ist der buddhistische Übungsweg gemeint. → Pfad, → Achtfacher Pfad, → Fünf Pfade.

Meditation → Bhāvanā.

Meditative Vertiefungszustände (*skrt. dhyāna.; pāli: jhāna; chin. ch'an'an; jap. zen*). Im Buddhismus werden vier körperliche und vier nicht-körperliche meditative Vertiefungs- bzw. Konzentrationszustände unterschieden. Sie werden durch Zuordnung von Erfahrungsinhalten wie zum Beispiel Verzückung, Glück, Ruhe und Gelassenheit definiert. Zwar führen sie zu angenehmen Erfahrungen, doch aus buddhistischer Sicht nicht zum Aufgeben der → Geistesgifte → Gier, → Abneigung und → Verwirrung. Siehe auch im Text *Die große Lehrrede für Saccaka* (Absatz 31-37) in diesem Band.

Medizin Buddha (*skrt. bhaisajyaguru; tib-wyl. sangs rgyas sman bla; wtl. Medizin → Lama*). Der Medizin Buddha steht im Mittelpunkt meditativer Praxen des → Mahāyāna, die seit dem 2. Jahrhundert n. Chr. in China, Japan und Tibet verbreitet sind. Diese meditativen Praxen umfassen Techniken wie

das Vergegenwärtigen des Medizin Buddha durch Rezitation seines Namens bis zu komplizierten *tantrischen* Visualisationspraxen, in deren Verlauf man sich das Östliche → Reines Land vorstellt, mit dem Medizin Buddha verschmilzt und anschließend in *Reinem Gewahrsein* ruht. Siehe auch im Text *Der Heilende Buddha: seine zwölf Gelübde und sein östliches Paradies* im Kapitel *Andere Kraft* und Birnbaum 1982; Hassnain/Tokan 1995; Khenchen Thrangu 2004b.

Methode, der sich selbst befreienden Gedanken (*tib-wyl. rang grol lam*). Die im Dzogchen gelehrte *Methode, der sich selbstbefreiende Gedanken* unterscheidet drei Stufen. Zu Beginn ruht man im eigenen → Rigpa und befreit die auftauchenden Gedanken indem man sie als Manifestation von Rigpa erkennt. Diese Methode (*tib-wyl. gcer grol*) erfordert ein gewisses Maß an Aufmerksamkeit und wird mit folgendem Bild beschrieben: Eine Person erkennt auf der Straße einen alten Bekannten wieder. Durch Üben wird diese Methode zur Gewohnheit, sodass fast ohne Aufmerksamkeit schon beim Auftauchen eines Gedankens, dieser als Energie von Rigpa erkannt und befreit wird. Diese zweite Stufe (*tib-wyl. shar grol*) wird mit dem Versuch auf Wasser zu schreiben verglichen. Die dritte und höchste Form ist die Selbstbefreiung (*tib-wyl. rang grol*) der Gedanken, wo ein auftauchender Gedankens im selben Moment als Manifestation von Ripga erkannt wird. Es gibt keinen Unterschied zwischen dem Prozess des Auftauchens und dem des Auflösens. Jedes dualistische Denken ist verschwunden. Es ist wie wenn ein Dieb in ein leeres Haus kommt. Siehe auch im Text *Die besondere Belehrung des weisen und glorreichen Königs* im Kapitel *Vajrayāna* in diesem Band.

Mettā (*pāli, skrt. maitri; tib-wyl. byams pa; dt. allumfassende Liebe, Wohlwollen*) ist einer der → Vier Unermesslichen Geisteszustände, die es auf dem buddhistischen Schulungsweg zu entwickeln gilt.

Mitgefühl → Karunā.

Moha (*skrt./pāli*) wird synonym für → Avijjā.

Muditā (*skrt./pāli; tib-wyl. dga' ba; dt. Freude*) ist einer der → Vier Unermesslichen Geisteszustände, die es auf dem buddhistischen Schulungsweg zu entwickeln gilt.

Mudrā (*skrt.; tib-wyl. phyag rgya*) bedeutet 1. Ein Siegel, das unter ein Dokument gesetzt wird. 2. Eine Geste, die einen bestimmten Bewusstseinsaspekt einer Person ausdrückt. 3. Im Vajrayāna wird damit eine weibliche Gefährtin bezeichnet.

Mūla → Drei (un)heilsame Wurzeln.

Mutter- und Sohn-Klarheit (*tib-wyl. ma bu 'od gsal)*. In manchen Vajrayāna-Texten wird symbolisch der → Dharmakāya, als → *Klarheit der Mutter* beschrieben. Bei der Einführung durch den Lehrer erfahren wir unser

individuelles → Rigpa, das *Klarheit des Sohnes* genannt wird. Diese Erfahrung wird in regelmäßiger Meditationspraxis gefestigt und im Prozess des Sterbens haben wir dann die Möglichkeit mit der *Klarheit der Mutter* eins zu werden. Siehe auch Khenchen Palden et al. 1998: 143; Sogyal 2000: 197, 311; Reynolds 1996: 95.

Nādi (*skrt.; tib-wyl. rtsa*) gehören zur altindischen Vorstellung eines menschlichen Energiekörpers und sind inneren Kanäle, in denen die lebenswichtigen Winde (*skrt.* → *prāna*) zu allen Organen geleitet werden. Insgesamt soll es drei Hauptkanäle geben, die parallel senkrecht durch den Körper laufen, und davon abzweigend 72.000 kleinere Kanäle. Entlang dieser Energiebahnen gibt es einzelne Energiezentren (→ *chakra*). Im Hatha-Yoga als auch im Vajrayāna gibt es Meditationspraxen die mit diesem Energiekörper arbeiten (→ Vollendungsstufe). Siehe auch Thubten Yeshe 2007; Cozort, Daniel 1986.

Natur des Geistes (*tib-wyl. sems kyi ngo bo, wtl. Essenz des Geistes*) wird manchmal als Synonym für → Rigpa oder Buddha-Natur (→ *tathāgatagarba*) benutzt.

Ngöndro → Vorbereitende Übungen.

Nirmānakāya (*skrt.; tib-wyl. sprul-sku*) ist einer der drei Aspekte (→ Drei Körper) der Buddhaschaft und meint den *Körper der Manifestation*, der sich aus Mitgefühl manifestiert, um allen Wesen zu helfen.

Nirvāna (*skrt.; pāli nibbāna; tib-wyl. myang 'das; wtl. das Verlöschen*) bezeichnet den Zustand des höchsten Glücks und des inneren Freiseins von den drei Geistesgiften → Verwirrung, → Gier und → Ablehnung. Im Deutschen hat sich Verlöschen als wörtliche Übersetzung eingebürgert, wobei sich Verlöschen auf die drei Geistesgifte bezieht. Siehe auch im Kapitel *Weisheit und Mitgefühl* in diesem Band und Sumedho 1995: 71-80; Buddhadasa 1994; Hecker 1989; Narada 1988: 287-292; Nyanaponika 1989: 198-229.

Nivarana → Hindernisse der Praxis.

Non-dualen Lehren wurden im Buddhismus erstmals explizit in den → Prajnāpāramitā-Texten formuliert, davon ausgehend im → Mādhyamika, im chinesischen → Chan-Buddhismus, im → Dzogchen, im → Mahāmudrā und im japanischen → Zen-Buddhismus.

Non-Dualität (*skrt. advaya; tib-wyl. gnyis med; chin.* 不二*; chin-wg. pu-erh wtl. ohne Zweiheit*). Der Begriff *advaya* wurde im indischen Buddhismus benutzt, um Non-Dualität auszudrücken. Er impliziert keine Einheit, die aus der Vielheit entstanden ist, da der Buddhismus das eigenständige Wesen der Phänomene als Illusion betrachtet. Dieser Begriff hat Ähnlichkeiten mit dem Sanskrit-Begriff Advaita (*tib-wyl. gnyis min*), der von hinduistischen Autoren

benutzt wird, um Non-Dualität mit dem möglichen Bedeutungsrahmen der Einheit zu benennen.

Nyingma (*tib-wyl. snying ma; wtl. die Älteren*) ist eine der vier großen Traditionen des Tibetischen Buddhismus, deren Basis die Texte der → Alte Übersetzungsschule sind. Zur Geschichte der Nyingma-Tradition siehe Dudjom 1991.

Pāli-Kanon ist die älteste vollständig erhaltene Sammlung der Schriften des historischen Buddha Sakyamuni und die Textgrundlage des → *Theravāda*. Siehe auch im Kapitel *Textliche Grundlagen* in diesem Band und Webb 1991; Hecker 1991.

Pāramitā (*skrt.; pāli pārami; tib-wyl. pha rol tu phyin pa; wtl. zum anderen Ufer übersetzen*). Der Begriff Pāramitā fasst eine Gruppe von Übungen zusammen, die zum anderen Ufer des → Nirvāna führen. Klassisch ist die Einteilung des Mahāyāna in sechs Übungsfelder: Großzügigkeit (*skrt./pāli dāna*), ethisches Handeln (*skrt./pāli* → *sila*), Geduld (*skrt. ksānti; pāli khanti*), Anstrengung (*skrt. virya*), Konzentration (*skrt. dhyāna*), and Weisheit (*skrt. prajñā*). Siehe auch im Text *Die sechs Pāramitā* im Kapitel *Bodhisattva* in diesem Band und Hangartner 2005; Gampopa 1996; Aitken 1994; Dalai Lama 1999.

Parinibbāna (*pāli; skrt. parinirvāna; wtl. vollständiges Verlöschen*) meint, dass nicht nur die drei Geistesgifte → Verwirrung, → Gier und → Ablehnung sich aufgelöst haben, sondern eine Person aufgrund ihres abgebauten und nicht neu angehäuftem → Karma, nach ihrem physischen Tod, nicht mehr wiedergeboren wird.

Paticcasamuppāda → Bedingtes Entstehen.

Pfad (*skrt. marga; pāli magga; tib-wyl. lam*). Der spirituelle Fortschritt wird im Theravāda-Buddhismus in den überweltlichen Pfaden beschrieben, deren Verwirklichung als Ergebnis von Einsicht (→ *vipassanā*) in die Unbeständigkeit (pāli anicca), in die Leidhaftigkeit (→ *dukkha*), in die Illusion eines aus sich selbst existierenden Wesenskern (→ *anattā*) und die stufenweise Auflösung der zehn an das Dasein kettenden → Fesseln betrachtet wird. Jeder dieser Pfade besteht jeweils aus einer Person, die sich darin übt, die → Früchte zu verwirklichen und einer, die die Ergebnisse schon verwirklicht hat. Im Theravāda werden vier überweltliche Pfade unterschieden: 1. Pfad und Ergebnis des Stromeintritts (*skrt. srota-āpanna; pāli sotapatti*); 2. Pfad und Ergebnis einer Person, die nur noch einmal wiedergeboren wird (*skrt. sakrdāgāmin; pāli sakadāgāmi*); 3. Pfad und Ergebnis einer Person, die nicht mehr wiedergeboren wird (*skrt. anāgāmin; pāli anāgāmi*) und 4. Pfad und Ergebnis der Heiligkeit (*skrt. arhat; pāli arahat*). → Fünf Pfade.

Phowa (*skrt. samkranti; tib-wyl. 'pho ba; dt. Bewusstseinsübertragung*). Die Phowa-Meditation ist eine fortgeschrittene Technik des → Vajrayāna bei der

man übt, im Moment des Todes das eigene Bewusstsein in ein → Reines Land z.B. das des Amitābha-Buddha zu übertragen. Die Phowa-Praxis gehört zu den → Sechs Yogas des Nāropa.

Prajnāpāramitā-Sūtren (*skrt.; tib-wyl. shes rab kyi pha rol tu phyin pa mdo*). Ab dem 1. Jahrhundert v. Chr. entstanden in Indien Texte, die sich in besonderer Weise mit dem Konzept der Leerheit (→ *sūnyatā*) befassten. Es sind dies die *Prajñāpāramitā-Sūtren*, die nach ihrer unterschiedlichen Textlänge benannt sind. Sie richteten sich vehement gegen den Versuch einiger buddhistischer Gelehrten, doch noch kleinste statische Elemente in der sich verändernden Welt auszumachen. Dem hielten die Prajñāpāramitā-Sūtren entgegen, dass alle Phänomene leer von einem eigenständigen Wesenskern sind.

Prāna (*skrt.; tib-wyl. rlung; dt. Hauch, Wind*) gehört zur altindischen Vorstellung eines menschlichen Energiekörpers und wird als die lebenswichtige Energie verstanden, die durch die inneren Kanäle (→ *nādi*) zu allen Organen geleitet wird. Sowohl im Hatha-Yoga als auch im Vajrayāna gibt es Meditationspraxen (→ Vollendungsstufe), die mit diesem Energiekörper arbeiten.

Pratyeka-Buddha (*skrt.; pāli paccekabuddha; tib-wyl. rang sangs rgyas; wtl. Einzelverwirklicher*). So nennt man einen Verwirklichten (→ *arahat*), der ohne den buddhistischen Dharma von einem Lehrer gehört zu haben, vollkommen → erwacht ist, ihn aber nicht lehrt. Später wird der Begriff im → Mahāyāna abwertend für eine der zwei „niederen“ buddhistischen Fahrzeuge (→ *hinayāna*) benutzt.

Preta (*skrt.; pāli peta; dt hungrige Geister*). In der buddhistischen → Kosmologie sind Preta Wesen, die auf Grund der karmischen Resultate von Geiz, als hungrige Geister mit dickem Bauch und winzigen Mund wiedergeboren werden. Durch diese Körpermerkmale quälen sie sich selbst mit dem Gefühl, immer zu wenig zu haben. → Drei Welten.

Rāksha (*skrt.*) sind bösartige Dämonen aus der indischen Mythologie, die die Macht haben sollen, Menschen negativ zu beeinflussen bzw. sie zu essen. Viele dieser Dämonen wurden vom Buddha zum Schutz des Dharma „engagiert“.

Reine Land-Schulen sind jene Schulen des → Mahāyāna, die sich auf den Buddha Amitābha beziehen. Im 1.-2. Jahrhundert n. Chr. in Indien entstanden, gelangte dieser Ansatz ab dem 5. Jahrhundert nach China, wo sie als Reine Land-Schulen (*chin-wg. ching-t'u tsung*) bekannt wurden. In Japan gründete Hōnen Shōnin (1133–1212) auf der Grundlage der Reinen-Land-Lehre, die Jōdo-shū, aus welcher sich die von Shinran Shōnin (1173–1263) gegründete Jōdo-Shinshū entwickelte. Siehe auch im Text *Gebet zur Wiedergeburt im Sukhāvati* im Kapitel *Andere Kraft* in diesem Band und Suzuki 1990; Zotz 1991; Okochi/Otte 1979; Borsig 1992.

Reine Länder beziehen sich auf die Vorstellung, dass jedem Buddha ein *Reines Land* zugeordnet wird. Viele gläubige Buddhisten wünschen sich in so einem *Reinen Land* wiedergeboren zu werden, da es heißt, dass es dort einfacher ist, als auf der Erde, spirituell zu praktizieren. Das bekannteste Reine Land ist → *Sukhāvati*, das *Reine Land des Westens* des Buddha Amitābha. → Reine Land-Schulen.

Reines Gewahrsein ist ein waches, non-duales Gewahrsein der Phänomene mit ihrem Leerheitsaspekt.→ Rigpa, → Sati, → Gewahrsein, → Non-duale Lehren, → Non-Dualität.

Retreat (*engl.; jap. sesshin*) ist ein mehrtägiger Rückzug aus dem Alltag, mit intensiver formaler Meditationspraxis.

Rigpa (*tib-wyl. rig pa; skrt. vid*). Im → Dzogchen beschreibt Rigpa im Gegensatz zum dualistischen Bewusstseinsstrom Sems (→ *citta*) unsere Innerste Natur, das ursprüngliche, reine, non-duale Gewahrsein, das gleichzeitig intelligent, erkennend, wissend, strahlend und stets wach ist. Diese Innerste Natur zu erfahren, zu stabilisieren und im Alltag umzusetzen, ist das Ziel des Dzogchen-Trainings.

Rime-Bewegung ist eine schulübergreifende Bewegung innerhalb des Tibetischen Buddhismus die Mitte des 19. Jahrhunderts begründet wurde. Sie richtete sich gegen Spaltungstendenzen innerhalb der buddhistischen Traditionen und rettete viele vom Aussterben bedrohte Lehrübertragungen. Siehe Ringu 2007.

Sādhana (*skrt.; tib-wyl. sgrub thabs; wtl. Mittel, um etwas zu erreichen*) ist eine Meditationsanleitung, die den Ablauf einer Praxis beschreibt. Im Mittelpunkt der Sādhana Praxis steht die Visualisation eines bestimmten → Yidam, welcher einen Aspekt des eigenen erwachten Geisteszustandes darstellt und die Rezitation seines → Mantra. Die Sādhana Praxen sind typisch für das → Vajrayāna und erfordern eine formale Erlaubnis und → Ermächtigung eines Lehrers, die je nach Stil einfach oder sehr ritualisiert erteilt wird.

Sakyamuni (*skrt./pāli*) bedeutet wtl. *der Weise aus dem Geschlecht der Sakya* und ist ein Synonym für den historischen Buddha Sakyamuni. Zur Lebensgeschichte des Buddha siehe auch im Kapitel *Buddha Sakyamuni* in diesem Band.

Samādhi (*skrt./pāli; tib-wyl. ting nge 'dzin; wtl. Fest-zusammen-gefügtsein*) ist im Buddhismus der Terminius technicus für → meditative Vertiefungs- bzw. Konzentrationszustände, die durch das Gerichtetsein der Aufmerksamkeit auf ein Objekt erreicht werden. Allgemein unterscheidet man drei Grade von Samādhi: Vorbereitende Konzentration (die bei Beginn der Meditation noch schwach entwickelte Konzentration); Angrenzende Konzentration (die bei manchen Meditationsübungen durch ein geistiges Gegenbild gekennzeichnet wird) und die Volle Konzentration (Eintritt in die → meditativen

Vertiefungszustände). Samādhi ist einer der sieben Faktoren des Erwachens (→ *bojjhanga*). Als achtes Pfadglied des → Achtfachen Pfades ist das Taining in Konzentration gemeint. Als zweiter Aspekt der → Dreifachen Schulung ist mit diesem Begriff die meditative Schulung gemeint.

Samana (*skrt./pāli*) sind Menschen, die zur Zeit des Buddha in die Hauslosigkeit zogen und damit ihre häuslichen und sozialen Bindungen aufgaben, um ihr Leben ausschließlich ihrer spirituellen Suche zu widmen.

Samantabhadra (*skrt.; tib-wyl. kun tu bzang po, wtl. Alles Gut*) ist in der → Nyingma-Schule des tibetischen Buddhismus die → Sambhogakāya-Manifestation für den → Dharmakāya. In den → Neuen Übersetzungsschulen des tibetischen Buddhismus wird dieser Aspekt durch → Vajradhara repräsentiert.

Samaya (*skrt; tib-wyl. dam tshig*) sind die Versprechen und Verpflichtungen, die ein Schüler bei einer → Ermächtigung zu einer tantrischen Praxis eingeht.

Sambhogakāya (*skrt.; tib-wyl. longs spyod rdzogs pa'i sku; dt. Körper der vollkommenen Freude*) ist einer der drei Aspekte der Buddhaschaft (→ Drei Körper). Dieser Aspekt korrespondiert mit dem Sprachaspekt eines Buddha. Vollkommene Freude entsteht durch den Kontakt mit der eigenen → Buddha-Natur.

Samsāra (*skrt./pāli; tib-wyl. 'khor ba; dt. Kreislauf der Wiedergeburten*) beschreibt den von den → Drei Geistesgiften und den daraus folgenden karmisch wirksamen → Handlungen angetriebenen, endlosen Daseinskreislauf der Wesen. → Bedingtes Entstehen, → Drei Welten, → Kosmologie, buddhistische.

Samsāra und Nirvāna. Im Mahāyāna wird zwischen Samsāra und Nirvāna kein prinzipieller Unterschied gesehen, da Samsāra als Ergebnis einer verwirrten Sichtweise verstanden wird. Durch spirituelle Praxis klärt sich diese → Verwirrung und → Nirvāna, das schon immer da gewesen ist, wird verwirklicht.

Samyojana → Fesseln.

Sangha (*pāli; skrt. samgha; tib-wyl. dge 'dun*) ist die Gemeinschaft der Prakizierenden des Dharma und umfasst die → Bhikkhu, die Nonnen und die nichtordinierten Praktizierenden (*skrt./pāli upāsaka*).

Sankhāra (*pāli; skrt. samskāra; tib-wyl. 'du byed, dt. gestaltende Faktoren*) sind die karmisch wirksamen durch Willenstätigkeit bedingten, das Handeln begleitende, komplexe emotionale Faktoren. Diese können karmisch heilsame (*pāli kusala*), und unheilsame (*pāli akusala*) Sankhāra auf der Ebene des körperlichen Handelns (*pāli kāya-sankhāra*), des sprachlichen Handelns (*pāli vacī-sankhāra*) und des gedanklichen Handelns (*citta-sankhāra*) umfassen. Im Theravāda werden insgesamt 50 gestaltenden Faktoren unterschieden, die sich

in 11 Allgemeine, 25 Heilsame und 14 Unheilsame aufteilen. Darin befinden sich so komplexe Emotionen, wie *Gewahrsein*, Wille, Mitgefühl, Gelassenheit, *Gier*, Aversion, Verwirrung, Ablehnung, Aufgeregtheit und Eitelkeit etc. Sankhāra kommt auch als vierter Aspekt bei den → Daseinsgruppen vor. Siehe auch die Kapitel *Bedingtes Entstehen* und *Ich-Illusion* in diesem Band und Gorkom 1999; Bodhi 1993; Nyanatiloka 1995; Colsman 1990; Nyanatiloka 1952; Vasubandhu 1991; Schumann 2006: 71-79.

Sarma (*tib-wyl. gsar ma; wtl. die Neueren*) ist die Sammelbezeichnung für die Neuen Übersetzungsschulen des Tibetischen Buddhismus, die ab dem 11. Jahrhundert indische Texte ins Tibetische übersetzten. Zu ihnen zählen die Kadam-, die Kagyü-, die Sakya- und die Gelug-Tradition.

Sati (*pāli; skrt. smriti; tib-wyl. dran pa*) ist der Schlüsselbegriff der Meditationspraxis innerhalb des → Theravāda. Seine Grundbedeutung ist Gedächtnis, also die Fähigkeit, sich an etwas erinnern zu können. Wobei sich diese Bedeutung in der Meditationspraxis des Theravāda zum wachen → Gewahrsein dessen, was im Moment passiert, erweiterte. Die textliche Grundlage für diese Meditationspraxis findet sich im Satipatthāna-Sutta des Pāli-Kanons, worin die Vier Grundlagen des Gewahrseins beschrieben werden: dem Gewahrsein auf den Körper, den *Gefühlen*, den Bewusstseinszuständen und den Objekten seines Bewusstseins. Sati ist eines der Sieben Faktoren des Erwachens (→ *bojjhanga*) und der siebte Aspekt des → Achtfachen Pfades. In Verbindung mit Einsichtsmeditation (→ *vipassanā*) kann es zur Entwicklung von → Weisheit und zur Erfahrung des → Erwachens bzw. zum → Nirvāna führen.

Satori → Erwachen.

Sechs Bereiche des Samsāra (*skrt./pāli; tib-wyl. 'groba rigs drug*). Die buddhistische Kosmologie kennt im Rückgriff auf altindische Konzepte sechs Bereiche, in denen man auf Grund seines → Handelns (*skrt. karma*) im nächsten Leben wiedergeboren werden kann: im Bereich der Lichtwesen (→ *deva*), der streitbaren Titanen (*pāli asura*), der Menschen (*pāli manussa*), der Tiere (*pāli tiracchāna*), der hungrigen Geister (*pāli peta*), der Höllenbereiche (*pāli niraya*). Diese Erfahrungswelten werden in vielen asiatisch-buddhistischen Ländern wörtlich als Verkörperungszustände zukünftiger Leben verstanden. Buddhistische Lehrer im Westen interpretieren sie häufig als symbolische Beschreibung von Gefühlszuständen in diesem Leben.

Sechs Höheren Geisteskräften (*skrt. abhijña; pāli abhiññā; tib-wyl. mngon par shes pa*) bestehen aus den fünf durch Konzentrationstraining (→ *shamatha*) zu entwickelnde paranormale Kräfte: 1. Magische Kräfte (→ *siddhi*); 2. Himmlisches Ohr (*pāli dibba-sota*); 3. Durchschauen der Herzen Anderer (*pāli parassa ceto-priyannana*); 4. → Himmlisches Auge; 5. Erinnerung an frühere Daseinsformen (*pāli pubbe nivāsanussati*) und die Kraft der

Triebversiegung (*pāli āsavakkhaya*), die durch Einsicht (→ *vipassanā*) entwickelt wird.

Sechs Parāmitā → Parāmitā.

Sechs Yogas des Nāropa (*tib-wyl. na ro chos drug*) sind ein von Tilopa zusammengestelltes Set von sechs fortgeschrittenen tantrischen Meditationsübungen. Diese sind die Erzeugung des inneren Feuers → Tummo, die Erfahrung des eigenen Körpers als Trugbild (*tib-wyl. sgyu lus*), das Traumyoga (*tib-wyl. rmi lam*), das Yoga des Klaren Lichtes (*tib-wyl. 'od gsal*), die → Bardo-Lehren und die Praxis des → Phowa. Siehe auch im Text *Mündliche Unterweisung in den Sechs Yogas* im Kapitel *Vajrayāna* in diesem Band und Mulin 2005; Mullin 2000; Chang 1963.

Sems (*tib-wyl.; skrt./pāli* → *citta*). Im Dzogchen beschreibt dies, die mentale Fähigkeit, äußere und innere Phänome dualistisch zu erkennen.

Shamatha (*skrt.; pāli samatha; tib-wyl. zhi gnas; dt. innere Ruhe, ruhiges Verweilen*). Ziel der Shamatha-Meditation ist die Entfaltung von innerer Konzentration und Stille. Die Übungen beginnen damit, sich auf vorgegebene körperliche oder geistige Objekte, z.B. den eigenen Atem oder eine Vorstellung zu konzentrieren und dann systematisch eine Reihe von → meditativen Vertiefungszuständen zu erfahren. Im → Theravāda werden für diese Praxis 40 Übungsobjekte empfohlen. Die erreichten meditativen Vertiefungszustände führen jedoch nicht zur Einsicht in die Illusion der eigenen Ich-Vorstellung. Zur Verwirklichung dieser Einsicht werden spezifische Meditationsmethoden benutzt (→ *vipassanā*). Siehe auch Nyanatiloka 1952: 99-487. Geshe Thubten 2001; Wallace 2006; Lodrö 1992; Zahler 2009; Khenchen Thrangu 1993.

Shikantaza (*jap., wtl. einfach Sitzen*) ist eine fortgeschrittene Form des → Zazen, die ganz auf stützende Hilfen, wie Zählen der Atemzüge oder → Koan-Praxis verzichtet. Es ist ein Verweilen in einem hellwachen Zustand des Reinen Gewahrseins, ohne auf ein Objekt gerichtet zu sein. Zazen ist hier nicht Mittel um spirituell zu erwachen, sondern Ausdruck unserer → Buddha-Natur. Siehe auch Loori 2004; Suzuki 1996; Katagiri 1988: 147-150; Kapleau 1981: 71-78, 89-91.

Sicht, Meditation, Handlung (*tib-wyl. lta sgom spyod pa*) beschreibt die praktische Schulung des buddhistischen Pfades innerhalb des → Tibetischen Buddhismus. Siehe auch im Text *Die Kernpunkte von Sicht, Meditation und Handlung* im Kapitel *Vajrayāna* in diesem Band.

Siddha (*skrt.; wtl. Vollkommener, Vollendeter*) ist in Indien die Bezeichnung für eine Person, die das höchste Ziel des spirituellen Pfades verwirklicht hat. → Mahāsiddha.

Siddhi (*skrt; pāli iddhi; tib-wyl. grub thob; dt. besondere Kräfte*). Die Siddhi gehören zu den → Sechs Höheren Geisteskräften und sollen durch meditatives Konzentrationstraining entwickelt werden können. Mahāmoggāllana, einer der zwei Hauptschüler des Buddha, die → Mahāsiddha des 8. Jahrhunderts in Indien und viele tibetischen Heilige sind für die Beherrschung dieser Kräfte bekannt. Laut dem Visuddhi Magga sind die wichtigsten: 1. die Fähigkeit sich zu vervielfältigen (*pāli adhitthānā-iddhi*); 2. die Fähigkeit, eine andere Gestalt anzunehmen (*pāli vikubbanā-iddhi*); 3. die Fähigkeit, aus diesem Körper einen anderen geistgezeugten hervorgehen zu lassen (*pāli manomayā-iddhi*); 4. die Fähigkeit kraft innewohnender Erkenntnis in Gefahren unversehrt zu bleiben (*ñānavipphārā-iddhi*); 5. die Macht durchdringender Sammlung (*samādhi-vipphārā-iddhi*); 6. als edle Macht (*ariyā-iddhi*) gilt die Fähigkeit, seine Vorstellungen so zu beherrschen, dass man Widerliches als nicht widerlich und Nichtwiderliches als widerlich betrachten mag und dabei gelassen bleibt; 7. die karmisch gezeugte Macht (*kammavipakaj- iddhi*); 8. die Macht des Verdienstvollen (*puññāvato-iddhi*); 9. die Macht der Zauberei (*vijjāmayā-iddhi*), 10. die Macht, im Sinne des durch dieses oder jenes rechte Streben, bedingten Erfolges. Siehe auch Nyanatiloka 1952: 426-487; Dowman 1991.

Sieben Faktoren des Erwachens → Bojjhanga**.**

Sieben-Punkte-Haltung von Vairochana (*skrt. saptadharma-vairochana; tib-wyl. rnam snang chos bdun*) beschreibt die ideale Meditationshaltung: die Beine sind in der Lotoshaltung, der Rücken gerade, die Hände in der Haltung der Meditation, die Augen blicken leicht nach unten in Richtung Nase, das Kinn ist leicht angezogen, die Schulter leicht nach hinten, die Zungenspitze berührt den Gaumen.

Siegreicher (*skrt. jina; tib-wyl. rgyal ba*) ist ein Synonym für den Buddha.

Sila → Fünf ethischen Grundhaltungen.

Skandha → Daseinsgruppen.

Srāvaka (*skrt.; tib-wyl. nyan thos, wtl. derjenige der hört*) bezeichnete ursprünglich direkte Schüler des Buddha (die seine Stimme hörten). In späteren Mahāyāna-Texten, wurde es ein technischer Begriff, der abwertend für buddhistische Mönche benutzt wurde, die durch Einsicht (→ *vipassanā*) in die → Vier Edlen Wahrheiten → Arahat wurden, bzw. → Nirvāna verwirklichten, die jedoch nicht dem Mahāyāna angehörten.

Stūpa (*skrt; tib-wyl. mchod rten; wtl. Haarknoten*) ist das für den Buddhismus typische Bauwerk. Ursprünglich war es ein Grabmal für die Überreste des Buddha. Symbolisch repräsentiert es den Geist-Aspekt des Buddha bzw. des → Erwachens.

Sugata (*skrt. ; tib-wyl. bde bar gshegs pa; wtl. zur Freude gegangen*) ist ein Synonym für einen Buddha.

Sukhāvati (*skrt.; tib-wyl. bde ba can; tib. dewachen, wtl. freudvolles Land*) ist das → Reine Land des Buddha → Amitābha. Diese Idee findet sich schon früh in den Mahāyāna-Texte des kleineren und größeren Sukhāvativyūha-Sūtra. Das größere Sukhāvativyūha-Sūtra wurde im 2. Jahrhundert n. Chr. aus dem Sanskrit ins Chinesische übersetzt. Das kleinere Sukhāvativyūha-Sūtra wurde 402 n. Chr. von Kumārajiva vom Sanskrit ins Chinesische übertragen. Siehe auch Gomez 1996, Williams 1994: 251.

Sūnyatā (*skrt.; tib-wyl. stong pa nyid; dt. Leerheit*). Ab dem 1. Jahrhundert v. Chr. entstanden in Indien Texte, die sich in besonderer Weise mit dem Konzept von Sūnyatā befassten. Es sind dies die → Prajñāpāramitā-Sūtren. Sie richteten sich vehement gegen den Versuch einiger buddhistischer Gelehrten, doch noch kleinste statische Elemente in der sich verändernden Welt auszumachen. Dem hielten die Prajñāpāramitā-Sūtren entgegen, dass alle Phänomene leer von einem eigenständigen Wesenskern sind. Die Formulierung „leer von eigenständigem Wesenskern“ wird oft gleichbedeutend mit dem Begriff Sūnyatā verwendet, der selbst eine begriffliche Abstraktion und frei von jeder eigenständiger Existenz ist. Einige Schriftsteller versuchten nun, aus dieser Leerheit so etwas wie das göttliche Absolute zu machen, was vom buddhistischen Standpunkt merkwürdig klingt. Sich an die Leerheit anklammern zu wollen, ist genauso unsinnig, wie das Handeln eines Mannes, dem der Ladenbesitzer erklärt, dass er nichts mehr zu verkaufen habe, und der nun dieses „Nichts“ erwerben und nach Hause tragen will. Siehe auch im Kapitel *Sūnyatā – Nichts da* in diesem Band. Weber-Brosamer/Back 2005; Garfield 1995; Chandrakirti 2004; Murti 1974; Hopkins 1995; Hopkins 1996.

Sūtra (*skrt.; pāli sutta; tib-wyl. mdo*). 1. Traditionell versteht man innerhalb des Buddhismus unter Sūtra die Lehrreden, die der Buddha gehalten hat. 2. Im → Vajrayāna wird der Begriff Sūtra auch dazu benutzt, um innerhalb der Lehren des Mahāyāna zwischen tantrischen Lehren (→ *tantra*) und nicht-tantrischen Lehren (*sūtra*) zu unterscheiden.

Tanhā (*pāli; skrt. trsnā; tib-wyl. sred pa*) → Gier.

Tantra (*skrt.; tib-wyl. rgyud; wtl. Faden, Gewebe*). 1. Tantra sind die ab dem 5. Jahrhundert n. Chr. in Indien aufgetauchten schriftlichen Grundlagen, auf denen die Lehren des Vajrayāna basieren. Vertreter des Vajrayāna gehen davon aus, dass sie vom Buddha in seiner → Sambhogakāya-Form gelehrt wurden. Die tibetischen → Sarma-Traditionen unterteilen Tantra in folgende vier Klassen, die sich in den praktizierten Methoden unterscheiden: Kriyātantra (*skrt.; tib-wyl. bya ba'i rgyud*), das eher äußere Praxen wie Waschen, Diät betont; das Caryātantra (*skrt.; tib-wyl. spyod pa'i rgyud*) in dem äußeres Verhalten und innere Methoden im Vordergrund stehen; das Yogatantra (*skrt.; tib-wyl. rnal 'byor gyi rgyud*) in dem innere Methoden des Yoga praktiziert werden und das → Anuttarayogatantra, das die → Yidam-Praxis und die Arbeit mit den inneren Energien betont. Die → Nyingma-

Schule erweiterte die Klasse des Anuttarayogatantra um folgende drei Klassen: Mahāyoga, Anuyoga, Atiyoga/→ Dzogchen. 2. Im → Vajrayāna wird der Begriff Tantra auch dazu benutzt, um innerhalb der Lehren des Mahāyāna zwischen tantrischen Lehren (Tantra) und Nicht-tantrischen Lehren (→ Sūtra) zu unterscheiden. Siehe auch Panchen Sonam 1996; Jamgön Kongtrul 2005; Dudjom 1991; Hopkins 1992; Sogyal 1990.

Tao (chin-wg., wtl. Weg). Im philosophischen Taoismus bezeichnet dieser Begriff ein ewiges Wirk- oder Schöpfungsprinzip, aus dessen Einheit die Dualität als *Welt der Zehntausend Dinge* entsteht. Diese Dualität wird im Chinesischen mit den sich gegenseitig durchdringenden Polaritäten Yin und Yang ausgedrückt. Das chinesische Schriftzeichen 道 (*chin-wg. tao*) wird oft mit dem Begriff *Weg* übersetzt. Da es sich um einen Kernbegriff des Konfuzianismus und des Taoismus handelt, ist es ratsamer den Begriff unübersetzt zu lassen. Siehe Wilhelm 1921; Wilhelm 1982; Watts 1976; Cooper 1981.

Tathāgata (*skrt.*) ist von dem Sanskrit-Wort *tathā* (Soheit) abgeleitet und ein Synonym für einen Buddha.

Tathāgatagarba → Buddha-Natur.

Theravāda (*pāli; wtl. Fahrzeug der Älteren*) ist die Selbstbezeichnung der buddhistischen Tradition, die sich auf den Pāli-Kanon bezieht und heute in Sri Lanka, Myamar und Thailand praktiziert wird. → Hinayāna.

Tibetischer Buddhismus. Der Begriff wird oft synonym mit → Vajrayāna benutzt. In diesem Buch wird er nur dann benutzt, wenn der Herausgeber, auf Unterschiede zwischen dem indischen Vajrayāna und seiner tibetischen Ausprägung hinweisen will. Siehe auch Dowman 1991; Gäng 2001.

Tibetisches Totenbuch bezieht sich auf den Text *Bardo Thödröl* (*tib-wyl. bar do thos grol; wtl. Befreiung durch Hören im Zwischenzustand*) von Padmasambhava. Dieser Text ist eine Anleitung, um während des Sterbevorgangs Befreiung zu erlangen. Traditionell wird er dem Sterbenden, der mit diesen Lehren vertraut ist, zur Orientierung während des bis zu 49 Tage dauernden Sterbensvorgangs vorgelesen. Siehe auch Dargyay 1991; Sogyal 1993; Hodge/Boord 2000; Thondup 2005; Chökyi Nyima 1991.

Tirthika (*skrt.; tib-wyl. mu stegs*) ist eine allgemeine Bezeichnung für Anhänger nicht-buddhistischer spiritueller Wege.

Tögal (*tib-wyl. thod rgal; wtl. Sprung hinüber*). Dieser Schlüsselbegriff des → Dzogchen beschreibt die auf → Treckchöd aufbauende fortgeschrittene Technik der Arbeit mit Energie in Form von Licht und Visionen. Diese Praxis führt zur Verwirklichung der spontanen Präsenz (→ *lhundrup*) unserer Natur des Geistes.

Tonglen (*tib-wyl. gtong len; dt. geben und nehmen*) ist eine Meditationsübung des Mahāyāna, die von Atisha (982-1054) nach Tibet gebracht wurde. Dabei stellt sich der in seiner → Buddha-Natur ruhende Übende vor, etwas eigenes oder fremdes Negatives einzuatmen, es zu verwandeln und als etwas Positives auszuatmen.

Torma (*tib-wyl. gtor ma; tib-wyl. skrt. bali*) ist ein im → Vajrayāna benutztes in der Regel aus Mehl und Butter geformtes Ritualobjekt. Es kann als Symbol für einen → Yidam, ein → Mandala, eine Opfergabe oder gelegentlich auch als Waffe gegen negative Kräfte stehen.

Trancereisen. Schon im Pālikanon finden sich Geschichten, in denen der Buddha und einer seiner Hauptschüler, Mahāmoggallāna, mental in andere Daseinsbereiche reisen konnten. Auch die → Mahāsiddha des 8. Jahrhunderts in Indien und viele tibetischen Heilige sollen diese Fähigkeit besessen haben. Siehe auch → Sechs höhere Geisteskräfte, → Siddhi und Delog Dawa 1995; Thondrup 2008.

Treckchöd (*tib-wyl. khregs chod; wtl. gründliches Durchschneiden*). Dieser Schlüsselbegriff des → Dzogchen beschreibt die fortgeschrittene Technik des „Abschneidens" von Widerstand, Dickköpfigkeit, Sturheit und Verschlossenheit (→ *klesha*), um reines Gewahrsein (→ *rigpa*) zu realisieren. Diese Praxis enthüllt die ursprüngliche Reinheit (→ *kadak*) unserer → Natur des Geistes.

Traum-Yoga (*tib-wyl. rmi-lam, skrt. svapnadarzana*) ist eine fortgeschrittene Meditationsform der Sechs Yogas des Nāropa. Siehe auch im Text *Mündliche Unterweisungen in den Sechs Yogas* im Kapitel *Vajrayāna* in diesem Band und Namkhai 1994; Wangyal 2001.

Tripitaka (*skrt.; pāli tipitaka; tib-wyl. bka' 'gyur; wtl. Dreikorb*) ist der dreiteilige Kanon der buddhistischen Schriften des historischen Buddha. Die älteste noch vollständig erhaltene Sammlung ist der Pāli-Kanon des Theravāda. Dort besteht er aus dem Korb des Abhidhamma, dem der Lehrreden und dem der Mönchs- und Nonnenregeln. Im chinesischen und tibetischen Kanon sind noch andere Texte dazugekommen. Siehe auch im Kapitel *Schriftliche Grundlagen* in diesem Band.

Tummo (*tib-wyl. gtum mo; skr. chandali; dt. inneres Feuer*) ist eine fortgeschrittene tantrische Übungspraxis, die mit den inneren Kanälen (→ *nādi*), Winde (→ *prāna*) und Tropfen (*skrt. bindu; tib-wyl. thig le*) arbeitet. Sie ist eine der Methoden der → Sechs Yogas des Nāropa und wird als Basis-Übung für den Erfolg der anderen fünf Yogas betrachtet. → Vollendungsstufe. Siehe Thubten 2007.

Uppekhā (*pāli; skrt. upekshā; tib-wyl. btang snyoms; dt. Gelassenheit, Gleichmut*) ist eine der → Vier Unermesslichen Geisteszustände, die es auf dem buddhistischen Schulungsweg zu entwickeln gilt. Gelassenheit ist eine

Geistesqualität, die alle Phänomene willkommen heißt, ohne an ihnen anzuhaften und sollte nicht mit Gleichgültigkeit im Sinne von „ist eh alles egal“ verwechselt werden.

Vajra (*skrt.; tib-wyl. rdo rje; dt. Diamant, diamantener Donnerkeil*) ist ein Symbol für die unzerstörbare Weisheit, die alles durchdringt. Als Ritualgegenstand symbolisiert er die → Geschickten Mittel.

Vajradhara (*skrt.; rdo rje 'chang; wtl. Träger des Vajra*) ist in den → Neuen Übersetzungsschulen der → Sambhogakāya-Ausdruck für den → Dharmakāya. Seine acht Qualitäten sind: 1. Er ist der Dharmakāya, die Einheit von Sūnyatā und → Klarheit. 2. Obwohl er seiner Natur nach leer ist, erscheint er ungehindert in seiner Form: als Sambhogakāya mit seiner blauen Körperfarbe, den gekreuzten Händen, in denen er → Vajra und Glocke hält. 3. Er besitzt die gesamten Qualitäten eines Buddha. 4. Der Dharmakāya, Vajradhara, durchdringt die Gesamtheit von Samsāra und Nirvāna. 5. Der Dharmakāya-Körper von Vajradhara wirft keinen Schatten. 6. Er ist unabhängig von Licht oder Dunkelheit, ohne jeglichen Makel. 7. Um die Unerschütterlichkeit des Dharmakaya zu symbolisieren, ist die Körperfarbe von Vajradhara die des Herbsthimmels - tiefblau. 8. Er besitzt Allwissenheit über die drei Zeiten.

Vajrasattva (skrt.; *tib-wyl. rdo rje sems dpa')* ist der Name eines → Yidam, der im → Tibetischen Buddhismus generell für Reinigungsrituale benutzt wird. So ist er auch Teil des → Ngöndro. Siehe auch Patrul 2001; Thubten Yeshe 2007.

Vajrayāna (*skrt.; tib-wyl. rdo rje theg pa; wtl. Diamant-Fahrzeug*) wird hier synonym mit Tantrischen Buddhismus und Mantrayāna benutzt. Er bezeichnet die Form des Buddhismus, die in Nordindien ab dem 5. Jahrhundert entstand und ab dem 8. Jahrhundert nach Tibet gebracht wurde. → Tantra. Siehe Gäng 2001, Peter 2001; Dalai Lama 1995; Kalu 1991; Kalu 1995.

Vajra-Lieder (*skrt. doha; tib-wyl. mgur*) sind spontane Gesänge in denen die frühen indischen → Mahāsiddha und tibetischen Yogi ihre innere spirituellen Erfahrungen ausdrückten.

Vedanā (*pāli/skrt.; tib-wyl. tshor ba*). Der Pāli-Begriff Vedanā wird hier mit *Gefühl* übersetzt und folgt damit Neumann 1957: 64; Nyanatiloka 1976: 233; Nyanaponika 1979: 65; Seidenstücker 1911: 372; Schmidt 1989: 40; Mylius 1985: 113; Ayya Khema 1996: 97; Zumwinkel 2001: 162. Dahlke 1979: 353; Schmidt 1946: 36; Oldenberg 1923: 265, Schumann 2006: 71 übersetzten ihn mit Empfindung. Inhaltlich taucht dieser Begriff in den → Daseinsgruppen und im → Bedingten Entstehen auf. Unter Vedanā versteht man die erste, impulsive, gefühlsmäßige Reaktion auf einen Sinneseindruck (→ *āyatana*), die hier mit *Gefühl* übersetzt wird. Ohne unser bewusstes Zutun reagieren wir mit einer positiven, negativen oder neutralen Reaktionen auf körperliche oder geistige Sinneseindrücke. Diese gefühlsmäßige Reaktion (*pāli vedanā*) kann die Ursache für stärkere Emotionen (→ *sankhāra*) wie Gier, Hass, Neid oder

Geiz werden. Dieser Prozess muss nicht zwangsläufig stattfinden. Ziel der Meditationsschulung (→ *bhāvanā*) ist es, diesen Automatismus zu unterbrechen, indem man im ersten Schritt sich dieses Prozesses bewusst wird, um im nächsten Schritt zu untersuchen, wie sich aus dieser Reaktion die Sankhāra entwickeln. Hat man diesen Prozess immer wieder und wieder erlebt, so kann man beginnen, diese Gewohnheitsmuster zu ändern. Zum Beispiel nicht mit Gier oder Ablehnung auf Vedanā zu reagieren, sondern mit Gelassenheit (→ *upekkhā*). Siehe auch im Kapitel *Bedingtes Entstehen* und *Ich-Illusion* in diesem Band und Nyanatiloka 1952; Bodhi 1993; Goenka 1989.

Verdienst (*skrt. punya; pāli puñña; tib-wyl. bsod nams*). Die Grundlage des buddhistischen Schulungsweges besteht im Training heilsamer Gewohnheitsmuster und dem Erwerb von Verdienst. Auf dieser Basis baut dann das meditative Training (→ *bhāvanā*) und die Entwicklung von Einsicht (→ *vipassanā*) auf. → Zwei Ansammlungen.

Vertiefungen → Meditative Vertiefungszustände.

Verwirrung (*pāli* avijjā*; skrt. avidya; tib-wyl. gti mug oder ma rig pa*). Im Buddhismus bezieht sich dieser Begriff grundsätzlich auf die Illusion des Vorhandenseins eines aus sich selbst heraus existierenden, persönlichen Wesenskern (*skrt./pāli atta; dt. Ich, Seele, Wesenskern*). Darüber hinaus umfasst die verwirrte Wahrnehmung mentaler Prozesse, fehlendes Verständnis der → Vier Edlen Wahrheiten und ist Grundlage für falsche philosophische und religiöse Ansichten, stumpfsinniger Fanatismus, dumme Vorurteile und verengter Dogmatismus.

Vidyādhara (*skrt.; tib-wyl. rig pa 'dzin pa*) ist ein Halter (*skrt. dhara*) von Wissen (*skrt. vidyā*), also ein Lehrer mit spiritueller Verwirklichung. Die *Vier Ebenen des Vidyādhara* (*tib-wyl. rig 'dzin rnam pa bzhi*) ist ein in der Nyingma-Schule entstandenes System um spirituellen Fortschritt darzustellen. Die vier Ebenen sind 1. völlig gereift (*tib-wyl. rnam smin*); 2. Macht über die Lebensspanne (*tib-wyl. tshe dbang*); 3. → Mahāmudrā (*tib-wyl. phyag chen*); 4. spontan vollendet (*tib-wyl.* → *lhun grub*).

Vier Aktivitäten (*tib-wyl. las bzhi*) sind im → Vajrayāna vier Arten von Aktivitäten von verwirklichten Wesen, um anderen zu helfen und ungünstige Umstände zu beseitigen: 1. befrieden (*tib-wyl. zhi ba*), 2. vermehren (*tib-wyl. rgyas pa*), 3. kontrollieren (*tib-wyl. dbang ba*), 4. zerstören (*tib-wyl. drag po*).

Vier Edlen Wahrheiten (*skrt. catvāri āryasatyā; pāli cattāri ariyasācca; tib-wyl. 'phags pa'i bden pa bzhi*) sind eine essentielle Darstellung der Lehre des Buddha. In der Ersten Edlen Wahrheit wird die innere Unzufriedenheit und das daraus entstehende Leid (→ *dukkha*) beschrieben. Die Zweite Edle Wahrheit zeigt die Ursachen für dieses alltägliche Elend. Kern dieser Unzufriedenheit ist das Festhalten an der Illusion eines unabhängigen, aus sich selbst existierenden Ichs (→ Verwirrung). Diese Vorstellung führt dazu, dass

man nach allen möglichen inneren Zuständen und äußeren Gegenstände jagt (→ Gier) und was einem nicht gefällt, ablehnt (→ Ablehnung). Anstatt glücklich zu werden, führt diese Jagd nur zu noch mehr Unzufriedenheit. In der Dritten Edlen Wahrheit zeigt der Buddha, dass durch das Aufgeben dieser drei unheilsamen Wurzeln (Verwirrung, Gier, Ablehnung), der Zustand des vollkommenen Friedens und Glücks, → Nirvāna, erreicht werden kann. Die Vierte Edle Wahrheit beschreibt die acht Aspekte des → Edlen Achtfachen Pfades, der zu Nirvāna führt. Siehe auch im Kapitel *Vier Edlen Wahrheiten* in diesem Band und Rahula 1982; Zechner 2005; Allmen 2007; Dalai Lama 1999; Epstein 1996; Nyanatiloka 1956; Nyanatiloka 1989.

Vier Einsichten (*pāli adhigata; wtl. in Besitz nehmen*) sind: „1. Wenn es ein Leben nach dem Tode und die Folgen meiner → Handlungen gibt, dann sind sie die Basis, dass ich in himmlischen Welten wiedergeboren werden. (...) 2. Gibt es aber kein Weiterleben nach dem Tode und auch keine Folgen meiner Handlungen, so lebe ich in dieser Welt ein glückliches Leben, frei von gierigen, ablehnenden und verwirrten Gedanken. (...) 3. Wenn es so ist, dass dem unheilsam Handelnden, Übles widerfährt, ich aber nichts Übles tue, wie kann mir da Leid widerfahren. (...) 4. Wenn es aber so ist, dass dem unheilsam Handelnden, nichts Übles widerfährt, so bin ich auf zweierlei Weise rein. (...)“ (Lehrrede an die Kalamer 8) Siehe auch im Text *Lehrrede an die Kalamer* im Kapitel *Selbstverantwortung* in diesem Band.

Vier Freuden (*skrt. chaturānanda; tib-wyl. dga' ba bzhi*) sind die zunehmenden Erfahrungen von Freude, die bei der → Vajrayāna-Praxis des → Tummo und ähnlichen Übungen auftreten. Sie bilden die Grundlage der Entwicklung des jeweiligen Weisheitsaspektes.

Vier Grundlagen des Gewahrseins *(pāli satipatthāna*; wtl. *Grundlagen des Gewahrseins*) sind das → Gewahrsein (→ *sati*) auf den Körper, die Gefühle, die Bewusstseinszustände und die Objekte des Bewusstseins. Siehe auch Text *Die Lehrrede von den Grundlagen des Gewahrsein* im Kapitel *Grundlagen buddhistischer Meditation* in diesem Band und Ayya Khema 1996; Nyanatiloka 1985; Nyanaponika 1979; Nyanaponika 1973; Sole-Leris 1994.

Vier Körper. (*skrt. catukāya; tib-wyl. sku bzhi; wtl. vier Körper*). Die Vier Körper verkörpern die vier Aspekte der Buddhaschaft: den → Dharmakāya, den → Sambhogakāya, den → Nirmānakāya und ihre Essenz, den Svabhāvikakāya.

Vier Unermesslichen Geisteszustände (*skrt. caturaprameya; tib-wyl. tshad med pa bzhi, pāli brahmavihāra [wtl. verweilen wie Brahmā]*) sind allumfassendes Wohlwollen (→ *mettā*), Mitgefühl (→ *karunā*), Freude (→ *muditā*) und Gelassenheit (→ *upekkā*). Im Theravāda werden sie im Rahmen der 40 Übungsobjekten zur Entwicklung von → Shamatha entfaltet. Im Mahāyāna übt man diese Geistesqualitäten im Zusammenhang mit der Entwicklung von →

Bodhicitta. Siehe auch Nyanatiloka 1952: 338-371; Salzberg 1995; Patrul 2001: 259-284.

Vier Weisheiten. Die chinesischen Schriftzeichen 四智 (*chin-wg. ssu-chih; jap. shichi*) bedeuten Vier Weisheiten (Wissen) oder Vier Aspekte gereinigter Sichtweise (*skt. catvāri jñānāni*). Dieses Konzept der Vier Weisheiten stammt aus dem → Cittamātra und beschreibt die Sichtweise eines voll erwachten Buddha. Die Vier Weisheiten sind die spiegelgleiche Weisheit (*skrt. ādarsa-jñāna; tib-wyl. me long lta bu'i ye shes*), die Weisheit der Gleichheit (*skt. samatā-jñāna; tib-wyl. mnyam nyid kyi ye shes*), die unterscheidende Weisheit und die allesvollendende Weisheit (*skt. krtya-anusthāna-jñāna; tib-wyl. bya sgrub ye shes*). Im Tibetischen Buddhismus werden oft → Fünf Weisheiten aufgezählt, wobei dort die Weisheit des absoluten Raumes (*skrt. dharma-dhātu-jñānam; tib-wyl. chos dbyings kyi ye shes*) hinzugefügt wurde.

Vijñana (*skrt.; pāli viññana; tib-wyl. rnam shes*). Der Begriff Vijñana beschreibt kein Ding oder Organ, sondern unseren mentalen Erfahrungsprozess, den Bewusstseinsstrom (→ citta). Im Theravāda werden sechs Formen des Bewusstseinsstromes unterschieden: Hörbewusstsein, Riechbewusstsein, Schmeckbewusstsein, Körperbewusstsein, Bewusstsein geistiger Prozesse (*pāli manoviññana*). Im → Cittamātra werden diesen sechs Bewusstseinsarten noch zwei weitere hinzugefügt: das achte Bewusstsein (*skrt. alayavijñana; tib-wyl. kun gzhi'i rnam par shes pa*) ist ursprünglich rein und die Basis von allen Erscheinungen. Durch karmisch wirksame Handlungen werden die in ihm aufbewahrten karmischen Samen aktiviert und das siebte Bewusstsein entsteht. Das siebte Bewusstsein (*skrt. klirhtamanas vijñana; tib-wyl. nyon mongs pa can gyi yid kyi rnam par shes pa*) ist durch → Klesha getrübt und nimmt die Welt dualistisch, als Ich und die Anderen, wahr. Aus ihm entstehen die oben genannten spezifischen Sinnesbewusstseine.

Vipassanā (*pāli; skrt. Vipashyanā; tib-wyl. lhag mthon; wtl. klare Sicht*). Im Deutschen wird der Begriff mit Einsicht oder Klarblick übersetzt. Grundsätzlich kann man alle Meditationsmethoden des Buddhismus in Methoden zur Entwicklung von innerer Ruhe (→ *shamatha*) oder zur Entwicklung von Einsicht (*vipassanā*) einteilen. Dabei gilt die Paxis von Shamatha als Basis für Vipassanā, die sich in analytische und nicht-analytische Übungen einteilen lässt. Analytische Übungen entwickeln Einsicht durch die theoretische Beschäftigung mit buddhistischen Konzepten, wie den → Vier Edlen Wahrheiten, den → Hindernissen der Praxis, den → Klesha, den → Drei Daseinsmerkmalen und → Sūnyatā. Nicht-analytische Übungen entwickeln Einsicht, indem sie direkt die Funktionsweisen unserer mentalen Prozesse untersuchen. Siehe auch im Text *Die Lehrrede von den Grundlagen des Gewahrsein* im Kapitel *Grundlagen buddhistischer Meditation* in diesem Band und Nyanaponika 1979; Sole-Leris 1994; Ayya Khema 1996; Khenchen Thrangu 2004a; Wangtschug Dordsche 1990; Dagpo Tashi 2006.

Visualisationen ➔ Yidam.

Vollendungsstufe (*skrt. sampanna krama; tib-wyl. rdzogs rim*). Die Vollendungsstufe bildet mit der ➔ Entwicklungsstufe, einen der beiden Aspekte der Vajrayāna-Praxis. Sie umfasst meditative Übungen, die mit den inneren Kanälen (➔ *nādi*), Winde (➔ *prāna*) und Tropfen (*skrt. bindu; tib-wyl. thig le*) arbeiten. Siehe auch im Text *Mündliche Unterweisung in den Sechs Yogas* im Kapitel *Vajrayāna* in diesem Band.

Vorbereitende Übungen (*tib-wyl. sngon 'gro*). Das Ngöndro wird in allen tibetischen Richtungen als vorbereitende Übungen praktiziert. Es besteht aus vier Betrachtungen und fünf Meditationspraxen mit Visualisationen. Der Schüler wird ermutigt, jede dieser Übungen 100 000mal zu praktizieren. Siehe auch im Text *Vorbereitende Übungen des besonderen Pfades zum Erwachen* im Kapitel *Vajrayāna* in diesem Band und Dilgo Khyentse 1996; Patrul 2001; Kalu 1991; Sherab Gyaltsen 1986.

Wahrheit, konventionelle und höchste. Jedes Phänomen trägt in sich zwei Aspekte, einmal als getrenntes, durch andere bedingtes Phänomen (*skrt. samvrtisatya; tib-wyl. kun rdzob bden pa; konventionelle Wahrheit*) und gleichzeitig ist es leer von allem eigenständigem Sein (*paramārthasatya; don dam bden pa; höchste Wahrheit*). Siehe auch im Text *Die Vier Edlen Wahrheiten des Leid* im Kapitel *Sūnyatā – Nichts da* in diesem Band und Dalai Lama 1991: 122ff; Garfield 1995; Chandrakirti 2004.

Weisheit (*skrt. prajnā, pāli paññā, tib-wyl. shes rab*). Unter Weisheit wird im Buddhismus die intuitive Einsicht in die Funktionsweise der ➔ Vier Edlen Wahrheiten, des ➔ Bedingten Entstehens, der ➔ Anattā-Lehre bzw. von ➔ Sūnyatā verstanden.

Wissensklarheit (*skrt. samprajaña; pāli sampajañña*) umfasst vier Aspekte von Gewahrsein: das Wissen des Zweckes einer Handlung (*pāli sātthaka*), die Angemessenheit einer Handlung (*pāli sappāya*), das Gewahrsein im täglichen Handeln (*pāli gocara*) und im Handeln sich der Illusion des Ichs bewusst sein.

Yab-Yum (*tib-wyl.; wtl. Vater-Mutter*) ist die Bezeichnung für Darstellungen von einem männlichen ➔ Yidam in sexueller Vereinigung mit seiner Gefährtin. Dies symbolisiert die Vereinigung der ➔ Geschickten Mitteln und ➔ Weisheit und damit die Aufhebung der dualistischen Sichtweise.

Yaksha (*skrt.; tib-wyl. gnod sbyin*) sind bösartige Geister Verstorbener, die Nachts durch die Luft fliegen sollen und die Macht haben sollen, Menschen negativ zu beeinflussen bzw. sie zu essen. Viele dieser Geister wurden vom Buddha zum Schutz des Dharma „engagiert“. Sie gehören zu der Gruppe von ➔ Acht Arten von (Geist) Wesen der indischen Mythologie.

Yama (*skrt.; tib-wyl. gshin rje*) verkörpert den altindischen Gott des Todes.

Yāna (*skrt.; tib-wyl. theg pa; dt. Fahrzeug*) werden die unterschiedlichen großen buddhistischen Traditionen genannt. → Hinayāna, → Mahāyāna, → Vajrayāna.

Yidam (*tib-wyl. yi dam; skrt. devata*) bezeichnet die Visualisation eines eigenen Buddha-Aspekt in personifizierter Form, wie zum Beispiel Mitgefühl als → Avalokitesvara oder Weisheit als → Mañjusri. Die Yidam-Praxis ist Teil eines stark strukturierten Meditationsablaufes (→ sādhana), der vorwiegend im → Vajrayāna praktiziert wird.

Yoga (*skrt.; tib-wyl. rnal 'byor; wtl. eine Methode zur Vereinigung [tib-wyl. 'byor] mit der natürlichen Seinsweise [tib-wyl. rnal ma]*). Yoga bezeichnet in Indien im Allgemeinen jede spirituelle Disziplin, deren Ziel Einsein oder die Vereinigung mit etwas Göttlichen zum Ziel hat. Im Besonderen ist es eine der sechs klassischen Schulen der indischen Philosophie. In vielen buddhistischen Traditionen wird der Begriff in seiner allgemeinen Bedeutung benutzt. Siehe auch Zimmer 1961; Fuchs et al. 2003; Wolz-Gottwald 2006; Feuerstein 2001.

Yogi (*skrt.*) ist ein Praktizierender eines Yoga bzw. einer spiritueller Übungen.

Zazen, (*jap.; wtl. Sitzen in Versenkung*) ist die Bezeichnung für die formale Sitz-Meditation innerhalb des → Zen-Buddhismus. Die wichtigsten Techniken sind: Betrachtung des eigenen Atem, die → Kōan-Praxis und Einfach Sitzen (→ shikantasa). Siehe auch im Text *Universelle Aufforderung zum Zazen* im Kapitel *Buddha-Natur* in diesem Band.

Zehn Stufen → Bhūmi.

Zehn Kräfte → Bala.

Zehn (un)heilsame Handlungen (*skrt. dasha kushala; tib-wyl. dge ba bcu*) beschreiben das ethische bzw. nicht-ethische Handeln. Die unheilsamen Handlungen stehen in Klammer. Die (un)heilsamen Handlungen sind: 1. Lebendes schützen (töten), 2. Großzügigkeit (Stehlen), 3. Achtsam mit der eigenen Sexualität umgehen (andere durch Sexualität verletzten), 4. die Wahrheit sprechen (Lügen), 5. versöhnende Rede (Zwietracht sähen), 6. freundliche Rede (verletzende Worte), 7. bedeutungsvolle Rede (unnützes Geschwätz), 8. zufriedene Gedanken (gierige Gedanken) 9. mitfühlende Gedanken (anderen Schlechtes wünschen), 10. Aufgeben falscher Ansichten (verwirrte Gedanken). → Fünf ethischen Grundhaltungen.

Zen-Buddhismus ist die japanische Form des chinesischen → Chan-Buddhismus, die ab dem 12. Jahrhundert von Eisai (1141-1215) und → Dogen (1200-1253) nach Japan gebracht und durch die herrschende Kriegerkaste (*jap. samurai*) stark gefördert wurde. Im Vordergrund des Zen steht eine strenge, formale Meditationspraxis (→ *zazen*) und unmittelbare Schulung durch einen Zen-Meister (*jap. roshi*). Siehe auch Aitken 2003; Suzuki, Shunryu 1996; Kapleau 1981.

Zuflucht (*skrt. sharana; pāli sarana; tib-wyl. skyabs*). Buddhist ist, wer Zuflucht zum → Buddha, dem historischen Begründer des Buddhismus, dem → Dharma, seiner Lehre, und zum → Sangha, der Ordensgemeinschaft genommen hat. Auf einer tieferen Ebene bedeuteten diese drei Juwelen, Zuflucht zum eigenen inneren Potential des Erwachens (→ Buddha-Natur), dem Dharma als der Sichtweise, wie die Dinge sind und dem Sangha, als Gemeinschaft aller spirituell Praktizierenden.

Zwei Ansammlungen (*skr. sambharadvaya; tib-wyl. tshogs gnyis*). Im Mahāyāna wird der Weg zum → Erwachen in zwei Aspekte unterteilt. Dies ist die Ansammlung von → Verdienst und die Ansammlung von → Weisheit.

Zweifache Wahrheit → Wahrheit, konventionelle und höchste.

Nicht alles
lässt sich mit Worten ausdrücken.
Zum Beispiel eine Zitrone.
Otto Waalkes

Benutzte Literatur

Abhayadatta (1979): Buddha's Lions. Berkeley. Dharma Publishing.

Aitken, Robert (1989): Ethik des Zen. Köln. Diederichs Verlag.

Aitken, Robert (1994): The Practice of Perfection. New York. Pantheon Books.

Aitken, Robert (2003): Zen als Lebenspraxis. Köln. Diederichs Verlag.

Akira, Sadakata (1998): Buddhist Cosmology. Tokyo. Kosei Publishing.

Allmen, Fred von (2007): Buddhismus. Stuttgart. Theseus Verlag.

Ani Jinba Palmo (2008): Brilliant Moon. Boston. Shambhala Publications.

Asanga (2000): Buddha Nature. Ithaca. Snow Lion Publications.

Ayya Khema (1995): Das Geheimnis von Leben und Tod. München. Barth Verlag.

Ayya Khema (1996): Meditation ohne Geheimnis. Zürich. Theseus Verlag.

Bachhofer, Joss (1986): Milarepa. Meister der verrückten Weisheit. Aitrang. Windpferd Verlag.

Batchelor, Stephan (1998): Buddhismus für Ungläubige. Frankfurt. Fischer.

Batchelor, Stephen (2002): Nāgārjuna – Verse aus der Mitte. Berlin. Theseus Verlag.

Barron, Richard (2003): The Autobiography of Jamgön Kongtrul. Ithaca. Snow Lion Publications.

Berzin, Alex (2002): Zwischen Freiheit und Unterwerfung. Berlin. Theseus Verlag.

Binder-Schmidt, Marcia (2004): Dzogchen Essentials. Kathmandu. Rangjung Yeshe Publications.

Binder-Schmidt, Marcia (2005): Das große Dzogchen-Handbuch. Freiamt. Arbor Verlag.

Binder-Schmidt, Marcia (2006): Quintessential Dzogchen. Kathmandu. Rangjung Yeshe Publications.

Birnbaum, Roual (1982): Der Heilende Buddha. München. Barth Verlag.

Blyth, R.H. (1960): Zen and Zen Classics. Vol 1. Tokyo. Hokuseido Press.

Bodhi, Bhikkhu (1988): A Look at the Kalama Sutta. Buddhist Publication Society (BPS) Newsletter essay no. 9 (Spring 1988). Kandy. Sri Lanka.

Bodhi, Bhikkhu (1993): A Comrehensive Manual of Abhidhamma. (Abhidhammattha-Sangaha) Kandy. Buddhist Publication Society.

Bodhi, Bhikkhu (1995): The Middle Length Discourses of the Buddha. Boston. Wisdom Publications.

Bodhi, Bhikkhu (1995b): The Great Discourse on Causation. Kandy. Buddhist Publication Society.

Bodhi, Bhikkhu (2005): In the Buddha's Words. Boston. Wisdom Publications.

Bodhi, Bhikkhu (2007): The Discourse on the All-Embraching Net of Views. Kandy. Buddhist Publication Society.

Bokar Rinpoche (1992): Der Tod und die Kunst des Sterbens. Mechernich. Kagyü Dharma Verlag.

Borsig, Margareta von (1992): Lotos- Sūtra. Gerlingen. Verlag Lambert Schneider.

Boucher, Sandy (1998): Die Entfaltung des Lotos. München. Delphi bei Droemer.

Brown, Daniel (2006): Pointing out the Great Way. Boston. Wisdom Publications.

Buddhadasa (1976): Anapanasati (Mindfulness of Breathing). Vol.1. Bangkok. Sublime Live Mission.

Buddhadasa (1994): Heartwood of the Bodhi Tree. Boston. Wisdom Publications.

Campbell, June (1997): Göttinnen, Dakinis und ganz normale Frauen. Frankfurt. Theseus Verlag.

Chandrakirti (2004): Introduction to the Middle Way. Boston. Shambhala.

Chang, Garma (1963): The Six Yogas of Nāropa. Ithaca. Snow Lion Publications.

Chang, Garma C.C. (1977): Hundred Songs of Milarepa. Boulder. Shambhala Publications.

Chang, Garma C.C. (1989): Die buddhistische Lehre von der Ganzheit des Seins. München. Barth Verlag.

Cheng, Chien Bikshu (1997): Avatamsaka-Sūtra. Alles ist reiner Geist. München. Barth Verlag.

Ch'en, Kenneth (1973): Buddhism in China. New Jersey. Princeton University Press

Chödrön, Pema (1995): Beginne, wo du bist. Braunschweig. Aurum Verlag.

Chögyam Trungpa (1999): The Life of Marpa the Translator. New Dehli. Shambhala South Asia Editions.

Chögyam Trungpa (2000): Erziehung des Herzens: Buddhistisches Geistestraining als Weg zu Liebe und Mitgefühl. Freiamt. Arbor Verlag.

Chökyi Nyima Rinpoche (1991): Das Bardo-Buch. München. Barth Verlag.

Chökyi Nyima Rinpoche (1989): The Union of Mahāmudrā and Dzogchen. Hong Kong. Rangjung Yeshe Publications.

Chökyi Nyima Rinpoche (1992): Song of Karmapa. Kathmandu. Rangjung Yeshe Publications.

Clarke, Richard (2001): Hsin Hsin Ming. Buffalo. White Pine Press.

Cleary, Thomas (1993): The Flower Ornament Scripture. A Translation of the Avatamsaka Sūtra. Bosten.

Conze, Edward (1988): Buddhist Wisdom Books. London. Mandala.

Conze, Edward (1990): Buddhistisches Denken. Frankfurt. Suhrkamp Verlag.

Cook, Francis (1991): Hua-yen Buddhism. University Park. Pennsylvania State University Press.

Cooper, J.C. (1981): Der Weg des Tao. München. Barth Verlag.

Cozort, Daniel (1986): Highest Yoga Tantra. New York. Snow Lion Publications.

Dagpo Tashi Namgyal (2006): Mahāmudrā. The Moonlight. Boston. Wisdom Publications.

Dahlke, Paul (1923): Suttapitaka. Mittlere Sammlung Bd. 1. Berlin. Neu-Buddhistischer Verlag .

Dahlke, Paul(1979): Die Lehre des Erhabenen. München. Goldmann Verlag.

Dalai Lama (1991): Der Schlüssel zum Mittleren Weg. Hamburg. Dharma Edition.

Dalai Lama (1995): The World of Tibetan Buddhism. Boston. Wisdom Publications.

Dalai Lama (1999): Der Friede beginnt in dir. Freiburg. Herder Verlag.

Dalai Lama (1999): Die Vier Edlen Wahrheiten. Frankfurt. Fischer Verlag.

Dalai Lama (2000): Dzogchen. New York. Snow Lion Publications.

Dalai Lama (2001): Dzogchen. Berlin. Theseus Verlag.

Dalai Lama (2002): Der buddhistische Weg zum Glück. München. Barth Verlag.

Dalai Lama (2002): Kālachakra Tantra. Berlin. Theseus Verlag.

Dalai Lama and Alex Berzin (1997): The Gelug/Kagyü Tradition of Mahāmudrā. Ithaca. Snow Publications.

Dargyay, Eva und Geshe Lobsang (1991): Das Tibetische Buch der Toten. München. Barth Verlag.

Davids, Rhys und William Stede (1921–5): The Pāli Text Society's Pāli–English Dictionary. Chipstead. Pāli Text Society.

Davidson, Ronald (2002): Indian Esoteric Buddhism. New York. Columbia University Press.

Delog Dawa Drolma (1995): Delog. Journey to Realms Beyond Death. Junction City. Padma Publishing.

Deshimaru, Taisen (1979): Shinyinmei. Gedichtsammlung über den Glauben an den Geist von Meister Sosan. Berlin. Kristkeitz Verlag.

Deshimaru, Taisen (1988): Hannya Shingyo. Berlin. Kriskeitz Verlag.

Diener, Michael et al. (1986): Lexikon der östlichen Weisheitslehren. München. Barth Verlag.

Dilgo Khyentse Rinpoche (1994): The Wish-Fulfilling Jewel. Boston. Shambhala.

Dilgo Khyentse Rinpoche (1996a): The The Excellent Path to Enlightenment. Ithaca. Snow Lion Publications.

Dilgo Khyentse Rinpoche (1996b): Die sieben tibetischen Geistesübungen. München. Barth Verlag.

Dowman, Keith (1991): Die Meister der Mahāmudrā. Köln. Diederichs Verlag.

Duckworth, Douglas (2008): Mipam on Buddha-Nature. New York. Suny Press.

Dudjom Rinpoche (1991): The Nyingma School of Tibetan Buddhism. Boston. Wisdom Publications.

Duff, Tony (2006): The Illuminator Tibetan-English Encyclopaedic Dictionary. Kathmandu. Padma Karpo Tanslation Commitee.

Dumoulin, Heinrich (1985, 1986): Geschichte des Zen-Buddhismus. 2 Bände. Bern. Franke Verlag.

Dutoit, Julius (1995): Das Leben des Buddha. Capelle. Oskar Schloss Verlag.

Epstein, Mark (1996): Gedanken ohne den Denker. Frankfurt. Krüger Verlag.

Farrow. G.W. and I. Menon (1992): The Concealed Essence of the Hevajra Tantra. Delhi. Motilal.

Figl, Johann (2003): Handbuch Religionswissenschaft. Wien. Tyrolia Verlag.

Fischer, Jakob und Yokota Takezo (1969): Das Sūtra Vimalakirti. Tokyo. Hokuseido Press

Franke, Otto (1913): Dighanikāya. Göttingen. Vandenhoeck & Ruprecht.

Frauwallner, Erich (1955): Die Philosophie des Buddhismus. Berlin. Akademie Verlag.

Feuerstein, Georg (2001): The Yoga Tradition. Prescott. Hohm Press.

Fuchs, Christian et al. (2003): Der Weg des Yoga. Petersberg. Verlag Via Nova.

Gampopa (1996): Der kostbare Schmuck der Befreiung. Berlin. Theseus Verlag.

Gäng, Peter (1988): Das Tantra der verborgenen Vereinigung. (Guhyasamaja-Tantra). Köln. Diederichs Verlag.

Gäng, Peter (2001): Tantrischer Buddhismus. Berlin. Theseus Verlag.

Garfield, Jay (1995): The Fundamental Wisdom of the Middle Way. Oxford. Oxford University Press.

Geiger, Wilhelm, Nyanaponika Mahāthera und Hellmuth Hecker (1997): Die Reden des Buddha. Gruppierte Sammlung. Herrnschrot. Verlag Beyerlein und Steinschulte.

Genro (1973): Die Hundert Zen-Kōans der Eisernen Flöte. Zürich. Origo Verlag.

Geshe Rabten (1995): Das Buch vom heilsamen Leben, vom Tod und der Wiedergeburt. Freiburg. Herder Verlag.

Geshe Thubten Ngawang (2000): Glücklich leben –friedlich sterben. Hamburg. Tibetisches Zentrum.

Geshe Thubten Ngawang (2001): Shamatha. Die Entfaltung Geistiger Ruhe. Hamburg. Tibetisches Zentrum.

Glasenapp, Helmut von (1925): Jainismus. Berlin. Häker Verlag.

Goenka, S.N. (1989): The Discourse Summaries. Bombay.

Goldstein, Joseph und Jack Kornfield (1989): Einsicht durch Meditation. München. Barth Verlag

Gomez, Luis (1996): The Land of Bliss. Honolulu. University of Hawai'i Press.

Gorkom, Nina van (1999): Cetasikas. London. Zolag.

Gray, David (2007): The Chakrasamvara Tantra. New York. American Institute of Buddhist Studies.

Grosnick, William (1995): The Tathāgathagarbha Sūtra. In Lopez, Donald (1995): 94-106.

Guenther, Herbert v. (1963): The Life and Teaching of Nāropa. Oxford. Clarendon Press.

Guenther, Herbert v. und Leslie Kawamura (1975): Mind in Buddhist Psychology. Berkeley. Dharma Publishing.

Gyatso, Geshe Kelsang (1996): Herz der Weisheit. Zürich. Tharpa Verlag.

Hangartner, Diego (2005): Shantideva. Anleitung auf dem Weg zur Glückseeligkeit. Bodhicaryavatara. München. Barth Verlag.

Hassnain, F.M. und Tokan D. Sumi (1995): Bhaisajya-Guru-Sūtra. New Delhi. Reliance Publishing House.

Hecker, Hellmuth (1989): Das buddhistische Nirvāna. Dicken. Bodhi Blätter Nr. 24.

Hecker, Hellmuth (1991): Der Pāli-Kanon. München. Schriften der Deutschen Buddhistischen Union.

Hecker, Hellmuth (1993): Die Lehrreden des Buddha aus der Gruppierten Sammlung. Wien. Octopus Verlag.

Hecker, Hellmuth (2000): Die Jünger Buddhas. München. Barth Verlag.

Heng Yin (1977): The Sixth Patriarch's Dharma Jewel Platform Sūtra. San Francisco. The Buddhist Text Translation Society.

Hirakawa, Akira (1990): A History of Indian Buddhism. Hawai: University of Hawaii Press.

Hopkins, Jeffrey (1992): Tantra in Tibet. Köln. Diederichs Verlag.

Hopkins, Jeffrey (1995): Emptiness Yoga. Ithaca. Snow Lion Publications.

Hopkins, Jeffrey (1996): Meditation on Emptiness. Boston. Wisdom Publications.

Horner, I.B. (1990): Women under primitiv Buddhism. Dehli. Motilal Publishers.

Hui-neng (1989): Das Sūtra des Sechsten Patriarchen. München. Barth Verlag.

James Low (1994): Simply Being. London. Vajra Press.

James Low (1996): Aus dem Handgepäck eines tibetischen Yogi. Berlin. Theseus Verlag.

Jamgön Kongtrul (2005): The Treasury of Knowledge. Systems of Buddhist Tantra. New York. Snow Lion Publications.

Jamgön Kongtrul (1989): Wie die Mitte des wolkenlosen Himmels…. Wien. Marpa Verlag.

Jamgön Kongtrul (1995a): Jamgon Kongtrul's Retreat Manual. Boston. Snow Lion Publications.

Jamgön Kontrul (1995b): Der große Pfad des Erwachens. Berlin. Theseus Verlag.

Jamgön Kontrul (2003): Myriad Worlds. Ithaca. Snow Lion Publications.

Jarand, Ursula (1991): Seng-Ts'an. Die Meisselschrift vom Glauben an den Geist. München. Barth-Verlag.

Jayatilleke, K.N. (1980): Early Buddhist Theory of Knowledge. Delhi: Motilal Publishers.

Kalu Rinpoche (1991): Den Pfad des Buddha gehen. München. Barth Verlag.

Kalu Rinpoche (1995): Secret Buddhism. San Francisco. Clear Point Press.

Kapleau, Philip (1980): Dawn in the West. New York. Doubleday Anchor Press.

Kapleau, Philip (1981): Die drei Pfeiler des Zen. München. Barth Verlag.

Karmapa Wangtschug Dordsche (1990-92): Mahāmudrā. Ozean des Wahren Sinnes. 3 Bände. Berlin. Theseus Verlag.

Karma Chagme (1998): A Spacious Path to Freedom. Ithaca. Snow Lion Publications.

Karma Chagme (2000): Naked Awareness. Ithaca. Snow Lion Publications.

Katagiri, Dainin (1988): Rückkehr zur Stille. Berlin. Theseus Verlag.

Khenchen Palden Sherab Rinpoche and Khenpo Tsewang Dongyal Rinpoche (1998): Lion's Gaze. Florida. Sky Dancer Press.

Khenchen Thrangu Rinpoche (1993): The Practice of Tranquility and Insight. Boston. Shambhala Publications.

Khenchen Thrangu Rinpoche (2001): Aspirational Prayer for Mahāmudrā. Auckland. Zhysisil Chokyi Gharsal Publications.

Khenchen Thrangu Rinpoche (2002): The Life of Tilopa & The Ganges Mahāmudrā. Auckland. Zhysisil Chokyi Gharsal Publications.

Khenchen Thrangu (2004a): Essentials of Mahāmudrā. Boston. Wisdom Publications.

Khenchen Thrangu (2004b): Medicine Buddha Teachings. Ithaca. Snow Lion Publications.

Könchog Gyaltsen Rinpoche (1990): The Great Kagyu Masters. Ithaca. Snow Lion Publications.

Könchog Gyaltsen Rinpoche (1994): Auf der Suche nach dem reinen Nektar des langen Lebens. Aachen. Verlag Simon & Leutner.

Kornfield, Jack (1995): Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens. München. Kösel Verlag.

Kornfield, Jack (2008): Das weise Herz. München. Goldmann.

Kunzang Palden, Kunzang Sönam (1993): Wisdom: Two Buddhist Commentaries. Peyzac-le-Moustier. Editions Padmakara.

Lama Norlha (1993): Die Fünf Skandhas. In Kalu Rinpoche: (1993): Der Dharma. Mechernich. Kagyü Dharma Verlag.

Lingwood, Dennis (1992): Das Buddha Wort. München. Barth Verlag.

Lodrö, Geshe Gendün (1992): Walking through Walls. Ithaca. Snow Lion Publications.

Loori, John Daido (2004): The Art of Just Sitting: Somerville. Wisdom Publications.

Lopez, Donald (1988): The Heart Sūtra explained. New York. State University of New York Press.

Lopez, Donald (1995): Buddhism in Practice. Princeton. Princeton University Press.

Low, James (1994): Simply Being. London. Vajra Press.

Luk, Charles (2002): Ordinary Enlightenment. Boston. Shambhala Publications.

McRae, John (2000) The Platform Sūtra of the Sixth Patriarch. Berkeley. Numata Center for Buddhist Translation and Research.

Merzel, Dennis Genpo (1994): Durchbruch zum Herzen. Köln. Diederichs Verlag

Mette, Adelheit (2003): Jainismus. In Figl, Johann (2003): 337-347.

Milarepa (1996): Milarepas gesammelte Varja-Lieder. 1. Band. Zürich. Theseus Verlag.

Milarepa (2006): Herr der Yogis. Gutenberg. Edition Mandarava.

Minh Thanh and Leigh, P.D. (2001) Sūtra of the Medicine Buddha. International Buddhist Monastic Institute.

Mipham, Jamgön (2004): Introduction to the Middle Way. Boston. Shambhala.

Miura, Isshu und Ruth Fuller-Sasaki (1965): The Zen-Kōan. San Diego. Harvest Book.

Mizuno, Kogen (1995): Buddhist Sūtras. Tokyo. Kosei Publishing.

Morinaga, Soko (1991): Seng-Ts'an. Die Meisselschrift vom Glauben an den Geist. München. Barth Verlag.

Mullin, Glenn (1997): Readings of the Six Yogas of Nāropa. Ithaca. Snow Lion.

Mullin, Glenn (2000): Geheimlehren Tibetischer Meditation. Grafing. Aquamarin Verlag.

Mullin, Glenn (2005): The Six Yogas of Nāropa. Ithaca. Snow Lion.

Murti, T.R.V. (1974): The Central Philosophy of Buddhism. London. George Allen and Unwin.

Mylius, Klaus (1985): Die vier edlen Wahrheiten. Leibzig. Reclam Verlag.

Namkha Päl (1997): Sonnenstrahlen des Geistestraining. Berlin. Theseus Verlag.

Nanamoli (1982): Mindfulness of Breathing (Anapanasati). Kandy. Buddhist Publication Society.

Narada, Mahāthera (1988): The Buddha and his Teachings. Kandy: Buddhist Publication Society.

Neumann, Karl Eugen (1922): Die Reden Buddhos, Mittlere Sammlung, Bd.3. München. Piper Verlag.

Neumann, Karl Eugen (1923): Die Letzten Tage des Gotamo Buddhos. München. Piper Verlag.

Neumann, Karl Eugen (1956): Die Reden Gotamo Buddhos Bd. 1. Zürich. Artemis-Verlag.

Neumann, Karl Eugen (1957): Die Reden Gotamo Buddhos Bd. 3. Zürich. Artemis-Verlag.

Norbu, Namkhai (1989): Der Kristallweg. Köln. Diederichs Verlag.

Norbu, Namkhai (1994): Traum-Yoga. München. Barth Verlag.

Norbu, Namkhai (1996): Dzogchen. The Self-Perfected State. New York. Snow Lion Publications.

Nyanaponika (1950): Satipatthāna. Konstanz. Christiani Verlag.

Nyanaponika (1973): Kommentar zur Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit. Konstanz. Verlag Christiani.

Nyanaponika (1979): Geistestraining durch Achtsamkeit. Konstanz. Verlag Christiani.

Nyanaponika (1981): Die Wurzeln von Gut und Böse. Konstanz. Christiani Verlag.

Nyanaponika (1989): Anattā und Nibbāna. In: Nyanaponika (1989). 198-229.

Nyanaponika (1989): Im Lichte des Dhamma. Konstanz. Christiani Verlag.

Nyanaponika Thera und Hellmuth Hecker (2000): Die Jünger Buddhas. München. Barth Verlag.

Nyanatiloka (1928): Pāli-Anthologie und Wörterbuch. München. Oskar Schloß Verlag.

Nyanatiloka (1952): Der Weg zur Reinheit. Visuddhi-Magga. Konstanz. Verlag Christiani.

Nyanatiloka (1956): Der Weg zur Erlösung. Konstanz. Christiani Verlag.

Nyanatiloka (1976): Buddhistisches Wörterbuch. Konstanz. Christiani Verlag.

Nyanatiloka (1989): Das Wort des Buddha. Konstanz. Christiani Verlag.

Nyanatiloka (1995a): Handbuch der Buddhistischen Philosophie. (Abhidhammattha-Sangaha). Uttenbühl. Jhāna Verlag.

Nyanatiloka (1995b): Karma und Wiedergeburt. In Nyanatiloka (1995): Grundlagen des Buddhismus. Uttenbühl. Jhāna Verlag: 31-51.

Nyanatiloka und Nyanaponika (1984): Die Lehrreden des Buddha aus der Angereihten Sammmlung. 5 Bände. Freiburg. Aurum Verlag.

Nydahl. Ole (1998): Das Große Siegel. Sulzberg. Joy Verlag.

Nyoshul Khenpo (2005): Der Buddha im Inneren. Freiamt. Arbor Verlag.

Okochi, Ryogi und Klaus Otte (1979): Tan-ni-sho. Die Gunst des Reinen Landes. Bern. Origo Verlag.

Oldenberg, Hermann (1923): Buddha. Berlin. Cotta'sche Buchhandlung.

Oldenberg, Hermann (1993): Die Reden des Buddha. Freiburg. Herder Verlag.

Padmasambhava (1990): Dakini Teachings. Boulder. Shambhala Publications.

Padmasambhava (1995): Die geheimen Dakini Lehren. München. Barth Verlag.

Padmasambhava (1995b): The Light of Wisdom. Boston. Wisdom Publications.

Panchen Sonam Dragpa (1996): Overview of Buddhist Tantra. Dharamsala. Library of Tibetan Works and Archives.

Patrul Rinpoche (1994): The Words of My Perfect Teacher. San Francisco. HarperCollins Publishers.

Patrul Rinpoche (2001): Die Worte meines vollendeten Lehrers. Freiamt. Arbor Verlag.

Pitzer-Reyl, Renate (1984): Die Frau im frühen Buddhismus. Berlin. Verlag von Dietrich Reimer.

Puri, B.N. (1996): Buddhism in Central Asia. Dehli. Motilal Banarsidass.

Rabten, Geshe (1990): Essenz der Weisheit. Hamburg. Dharma Edition.

Rabten, Geshe (2003): Der Geist und seine Funktionen. Le Mont-Pelerin. Edition Rabten.

Rahula, Walpola (1982): Was der Buddha lehrt. Bern. Origo Verlag.

Reynolds, John (1996): The Golden Letters. New York. Snow Lion Publications.

Rhys Davids, William Stede 1921-25: The Pāli Text Society's Pāli–English Dictionary. London. The Pāli Text Society.

Ringu Tulku (2007): The Ri-me Philosophy of Jamgön Kongtrul the Great. Boston. Snow Lion Publications.

Robinson, Richard and Willard Johnson (1997): The Buddhist Religion. Belmont: Wadsworth Publishing Company.

Salzberg, Sharon (1995): Geborgen im Sein. Frankfurt. Krüger-Verlag.

Sawaki, Kobo (2008): Jeder Tat ist ein guter Tag. Nordersted. Angkor Verlag.

Schäfer, Fritz (1995): Der Buddha sprach nicht nur für Mönche und Nonnen. Heidelberg. Kristkeitz Verlag.

Schaik, Sam van (2004): Approaching the Great Perfection. Boston. Wisdom Publications.

Scharfetter, Christian (1999): Der spirituelle Weg und seine Gefahren. Stuttgart. Enke.

Schmidt, Kurt (1946): Buddhas Lehre. Konstanz. Weller Verlag.

Schmidt, Kurt (1954): Sprüche und Lieder. Konstanz. Christiani Verlag.

Schmidt, Kurt (1989): Buddhas Reden. Leimen: Kristkeitz Verlag.

Schumann, Hans Wolfgang (1976): Buddhismus. Olten. Walter-Verlag.

Schumann, Hans Wolfgang (1982): Der historische Buddha. Köln. Diederichs Verlag.

Schumann, Hans Wolfgang (1990): Mahāyāna-Buddhismus. Köln. Diederichs Verlag;

Schumann, Hans Wolfgang (2000): Handbuch Buddhismus. München. Diederichs Verlag.

Schumann, Hans Wolfgang (2006): Siebzig Schlüsselbegriffe des Pāli-Buddhismus. Berlin. Kristkeitz Verlag.

Seidenstücker, Karl (1911): Pāli-Buddhismus in Übersetzung. Breslau. Deutsche Pāli-Gesellschaft.

Shantideva (1997): The Way of the Bodhisattva. Boston. Shambala Publications.

Shardza Tashi Gyaltsen (1993): Heart Drops of Dharmakaya. Ithaca. Snow Lion.

Sherab Gyaltsen Amipa (1986): Geistesschulung im tibetischen Buddhismus. Interlaken. Ansata Verlag.

Shibayama, Zenkei (1970): A Flower Does Not Talk : Zen Essays. Vermont. Tuttle Publishing.

Skilton, Andrew (1997): A Concise History of Buddhism. Birmingham. Windhorse Publication.

Sogyal Rinpoche (1990): Dzogchen und Padmasambhava. Berlin. Rigpa.

Sogyal Rinpoche (1993): Das Tibetische Buch vom Leben und Sterben. München. Barth Verlag.

Sole-Leris, Amadeo (1994): Die Meditation, die der Buddha lehrte. Freiburg. Herder Verlag.

Soma (1949): The Way of Minfulness. Colombo. Rays of the Dhamma.

Soma (1987): Kālāma Sutta. The Buddha's Charter of Free Inquiry. In: The Wheel Publikation. No. 8. Buddhist Publication Society. Kandy.

Sumedho, Ajahn (1995): The Mind and the Way. London. Wisdom Publications.

Suzuki, Daisetz Teitaro (1988): Kōan. München. Barth Verlag.

Suzuki, Daisetz Teitaro (1935): Manual of Zen-Buddhism. Kyoto. Japan: Eastern Buddhist Society.

Suzuki, Daisetz Teitaro (1989): Karunā. Zen und der Weg der tätigen Liebe. München.

Suzuki, Daisetz Teitaro (1990): Die Kraft des inneren Glaubens. Frankfurt. Fischer Verlag.

Suzuki, Shunryu (1996): Zen-Geist, Anfänger-Geist. Küsnach. Theseus Verlag.

Tai Situ Rinpoche (1988): Tilopa. Eskdalemuir. Dzalendara Publishing.

Tai Situ Rinpoche (2002): The Third Karmapa's Mahāmudrā Prayer. Ithaca. Snow Lion Publications.

Tanahashi, Kazuaki (1989): Der Zen-Meister Hakuin Ekaku. Köln. DuMont Verlag.

Tao Yuan (1990): The Transmission of the Lamp. Albuquerque. Grove Pr.

Tenzin Wangyal (2001): Übung der Nacht. Köln. Diederichs Verlag.

Thanissaro Bhikkhu (1996): The Wings of Awakening. Barre. Dhamma Dana Publications.

Thich Nhat Hanh (1989): Mit dem Herzen verstehen. Küsnach. Theseus Verlag.

Thich Nhat Hanh (1990): Present Moment, Wonderful Moment. Berkely.

Thich Nhat Hanh (1995): Die fünf Pfeiler der Weisheit. München. Barth Verlag.

Thondup, Tulku (1996): Masters of Meditation and Miracles. Boston. Shambhala.

Thondup, Tulku (2005): Friedlich Sterben, Glückliche Wiedergeburt. Aitrang. Windpferd.

Thondrup, Tulku (2008): Friedliches Sterben, Glückliche Wiedergeburt. Augsburg. Windpferd Verlagsgesellschaft.

Thubten Yeshe (2007): Inneres Feuer. München. Diamant Verlag.

Thubten Yeshe (2007): Vajrasattva. München. Diamant Verlag.

Thurman, Robert (1988): The Holy Teaching of Vimalakirti. University Park. The Pennsylvania State University.

Traleg, Kyabgon (2004): Mind at Ease. Boulder. Shambhala Publications.

Vasubandhu (1991): Abhidharmakosabhasyam Bd.1-5. Berkeley. Asian Humanities Press.

Wallace, Alan (2003): Buddhism with the Attitude. Ithaca. Snow Lion.

Wallace, Alan (2006): Die Achtsamkeitsrevolution. München. Barth Verlag.

Walshe, Maurice (1995): The Long Discourses of the Buddha. Boston. Wisdom Publications.

Wangtschug Dordsche (1990): Mahāmudrā. Ozean des Wahren Sinnes. Bd. 2. Geistige Ruhe und Intuitive Einsicht. München. Theseus Verlag.

Wangyal, Tenzin (1997): Der kurze Weg zur Erleuchtung. Frankfurt. Fischer Verlag.

Wangyal, Tenzin (2001): Übung der Nacht. Köln. Diederichs Verlag.

Watson, Burton (1993): The Lotus- Sūtra. New York. Columbia University Press.

Watts, Alan (1976): Der Lauf des Wassers. München. Barth Verlag.

Watts, Alan (1981): Zen. Tradition und lebendiger Weg. Rheinberg. Zero Verlag.

Webb, Russel (1991): An Analysis of the Pāli Canon. Kandy. Buddhist Publication Society.

Weber-Brosamer, Berhard und Dieter Back (2005): Die Philosophie der Leere. Wiesbaden. Harrasowitz Verlag.

Whalen, Lai and Lewis Lancaster (1983): Early Ch'an in China and Tibet. Berkeley. University of California.

Wilber, Ken et.al. (1995): Meister, Gurus, Menschenfänger. Frankfurt. Krüger Verlag.

Wilhelm, Richard (1921): Laotse. Tao Te King. Köln. Diederichs Verlag.

Wilhelm, Richard (1982): I Ging. Das Buch der Wandlungen. Köln. Diederichs Verlag.

Williams, Paul (1994): Mahāyāna-Buddhism. London. Routledge.

Winternitz, Moritz (1929): Der ältere Buddhismus. Tübingen. Mohr Verlag.

Wittgenstein, Ludwig (1988): Tractatus Logico-philosophicus. Gütersloh. Bertelsmann Club.

Wolter, Doris (2002): Lebendiger Buddhismus heute. München. Barth Verlag.

Wolz-Gottwald, Eckard (2006): Yoga-Philosophie-Atlas. Petersberg. Verlag Via Nova.

Wydler Haduch, Agetsu (1993): Das Herzsūtra. Zürich. Zentrum für Zen-Buddhismus.

Yampolsky, Philip (1967) The Platform Sūtra of the Sixth Patriarch. New York. Columbia University Press.

Yeshe Tsogal (1996): Der Lotosgeborene im Land des Schnees. Frankfurt. Fischer.

Yoshinori, Takeuchi (1997/1999): Buddhist Spirituality. Zwei Bände. New York. The Crossroad Publishing Company.

Zahler, Leah (2009): Study and Practice of Meditation. Ithaca. Snow Lion Publications.

Zechner, Frank (2005): Die Vier Edlen Wahrheiten des Buddha. Wien. Octopus Verlag.

Zimmer, Heinrich (1961): Philosophie und Religion Indiens. Frankfurt. Suhrkamp.

Zimmermann, Michael (2002): A Buddha Within: The Tathāgatagarbha Sūtra. Tokyo. The International Research Institute for Advanced Buddhology Soka University.

Zotz, Volker (1991): Der Buddha im Reinen Land. Köln. Diederichs Verlag.

Zotz, Volker (1991b): Buddha. Hamburg. Rowohlt.

Zotz, Volker (1996): Geschichte der buddhistischen Philosophie. Hamburg. Rowohlt Verlag.

Zumwinkel, Kay (2001): Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung. Uttenbühl. Jhāna Verlag.

2 mal 3 macht 4
und 3 macht 9.
Ich mach mir die Welt,
wie sie mir gefällt.
Pippi Langstrumpf

Register

Abhidharma 299, 305

Ablehnung 25, 27, 57, 88, 98, 99, 136, 138, 143, 157, 159, 201, 288, 299, 306, 313, 318, 319, 323, 330, 331

Acht Arten von (Geist)-Wesen 299

Acht Weltlichen Sorgen 277, 299

Achtfache Pfad 59, 299, 307

Advaita 123, 299, 318

Akanishtha 258, 259, 299

Ālaya-Vijñana 300

Alte Übersetzungsschule 300, 319

Amitābha 225, 226, 231, 233, 234, 235, 300, 320, 321, 326

Anattā 81, 87, 300, 312, 333, 345

Andere Kraft 225, 300, 301, 317, 320

Anuttarayogatantra 300, 304, 326

Arahat 26, 45, 64, 155, 166, 183, 227, 300, 325

Āsava 300

Avalokitesvara 124, 156, 226, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 241, 242, 300, 304, 311, 334

Avijjā 301, 317

Āyatana 301, 305

Bala 301, 334

Bardo 216, 245, 256, 268, 269, 271, 272, 301, 324, 327, 339

Bedingtes Entstehen 81, 83, 129, 131, 146, 301, 302, 305, 319, 322, 323, 330

Bewusstsein 27, 28, 30, 63, 81, 82, 83, 85, 87, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 116, 117, 124, 134, 135, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 146, 148, 149, 150, 151, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 174, 175, 179, 187, 190, 208, 268, 269, 270, 271, 276, 277, 279, 301, 302, 303, 304, 309, 313, 320, 332
Bewusstseinsfaktoren 302, 303
Bhante 27, 28, 29, 30, 31, 36, 37, 53, 54, 83, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 302
Bhāvanā 103, 104, 302, 316
Bhikkhu 19, 20, 23, 26, 46, 51, 52, 54, 55, 58, 59, 60, 64, 72, 73, 74, 83, 84, 85, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 101, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 122, 155, 165, 167, 173, 184, 192, 201, 202, 212, 216, 234, 238, 243, 302, 313, 322, 338, 348
Bhūmi 302, 334
Bodhi 97, 151, 170, 173, 302, 303, 308, 323, 330, 338, 342
Bodhicitta 184, 185, 186, 187, 194, 196, 198, 202, 215, 216, 217, 218, 220, 221, 234, 245, 255, 261, 271, 278, 302, 332
Bodhisattva 39, 122, 123, 124, 125, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 155, 156, 157, 158, 162, 164, 165, 166, 173, 183, 185, 189, 190, 192, 194, 197, 202, 208, 213, 216, 225, 226, 227, 229, 230, 231, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 242, 248, 286, 288, 301, 302, 309, 310, 311, 314, 315, 319, 347
Bojjhanga 303, 308, 325
Bön 302, 307
Brahmā 26, 53, 54, 57, 60, 61, 62, 69, 188, 237, 242, 253, 293, 303, 331
Brahmane 61, 62, 75, 76, 77, 78, 98, 99, 238, 303
Brahmavihāra 303
Buddha 19, 20, 22, 23, 25, 30, 31, 35, 36, 37, 43, 54, 57, 63, 81, 87, 88, 97, 103, 127, 128, 130, 136, 142, 153, 154, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 168, 172, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 183, 186, 192, 199, 207, 208, 215, 217, 225, 226, 227, 228, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 237, 239, 242, 245, 250, 252, 255, 258, 259, 268, 278, 283, 284, 299, 300, 301, 302, 303, 305, 306, 307, 308, 313, 314, 315, 316, 318, 319, 320, 321, 322, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 332, 333, 334, 335, 337, 338, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350
Buddhaländer 264, 303
Cetasika 302, 303
Chakra 304
Chakrasamvara 267, 300, 304, 341

Chan-Buddhismus 123, 154, 225, 246, 304, 318, 334
Chenrezig 304
Citta 304
Cittamātra 304, 332
Dakini 33, 304, 307, 346
Daseinsgruppen 58, 87, 88, 89, 90, 116, 135, 161, 300, 304, 309, 323, 325, 329
Deva 26, 45, 53, 57, 60, 61, 62, 64, 68, 69, 70, 71, 72, 156, 163, 166, 186, 188, 200, 217, 227, 238, 239, 272, 293, 299, 305
Dharma 26, 31, 33, 36, 39, 40, 41, 46, 49, 51, 52, 54, 57, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 91, 127, 128, 130, 136, 138, 142, 149, 150, 154, 155, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 167, 169, 170, 172, 173, 174, 175, 177, 178, 183, 185, 190, 191, 192, 193, 194, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 206, 209, 211, 212, 215, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 229, 231, 232, 233, 234, 237, 239, 242, 245, 248, 249, 250, 259, 269, 273, 278, 284, 286, 299, 305, 306, 320, 322, 333, 335, 337, 338, 339, 341, 342, 343, 346
Dharmadhātu 305
Dharmakāya 220, 252, 253, 254, 255, 258, 274, 277, 279, 280, 281, 283, 285, 287, 288, 305, 306, 317, 322, 329, 331
Dhātu 305
Dhyāna 306, 312
Diamant-Sūtra 154, 167, 171, 174, 306
Dosa 306
Drei (un)heilsame Wurzeln 307, 317
Drei Daseinsmerkmale 104, 306
Drei Geistesgifte 97, 259, 270, 306
Drei Juwelen 127, 136, 191, 234, 250, 264, 265, 277, 306
Drei Körper 254, 264, 272, 280, 283, 305, 306, 318, 322
Drei Welten 250, 260, 268, 305, 306, 314, 320, 322
Drei Wurzeln 261, 264, 265, 307
Dreifache Schulung 192, 306
Dreijahres-Retreat 245, 306
Dukkha 28, 47, 48, 58, 59, 60, 83, 85, 86, 97, 100, 101, 119, 124, 125, 126, 129, 130, 132, 151, 161, 189, 206, 213, 232, 235, 240, 241, 244, 260, 270, 272, 273, 276, 293, 294, 307, 314
Dzogchen 245, 246, 247, 276, 306, 307, 311, 312, 313, 315, 317, 318, 321, 324, 327, 328, 337, 338, 339, 345, 347

Edle Achtfache Pfad 58, 59, 299, 307
Eigene Kraft 225, 307
Entwicklungsstufe 215, 256, 308, 333
Erinnern an eigene frühere Leben 308
Erleuchtung 308, 348
Erleuchtungsfaktoren 308
Ermächtigung 244, 249, 308, 321, 322
Erwachen 26, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 58, 60, 97, 103, 125, 130, 142, 143, 151, 154, 155, 166, 171, 178, 183, 218, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 242, 244, 250, 260, 261, 274, 302, 303, 308, 309, 310, 311, 315, 323, 333, 335
Ethisches Handeln 63, 211, 212, 213, 214, 308, 309
Fesseln 116, 117, 134, 229, 236, 240, 300, 308, 319, 322
Freude 26, 66, 92, 93, 103, 185, 186, 188, 189, 229, 231, 264, 268, 269, 281, 282, 303, 309, 317, 322, 325, 331
Freunde, spirituelle 309
Frucht 127, 187, 190, 259, 273, 278, 279, 283, 284, 285, 309, 311
Fünf Daseinsgruppen 87, 90, 116, 135
Fünf ethischen Grundhaltungen 308, 309, 325, 334
Fünf Pfade 302, 309, 316, 319
Fünf Weisheiten 309, 332
Garuda 156, 238, 239, 278, 279, 299, 309
Gefühl 38, 74, 82, 84, 85, 87, 88, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 112, 113, 116, 124, 125, 135, 206, 303, 305, 310, 320, 329
Geistesgifte 221, 222, 306, 310, 313, 316, 318, 319
Gelassenheit 26, 88, 103, 118, 132, 180, 287, 303, 310, 316, 323, 328, 330, 331
Gelug Tradition 310
Geschickte Mittel 215, 228, 241, 252, 254, 310
Gestaltende Faktoren 81, 82, 87, 91, 92, 116, 310
Gewahrsein 39, 40, 43, 46, 47, 58, 59, 88, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 119, 132, 133, 215, 219, 226, 247, 274, 287, 291, 292, 293, 294, 301, 303, 304, 307, 310, 313, 317, 321, 323, 328, 331, 332, 333
Gier 25, 27, 38, 40, 41, 46, 47, 49, 52, 57, 58, 59, 67, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 88, 89, 90, 92, 93, 96, 97, 98, 99, 105, 114, 132, 136, 138, 157, 159, 191, 192, 198, 201, 208, 213, 214, 236, 287, 288, 294, 301, 303, 306, 307, 308, 310, 311, 312, 313, 314, 316, 318, 319, 323, 326, 329, 331

Große Bodhisattva 302
Grundlage 19, 25, 63, 101, 216, 217, 226, 246, 269, 272, 273, 274, 275, 278, 279, 283, 284, 301, 302, 311, 320, 323, 330, 331
Guru 245, 248, 265, 266, 268, 269, 272, 311, 341
Handlung 74, 85, 129, 247, 261, 285, 286, 300, 307, 311, 313, 324, 333
Himmlisches Auge 64, 323
Hinayāna 21, 183, 311, 315, 327, 334
Hindernisse der Praxis 104, 312, 318
Hua-yen 123, 148, 312, 339
Indra 149, 238, 253, 312
Inka 312, 314
Jhāna 312, 345, 350
Kadak 312
Kagyü 226, 245, 246, 277, 278, 283, 284, 312, 315, 323, 338, 339, 343
Kalpa 197, 201, 230, 237, 239, 250, 313
Kalyāna-mitta 309, 313
Karma 32, 48, 63, 170, 197, 198, 202, 205, 224, 229, 232, 246, 262, 263, 272, 277, 278, 279, 280, 294, 305, 312, 313, 319, 343, 345
Karunā 313, 317, 347
Klarheit 208, 261, 262, 265, 273, 275, 276, 279, 281, 282, 284, 285, 287, 292, 304, 313, 317, 329
Klesha 47, 104, 133, 134, 153, 155, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 204, 242, 251, 262, 273, 275, 282, 283, 300, 309, 310, 313, 316, 332
Kōan 154, 155, 312, 314, 334, 344, 347
Kosmologie 305, 307, 314, 320, 322, 323
Lama 32, 33, 184, 198, 199, 216, 245, 260, 262, 266, 267, 269, 270, 272, 277, 278, 280, 283, 285, 286, 300, 305, 307, 310, 311, 313, 314, 315, 316, 319, 329, 331, 333, 339, 343
Leerheit 121, 177, 271, 282, 284, 314, 315, 320, 326
Leid 23, 25, 27, 28, 31, 82, 86, 98, 99, 186, 189, 228, 242, 269, 278, 287, 288, 314, 330, 331, 333
Lhundrup 315
Liebe 26, 29, 32, 194, 198, 202, 208, 217, 218, 220, 245, 276, 307, 314, 317, 339, 347
Lobha 311, 314
Lojong 184, 221, 314
Mādyamika 276, 315

Mahāmudrā 245, 246, 247, 248, 253, 255, 256, 257, 259, 272, 273, 275, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 306, 313, 315, 318, 330, 339, 340, 343, 348
Mahāsiddha 184, 246, 269, 277, 315, 324, 325, 328, 329
Mahāyāna 21, 122, 123, 147, 148, 176, 183, 184, 225, 228, 232, 243, 246, 300, 302, 303, 304, 306, 309, 310, 311, 313, 315, 316, 319, 320, 322, 325, 326, 327, 328, 331, 334, 335, 347, 349
Mālā 316
Mandala 245, 253, 257, 258, 264, 265, 272, 316, 328, 339
Mañjusri 137, 138, 156, 227, 230, 311, 316, 334
Mano 304, 316
Mantra 126, 191, 194, 215, 256, 258, 262, 263, 265, 266, 308, 316, 321
Māra 26, 32, 53, 60, 61, 62, 64, 100, 229, 254, 281, 316
Margā 316
Meditation 32, 44, 45, 87, 103, 139, 156, 208, 209, 210, 215, 219, 220, 245, 247, 248, 249, 253, 256, 257, 271, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 292, 302, 309, 310, 316, 319, 321, 324, 325, 331, 332, 334, 337, 341, 342, 344, 347, 348, 349
Meditative Vertiefungszustände 73, 306, 316, 330
Medizin Buddha 225, 316
Mettā 314, 317
Mitgefühl 36, 63, 64, 82, 88, 97, 103, 171, 183, 191, 194, 197, 198, 202, 208, 213, 214, 215, 217, 218, 220, 234, 239, 240, 241, 242, 245, 248, 257, 276, 283, 286, 288, 303, 310, 313, 317, 318, 323, 331, 334, 339
Moha 317
Muditā 309, 317
Mudrā 317
Mūla 317
Nādi 318
Natur des Geistes 255, 282, 311, 312, 315, 318, 327, 328
Ngöndro 244, 245, 260, 306, 307, 311, 318, 329, 333
Nirmānakāya 232, 254, 306, 318, 331
Nirvāna 40, 41, 51, 53, 54, 55, 58, 64, 82, 97, 98, 99, 100, 101, 105, 120, 125, 128, 134, 137, 151, 153, 155, 178, 183, 214, 225, 243, 271, 273, 274, 279, 280, 283, 285, 290, 291, 300, 307, 308, 318, 319, 322, 323, 325, 329, 331, 342
Nivarana 318

Non-Dualität 123, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 155, 289, 290, 291, 292, 299, 318, 321
Nyingma 184, 244, 246, 300, 307, 319, 322, 326, 330, 340
Pāli-Kanon 19, 20, 25, 35, 98, 297, 302, 308, 311, 319, 327, 328, 342
Pāramitā 126, 183, 254, 319
Parinibbāna 319
Paticcasamuppāda 319
Pfad 54, 58, 59, 60, 119, 125, 129, 130, 132, 133, 137, 144, 160, 162, 164, 183, 185, 193, 213, 216, 220, 221, 222, 228, 243, 246, 261, 268, 276, 278, 280, 288, 299, 307, 309, 311, 316, 319, 342
Phowa 193, 245, 269, 319, 324
Prāna 277, 320
Pratyeka-Buddha 237
Preta 191, 320
Rāksha 236, 259, 320
Reine Länder 268, 276, 303, 321
Reine Land-Schulen 320, 321
Retreat 306, 321, 342
Rigpa 247, 287, 288, 310, 317, 318, 321, 347
Rime-Bewegung 184, 244, 246, 321
Sādhana 251, 252, 256, 307, 311, 321
Sakyamuni 19, 35, 57, 199, 239, 307, 308, 315, 319, 321
Samādhi 178, 181, 242, 268, 278, 282, 321
Samana 26, 35, 36, 45, 46, 49, 53, 60, 61, 62, 64, 66, 67, 73, 75, 76, 77, 78, 97, 322
Samantabhadra 322
Samaya 195, 206, 215, 256, 263, 322
Sambhogakāya 278, 283, 299, 306, 322, 326, 329, 331
Samsāra 81, 82, 134, 161, 163, 176, 183, 186, 187, 207, 208, 214, 244, 258, 260, 271, 273, 274, 276, 279, 280, 281, 283, 284, 285, 290, 291, 294, 322, 323, 329
Samsāra und Nirvāna 322
Samyojana 322
Sangha 31, 36, 37, 51, 52, 54, 72, 89, 127, 130, 136, 155, 183, 233, 239, 245, 250, 269, 306, 309, 322, 335
Sankhāra 310, 322, 330
Sarma 300, 323, 326

Sati 104, 310, 321, 323
Sechs Yogas des Nāropa 320, 324, 328
Sems 321, 324
Shamatha 103, 104, 139, 275, 281, 324, 331, 332, 341
Shikantaza 155, 324
Sicht 145, 163, 165, 213, 215, 216, 217, 219, 245, 247, 253, 259, 274, 279, 285, 286, 288, 290, 291, 292, 293, 316, 324, 332
Siddha 200, 278, 324
Siddhi 235, 236, 239, 241, 242, 248, 249, 251, 253, 255, 256, 257, 258, 259, 263, 265, 307, 325, 328
Sieben Faktoren des Erwachens 117, 119, 323, 325
Sieben-Punkte-Haltung von Vairochana 209, 325
Sila 325
Skandha 83, 124, 325
Srāvaka 133, 147, 228, 237, 325
Stūpa 196, 239, 325
Sugata 197, 233, 248, 252, 255, 269, 325
Sukhāvati 225, 226, 231, 234, 235, 300, 320, 321, 326
Sūnyatā 104, 121, 122, 123, 124, 127, 128, 129, 131, 133, 134, 135, 136, 139, 140, 141, 143, 144, 146, 147, 148, 193, 201, 202, 209, 213, 214, 215, 219, 222, 256, 268, 271, 273, 275, 276, 279, 289, 290, 291, 292, 305, 312, 314, 315, 316, 326, 329, 332, 333
Sūtra 21, 35, 64, 122, 123, 132, 153, 154, 155, 157, 165, 166, 167, 169, 170, 184, 188, 191, 208, 225, 226, 277, 284, 300, 306, 315, 326, 327, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 348, 349
Tanhā 311, 326
Tantra 250, 272, 284, 300, 304, 308, 315, 326, 329, 339, 340, 341, 342, 346
Tao 138, 141, 142, 146, 151, 327, 339, 348, 349
Tathāgata 49, 50, 51, 53, 54, 55, 58, 74, 77, 78, 188, 208, 209, 227, 230, 253, 264, 327
Tathāgatagarba 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 303, 327
Theravāda 19, 35, 104, 300, 302, 303, 304, 306, 308, 310, 312, 319, 322, 323, 324, 327, 328, 331, 332
Tibetischer Buddhismus 327
Tibetisches Totenbuch 327
Tirthika 215, 216, 218, 327
Tögal 307, 311, 327

Tonglen 328
Torma 191, 194, 206, 256, 258, 259, 328
Trancereisen 328
Traum-Yoga 245, 328, 345
Treckchöd 327, 328
Tripitaka 299, 328
Tummo 324, 328, 331
Uppekhā 310, 328
Vajra 31, 33, 201, 213, 243, 246, 248, 250, 251, 264, 273, 277, 278, 284, 285, 329, 342, 344
Vajradhara 238, 272, 277, 322, 329
Vajrasattva 245, 262, 263, 264, 268, 329, 348
Vajrayāna 243, 244, 245, 300, 301, 304, 305, 307, 308, 311, 313, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 324, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 333, 334
Vedanā 310, 329
Verdienst 32, 165, 166, 168, 177, 187, 188, 189, 196, 198, 204, 252, 254, 330, 335
Vertiefungen 330
Verwirrung 25, 28, 48, 49, 50, 57, 81, 82, 83, 85, 86, 88, 94, 97, 98, 99, 125, 130, 134, 140, 143, 148, 149, 157, 159, 176, 189, 197, 236, 242, 246, 247, 273, 274, 275, 276, 279, 288, 289, 291, 292, 293, 294, 295, 301, 303, 306, 307, 309, 310, 313, 316, 318, 319, 322, 323, 330
Vidyādhara 248, 255, 256, 266, 330
Vier Aktivitäten 259, 330
Vier Edlen Wahrheiten 57, 60, 104, 119, 126, 127, 129, 130, 308, 325, 330, 332, 333, 339, 349
Vier Grundlagen des Gewahrseins 104, 105, 119, 120, 323, 331
Vier Körper 331
Vier Weisheiten 332
Vijñana 300, 302, 316, 332
Vipassanā 104, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 119, 281, 332
Visualisationen 244, 245, 316, 333
Vollendungsstufe 204, 256, 304, 308, 318, 320, 328, 333
Vorbereitende Übungen 244, 260, 311, 318, 333
Wahrheit, konventionelle und höchste 333, 335

Weisheit 26, 39, 40, 58, 59, 60, 63, 64, 72, 82, 97, 103, 104, 122, 124, 125, 126, 133, 134, 135, 151, 160, 161, 162, 163, 165, 167, 168, 169, 171, 173, 177, 178, 181, 183, 186, 190, 204, 209, 210, 211, 212, 213, 215, 228, 234, 237, 241, 242, 251, 252, 254, 255, 257, 271, 273, 277, 278, 279, 281, 282, 283, 284, 286, 288, 301, 306, 307, 308, 309, 310, 316, 318, 319, 323, 329, 332, 333, 334, 335, 337, 341, 346, 348
Wissensklarheit 333
Yab-Yum 257, 333
Yaksha 236, 238, 259, 299, 333
Yama 270, 333
Yāna 334
Yidam 213, 215, 217, 243, 244, 248, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 268, 269, 272, 304, 305, 307, 308, 316, 321, 326, 328, 329, 333, 334
Yoga 245, 252, 265, 267, 268, 269, 271, 272, 273, 301, 304, 306, 311, 318, 320, 324, 326, 334, 339, 340, 342, 349
Yogi 26, 200, 201, 204, 267, 268, 269, 283, 329, 334, 342
Zazen 154, 176, 177, 178, 179, 180, 324, 334
Zehn (un)heilsame Handlungen 334
Zen-Buddhismus 154, 246, 300, 304, 312, 314, 318, 334, 340, 349
Zuflucht 31, 51, 72, 99, 139, 163, 183, 190, 215, 216, 236, 245, 261, 266, 269, 283, 302, 306, 335
Zwei Ansammlungen 273, 278, 330, 335
Zweifache Wahrheit 335

Die Fußnote ist das Gedächtnis des Dichters.
Verfasser unbekannt

Anmerkungen

---

1 Dem Herausgeber ist bewusst, dass die Begriffe „Westen“ und „Osten“ relativ zum Standpunkt des Betrachters sind. Sie werden dennoch in diesem Buch benutzt, um den kulturellen Dialog zwischen der europäisch/amerikanische Kultur und den asiatischen Kulturen zu beschreiben.

2 Zur Rolle der Frau im frühen Buddhismus siehe Pitzer-Reyl 1984; Horner 1990; Boucher 1998.

3 Patrul 2001: 55.

4 Siehe auch Hirakawa 1990; Mizuno 1995; Robinson/Johnson 1997; Webb 1991; Hecker 1991; Lingwood 1992.

5 Pāli vinaya pitaka.

6 Pāli sutta pitaka.

7 Pāli abhidhamma pitaka.

8 Pāli tipitaka; Skrt. tripitaka. Die Online-Ausgabe des Tipitaka findet sich auf http://www.tipitaka.org/. Die deutsche Ausgabe des Pali-Kanons mit Übersetzungen von Karl Eugen Neumann, Nyanaponika und Hellmuth Hecker findet sich auf http://www.palikanon.com/.

9 Pāli nikāya.

10 Die Graphik der Werke des Chinesischen Kanons wurde nach Robinson/Johnson 1997: 313 erstellt.

11 Die Online-Ausgabe des Taishō Shinshū Daizōkyō findet sich auf http://21dzk.l.u-tokyo.ac.jp/SAT/index_en.html.

12 Die Graphik der Werke des Tibetischen Kanons wurde nach Robinson/Johnson 1997: 314 erstellt.

13 Genro 1973: 160.

14 Das Thema der Selbstverantwortung für das eigene Leben und die eigene spirituelle Entwicklung zieht sich wie ein roter Faden durch die ganze Literatur des Buddhismus. Klassische Kommentare erweitern diese Thematik auf die verantwortungsvolle Beziehung zwischen spirituellem Lehrer und Schüler, wobei auch hier beide Seiten ihren Aspekt der Verantwortung tragen. Siehe dazu besonders: Patrul 2001: 195-228; Berzin 2000; Batchelor 1998; Scharfetter 1999; Wilber et al. 1995.

15 Pāli-Kanon, Anguttara Nikāya 3.65. Textgrundlage der Originalübersetzung von Frank Zechner ist die Pāli-Kanon Ausgabe des „Sri Lanka Tripitaka Project" (http://www.buddhistethics.org/Pālicanon.html). Die Nummerierung ist im Pāli-Orginal nicht vorhanden. Sie wurde vom Übersetzer zur besseren Übersicht eingefügt. Folgende Übersetzungen wurden zum Vergleich herangezogen: Bodhi, 2005; Nyanatiloka/Nyanaponika 1984; Soma 1987.

16 Pāli bhagavā.

17 Pāli sammāsambuddha.

18 Der Buddha verneint hier zehn mögliche Begründungen von Wissen bzw. Wahrheit. Diese kann man in drei Gruppen unterteilen: Die ersten Vier (1. anussavena, 2. paramparāya, 3. itikirāya, 4. pitakasampadāya) befassen sich mit dem Wahrheitsanspruch von religiösen Traditionen, wobei sich der Buddha auf die Religion der Veden bezog. Die nächsten Vier (5. takkahetu, 6. nayahetu, 7. ākāraparivitakkena, 8. ditthinijjhanakkhantiyā) beziehen sich auf philosophische Behauptungen und die letzten beiden (9. bhabbarāpatāya, 10. samono no garū [skrt.: guru]) beziehen sich auf die persönliche Autorität.
Siehe auch Jayatilleke 1980: 175-275; Bodhi 2005: 431-432.

19 Pāli dhamma; skrt. → dharma.

20 Pāli viññūgarakhitā. Dieses Wort setzt sich aus viññū (intelligent, weise, wissend) und garahati (ablehnen) zusammen.

21 Pāli kusala.

22 Pāli akusala.

23 Pāli dhamma; skrt. → dharma.

24 Pāli alobha. Da Nyanaponika 1981: 9 und Nyanatiloka 1976: 130 bezugnehmend auf den Abhidhamma, die unten folgenden Synonyme für diesen Begriff aufzählten, wird er nicht wörtlich (Nicht-Gier oder Gierlosigkeit), sondern mit Freigebigkeit bzw. Großzügigkeit übersetzt. Auch Bhikkhu Bodhi (1993: 31) folgte in seinem Kommentar zum Abhidhamma Sangaha dieser erweiterten Begriffsbestimmung. Die

Synonyme sind: Selbstlosigkeit, Großzügigkeit, Hingabe, Entsagung. (siehe auch Buddhaghosa 1999: 167.

25 Pāli sukkha.

26 Pāli adosa. Auch hier wurde nicht wörtlich (Nicht-Hass oder Hasslosigkeit) übersetzt, sondern das Synonym Allumfassende Liebe (mettā) benutzt. Die Synonyme sind: Allumfassende Liebe, Mitgefühl, Sympathie, Freundschaft, Versöhnlichkeit, Nachsicht. Siehe auch Buddhaghosa 1952: 538.

27 Pāli amoha. Wie oben wurde auch hier nicht wörtlich (Nicht-Verwirrung, Unverblendung) übersetzt, sondern das Synonym Einsicht (paññā) benutzt. Andere Synonyme sind Weisheit, Intelligenz, Verständnis, Wissen, Urteilskraft, Scharfsinn, Gleichmut. Siehe auch U Kyaw Khine 1996: 43.

28 Pāli sāvaka.

29 Pāli mettā.

30 Pāli karunā.

31 Pāli muditā.

32 Pāli uppekhā.

33 Pāli vipāka.

34 Diese Originalübersetzung wurden von Henrik Havlat aus dem Tibetischen ins Deutsche übersetzt und ist dem Buch Milarepa 1996: 78-80 entnommen. Eine englische Übersetzung findet sich in Chang 1977, Bd. 1: 77-79.

35 Tib-wg. *Ma Mo* steht in diesem Zusammenhang für den Sanskrit-Begriff *Mātari*, der alle möglichen weiblichen Geister meint.

36 → Kosmologie, buddhistische.

37 Schmidt 1954: Vers 76-79 (Der Weise).

38 Pāli Kanon, Majjhima Nikāya 36. Textgrundlage der Originalübersetzung von Frank Zechner ist die Pāli-Kanon Ausgabe des „Sri Lanka Tripitaka Project“ (http://www.buddhistethics.org/Pālicanon.html). Die Nummerierung ist im Pāli-Original nicht vorhanden. Zur besseren Übersicht wurde sie von Bhikkhu Bodhi übernommen. Folgende Originalübersetzungen wurden zum Vergleich herangezogen: Bodhi 1995: 332-343; Dahlke 1979: 47-60; Neumann 1956: 264-280; Schmidt 1989: 118-125; Zumwinkel 2001: 385-400.

39 Pāli bhagava.

40 Zwei Begegnungen zwischen dem Buddha und Saccaka sind dokumentiert; Cūla Saccaka Sutta (MN 35) und Mahā Saccaka Sutta (MN 36). Im Cūla Saccaka Sutta unterliegt Saccaka in einer Debatte mit dem Buddha zum Thema, ob Wesen ein inhärentes Selbst (Pāli attā) besitzen. Im Anschluss an seine Niederlage wird er

Schüler des Buddha und nach dem Kommentar von Buddhaghosa lange nach dem Tod in Sri Lanka wiedergeboren und erreicht dort Arahatschaft.

Pāli niganthaputto; wtl. Sohn des Nigantha. Nigantha Nātaputta war einer der sechs wichtigen spirituellen Lehrer zur Zeit des historischen Buddha. Er begründete den Jainismus, eine der großen indischen Religionen, und wurde von seinen Schülern Māhavīra (Großer Held) genannt.

41 Pāli kāyabhāvanā. Saccaka meinte damit schwere körperliche Askese.

42 Pāli → bhāvanā.

43 Pāli cittabhāvanā; wtl. Geistesentfaltung. Cittabhāvanā meint die Entfaltung intellektueller und emotionaler Qualitäten.

44 Der Buddha sprach Saccaka, den Sohn des Nigantha mit Aggivessana an.

45 Pāli dhamma, skrt. → dharma.

46 Pāli sukhā vedanā.

47 Pāli saddhā.

48 Pāli ākiñcaññayatana (dritte nicht-körperliche Vertiefung). Diese Erfahrung verweist auf die im Hinduismus als auch im Buddhismus praktizierten → Meditativen Vertiefungszustände (pāli jhāna; skrt. dhyāna).

49 Diese fünf Kräfte werden im Pāli Bala genannt.

50 Pāli nibbidā.

51 Pāli virāga.

52 Pāli upasama.

53 Pāli abhiññā.

54 Pāli sambodha.

55 Rāmaputta bedeutet wörtl. Sohn des Rāma. Ob dies der Name der handelnden Person oder der Sohn des Rama ist, ist aus dem Pāli-Text nicht klar entscheidbar. Siehe auch Bodhi 1995: 1216.

56 Pāli nevasaññā-nasaññayatana (vierter nicht-körperlicher → Meditativer Vertiefungszustand).

57 Pāli kāmacchando, kāmasneho, kāmamucchā, kāmapipāsā, kāma parilāho.

58 Pāli appanaka jhāna.

59 Pāli vicāra und vitakka. Ich folge hier der Übersetzung von Bodhi 1993: 57.

60 Pāli pitisukha.

61 Pāli sukha.

62 Pāli sukhavedanā.

63 Pāli pitisukha.

64 Pāli sukha.

65 Pāli adukkha.

66 Pāli asukha.

67 Pāli pubbe nivāsanussati; Erinnerung an frühere Daseinsformen. Traditionell gesehen, kann diese Fähigkeit durch systematisches Konzentrationtraining entwickelt werden. Sie gehört zu den → Sechs Höheren Geisteskräften (pāli abhinnā). Siehe auch Nyanatiloka 1952: 426-487.
Zur Lebensgeschichte Mahāmoggallāna und seiner besonderen psychischen Kräfte siehe Hecker, Hellmuth (2000): 97-133. Zu tibetisch astral Reisende, siehe Delog Dawa Drolma (1995).

68 Pāli avijja.

69 Pāli → āsava.

70 Pāli yathabhuta.

71 Unbefriedigend, unvollkommen, leidhaft.

72 Die → Vier Edlen Wahrheiten sind eine kurze Darstellung der Lehre des Buddha, die er erstmalig in seiner ersten Lehrrede benutzte.

73 Pāli āsava.

74 Pāli kāmāsava.

75 Pāli bhavāsava.

76 Pāli avijjiāsava.

77 Pāli → parinibbāna.

78 Pāli Kanon, Digha Nikāya 16. Textgrundlage dieser Originalübersetzung von Frank Zechner ist die Pāli-Kanon Ausgabe des „Sri Lanka Tripitaka Project“ (http://www.buddhistethics.org/Pālicanon.html). Die Nummerierung ist im Pāli-Original nicht vorhanden. Zur besseren Übersicht wurde sie von Walshe 1995 übernommen. Folgende Orginalübersetzungen wurden zum Vergleich herangezogen: Walshe 1995: 231-277; Dahlke 1966: 106-120; Franke 1913: 222-245; Neumann 1923.

79 Diese Formulierung bezieht sich auf die in Indien übliche Lehrmethode der geheimen Unterweisungen, bei der der Lehrer nur dem engsten Kreis seiner Schüler sein Wissen mitteilt.

80 Pāli nimitta.

81 Für den Pāli-Begiff *Dipa* finden sich in Rhys Davids, William Stede 1921-25: The Pāli Text Society’s Pāli–English Dictionary zwei unterschiedliche Bedeutungen: 1. to shine a lamp. Dieser Interpretation folgt Neumann 1923: 68 mit seiner Übersetzung „Leuchte“. 2. island. Dieser Interpretation folgen Dahlke 1966:107 (Insel) und Walshe 1995: 245 (Island).

82 Pāli vedanā.

83 Pāli citta.

84 Pāli dhamma.

85 Diese deutsche Übersetzung des Pāli-Begriffs *Sūkara Maddava* (wtl. Eber, Schwein; weich, Weichheit) ist aus Neumann 1923: 122 entnommen (siehe auch seine ausführliche Anmerkung: 242). Auch Rhys Davids (entnommen Walshe 1995: 571) geht in seiner englischen Übersetzung von einem Pilz (Trüffel) aus. Der Begriff wurde als „das, was ein Schwein mag" interpretiert. Die andere Möglichkeit den Begriff zu interpretieren verfolgt Franke 1913: 223-224, indem er diesen Begriff mit „Schweinefleisch" übersetzt.

86 Der Pāli-Begriff Satthā kann auch mit Meister übersetzt werden.

87 Pāli vinaya. Der Vinaya ist die Sammlung aller Ordensregeln für die buddhistischen Mönche (pāli bhikkhu) und Nonnen (pāli bhikkhuni).

88 Pāli satthā.

89 Pāli āvuso.

90 Der Pāli-Begriff *Sotāpanna* (wtl. In den Strom eingetreten) beschreibt einen edlen Menschen (pāli ariya puggala), der sich auf der ersten Stufe des überweltlichen → Pfades zur Befreiung befindet.

91 Hier beginnen die vier Nicht-Körperlichen → Meditativen Vertiefungszustände.

92 Pāli → parinibbāna.

93 Pāli Kanon, Majjhima Nikāya 26.

94 Pāli Kanon, Samyutta Nikāya 22,59.

95 Pāli Kanon, Samyutta Nikāya 56.11. Textgrundlage der Originalübersetzung von Frank Zechner ist die Pāli-Kanon Ausgabe des „Sri Lanka Tripitaka Project" (http://www.buddhistethics.org/Pālicanon.html). Die Nummerierung ist im Pāli-Orginal nicht vorhanden. Zur besseren Übersicht wurde sie von Karl Seidenstücker 1911 übernommen. Folgende Orginalübersetzungen wurden zum Vergleich herangezogen: Geiger/Nyanaponika/Hecker 1997. Seidenstücker 1911: 4-10.

96 Pāli bhagavā.

97 Im Pāli steht vor jedem einzelnen Aspekt des Achtfachen Pfades *Sammā*, was im Deutschen mit *recht* oder *richtig* übersetzt wird. Dabei steht recht nicht im Gegensatz zu unrecht, sondern meint etwas, das vollständig entwickelt ist.

98 Pāli pañcupādānakkhandhā.

99 Pāli tanhā.

100 Im Visuddhi Magga 1952: 674 werden diese drei Formen der Gier (pāli tanhā) definiert. Gier nach Sinnesfreuden (pāli kāma tanhā), meint die Gier nach angenehmen Sinnesobjekte der fünf Sinnesorgane und dem, nach buddhistischen Verständnis sechsten Sinnesorgan, dem Geist und seinen Geistobjekten, wie angenehmen Vorstellungen, Konzepten, Gedanken. Als Gier nach Dasein (pāli bhava tanhā) versteht man eine Gier, die mit der Ewigkeitsansicht (pāli sassata ditthi) verbunden ist.

Die Ewigkeitsvorstellung geht davon aus, dass ein Objekt ewig und beständig existiert. Gier nach Selbstvernichtung (pāli vibhava tanhā) meint eine Gier, die mit der Selbstvernichtungsansicht (pāli uccheda ditthi) verbunden ist. Diese Selbstvernichtungsansicht unterteilt der Buddha im Brahmajāla Sutta (Digha Nikāya 1) in sieben unterschiedliche Sichtweisen, die alle damit zu tun haben, dass jemand beim Tode an die völlige Zerstörung unseres Bewusstseinsstromes glaubt und daher auch jede Wirkung des Karma für weitere Leben ablehnt. Besonders die materialistische Sichtweise, die davon ausgeht, dass unser Bewusstseinsstrom nur aus dem Zusammenspiel von Materie entsteht und beim Tod sich genauso wie unser Körper auflöst. Siehe auch Bodhi 2007: 183-188.

101 Pāli sammāsambodhi.

102 Im Pālitext werden alkoholische Getränke aufgezählt.

103 Pāli Kanon, Majjhima Nikāya 41.

104 Pāli Kanon, Majjhima Nikāya 136.

105 Siehe Pāli-Kanon, Digha Nikāya 11.5.

106 Pāli Kanon, Majjhima Nikāya 41. Textgrundlage der Originalübersetzung von Frank Zechner ist die Pāli-Kanon Ausgabe des „Sri Lanka Tripitaka Project“ (http://www.buddhistethics.org/Pālicanon.html). Die Nummerierung ist im Pāli-Orginal nicht vorhanden. Sie wurde vom Übersetzer von Bhikkhu Bodhi der besseren Übersicht übernommen. Folgende Orginalübersetzungen wurden zum Vergleich herangezogen: Bodhi 1995: 379-385; Zumwinkel 2001: 449-458; Neumann 1922: 663-674.

107 Pāli bhagavā.

108 Brahmanagahapatika (Pāli) ist das männliche Familienoberhaupt eines brahmanischen Haushaltes, der die Familie leitet und für das Heilige Feuer zuständig ist.

109 Pāli hetu.

110 Pāli paccaya.

111 → Kosmologie, buddhistische.

112 Pāli a-dhamma-cariya.

113 Pāli manasa (dem Bewusstsein entsprungen, geistig) manas: Geist, Bewusstsein, Herz, Denkorgan.

114 Pāli vipaka → Handlung.

115 Pāli kamma.

116 Pāli khattiya, skrt. kshatriya ist im indischen Kastensystem die Bezeichnung für die Mitglieder der Kaste, die ursprünglich aus Kriegern, Fürsten und Königen bestand. Auch der historische Buddha Sakyamuni stammte aus dieser Kaste.

117 Pāli → āsava.

118 Pāli Kanon, Majjhima Nikāya 136. Textgrundlage der Originalübersetzung von Frank Zechner ist die Pāli-Kanon Ausgabe des „Sri Lanka Tripitaka Project“ (http://www.buddhistethics.org/Pālicanon.html). Die Nummerierung ist im Pāli-Orginal nicht vorhanden. Sie wurde vom Übersetzer von Bhikkhu Bodhi der besseren Übersicht übernommen. Folgende Orginalübersetzungen wurden zum Vergleich herangezogen: Bodhi 1995: 1059-1065; Zumwinkel 2001: 325-334; Neumann 1922, Bd.3: 466-481.

119 Pāli bhagavā.

120 Paribbājaka (Pāli) kann als Wanderer oder wandernder Asket übersetzt werden.

121 Samāpatti (Pāli) ‘Erreichungen', wtl. Vollendung, volle Wirksamkeit; ist eine Bezeichnung der → Meditativen Vertiefungszuständen der Feinkörperlichen Sphäre (rūpa-jhāna) und der Vier Vertiefungszuständen der Unkörperlichen Sphäre (arūpa-jhāna), denen manchmal noch als 9. Erreichung, der ‘Erlöschungszustand' (nirodha-samāpatti) zugezählt wird. (Nyanatiloka 1976: 193).

122 Pāli → dukkha.

123 Pāli mogha (alte Form des späteren moha). → Verwirrung.

124 Pāli cetanā. Kann auch als Wille bzw. willentlich übersetzt werden.

125 Pāli sukkha, Der Begriff wird sowohl für ein körperliches als auch mentales Gefühl der Freude oder des Glücks gebraucht. Meistens wird es im Gegensatz zu → Dukkha benutzt.

126 Pāli → dukkha.

127 → Kosmologie, buddhistische.

128 Positiv ist damit der Schutz und die Förderung des Lebens anderer Wesen gemeint.

129 Diese Haltung umfasst auch, dass man andere durch großzügiges Geben unterstützt.

130 → Sechs höhere Geisteskräfte.

131 Pāli papaka (dt. übel, schlecht, böse).

132 Pāli vipaka.

133 Der volle Text steht in Absatz 9.

134 Der volle Text steht in Absatz 9.

135 Der volle Text steht in Absatz 11.

136 Der volle Text steht in Absatz 11.

137 Der volle Text steht in Absatz 9.

138 Der volle Text steht in Absatz 9.

139 Der volle Text steht in Absatz 11.

140 Der volle Text steht in Absatz 11.

141 Der volle Text steht in Absatz 9.

142 Der volle Text steht in Absatz 9.

143 Der volle Text steht in Absatz 9.
144 Der volle Text steht in Absatz 9.
145 Der volle Text steht in Absatz 11.
146 Der volle Text steht in Absatz 11.
147 Der volle Text steht in Absatz 11.
148 Der volle Text steht in Absatz 11.
149 Pāli aviijā.
150 Pāli → sankhāra.
151 Pāli viññāna; skrt. → vijňana.
152 Pāli/skrt: nāmarūpa.
153 Pāli salāyatana; →āyatana.
154 Pāli phassa.
155 Pāli/skrt. vedanā.
156 Pāli tanhā.
157 Pāli/skrt. upādāna.
158 Pāli/skrt. bhava.
159 Pāli/skrt. jāti.
160 Pāli/skrt. jarāmarana.
161 Im Samyutta Nikāya des Pāli-Kanons ist das gesamte Kapitel 12 dem Bedingten Entstehen gewidmet. Aus diesem Kapitel ist der folgende Text entnommen.
162 Pāli bhagavā.
163 Pāli kamabhava.
164 Pāli rūpabhava.
165 Pāli arūpabhava.
166 Pāli kāmupādāna.
167 Pāli ditthupādāna.
168 Pāli silaabbatupādāna.
169 Pāli attāvadupādāna.
170 Pāli phassa.
171 Pāli → āyatana.
172 Die buddhistische Psychologie unterscheidet zusätzlich zu den fünf Sinnesorganen und ihren Objekten noch als sechstes „Organ“ das Denkorgan (pāli manayatana) und seine Denk-Objekte (pāli dhamma). → Āyatana.
173 Pāli/skrt. vedanā.
174 Pāli saññā.
175 Pāli/skrt. cetanā.
176 Pāli phassa.

177 Pāli/skrt. manasikāra.

178 Zur Erläuterung von sankhāra siehe im Kapitel „Ich-Illusion“ dieses Bandes.

179 Pāli/skrt. rūpa.

180 Pāli saññā.

181 Pāli/skrt. vedanā.

182 Pāli → sankhāra.

183 Pāli viññāna; skrt → vijñana.

184 Diese Aufzählung bezieht sich auf das Visuddhi Magga des Theravāda-Buddhismus.

185 Pāli Kanon, Majjhima Nikāya 109. Textgrundlage der Pāli Übersetzung von Frank Zechner ist die Pāli-Kanon Ausgabe des „Sri Lanka Tripitaka Project“ (http://www.buddhistethics.org/Pālicanon.html). Die Nummerierung ist im Pāli-Original nicht vorhanden. Sie wurde zur besseren Übersicht von Bhikkhu Bodhi übernommen. Folgende Orginalübersetzungen wurden zum Vergleich herangezogen: Bodhi 1995: 887-891; Zumwinkel 2001: 93-99; Neumann 1922, Bd.3: 118-135.

186 Pāli bhagavā.

187 Pāli pañcupādānakkhandhā.

188 Pāli vedanūpādānakkhandhā.

189 Pāli chandamūla. → Gier.

190 Pāli upādāna.

191 Pāli chandarāga. → Gier.

192 Pāli phassa. Durch das Zusammentreffen (pāli phassa) von Sinnesobjekt und funktionierendem Sinnesorgan entsteht Bewusstsein.

193 Pāli nāma-rūpa.

194 Pāli ditthi; wird in anderen Zusammenhängen auch mit Ansicht oder Sichtweise übersetzt.

195 Pāli sakkayadi (dt. Seinsgruppe, seiende Gruppe) wird meist mit Persönlichkeit übersetzt. Nach den Suttentexten wird damit das Ergebnis des Zusammenspiels der fünf → Daseinsgruppen des Anhaftens bezeichnet.

196 Pāli attā.

197 Pāli attā.

198 Pāli assāda.

199 Pāli adinava.

200 Pāli dukkha.

201 Pāli sukha.

202 Pāli → āsava.

203 Pāli Kanon, Samyutta Nikāya 38.1. Diese Originalübersetzung hat als Grundlage die Pāli-Version des Vipassanā Research Institute (http://www.tipitaka.org/romn/) und folgt der deutschen Übersetzung von Hellmuth Hecker 1993, 5. Band: 144.

204 Pāli paribbājaka.

205 Das zusammengesetzte Wort Rāgakkhayo besteht aus Rāga (dt. → Gier) und Khaya (Auslöschen, Auflösen). Auch die Wörter Dosakkhayo (pāli dosa; dt. → Ablehnung) und Mohakkhayo (pāli moha; dt. → Verwirrung) folgen diesem Muster.

206 Pāli Kanon, Anguttara Nikāya 3.56. Diese Originalübersetzung hat als Grundlage die Pāli-Version des Vipassanā Research Institute (http://www.tipitaka.org/romn/) und folgt der deutschen Übersetzung von Nyanatiloka/Nyanaponika 1984.

207 Pāli Kanon, Dhammapada 203-204. Diese Originalübersetzung hat als Grundlage die Pāli-Version des Vipassanā Research Institute (http://www.tipitaka.org/romn/) und folgt der deutschen Übersetzung von Winternitz 1929: 111.

208 Pāli sukha.

209 Pāli Kanon, Sutta Nipata 1098-1101. Diese Originalübersetzung hat als Grundlage die Pāli-Version des Vipassanā Research Institute (http://www.tipitaka.org/romn/), deren Nummerierung (1092, 1093, 1094, 1095). etwas von der Winternitz abweicht. Die Übersetzung folgt der deutschen Übersetzung von Winternitz 1929: 111.

210 Damit ist → Samsāra, das ewig rastlose, auf- und niederwogende Meer des Daseins gemeint.

211 Hier wird der gleiche Pāli-Begriff *Dipa* wie in Digha Nikāya 16 benutzt. Bei Rhys Davids, William Stede 1921-25 finden sich zwei unterschiedliche Bedeutungen: 1. to shine a lamp. Dieser Interpretation folgt Neumann 1923: 68 mit seiner Übersetzung „Leuchte“. 2. Island. Dieser Interpretation folgen Dahlke 1966: 107 (Insel) und Walshe 1995: 245 (Island).

212 Pāli Kanon, Udāna 8.1. Diese Übersetzung hat als Grundlage die Pāli-Version des Vipassanā Research Institute (http://www.tipitaka.org/romn/) und folgt der deutschen Übersetzung von Nyanatiloka 1976: 136 und Seidenstücker 1911: 163.

213 Pāli Kanon, Udāna 8.3. Diese Übersetzung hat als Grundlage die Pāli-Version des Vipassanā Research Institute (http://www.tipitaka.org/romn/) und folgt der deutschen Übersetzung von Seidenstücker 1911: 163-164.

214 Im Pāli-Kanon finden sich noch zwei andere Lehrreden, die sich mit Einzelaspekten der Geistesschulung beschäftigen: das Ānāpānasati-Sutta (MN 118) und das Kāyagatāsati-Sutta (MN 119). Das Ānāpānasati-Sutta beschreibt detailliert die unterschiedlichen Techniken des Gewahrseins auf den Atem. Das Kāyagatāsati-Sutta (MN 119) behandelt das Gewahrsein auf den Körper und die Vier → Meditativen Vertiefungszustände (pāli jhāna).

215 Pāli Kanon, Majjhima Nikāya 10. Textgrundlage der Pāli Übersetzung von Frank Zechner ist die Pāli-Kanon Ausgabe des „Sri Lanka Tripitaka Project“ (http://www.buddhistethics.org/pālicanon.html). Die Nummerierung und Überschriften wurden von Bhikkhu Bodhi 1995 zwecks der besseren Übersicht übernommen. Folgende Orginalübersetzungen wurden zum Vergleich herangezogen: Nyanatiloka 1911: 90-113; Nyanaponika 1950: 79-93; Bodhi 1995: 145-155; Zumwinkel 2001: 155-172.

Eine längere Version des Sutta findet sich in der Längeren Sammlung (DN 22) und zeichnet sich dadurch aus, dass die → Vier Edlen Wahrheiten ausführlich behandelt werden. Zusätzlich zu den Texten im Pāli-Kanon sind noch zwei weitere Versionen im Chinesischen Kanon (Thich Nhat Hanh 1990: 28) und eine im Tibetischen Kanon überliefert. Die Version des Tibetischen Kanons hat, laut Stephen Batchelor (Lotosblätter, Ausgabe 2/1995: 57), "außer dem Titel keinerlei Ähnlichkeit mit dem Satipatthāna-Sūtra, das sich im Majjhima Nikāya und im Digha-Nikāya des Pāli-Kanons findet".

Die Erläuterungen in den Anmerkungen folgen dem von Buddhaghosa zusammengestellten Kommentar zur Lehrrede und dem burmesischschen Subkommentar zur Längeren Sammlung (Nyanaponika 1973).

216 Pāli bhagavā.

217 Die Formulierung „Nach Überwindung von Gier und Trauer hinsichtlich der Welt“ wird in den meisten Übersetzungen als Bedingung zur Meditation interpretiert. Sie kann aber auch laut Kommentar zur Lehrrede als Ergebnis der Meditationsübung interpretiert werden (siehe Nyanaponika 1973: 29).

218 Pāli kāya.

219 Pāli → sati.

220 Pāli vedanā.

221 Pāli citta.

222 Pāli dhamma.

223 Im Orginal-Pāli-Text findet man die Formulierung *Sabbakayapatisamvedi assasissami*; (Nyanatiloka 1911: 93) übersetzt diesen Ausdruck mit "den ganzen Körper klar wahrnehmend, will ich einatmen". Die Interpretation des Körpers (kāya) als Atemkörper findet sich im Kommentar zum Satipatthana-Sutta (Nyanaponika 1973: 39-40) bzw. im Visuddhi-Magga (Nyanatiloka 1956: 314-315). Diese Interpretationsweise übernehmen auch Nyanaponika 1979: 109, 172, Nanamoli 1973, 22, Buddhadasa 1976: 52, 62-67, Soma 1949: 46 und Bodhi 1995: 1190.

Im Sinne dieser Interpretation besteht die Übung darin, den Atemkörper in seinen unterschiedlichen zeitlichen Aspekten (Anfang, Mitte und Ende) wahrzunehmen.

224 Diese Formulierung bedeutet nach dem Kommentar, dass der Übende zeitweise seinen eigenen Atemkörper betrachtet und zeitweise den einer anderen Person (siehe Nyanaponika 1973: 44).

225 Der Begriff → Dhamma im zusammengesetzen Wort *Samudaya Dhammanupassi* bezieht sich laut Kommentar auf den Körper, sodass es hier um die Betrachtung des Entstehens (Pāli samudaya) des Körpers geht (siehe Nyanaponika 1973: 44). Im erweiterten Verständnis des Subkommentars übersetzt Bhikkhu Bodhi den Begriff Dhamma in diesem Zusammenhang mit function, sodass es ihm hier um arisings factor of the body (dt. Entstehungsfaktoren des Körpers) geht: Verwirrung, Festhalten, Kamma und Nahrung (siehe Bodhi 1995: 146, 1190).

226 Der Kommentar erläutert diese wesentliche Stelle folgendermaßen: „Nur ein Körper ist da, aber kein Wesen, keine Persönlichkeit, keine Frau, kein Mann, kein Selbst, nichts zu einem Selbst Gehörendes, kein 'Ich', kein 'Mein', nicht irgendwer und nichts irgendwem Gehörendes." (Nyanaponika 1973: 45).

227 Pāli sampajāna.

228 Die zweite Grundlage des Gewahrseins ist die Betrachtung der → Gefühle (pāli vedanānupassana).

229 Pāli sukha.

230 Pāli dukkha.

231 Pāli āmisa sukha. Nach dem Kommentar bezieht sich, dass auf die zur Sinnlichkeit der fünf Sinnesobjekten geneigten, sechs mit dem Hausleben verbundenen angenehmen Gefühle. (siehe auch Nyanaponika 1973: 107).

232 Pāli nirāmisa sukha. Dies bezieht sich, auf die durch Entsagung verbundenen angenehmen Gefühle. (siehe auch Nyanaponika 1973: 107).

233 Die dritte Grundlage des Gewahrseins besteht in der Betrachung der Bewusstseinszustände bzw. des Bewusstseinsstroms (cittanupassana). Eine Arbeitsweise sich der Bewusstseinszustände (pāli → citta) gewahr zu werden, ist die Labeling-Technik. Sie besteht darin, dass der Meditierende die einzelnen Bewusstseinszustände mit einem beschreibenden Begriff registriert. Wenn er sich eines Bewusstseinszustandes bewusst wird, benennt er ihn z.B. gierbehaftet und kehrt dann zu seinem Hauptmeditationsobjekt zurück. Dieses Benennen löst in der Regel die Identifikation mit dem jeweiligen Geisteszustand.

234 Pāli sarāga. Dieser Bewusstseinszustand wird in acht gierbegleiteten, karmisch unheilsamen Bewusstseinsklassen eingeteilt.

235 Pāli vitarāga; umfasst die karmisch heilsame und die karmisch neutrale Klasse des weltlichen Bewusstseins.

236 Pāli sadosa; umfasst zwei von Abneigung begleitete, unheilsame Bewusstseinsklassen.

237 Pāli vitasosa; umfasst die karmisch heilsame und die karmisch neutrale Klasse des weltlichen Bewusstseins.

238 Pāli samoha; das Zweifache, nämlich von Skepsis oder von Aufgeregtheit begleitete unheilsame Bewusstsein. Weil aber Verblendung in allen karmisch unheilsamen Bewusstseinszuständen aufsteigt, treffen hier insofern auch die übrigen zehn Bewusstseinsklassen zu. Daher werden in diesem Glied der Einteilung alle zwölf unheilsamen Bewusstseinsklassen erfasst.

239 Pāli vitamoha; Umfasst die karmisch heilsame und die karmisch neutrale Klasse des weltlichen Bewusstseins.

240 Pāli sankhitta; darunter fallen geistige Starre, Verkrampfung, Stumpfheit, Schwerfälligkeit, Trägheit, Verschlossenheit, langsame Reaktionsweise.

241 Pāli vikkhitta; darunter fallen: Zerfahrenheit, Aufgeregtheit, leichte Ablenkbarkeit, Abwechslungssucht, überschnelle Reaktionsweise.

242 Pāli mahaggata; (wtl. groß, entwickelt) sind Bewusstsein der feinkörperlichen und unkörperlichen → Meditativen Vertiefungszustände.

243 Pāli amahaggata; ist das gewöhnliche Bewusstsein der Sinnensphäre.

244 Pāli sa-uttara; ist das Normalbewusstsein der Sinnensphäre.

245 Pāli anuttara; umfasst die Bewusstseinszustände der feinkörperlichen und unkörperlichen Spären, da sie von keinem weltlichen Bewusstsein übertroffen werden.

246 Pāli samāhita; ist ein Bewusstseinszustand einer Person, die den Vollen oder Angrenzenden → Meditativen Vertiefungszustand erfährt.

247 Pāli asamāhita; ist ein Bewusstseinszustand, der keine der beiden oben erwähnten Meditativen Vertiefungszustände besitzt.

248 Pāli vimutta; ist ein Bewusstseinszustand der zeitweilig von den → Klesha befreit ist.

249 Die vierte Grundlage des Gewahrseins, ist die Betrachtung der Objekte seines Bewusstseins (Pāli dhammanupassana). Stellt man sich Bewusstseinszustände als eine Leinwand vor, so sind die Objekte des Bewusstseins die Phänomene auf der Leinwand, die Inhalte des Bewusstseins. Dies können Gedanken, Bilder, Gefühle, Erinnerungen sein. Auf dieser Grundlage schlägt uns das Satipatthana-Sutta klare Kategorien vor, was bzw. wie wir die Phänomene wahrnehmen können. Diese Einteilungen lassen sich in fünf Bereiche unterteilen: die Fünf → Hindernisse, die Fünf → Daseinsgruppen des Festhalten-Wollens, die sechs Sinne mit ihren entsprechenden Gegenständen und die geistigen → Fesseln die sich daraus ergeben, die → Sieben Faktoren des Erwachens und die → Vier Edlen Wahrheiten.

250 Pāli nivarana.

251 Pāli kāma-chanda.

252 Pāli vyāpāda. Ärger, der auch als Aversion, Hass, Groll, Übelwollen übersetzt werden kann, entsteht durch unweise Betrachtung einer Abneigungsreaktion. → Gefühl.

253 Pāli thina-middha.

254 Pāli uddhacca-kukucca.

255 Pāli vicikicchā.

256 Pāli pancupadanakkhandha. → Daseinsgruppen.

257 Pāli rūpa.

258 Pāli vedanā.

259 Pāli saññā.

260 Pāli → sankhāra.

261 Pāli viññāna; skrt. → vijñana.

262 Pāli bojjhanga.

263 Pāli → sati.

264 Pāli dhammavicaya; kann sowohl als Untersuchung der Lehre des Buddha, als auch als Untersuchung der Wirklichkeit übersetzt werden.

265 Pāli viriya.

266 Pāli piti.

267 Pāli passadhi.

268 Pāli → samādhi.

269 Pāli → upekkhā.

270 Pāli anāgāmi; ist die dritte Stufe des überweltlichen → Pfades.

271 Pāli → paticcasamuppāda; skrt. pratityasamutpāda.

272 Skrt. samvrtisatya.

273 Skrt. paramārthasatya.

274 Wörtlich übersetzt heißt der Text das *Herzstück der → Prajñāpāramitā-Sūtren*, ist aber bekannter unter dem Titel *Herz Sūtra*.

275 Skrt./pāli; tib-wyl. byang chub.

276 Dt. Das Gedicht vom Vertrauen in unser Bewusstsein.

277 Chin-wg. chin shih-tzu chang.

278 Literatur zum Avatamsaka-Sūtra bzw. zum Hua-Yen-Buddhismus findet sich in Chang 1989; Cheng 1997; Cleary 1993; Cook 1991; Suzuki 1989.

279 Grundlage dieser Originalübersetzung von Frank Zechner ist die chinesische Version von Hsüan-tsang (Taisho Tipitaka: Band 8, Text 251). Unklarheiten wurden mit der Sanskrit-Version des Textes von Conze 1988: 99-129 geklärt.
Eine tibetische Version mit Kommentar findet sich in Rabten 1990: 69-73. Weitere Kommentare finden sich in Lopez 1988; Dalai Lama 2002; Gyatso 1996; Wydler Haduch 1993; Deshimaru 1988; Thich Nhat Hanh 1989.

280 照見 (chin-wg. chao-hsien; wtl. klar sehen) werden hier im Sinne des Begriffs der Einsicht, des Verstehens benutzt.

281 空 (chin-wg. k'ung; skrt. → sūnyatā).

282 度 (chin-wg. tu, überqueren) bezieht sich auf das Übersetzung zum Ufer des → Nirvāna und wird equivalent mit den Schriftzeichen 滅度 (chin-wg. mieh-tu; skrt. nirvāna) in der Bedeutung des Auslöschens von → Dukkha benutzt.

283 苦 (chin-wg. ku; pāli dukkha; dt. Leid, Frust).

284 色 (chin-wg. se; skrt./pāli rūpa) steht für körperliche Phänomene; einer der Fünf Skandha (dt. → Daseinsgruppen).

285 Dies sind die anderen vier Skandha (dt. → Daseinsgruppen).

286 法 (chin-wg. fa; skrt. → dharma).

287 Dies bezieht sich auf die Idee, dass unsere → Buddha-Natur durch → Klesha verdeckt wird.

288 Dies sind die Fünf Skandha (dt. → Daseinsgruppen).

289 Es folgen die Zwölf Grundlagen (skrt./pāli → āyatana) für Bewusstseinsprozesse.

290 意 (chin-wg. i; skrt. manas; dt. dualistisch denkendes Bewusstsein). → vijñana.

291 Im chinesischen Text von Hsüan-tsang (Taisho Tipitaka Nr. 251) als auch im Sanskrit-Text (Conze 1988: 111) werden die hier gemeinten sechs Bewusstseinsprozesse nicht wörtlich aufgezählt. Diese sind die Seh-Bewusstseinsprozesse (pāli rūpa-vijñana-dhātu), die Hörbewusstseinsprozesse (pāli sota-vijñana-dhātu), die Geruchsbewusstseinsprozesse (pāli ghāna-vijñana-dhātu), die Schmeckbewusstseinsprozesse (pāli jivhā-vijñana-dhātu), die Tastbewusstseinsprozesse (pāli kāya-vijñana-dhātu) und die Denkbewusstseinsprozesse (pāli mano-vijñana-dhātu).→ Dhātu.

292 → *Verwirrung* wird hier mit den Schriftzeichen 無明 (chin-wg. wu-ming, wtl. Nicht-Licht) dargestellt, wobei Licht als eine Metapher für Wissen benutzt wird.

293 Hier ist die vollständige Zwölfgliedrige Kette des → Bedingten Entstehens (pāli paticcasamuppāda) gemeint. Diese wird nur mit dem ersten Glied und dem letzten Glied angegeben.

294 Dies bezieht sich auf die → Vier Edlen Wahrheiten.

295 Die drei Zeiten sind Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft.

296 三菩提 (chin-wg. san-p'u-t'i; skrt. sambodhi).

297 Dieses Kapitel des Mūlamādhyamakakārikā von Nāgārjuna wurde ursprünglich nach der englischen Übersetzung der tibetischen Übersetzung des Sanskrit-Orginals von

Garfield 1995: 293-321 vom Autor übersetzt. Erst nach Fertigstellung der Übersetzung hatte der Autor Zugang zu der deutschen Übersetzung des Sanskrit-Orginals von Weber-Brosamer/Back 2005, die zum weiteren Studium des ganzen Textes zu empfehlen ist. Weiters wurden die Übersetzungen von Batchelor (2002); Schumann 2000; Frauwallner 1955; Hangartner 2008 unveröffentlichtes Manuskript (das mir freundlicherweise vom Autor überlassen wurde) zu Rate gezogen.

298 Mit dieser Formulierung wird Nāgārjuna direkt von dem imaginären Gegner angesprochen.

299 Damit sind die verschiedenen Arten der Vollkommenen Einsicht bzw. des Vollkommenen Verstehens (skrt. parijñā; pāli parijāna) gemeint. Siehe auch Abhijāna Sutta (Pāli Kanon, SN 22.24) und dessen Kommentar.

300 Wenn die Vier Edlen Wahrheiten zurückgewiesen werden, macht die gesamte buddhistische Praxis des Freiwerdens vom Leid keinen Sinn. Mit Aufgeben (der falschen Sichtweise), Geistesentfaltung (durch die Praxis des buddhistsichen Pfades) und Verwirklichung (von → Nirvāna) ist die buddhistische Praxis gemeint.

301 → Pfad.

302 Die Acht Personen beziehen sich auf die Übenden und Verwirklichten der Vier Überweltlichen→ Pfade.

303 Skrt. adharmam dharmam.

304 → Handlung (skrt. karma).

305 Skrt./pāli nirodha.

306 Skrt./pāli → bhāvanā.

307 skrt. aparijñāna.

308 Skrt. parijñāna; pāli parijānam. Vollkommene Einsicht, Wissen und Erkenntnis beziehen sich auf das Verständnis der Vier Edlen Wahrheiten.

309 Die Vier → Früchte bezieht sich auf die Verwirklichung der Ziele der Vier Überweltlichen→ Pfade.

310 Die Acht Personen beziehen sich auf die Übenden und Verwirklichten der Vier Überweltlichen→ Pfade.

311 Grundlage dieser Originalübersetzung von Frank Zechner ist die chinesische Übersetzung von Kumarajiva (Taisho Tipitaka: Band 14, Text 475). Die Übertragung wurde mit der deutschen Übersetzung von Jakob Fischer/Yokota 1969: 93-101 und der englischen Übersetzung von Luk 2002: 92-100 verglichen. Eine weitere Übersetzung ist die von Thurman 1988, die als Grundlage eine tibetische Version hat.

312 法門 (chin-wg. fa-men) das wörtlich *Dharma-Tor* bedeutet, meint in diesem Zusammenhang die *buddhistische Lehre*, die zum Eintritt ins → Erwachen führt.

313 Der chinesische Text benutzt für → Non-Dualität die Schriftzeichen 不二 (chin-wg. pu-erh; wtl. Nicht Zwei).

314 Da die Sanskrit-Vorlage des → Sūtra verloren gegangen ist, müssen die Sanskrit-Namen der befragten Bodhisattva aus der jeweiligen tibetischen oder chinesischen Textgrundlage rekonstruiert werden. Da diese Übersetzung auf der chinesischen Übersetzung von Kumarajiva basiert, wurden die Namen aus dem Chinesichen rekonstruiert, wobei der Übersetzer der deutschen Übertragung von Fischer/Yokota 1944 folgt.

315 Das Schriftzeichen für *Zwei* (二; chin-wg. erh; skrt. dvā) steht für den Begriff *Dualität*. Da dieser Begriff im buddhistischen Sinne keinerlei Eigenexistenz hat, wurde er hier als eine Tätigkeit übersetzt.

316 無生法忍 (chin-wg. wu-sheng fa-jen) beschreibt eine Verwirklichkeitstufe von Geduld/Gelassenheit (skrt. ksānti; pāli khanti; dt. Geduld, Gelassenheit), die der siebten Stufe der → Bhūmi zugeordnet wird. Ksānti im allgemeinen Verständnis ist eine der Praxen der Sechs → Parāmitā.

317 無我所 (chin-wg. wu-wo-so; wtl. Nicht-Selbst-Objekt; skrt. amama) steht für *ohne Egoismus, frei von selbstbezogener Gier*.

318 Das chinesischen Schriftzeichen 受 (chin-wg. shou) steht für den Sankrit-Begriff → Vedanā, einem der Fünf → Skandha und das siebte Glied beim → Bedingten Entstehen, worauf sich dieser Absatz wohl bezieht.

319 受 (chin-wg. shou, skrt. vedanā). Siehe oben.

320 念 (chin-wg. nien; skrt. smriti; pāli → sati).

321 Nicht-Denken (無念; chin-wg. wu-nien) kann auch mit *frei von (falschen) Gedanken* übersetzt werden und ist ein Schlüsselbegriff der Südlichen Chan-Schule nach Hui Neng. Es meint *Ruhen in → non-dualem Gewahrsein*.

322 → Bodhicitta.

323 善不善 (chin-wg. shan pu-shan; skrt. kusalākusala) beziehen sich eine karmisch heilsame bzw. karmisch unheilsame → Handlung.

324 有漏 (chin-wg. yu-lou, pāli → āsava).

325 有爲 (chin-wg. yu-wei; skrt. samskrta; tib. dus byas) bedeutet wörtlich *Zusammengesetzte* und meint, alle zusammengesetzten durch karmische Prozesse bedingten Phänomene.

326 無爲 (chin-wg. wu-wei; skrt. asamskrta; tib. 'dus ma byas; wtl. Nicht-Zusammengesetztes, Unbedingtes) ist ein Synonym für → Nirvāna.

327 空 (chin-wg. k'ung, skrt. → sūnyatā).

328 慧 (chin-wg. hui; skrt. prajna; → Weisheit).

329 出世 (chin-wg. ch'u-shih; wtl. überweltlich) meint die Welt übersteigen bzw. → Nirvāna verwirklichen.

330 盡 (chin-wg. chin; skrt. ksaya) kann auch mit Auflösung oder Vernichtung übersetzt werden.

331 我 (chin-wg. wo; skrt. ātman; pāli: attā; tib. bdag; dt. Ich, Ego, Selbst, Seele) meint die Vorstellung eines aus sich heraus ewig existierenden Ichs. → Anattā, → Sūnyatā.

332 無我 (chin-wg. wu-wo; skrt. nirātman; pāli: anattā; dt. Nicht-Ich) steht für die buddhistische Vorstellung, dass sich nirgends ein aus sich heraus existierender ewiger Wesenskern finden lässt. Vielmehr erfahren wir in jedem Moment den Fluss der sich verändernden Phänomene. → Anattā, → Sūnyatā.

333 明 (chin-wg. ming; skrt. prabhā) bedeutet wörtlich *Licht* und meint im buddhistischen Zusammenhang *dasjenige, das erhellt* und wird dem Sanskrit-Begriff Vidyā (dt. Wissen) zugeordnet.

334 無明 (chin-wg. wu-ming; skt. avidyā; pāli avijjā; tib. ma rig pa)

335 色 (chin-wg. se; skrt. rūpa) gehört zu den Fünf → Daseinsgruppen (skrt. skandha).

336 Die vier Elemente sind Erde, Wasser, Feuer, Wind.

337 Ein Synonym für → Nirvāna.

338 Die buddhistische Psychologie unterscheidet zusätzlich zu den fünf Sinnesorganen und ihren Objekten noch als sechstes „Organ“ das Denkorgan (pāli manayatana) und seine Denk-Objekte (pāli dhamma). → Āyatana.

339 Dies bezieht sich auf die Mahāyāna-Praxis einer der Sechs → Paramita: vollkommene Großzügigkeit (skrt./pāli dāna).

340 智 (chin-wg. chih) steht eigentlich für Wissen (skrt. jñāna; tib. shes pa), es kann im chinesichen Zusammenhang auch mit → Weisheit übersetzt werden.

341 Bezieht sich auf die Drei Tore der Befreiung (chin. 三解脫門; chin-wg. san chieh-t'uo men), wobei traditionell das dritte Tor mit Wunschlosigkeit angegeben wird.

342 心 (chin-wg. hsin) wird wörtlich mit Herz übersetzt und steht für den Skrt./Pāli-Begriff → Citta. Im buddhistischen Kontext wird Citta oft mit *Geist, Bewusstsein, Bewusstseinszustand* (z.B. Nyanatiloka 1976: 57) oder *Bewusstseinstrom* (Berzin 1997: 60-61) übersetzt und als Synonym für die Pāli-Begriffe Mano und Viññana gebraucht.

343 意 (chin-wg. i; skrt. manas) steht für das 7. Bewusstsein nach dem → Cittamātra-System. → Vijñana.

344 無爲 (chin-wg. wu-wei; dt. ungeschaffen) wird im Taoismus für Handeln, dass frei von jeglicher Egozentrik ist, benutzt.

345 滅 (chin-wg. mieh) wird in buddhistischen Texten meist für den Sanskrit-Begriff Nirodha, als Auflösung von → Dukkha, verstanden. In manchen Texten wird er auch als Synonym für den Begriff → Nirvāna, als Verlöschen der → Drei Geistesgifte, benutzt.

346 無二 (chin-wg. wu-erh; skrt. advaya; dt. nicht-zwei, → non-dual).

347 無作 (chin-wg. wu-tso; skrt. akrta; dt. ungeschaffen).

348 我 (chin-wg. wo; skrt. ātman; pāli attā; tib. bdag; dt. Ich, Ego, Selbst, Seele) meint die Vorstellung eines aus sich heraus ewig existierenden Ichs. → Anattā, → Sūnyatā.

349 闇 (chin-wg. an) steht auch für die Dunkelheit der → Verwirrung.

350 明 (chin-wg. ming; dt. Licht) steht auch für die erhellende Weisheit des Erwachens.

351 滅受想定 (chin-wg. mieh shu-hsiang ting; skrt. nirodha-samāpatti).

352 實 (chin-wg. shih) wird sowohl für „wahr, wirklich“ (skrt. bhūta) als auch für „Realität“ (skrt. tattva) benutzt.

353 不實 (chin-wg. pu-shih) stellt die Verneinungsform von Shih dar. Siehe oben.

354 信 (chin-wg. hsin) steht für den Sanskrit-Begriff *Sraddhā* (pāli saddhā), wird wörtlich mit Vertrauen übersetzt und ist eine der fünf Kräfte (pāli → bala), die auf dem Weg zum Erwachen unerlässlich sind. Im Pāli-Kanon bezieht sich dieses Vertrauen auf den Buddha und seine Lehre (pāli → dhamma), Seng-Ts’an fügt diesem Verständnis das Vertrauen in unsere eigene → Buddha-Natur hinzu.

355 心 (chin-wg. hsin) wird wörtlich mit Herz übersetzt und steht für den Skrt./Pāli -Begriff → Citta. Im buddhistischen Kontext wird Citta oft mit „Geist, Bewusstsein, Bewusstseinszustand“ (z.B. Nyanatiloka 1976: 57) oder Bewusstseinstrom (Berzin 1997: 60-61) übersetzt und wird als Synonym für die Pāli-Begriffe Mano und Viññana gebraucht. Er bezeichnet sowohl die Fähigkeit etwas zu wissen, sich etwas bewusst zu sein als auch das Instrument sich etwas bewusst zu sein. (siehe Bhikkhu Bodhi 1993: 27). Seng-Ts’an benutzt diesen Begriff teilweise als Synonym für unsere → Buddha-Natur, also dem Aspekt unseres Bewusstseins, der sich seiner Buddha-Qualitäten bewusst ist.

356 Grundlage für diese Originalübersetzung von Frank Zechner war die Edition des chinesischen Textes von Pajin Dusan 1988 (On Faith in Mind. Journal of Oriental

Studies. Vol. XXVI, No. 2, Hong Kong: 270-288 [http://home.att.net/~paul.dowling/archive/zen/pajin.htm]). Folgende Orginalübersetzungen wurden zusätzlich zum Vergleich herangezogen: Clarke 2001; Jarand 1991; Suzuki 1935.

Folgende Kommentare zum Hsin Hsin Ming wurden bei der Übersetzung benutzt: Deshimaru 1979; Blyth 1960; Merzel 1994; Morinaga 1991.

357 愛 (chin-wg. ai) steht für den Skrt./Pāli-Begriff *Rāga*, einer der Kernbegriffe des Buddhismus, der synonym für die Pāli-Begriffe *Lobha* und *Tanhā* benutzt wird.

358 Damit ist das → Tao bzw. die Essenz des buddhistischen Weges gemeint.

359 虚 (chin-wg. hsü) wird hier synonym mit dem Begriff der Leerheit (空 k'ung; skrt. → sūnyatā) benutzt. Clarke 2001 und Suzuki 1935 übersetzen dieses Schriftzeichen mit Space (Raum).

360 如 (chin-wg. ju) bezeichnet einen der Hauptbegriffe des Zen-Buddhismus. Im Deutschen kann man ihn mit *Wie die Dinge sind* übersetzen und bedeutet, dass alle Phänomene leer an eigenständiger Existenz sind. Im Englischen wird dieses Schriftzeichen oft mit *suchness* übersetzt.

361 空 (chin-wg. k'ung; skrt. → sūnyatā).

362 Dies bezieht sich darauf, dass durch → Shamatha-Meditation das Bewusstsein zwar während der Meditation zur Ruhe und Frieden findet, doch die Ursache für unsere Unzufriedenheit damit nicht beseitigt wird. Diese kann nur durch die Praxis der Vipashyanā-Meditation (pāli → vipassanā) und die daraus entstehende → Weisheit (skrt. prajnā) aufgelöst werden.

363 知 (chin-wg. chih) bezieht sich auf den Sanskritbegriff *Vijnā* (wissen) und dessen Wurzel Vid, von der auch Vipashyanā (pāli → vipassanā , dt. Einsicht) abgeleitet wird. *Eins-Sein* wird durch die beiden Schriftzeichen 一種 (chin-wg. i-chung) dargestellt. 一 bedeutet die Zahl eins, 種 meint Art, Sorte, Same. Der Begriff Eins-Sein meint keine mystische Vereinigung mit Lichterscheinung und anderen Visonen, wie sie aus den biblischen Religionen bekannt sind. Vielmehr ist damit die Einsicht in die Künstlichkeit aller dualistischen Begriffe gemeint und damit das Freiwerden von Fixierungen an sie.

364 有(chin-wg. yu) steht für den Skrt./Pāli-Begriff *Bhava*, wird wörtlich mit *Sein* oder *Dasein* übersetzt. Hier wurde dieses Schriftzeichen mit *Phänomene* übersetzt, da damit alle Phänomene der gegenständlichen Welt und der inneren Welt der Gedanken, Gefühle und Phantasien gemeint ist.

365 Wie im vorhergehenden Vers, beschreiben die beiden chinesischen Schriftzeichen 言und 慮 diskursives Denken, dass sich in Reden, Denken oder innerem Plappern ausdrücken kann.

366 生 (chin-wg. sheng) bedeutet wörtlich *geboren werden, zur Welt bringen, gebären, heruvorbringen*. Seng-ts'an meint aber damit, *Gefangensein in den dualistischen Geistesaktivitäten der auftauchenden Gedanken und Gefühle*. Ruhen wir aber im Geist bzw. sind Eins mit dem Geist (chin. 一心; chin-wg. i-hsin) können uns diese auftauchenden Phänomene nicht von unserer non-dualen Sichtweise ablenken.

367 萬法 (chin-wg. wan-fa) wird von manchen Übersetzern wörtlich mit *Zehntausend Erscheinungen* oder *die Welt der zehntausend Dinge* übersetzt. Da damit aber nicht nur die gegenständliche, materielle Welt gemeint ist, sondern auch unsere innere Welt der dualistischen Gedanken, Gefühle und Phantasien, wurden die Schriftzeichen mit *Phänomene* übersetzt.

368 小見 (chin-wg. hsiao chien) wird wörtlich mit *kleine, enge Sichtweise* übersetzt.

369 Charles Müller (Digital Dictionary of Buddhism) setzt das chinesische Schriftzeichen 度 (chin-wg. tu, überqueren) synonym mit 波羅蜜 (chin-wg. po-lo-mi, skrt. → parāmitā). Die Parāmitā bezeichnen sechs innere Qualitäten mit deren Hilfe wir *das andere Ufer erreichen können*: Großzügigkeit, ethisches Handeln, Geduld, Energie, Sammlung und Weisheit. Siehe auch Kapitel *Bodhisattva* in diesem Band.

370 Charles Müller merkt an, dass dieses Schriftzeichen 體 (chin-wg. t'i, wtl. Essenz) in manchen Mahāyāna-Texten für Buddha-Natur benutzt wird. Jarand 1991: 96 übersetzt es mit *Soheit*.

371 Damit ist die buddhistische Lehre gemeint, die manchmal als *Fahrzeug* (skrt. yana), *das zum anderen Ufer bringt* beschrieben wird.

372 Innerhalb des Buddhismus werden sechs Sinnesorgane und deren Sinnesgebiete unterschieden. Sie umfassen die fünf im Westen bekannten Sinnesorgane und als sechstes, unser Bewusstsein als Denkorgan (pāli manayatana → āyatana) und die Gedanken und Gefühle als seine Objekte (pāli dhammayatana).

373 覺 (chin-wg. chüeh) steht für den Skrt./Pāli-Begriff *Bodhi* (→ Erwachen).

374 無爲 (chin-wg. wu-wei, wtl. Nicht-Tun) ist einer der Schlüsselbegriffe des → Taoismus und meint *Handeln, frei von dualistischer Selbstbezogenheit* und damit in Harmonie mit dem → Tao, dem Wirkprinzip des Universums. Der Begriff meint also nicht, nichts zu tun oder träge in den Tag zu leben, sondern ein kraftvolles Tun, das mit dem natürlichen Fluss des Tao geht. Anstatt gekünstelt, zwanghaft zu handeln,

öffnet man sich dem Leben und lebt situationsadäquat. Siehe auch Wilhelm 1921; Wilhelm 1982; Watts 1976; Cooper 1981.

375 縛 (chin-wg. fu; skrt. samyojana dt. → Fessel).

376 法 (chin-wg. fa; skrt. → dharma).

377 悟 (chin-wg. wu; skrt. → bodhi).

378 幻 (chin-wg. huan; skrt. maya).

379 Hier wird 虚 (chin-wg. hsü) für → Sūnyatā benutzt.

380 不二 (chin-wg. pu-erh; dt. Nicht-Zwei, → non-dual).

381 同 (chin-wg. t'ung) wird wörtlich mit *gleich* oder *identisch* übersetzt.

382 Bei dieser schwierigen Stelle folgt der Herausgeber der Übersetzung von Clarke 2001.

383 *Verstehen* ist hier im Sinne von intuitiver Einsicht gemeint, die das ganze Wesen einer Person, also intellektuell und emotional, umfasst.

384 Die deutsche Übersetzung des Textes wurde aus Chang 1989: 289-297 übernommen. Sie wurde von Ernst Schönwiese auf Grundlage der englischen Übersetzung der chinesischen Originalversion erstellt. Die deutschen Übersetzungen der buddhistischen Schlüsselbegriffe sind entsprechend, der in diesem Band benutzten Vereinheitlichung der Terminologie vom Herausgeber angepasst worden.

385 Skrt. svabhāva.

386 Die Lehre der Drei Aspekte (智顗; Skrt. trisvabhāva) des Yogacāra wurde von Chih-i (538-597 n. Chr.), dem dritten Patriarchen der chinesisch buddhistischen T'ien-t'ai Schule, entwickelt. In ihr werden ergänzend zu den Zwei → Wahrheiten des Madyāmika, drei Aspekte unserer Wahrnehmung der Welt dargestellt. Die dualistische Sichtweise der Welt, die zwischen Subjekt und Objekt trennt, nennt sich hier parikalpita. Dieser Aspekt korrespondiert mit der konventionellen Wahrheit des Madyāmika. Die höchste Wahrheit des Madyāmika wird hier parinispanna genannt und der Aspekt, der beide vorherigen Aspekte verbindet, unser bedingtes dualistisches Denken, nennt sich paratantra. Damit hat diese Lehre der Drei Aspekte, mit dem dritten Aspekt, die Verbindung der konventionllen und höchsten Wahrheit hergestellt. Siehe auch Williams (1994): 82-90 und Schumann (1990): 75-102.

387 Skrt. parikalpita.

388 Skrt. paratantra.

389 Skrt. parinispanna.

390 Dieser Abschnitt erläutert in fünf Schritten, die geistesgeschichtliche Entwicklung des Buddhismus aus der Sicht des Hua-Yen.

391 Skrt. → dharma.

392 Skrt. svabhāva.

393 Skrt. māyā.

394 In diesem Abschnitt wird die Essenz der Hua-Yen Schule, die Idee des Gegenseitigen Durchdringens und der wechselseitigen Identität dargestellt. Einen Kommentar zu den 10 Mysterien findet sich in Chang 1989: 208-225.

395 Skrt. dharma.

396 Die ungezählten schmückenden Juwelen und Perlen, die Indras himmlischen Palast bedecken, bilden ein ausgedehntes Netz, in dem sich alle Phänomene gegenseitig spiegeln. Dieses Bild wird im Hua-Yen-Buddhismus dazu benutzt, um die wechselseitige Identiät und die gegenseitige Durchdringung der Phänomene zu veranschaulichen.

397 In diesem Zusammenhang ist mit Ālaya-Bewusstsein die Soheit (skrt. tathā) gemeint. → Vijñana.

398 Skrt. samskrta dharma.

399 Skrt. svabhāva.

400 Hiermit ist die buddhistische Schule des Yogācāra gemeint, die stark die Hua-Yen-Schule beeinflusste.

401 Skrt. → klesha.

402 Nach Tao Yuan 1990: 162.

403 Glassman in einem Interview mit dem Herausgeber. Veröffentlicht in Zechner 2005: 126.

404 Grundlage der deutschen Übersetzung von Frank Zechner waren die englischen Übersetzungen von Grosnick 1995 und Zimmermann 2002: 94-161. Da das Sanskrit-Orginal verschollen ist, erarbeitete Zimmermann auf Basis tibetischer und chinesischer Übersetzungen eine kritische Ausgabe des Tathāgatagarbha Sūtra. Grosnick hatte als Vorlage die chinesische Übersetzung von Buddhabhadra (Taisho Tipitaka: Band 16, Text 666). Die Nummerierung richtet sich nach der Einteilung der kritischen Ausgabe von Zimmermann 2002, womit auch unklare Punkte bezüglich der tibetischen und der chinesischen Übersetzungen geklärt wurden.

405 Skrt. bhagavat.

406 Skrt. abhisambuddha.

407 Skrt. anuttarasamyaksambodhi.

408 Mythische Wesen. → Acht Arten von (Geist)-Wesen.

409 Großer Fluss in Indien.

410 Skrt. tathāgatadharmatā.

411 Skrt. tathāgatajñāna →tathāgata.

412 Skrt. upāyakusala; dt. → Geschickte Mittel.

413 Skrt. svayambhūtva.

414 Skrt. buddhabhūmi.

415 Skrt. dharmatā.

416 Skrt. lokadhātu.

417 Skrt. → siddhi.

418 Skrt./pāli → kalpa.

419 Nach Grosnicks 1995 chinesischer Vorlage endet hier das Sūtra. Bei Zimmermanns 2002 kritischer Ausgabe geht es noch einige Absätze weiter.

420 Die deutsche Originalübersetzung stammt von Ursula Jarand und ist dem Buch Hui Neng 1989 entnommen. Diese Übersetzung bezieht sich weitgehend auf der Kōshōji-Fassung, wobei auch vier andere Textfassungen (Tun-Hunang, Daojōji, Te-i und Tsung-pao) bei der Erstellung der Übersetzung berücksichtigt wurden. Die deutsche Übersetzung wurde vom Herausgeber mit dem chinesischen Original (Taisho Tipitaka: Band 48, Text 2007) verglichen. Die deutschen Übersetzungen der buddhistischen Schlüsselbegriffe sind entsprechend der in diesem Band benutzten Vereinheitlichung der Terminologie vom Herausgeber angepasst worden.

421 般若波罗蜜法.般若 steht für Prajna, 波罗蜜 für Parāmitā und 法 für Dharma. Alternativ könnte man diesen Ausdruck auch mit „die Lehre von Prajnā Parāmitā“ übersetzen.

422 → Buddha-Natur.

423 Das Diamant-Sūtra (skrt Vajracchedikā-Sūtra; chin 金剛經) gehört zu den kürzeren → Prajnāpāramitā- Sūtren.

424 心 (chin-wg. chin hsin; dt. Geist, Bewusstsein, Herz).

425 悟 (chin-wg. wu; jap satori, skrt buddhi).

426 見性. 見 (chin-wg. chien; wtl. sehen). 性 (chin-wg. hsing) bedeutet „innerste Natur“ und steht bei Hui Neng für die allen Wesen gemeinsame → Buddha-Natur.

427 佛 (chin-wg. fo, dt. Buddha).

428 宿業 (chin-wg. hsiu-yeh; dt vergangenes Karma).

429 佛性 (chin-wg. fo-hsing; dt. → Buddha-Natur).

430 福 (chin-wg. fu; dt. → Verdienst, positiven Resultate karmisch heilsamer Handlungen).

431 苦 (chin-wg. ku) steht für zentralen buddhistischen Begriff des → Dukkha.

432 Mit Geburt und Tod (生; chin-wg. sheng; 死 chin-wg. szu) ist → Samsāra gemeint.

433 凡 (chin-wg. fan; dt. Weltling) wird für Menschen benutzt, die nicht erwacht sind.

434 Damit ist die → Buddha-Natur gemeint.

435 菩提 (chin-wg. p'u-t'i; skrt bodhi; → Erwachen).

436 Damit ist die Welt der Phänomene (relative → Wahrheit) gemeint.

437 Siehe auch Kapitel „Andere Kraft“ in diesem Band.

438 Der Text *Zazen Wasan* ist nach der Japanisch-Englischen Wort-für-Wort-Übersetzung von Gregory Wonderwheel (http://home.pon.net/wildrose/zazen4.htm; Zugriff Mai 2008) ins Deutsche übersetzt worden. Außerdem wurde sie von Frank Zechner mit folgenden Übersetzungen verglichen: Kapleau 1980: 181; Shibayama 1970: 65; Tanahashi 1989: 149-150.

439 仏 (chin-wg. fo; jap. hotoke) steht für Skrt./Pāli-Begriff → Buddha.

440 輪廻 (chin-wg. lun-hui; jap. rinne) stehen für den Skrt./Pāli-Begriff → Samsāra.

441 禅定(chin-wg. ch'an-ting; jap. zenjō) stehen für die Sanskrit Begriffe *Dhyāna* und → *Shamatha* und werden allgemein für Konzentrative Meditationsmethoden in buddhistischen als auch in nicht-buddhistischen benutzt. In diesem Zusammenhang ist aber die Sitzmeditation des Zen-Buddhismus (jap. → zazen) gemeint. Siehe auch den Text *Fukanzazengi* von Dogen im Kapitel *Meditation* in diesem Band.

442 波羅蜜 (chin-wg. po-lo-mi; jap. haramitsu; skrt./pāli → pāramitā).

443 念仏 (chin-wg. nien-fo; jap. nembutsu) stehen für den Sanskrit-Begriff: *Buddha-Manasikāra* (pāli buddhanussati) und meinen, sich den Buddha vergegenwärtigen. Besonders die chinesisch/japanischen → Reine-Land-Schulen arbeiten mit dieser Technik, die dort im Rezitieren des Namen des Amithābha-Buddha besteht. Siehe auch im Kapitel *Die andere Kraft* in diesem Band.

444 Diese Zeile bezieht sich auf die → Sechs Bereiche des Samsāra.

445 浄土 (chin-wg. ching-t'u; jap. jōdo; wtl. → Reines Land).

446 福 (chin-wg. fu; jap. fuku; skrt. punya; pāli puñña; dt. positive → Verdienste, Glück).

447 自性 (chin-wg. tzu-hsing; jap. jishō) bedeuten wörtlich Selbst-Natur (skrt. svabhāva, auch tathatā). → Buddha-Natur.

448 Hier bezieht sich Hakuin auf die Prajnā-Pāramitā-Texte. Siehe auch *Mahāprajñāpāramitā-Hridaya Sūtra* im Kapitel *Sūnyatā – Nichts da* in diesem Band.

449 三昧 (chin-wg. san-mei; jap. sammai) bedeuten Sammlung, Konzentration (skrt./pāli → samādhi).

450 四智 (chin-wg. ssu-chih; jap. shichi) bedeuten *Vier Weisheiten* (Wissen) oder *Vier Aspekte gereinigter Sichtweise* (Skt. *catvāri jñānāni*). → Vier Weisheiten.

451 寂滅 (chin-wg. chi-mieh; jap. jakumetsu) bedeuten wörtlich *Stille, Ruhe* wird aber in diesem Zusammenhang synonym für → Nirvāna benutzt.

452 Hier bezieht sich Hakuin auf die Mahāyāna-Sicht, dass es keine Trennung zwischen der Welt der Phänomene (→ Samsāra) und Nirvāna gibt.

453 Diese Originalübersetzung aus dem Sino-Japanischen wurde von Muho Nölke, dem Abt des Antaji, übersetzt und mit seiner freundlicher Genehmigung aus dem Buch Sawaki, Kobo 2008: 99-102 entnommen.

454 Damit sind die sechs Jahre gemeint, die Buddha Sakyamuni als Wegsuchender mit asketischen Übungen verbrachte, bevor er unter dem Bodhibaum zu seiner eigenen Praxis fand.

455 Bodhidharma gilt als Überbringer dieses Zen-Buddhismus von Indien nach China und als erster Patriarch des chinesischen → Chan-Buddhismus (jap. zen).

456 Synonym für → Zazen.

457 Übersetzt nach Patrul 1994: 210.

458 Dt. Eintritt in den Weg des Bodhisattva.

459 Siehe Dowman 1991: 268-275 und Abhayadatta 1979: 145-149.

460 Dt. Die Worte meines vollendeten Lehrers.

461 Diese Übersetzung wurde von Thomas Roth auf Basis der englischen Übersetzung der Padmakara Gruppe (Shantideva 1997) und der tibetischen Übersetzung erstellt und dem Buch Binder-Schmidt 2005: 215-220 entnommen. Die Anmerkungen sind vom Übersetzer übernommen worden.

462 Skrt. sugata; wtl. Zur Freude gegangen. Ein Synonym für Buddha.

463 Das Wort "Dharma" ist hier eine Übersetzung des tibetischen Begriffs Chos Sku (skt. → dharmakāya; wtl. Dharmakörper). Nach der Kommentartradition sind zwei Interpretationen zulässig. Der Ausdruck mag einfach verstanden werden als der Körper der Lehren, Lehrkörper" (wie es von Khenpo Kunpel und Khenpo Shenga interpretiert wird), mit dem Resultat, dass die erste Zeile des Lehrgedichts zu einer Verehrung von Buddha, Dharma und Sangha wird. Auf der anderen Seite kann es auch auf den Dharma-kāya bezogen verstanden werden, den absoluten Aspekt des Buddha, also auf einen der drei Buddhakörper (→ Drei Kāya), zusammen mit dem Sambhogakāya, dem *Körper der Freude* und dem Nirmanakāya, dem *Körper der Manifestation*.

464 *Die Erben der Buddhas* sind die Bodhisattvas, jene, die danach streben, zum Wohle aller Wesen Buddhaschaft zu erlangen. In diesem Zusammenhang bezieht sich der Autor, Shantideva, auf die sogenannten höchsten Bodhisattvas, deren Realisation den Mahāyānapfaden des Sehens und jenseits davon entspricht. Es handelt sich hier also

um jene Bodhisattvas, die sich bereits auf den Bodhisattvabhumis oder Stufen befinden und die daher zu erhabenen Zufluchtsobjekten geworden sind. → Bhumi.

465 Um zum Erwachen fortzuschreiten ist es notwendig, die Acht Arten der Freiheit und die Zehn Arten von Reichtum zu besitzen. Die Acht Freiheiten sind: die Freiheit, nicht geboren zu sein in (1) einer der Höllen, (2) als hungriger Geist, (3) als Tier, (4) als langlebiger Gott, (5) unter Barbaren, die nichts von der Existenz der Lehren des Buddhadharma wissen, (6) als jemand, der falsche Ansichten bezüglich Ursache und Wirkung hegt, (7) an einem Ort und in einer Zeit geboren zu sein, zu der kein Buddha in der Weit erscheint, (8) geistig oder körperlich behindert zu sein.

Die Zehn Arten des Reichtums sind in zwei Kategorien aufgeteilt. Die ersten fünf werden als von der eigenen Person abhängig betrachtet, die anderen fünf als abhängig von "äußeren" Umständen. Die ersten fünf sind: (1) als Mensch geboren zu sein, (2) in einem sog. "zentralen Land" geboren zu sein, d.h. in einem Land, in dem der Buddhadharma gelehrt wird, (3) im Vollbesitz aller "intakten" Sinne zu sein, d.h. weder stumm, taub, blind noch schwer geistig behindert zu sein, (4) frei zu sein von der Tendenz, schweres Übel begehen zu wollen, (5) Vertrauen in den Dharma zu haben.

Nun die fünf Reichtümer, die auf "äußeren" Bedingungen beruhen. Es sind dies die Umstände, dass (1) ein Buddha in der Welt erschienen ist, in der wir leben und zwar zu einer Zeit, in der wir Gelegenheit haben, mit seinen Lehren in Kontakt zu treten - (2) dass dieser Buddha die Doktrin gelehrt hat, (3) dass diese Lehre fortbesteht, also nich verloren oder vergessen ist, (4) dass diese Lehre nach wie vor praktiziert wird und (5) dass man von einem spirituellen Meister als Schüler akzeptiert wurde.

466 Das tibetische Wort Chu Shing (dt. Wasserbaum) beschreibt eine hohle Pflanze, die nach dem ersten und einzigen Fruchttragen abstirbt. Oft, wenn letztere Charakteristik hervorgehoben wird, wird der Begriff als *Wasserbaum* übersetzt. Wird die hohle Qualität hervorgehoben, wird es oft, wie an anderer Stelle in diesem Text, als *Bananenbaum* übersetzt.

467 Dies bezieht sich auf Maitreya, den Buddha der Zukunft, wie man im Gandha-Vyuha-Sūtra nachlesen kann.

468 Dies ist ein Hinweis auf das Subahu-Paripriccha-Sūtra, das Sūtra der Fragen des Subahu.

469 Nach der alten indischen Tradition waren die Rishis Heilige oder Weise, die den Klang der Vedas, der hinduistischen Lehren, vernahmen und ihn der Welt verkündeten. Sie bilden eine eigene Klasse von Wesen, die sich zwischen Göttern und Menschen befindet.

470 Diese Orginalübersetzung aus dem Tibetischen stammt von der Padmakara-Translation Group und ist dem Buch von Patrul 2001: 303-335 entnommen. Zur besseren Übersichtlichkeit wurden die einzelnen Abschnitte vom Herausgeber nummeriert, der Begriff *Erleuchtung* (skrt./pāli bodhi) durch → *Erwachen* und *Erleuchtungsgeist* (skrt. bodhicitta) durch → *Bodhicitta* ersetzt.
Die deutschen Übersetzungen der buddhistischen Schlüsselbegriffe sind entsprechend der in diesem Band benutzten Vereinheitlichung der Terminologie vom Herausgeber angepasst worden.

471 In dieser Übersetzung werden die → Parāmitā mit *transzendente Handlungen* übersetzt, wobei damit der Aspekt der Praxis der Parāmitā *über die dualistischen Grenzen hinausgehen* betont werden soll.

472 Tib-wyl. ltung ghags, auch als *Sūtra in drei Teilen* bekannt.

473 → Fünf Pfade.

474 Das bekannte Werk *Bodhicaryāvatāra* von Shantideva. Siehe auch im gleichen Kapitel den Text *Die Vorzüglichkeit von Bodhicitta*.

475 Skrt Chadrapradipa-Sūtra (tib-wyl. sla ba sgron me'i mdo), auch als Sūtra des Königs der Konzentration (Samādhirāja-Sūtra; tib-wyl. ting `dzin rgyal po) bekannt.

476 Grundlage dieser Übersetzung ist die aus dem Englischen im Vergleich mit dem tibetischen Original von der Padmakara-Übersetzungsgruppe ins Deutsche und in Dilgo Khyentse 1996b: 21-23 veröffentlichte Übertragung. Diese wurde vom Herausgeber mit dem tibetischen Original verglichen und mit Hilfe der Kommentare von Wallace 2003 und Berzin 1999: Allgemeine Erklärung des Textes Schulung der Geisteshaltung in sieben Punkten überarbeitet.
http://www.berzinarchives.com/web/x/nav/group.html_1673393052.html überarbeitet.
Die deutschen Übersetzungen der buddhistischen Schlüsselbegriffe sind entsprechend der in diesem Band benutzten Vereinheitlichung der Terminologie vom Herausgeber angepasst worden.

477 Damit ist die kostbare menschliche Geburt, die Vergänglichkeit und die Leidhaftigkeit von → Samsāra gemeint.

478 Dies verweist auf die → Non-Dualität unser → Buddha-Natur, → Rigpa.

479 → Methode, der sich selbst befreienden Gedanken.

480 Hier ist der → Non-dualistische Aspekt von Alaya gemeint. → Vijñana.

481 Die drei Objekte sind Objekte (Menschen oder Dinge), die man mag, die man nicht mag und Objekte, denen gegenüber man neutrale Gefühle empfindet.

482 Um die → drei Geistesgifte (Gier, Ablehnung und Verwirrung) aufzulösen, praktiziert man ihre Heilmittel: Liebe, Mitgefühl, Weisheit.

483 *Der Schuldige* ist unsere selbstbezogenes Festhalten an der Illusion eines aus sich heraus bestehenden Selbst. → Anattā, → Sūnyatā.

484 Die vier Übungen sind: Ansammlung von → Verdienst, eigenes negatives → Karma reinigen, schadenbringenden Geistern Opfer darbringen und Dharmabeschützer um Hilfe bitten.

485 Die Fünf Kräfte sind 1. richtige Motivation, 2. positive karmische Samen setzen, 3. positive Gewohnheitsmuster, 4. die Kraft, die Dinge sofort klärt, 5. Wunschgebete.

486 Die eigene Selbstbezogenheit aufzulösen.

487 Der bessere der beiden Zeugen (andere Menschen und wir selbst) ist unser eigenes, ehrliches Urteil über unseren Fortschritt.

488 Die drei Prinzipien sind: 1 Handle nicht im Widerspruch zu dem, was du versprochen hast; 2. Verhalte dich nicht lächerlich; 3. Sei nicht parteiisch.

489 Ein Dzo ist eine Kreuzung zwischen eine Yak und einer Kuh und viel kräftiger als ein Ochse.

490 Die einzige Absicht bezieht sich auf das → Lojong-Training, dass unseren ganzen Alltag durchdringen sollte.

491 Das eine Hilfmittel bezieht sich auf die → Tonglen-Praxis.

492 Die zwei Dinge sind zu Beginn des Tages, die → Bodhicitta-Motivation wachzurufen und am Ende des Tages alle erworbenen → Verdienste dem Wohle aller Wesen zu widmen.

493 Damit ist Glück und Unglück gemeint.

494 Damit ist relatives und höchstes → Bodhicitta gemeint.

495 1. Auftauchende → Klesha achtsam wahrnehmen und die Gegenmittel vergegenwärtigen; 2. Gegenmittel anwenden; 3. Gegenmittel aufrechthalten, damit keine neuen störenden Emotionen auftauchen.

496 Die drei wesentlichen Faktoren sind: 1. Anleitung durch einen spirituellen Lehrer; 2. Spirituelle Praxis; 3. Günstige Umstände für die Praxis.

497 1. Vertrauen in den eigenen Lehrer; 2. Bereitschaft zu praktizieren; 3. Verpflichtungen (→ Samaya) einhalten.

498 In allen Aktivitäten sollten Körper, Rede und Geist eins sein.

499 Die Praxis sollte alle Wesen einbeziehen.

500 Verkehrtes Verständnis umfasst sechs Aspekte: 1. Falsch verstandene Nachsicht mit weltlich Handelnden; 2. Falsch verstandene Toleranz gegenüber Geistesgiften; 3. Falsch verstandene Motivation für weltliche Ziele; 4. Falsch verstandenes Vergnügen an weltlichen Vergnügungen; 5. Falsch verstandene Unterstützung anderer bei der Verwirklichung weltlicher Ziele; 6. Schadenfreude.

501 Die Fünf Formen des Verfalls sind: 1. die Lebensdauer wird immer kürzer; 2. die Geistesgifte nehmen zu; 3. Verfall des Respekts vor außergewöhnlichen Menschen; 4. die Wesen werden immer unselbständiger; 5. Verfall der Zeit mit immer mehr Naturkatastrophen.

502 Eine englische Übersetzung findet sich in Gomez, Luis 1996.

503 Jap. Amida Buddha.

504 Tib. devachen; tib-wg. bde ba can.

505 Zur Biographie Jigten Sumgön siehe Könchog Gyaltsen 1990: 226-255.

506 Skrt. saddharmapundarikasūtra.

507 Grundlage dieser Übersetzung ist die deutsche Übersetzung der englischen Übersetzung der chinesischen Version (Taisho Tipitaka: Band 14, Text 450) des vom Tripitaka-Meisters Hsüan-tsang (um 650 n. Chr.) zusammengestellten Text. Sie befindet sich in Birnbaum 1982: 206-210. Diese Übersetzung wurde vom Herausgeber mit dem chinesischen Original verglichen und mit Hilfe der englischen Übersetzungen aus dem Chinesischen von Minh Thanh and Leigh 2001 und Chow Su-Chia: The Sūtra of the Master of Healing überarbeitet. Die deutschen Übersetzungen der buddhistischen Schlüsselbegriffe sind entsprechend der in diesem Band benutzten Vereinheitlichung der Terminologie vom Herausgeber angepasst worden. Die Sanskrit-Version des Textes findet sich in Hassnain/Tokan 1995: 63-82.

508 Die Einführung kann auch so gelesen werden, dass der Buddha nicht von einem anderen Buddha, sondern aus einem seiner früheren Leben erzählt. Siehe auch Hassnain/Tokan 1995: 88-90.

509 大功德 (chin-wg. ta kung-te; skrt. punya; dt. → Verdienst).

510 焔網 (chin-wg. yen-wang, dt. flammendes oder schimmerndes Netz) ist wohl eine Anspielung auf das alles einschließende Netz von → Indra.

511 曉 (chin-wg. hsiao) steht für → Erwachen.

512 智慧 (chin-wg. chih-hui) ist eine oft gesehene chinesische Übertragung des Sanskritbegiffs Prajnā (dt. → Weisheit).

513 方便 (chin-wg. fang-pien) steht für den Sanskritbegriff Upaya (dt. → Geschickte Mittel).

514 邪道 (chin-wg. hsieh-tao; skrt. utpatha; wtl. falscher Weg) bezeichnen Nicht-buddhistische Lehren bzw. aus → Mahāyāna-Sicht auch buddhistische Nicht-Mahāyāna-Lehren (→ Hinyāna).

515 Im → Mahāyāna wird das Training eines → Bodhisattva in drei grundsätzlich Verhaltensregeln zusammengefasst: 1. Tue nichts Unheilsamens; 2. Tue Heilsames; 3. Praktiziere zum Wohle aller Wesen.

516 In den stark patriarchal geprägten buddhistischen Kulturen Asiens geht man davon aus, dass Frauen nicht → Nirvāna erreichen können. Dieses Vorurteil zeigt sich auch bei den 32 Merkmalen eines Buddha (pāli dvattimsamahāpurisalakkhanāni; Skrt. dvatrimshadvaralakshana), der laut dieser klassischen Definition einen Penis hat. Siehe auch Lakkhana Sutta (Pāli-Kanon, Digha Nikāya 30).

517 外道 (chin-wg. wai-tao, wtl. *außerhalb des Weges*) meint hier alle Nicht-Buddhistischen Wege.

518 無有女人 (chin-wg. wu-yu nü-jen; wörtlich *da, wo keine Frauen existieren*). In den stark patriarchal geprägten buddhistischen Kulturen Asiens geht man davon aus, dass Frauen nicht → Nirvāna erreichen können. Dieses Vorurteil zeigt sich auch bei den 32 Merkmalen eines Buddha (pāli dvattimsamahāpurisalakkhanāni; Skrt. dvatrimshadvaralakshana), der laut dieser klassischen Definition einen Penis hat. Siehe auch Lakkhana Sutta (Pāli-Kanon, Digha Nikāya 30).

519 Damit ist Sukhāvati, das → Reine Land des Westens des Buddha Amitābha gemeint.

520 Diese deutsche Übersetzung ist von Falko Duwe nach der englischen Übersetzung des tibetischen Originaltextes erstellt worden. Sie ist dem Buch Könchog Gyaltsen 1994: 160-164 entnommen.

521 Tib-wyl. dewachen.

522 In den stark patriarchal geprägten buddhistischen Kulturen Asiens geht man davon aus, dass Frauen nicht → Nirvāna erreichen können. Dieses Vorurteil zeigt sich auch bei den 32 Merkmalen eines Buddha (pāli dvattimsamahāpurisalakkhanāni; Skrt. dvatrimshadvaralakshana), der laut dieser klassischen Definition einen Penis hat. Siehe auch Lakkhana Sutta (Pāli-Kanon, Digha Nikāya 30).

523 Grundlage dieser Originalübersetzung des 25. Kapitel des Lotos-Sūtra ist der chinesische Text (Taisho Tipitaka: Band 9, Text 262) und die Übersetzungen Borsig 1992 und Watson 1993.

524 善男子 (chin-wg. san nan-tzu; skrt. kula-putra) bedeutet in der ursprünglichen Sanskritvariante *Sohn aus guter Familie* und ist eine in den Sūtren häufig vorkommende Anrede des Buddha an seine Schüler.

525 Im chinesischen Original werden die Schriftzeichen 千萬 (chin-wg. ch'ien-wan; dt. wörtlich Tausend mal Zehntausend; skrt. koti) benutzt, wobei es weniger um eine konkrete Zahl geht, als um eine unermessliche Anzahl von Wesen.

526 神力 (chin-wg. shen-li; skrt. → siddhi; wtl. psychische, außergewöhnliche Kraft).

527 解 (chin-wg. chieh) kann als *aus Gefangenschaft befreit werden* oder im religiösen Sinne aus der *Verwirrung befreit* (skrt. moksha) interpretiert werden.

528 婬欲 (chin-wg. yin-yü) stehen für sexuelles Verlangen, das eine der Vier Arten der → Gier (四欲, chin-wg. ssu-yü) ist. Die anderen drei sind: Gier nach Geliebtwerden, Gier nach Essen und Gier nach schönem Aussehen.

529 癡 (chin-wg. ch'i, skrt. moha) steht für → Verwirrung.

530 Damit ist die Welt gemeint, in der wir leben. → Drei Welten.

531 Der Bedeutungsraum des Schriftzeichens 度 (chin-wg. tu, dt. überqueren) umfasst *überqueren zum anderen* Ufer (des Nirvāna), *Verlöschen* (chin-wg. 滅度; Chin-wg. mieh-tu; skrt. Nirvāna) bis Rettung (chin-wg. 得度; chin-wg. te-tu).

532 自在天 (chin-wg. Tzu-tsai t'ein) steht für Maheshvara, wtl. Großer Ishvara, der in der indischen Mythologie für den Schöpfer und Herrn des Universums angesehen wird.

533 Vaishravana ist einer der Vier Himmlischen Könige (skrt. caturmahārāja) innerhalb der buddhistischen Mythologie, deren Aufgabe darin besteht, die Welt und den Dharma zu beschützen.

534 Rajā (skrt.; dt. König, Fürst) ist der Titel eines indischen Herrscher.

535 長者 (chin-wg. chang-che; skrt. grha-pati; tib-wyl. *khyim bdag*) steht für einen älteren Familienvorstand, der kein → Bhikkhu ist.

536 優婆塞 (chin-wg.; skrt. upāsaka) steht für einen nicht-ordninierten Schüler des Buddha.

537 → Acht Arten von (Geist)-Wesen.

538 Ein Tael (兩; chin-wg. liang) ist die Bezeichnung für eine heute nicht mehr gebräuchliche chinesische Währungseinheit für Edelmetalle. Ein Tael wog ca. 33 Gramm.

539 Prabhūtaratna ist ein Buddha der Vergangenheit von dem im 11. Kapitel des Lotos-Sūtra berichtet wird.

540 Gāthā (skrt.) ist ein Versmaß, das in vielen buddhistischen Sūtren Verwendung findet. Meist werden 4, 5, oder 7 Wörter in einer Zeile benutzt.

541 Skrt., identisch mit dem Berg Meru, der nach altindischer Vorstellung das Zentrum des Universums darstellt.

542 妙智 (chin-wg. miao-chih; skrt. mahā-prajnā) bedeutet *Große* → *Weisheit*.

543 → Kosmologie, buddhistische.

544 眞觀 (chin-wg. chen-kuan) meint die *Kontemplation über Wahrheit* (→ Sūnyatā), um → Verwirrung aufzulösen. Sie gehört zu den Fünf Kontemplationen (五觀; chin-wg.

wu-kuan) die im Lotossūtra erwähnt und in der buddhistischen Tiantai-Schule gelehrt werden.

545 清淨觀 (chin-wg. ch'ing-ching kuan) meint die *Kontemplation über Reinheit*, um von den → Klesha frei zu werden. Sie gehört zu den Fünf Kontemplationen (五觀; chin-wg. wu-kuan) die im Lotossūtra erwähnt und in der buddhistischen Tiantai-Schule gelehrt werden.

546 廣大智慧觀 (chin-wg. kuang-ta chih-hui kuan) meint die *Kontemplation über unbegrenzte, große Weisheit*, um die Weisheit des → Mādyamika zu vertiefen. Sie gehören zu den Fünf Kontemplationen (五觀; chin-wg. wu-kuan) die im Lotossūtra erwähnt und in der buddhistischen Tiantai-Schule gelehrt werden.

547 悲觀(chin-wg. pei-kuan) meint die *Kontemplation über die traurige Situation vieler Wesen*, um sie bei ihrer Befreiung zu unterstützen. Sie gehört zu den Fünf Kontemplationen (五觀; chin-wg. wu-kuan) die im Lotossūtra erwähnt und in der buddhistischen Tiantai-Schule gelehrt werden.

548 慈觀(chin-wg. tz'u-kuan) meint die *Kontemplation über Mitgefühl*. Sie gehört zu den Fünf Kontemplationen (五觀; chin-wg. wu-kuan) die im Lotossūtra erwähnt und in der buddhistischen Tiantai-Schule gelehrt werden.

549 淨光 (chin-wg. ching-kuang; skrt. vimala-nirbhāsa) meint ein bestimmtes → Samadhi.

550 Skrt. anuttara-samyak-sambodhi.

551 Dieses Zitat ist dem im folgenden Kapitel übersetzten Text *Vorbereitende Übungen des besonderen Pfades zum Erwachen* (tib-wyl. sngo ‘gro mdor bsdus byang chub lam bzang bzhugs so) von Dilgo Khyentse Rinpoche (Betrachtungen) und Jamyang Khyentse Wangpo (Meditationen) entnommen.

552 Die Guhyasamaja-Tantra-Übertragungen gehen auf den Mahāsiddha Nāgārjuna zurück, die Lehren vom Klaren Licht und Bardo auf den Mahāsiddha Lawapa, die Chakrasamvara-Übertragung kommt vom Mahāsiddha Luipada, das Mahāmudrā vom Mahāsiddha Shavari und die Lehren des Inneren Feuers wurden von Krishnacharya Tilopa übertragen.

553 Tib-wyl. sgyu lus.

554 Tib-wyl. rmi lam.

555 Tib-wyl. 'od gsal.

556 Die Erläuterungen des Dritten Jamgön Kongtrul Rinpoche zu diesem Text finden sich in Jamgön Kongtrul 1989.

557 Tib-wyl. tshig gsum gnad du brdeg pa.

558 Sogyal 1990: 76.

559 Dieser Text ist eine deutsche Übersetzung (im Vergleich mit dem tibetischen Original) von Sabine von Minden und Corinna Chung (Padmakara-Translationgroup) der englischen Übersetzung des tibetischen Originals von Erik Pema Kunsang (Padmasambhava 1990). Die deutsche Übersetzung ist dem Buch Padmasambhava 1995: 167-181 entnommen. Die deutschen Übersetzungen der buddhistischen Schlüsselbegriffe sind entsprechend der in diesem Band benutzten Vereinheitlichung der Terminologie vom Herausgeber angepasst worden.

560 In diesem Text wurde die deutsche Übersetzung *Yidam-Gottheit* durch *Yidam* ersetzt, da die Gottesvorstellung im westlich/jüdisch/christlich dominierten Kulturkreis etwas anderes meint als die altindischen Gottes-Vorstellungen (skrt. → deva).

561 Eine andere Bezeichnung für Padmasambhava.

562 Die meisten Forscher lokalisieren Uddiyana (manchmal auch Oddiyana) im Swattal des heutigen Pakistan.

563 Die zweite der Vier → Vidyādhara-Ebenen.

564 Die dritte der Vier Vidyādhara-Ebenen.

565 Ein anderer Name für das Vajrayāna, der auf die Praxis der Mantra-Rezitation bezug nimmt.

566 → Samsāra → Kosmologie, buddhistische.

567 Tib-wyl. `khor gsum, sind die drei Aspekte (Subjekt, Objekt und Handlung) unserer dualistischen Vorstellung.

568 Je nach der Buddha-Qualität, die ein Yidam darstellt, kann er als friedvolle oder zornvolle Figur visualisiert werden.

569 Annäherung (tib-wyl. bsnyen pa) ist der erste Teil der vierteiligen Praxis der Annäherung und Meisterschaft (tib-wyl. bsnyen sgrub yan lag bzhi). Die vier Aspekte sind: 1. Annäherung, 2. vollkommene Annäherung, 3. Meisterschaft, 4. große Meisterschaft. Ein bekanntes Gleichnis für diese vier Aspekte der Vajrayāna-Praxis ist: 1. den Herrscher eines Landes einzuladen; 2. ihn beschenken und eine spezifische Bitte hervorbringen; 3. seine Erlaubnis erhalten, das gewünschte Ziel zu verfolgen; 4. die erzielte Macht zum eigenen Wohl und dem der anderen Wesen einsetzen.

570 Visualisationspraxen des Vajrayāna beinhalten die Visualisation des Mandala (skrt.; tib-wyl. dkyil 'khor), wörtlich *Zentrum und Umgebendes*, eines Yidams in Form seines Palastes und seines Gefolges. → Yidam.

571 In diesem Zusammenhang bedeutet *Mahāmudrā des Yidam*, sich selbst als Yidam zu visualisieren.

572 Diese Originalübersetzung ist von Frank Zechner aus dem Tibetischen, auf Grundlage des tibetischen Textes aus Dilgo Khyentse 1996a: 93-101, übersetzt worden. Zum

besseren Verständnis wurden vom Übersetzer auf Grundlage des Kommentares von Dilgo Khyentse die Meditationsanweisungen in Klammern in den Praxistext eingefügt.

573 Traditionell bestehen die äußeren Vorbereitenden Übungen aus den Vier Betrachtungen zur kostbaren menschlichen Geburt, Tod und Vergänglichkeit, → Karma und das Leiden des → Samsāra. Dilgo Khyentse fügte noch die zwei folgenden Betrachtungen hinzu: die Vorteile der Befreiung und die Notwendigkeit einem spirituellen Lehrer (→ Lama) zu folgen.

574 Die deutsche Übersetzung von Karl Friedrich Hörner (Mullin 2000: 32-37) ist mit Hilfe der englische Originalübersetzung aus dem Tibetischen von Glenn Mullin (1997: 27-29) überarbeitet worden. Vom Herausgeber wurden Anmerkungen eingefügt und buddhistische Schlüsselbegriffe der hier im Band benutzten einheitlichen Übersetzung der buddhistischen Terminologie angepasst.

575 Skrt. chandali, tib-wyl. gtum mo → tummo.

576 Skrt. → nādi; tib-wyl. rtsa.

577 Skrt. → prāna; tib-wyl. lung.

578 Tib-wyl. gtum mo → tummo.

579 Eine andere Bezeichnung für Krishnacharya, von dem Tilopa die Übertragung des Inneren Feuers des Hevajra-Tantra bekam.

580 Keith Dowman 1991: 148-159 zeigt, dass es mindestens zwei unterschiedliche Nāgārjunas gab. Einmal den Nāgārjuna des 2. Jahrhunderts n. Chr., den Begründer der Madyamaka-Philosophie und den Nāgārjuna, ein Mahāsiddha des 12. Jahrhunderts, von den bzw. dessen Schüler Nāgabodhi Tilopa die Guhyasamāja-Tantra-Übertragung bekam.

581 Tillipa ist eine Variation des Namens Tilopa.

582 Diese Originalübersetzung aus dem Tibetischen von Jürgen Manshardt ist dem Buch Geshe Thubten Ngawang 2000: 9-12 entnommen. Vom Herausgeber wurden Anmerkungen eingefügt und buddhistische Schlüsselbegriffe der hier im Band benutzten einheitlichen Übersetzung der buddhistischen Terminologie angepasst.

583 *Namo Guru* ist eine altindische Verehrungsformel, die wörtlich übersetzt lautet: Verehrung dem Lehrer.

584 Gegenwart, Vergangenheit, Zukunft.

585 → prāna.

586 Synonym für → Nirvāna.

587 Textgrundlage dieser Originalübersetzung von Frank Zechner aus dem Tibetischen war der tibetische Text von http://rywiki.tsadra.org/index.php/Tibetan_texts_in_Wylie_format. Folgende

Originalübersetzungen wurden zum Vergleich herangezogen: Berzin 2003: An Aspiration Prayer for the Definitive Meaning of Mahāmudrā. http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/advanced/mahamudra/karma_kagyu_mm/aspiration_prayer_definitive_meaning_mm.html; Kunsang, Erik Pema in Chökyi Nyima 1992: 11-16; Rosmarie Fuchs in Tai Situ 2002: 15-20; John Rockwell in Khenchen Thrangu 2001: 13-17; Nydahl 1998.

588 *Namo Guru* ist eine altindische Verehrungsformel, die wörtlich übersetzt lautet: Verehrung dem Lehrer.

589 Tib-wyl. lha; skrt. → deva; meint in diesem Zusammenhang das Gefolge des jeweilige → Yidam.

590 Tib-wyl. rgyal ba; skrt. jina; dt. Siegreicher; ist ein Synonym für einen Buddha.

591 Tib-wyl. sras; dt. Söhne bzw. spirituelle Erben; eine Wendung für → Bodhisattva.

592 Tib-wyl. rnam dag; dt. vollkommen rein; meint frei von → Klesha.

593 Tib-wyl. 'khor gsum, dt. wrtl. Dinge, Rad, Bereich Drei; meint unsere konzeptionelle Wahrnehmung in Form von Subjekt, Objekt, Handlung.

594 Tib-wyl. bshes gnyen; skrt. mitra → kalyanamitra; dt. edler Freund; steht für spiritellen Lehrer.

595 Tib-wyl. lung rigs; wtl. Schriften und darüber nachdenken.

596 Tib-wyl. mi shes; ist im Vergleich zu ma rig pa (tib-wyl.; → Verwirrung) nicht so eine fundamentale Art des Nicht-Wissens.

597 Tib-wyl. man ngag; skrt. upadesha sind meist geheime Belehrungen über die wesentlichen Aspekte der Praxis.

598 Tib-wyl. sgom pa; skrt. → bhāvanā.

599 Laut Kommentar (Berzin) bezieht sich dieser Begriff auf die folgenden drei Aspekte der Weisheit: 1. das Hören des → Dharma, 2. das Nachdenken über seine Bedeutung, 3. die meditative Kontemplation darüber.

600 Damit sind die positiven Ergebnisse spiritueller Praxis für uns selbst und für andere gemeint.

601 Tib-wyl. → sems; skrt./pāli → citta; dt. Bewusstseinsstrom; im Dzogchen ist damit der dualistisch funktionierende Geist im Gegensatz zu → Rigpa gemeint.

602 Tib-wyl. rnal 'byor ches; sind die → Entwicklungs- und → Vollendungsstufe der Mahāmudrā-Tradition gemeint.

603 Tib-wyl. dri ma; dt. Flecken, wtl. Gerüche: ist ein Synonym für nyon mongs pa (tib-wyl.; skrt. → Klesha).

604 Tib-wyl. chos; skrt. → dharma.

605 Tib-wyl. rnam 'phrul kann auch als Erscheinung, Manifestation übersetzt werden.

606 Tib-wyl. → sems; skrt./pāli → citta; dt. Bewusstseinsstrom: im Dzogchen ist damit der dualistisch funktionierender Geist im Gegensatz zu → Rigpa gemeint.

607 → Sūnyatā, → Anattā.

608 Tib-wyl. rang rig, wtl. Selbstwissend, sich selbst kennen. Die Silbe Rig bezieht sich auf → Rigpa, das → non-duale Gewahrsein.

609 Tib-wyl. bdag; meint unsere dualistisch verengte, egozentrische Wahrnehmung.

610 Tib-wyl. gnyis 'dzin.

611 Tib-wyl. srid pa'i; skrt. Bhavanachakra; ist das von → Māra gehaltene Rad des Lebens, das mit seinen Sechs Daseinsbereichen → Samsāra veranschaulicht.

612 → Sūnyatā.

613 Tib-wyl. sems kyi chos nyid; skrt. dharmatā; wird hier synonym für sems kyi ngo bo (tib-wyl.; dt. die Essenz des Bewusstseinsstroms) benutzt.

614 Tib-wyl. chos nyid; skrt. dharmatā; meint die innerste Natur der Phänomene. → Sūnyatā.

615 Wörtlich seht im Text *Buddha* (tib-wyl. sangs rgyas), wobei hier der erwachte Zustand eines Buddha gemeint ist.

616 Tib-wyl. chos nyid; skrt. dharmatā.

617 Tib-wyl. kun gzhi; skrt. Alaya. → Vijñana**.**

618 Mit Snang Ba (tib-wyl; wörtlich erscheinen, Erscheinung) sind alle Objekte der Sechs Sinnesorgane gemeint. Siehe auch im Kapitel *Bedingtes Entstehen* in diesem Band.

619 Tib-wyl → sems; skrt./pāli → citta; dt. Bewusstseinsstrom: im Dzogchen ist damit der dualistisch funktionierender Geist im Gegensatz zu → Rigpa gemeint.

620 Wobei sich sems kyi (tib-wyl.) auf die mit dem Bewusstseinstrom (→ citta) verbundenen Geistesfaktoren (skrt. caitasika; pāli → cetasika) bezieht.

621 Tib-wyl rang ngo meint das *eigene Gesicht sehen*.

622 Tib-wyl gcig; (skrt. eka) steht für die Zahl 1, das Einzelne, Einheit.

623 Tib-wyl tha mal shes pa.

624 Tib-wyl brtse.

625 Tib-wyl mngon shes; skrt. abhijnā; pāli abhinnā.

626 Diese Originalübersetzung aus dem Tibetischen von Tina und Alex Draszczyk übertragen worden und ist dem Buch Jamgön Kongtrul 1989: 11-21 entnommen. Vom Herausgeber wurden Anmerkungen eingefügt und die buddhistische Schlüsselbegriffe der hier im Band benutzten einheitlichen Übersetzung der buddhistischen Terminologie angepasst.

627 Dies sind die verwirklichten Linienhalter der tibetischen Dagpo-Kagyü-Schule.

628 Tilopa.

629 Nāropa.

630 Mit dem Übersetzer ist Marpa gemeint.

631 Milarepa erhielt von seinem Lehrer Marpa den Namen Lachender Vajra (tib-wyl. dpal bzhad pa rdo rje).

632 Diese Formulierung bezieht sich auf den Dharma-Nachfolger von Milarepa, Gampopa (1079-1153).

633 → bhūmi.

634 Dies bezieht sich auf die vier Großen Kagyü-Schulen (Barom-Kagyü, Phagtru-Kagyü, Karma-Kagyü, Tsalpa-Kagyü) und die acht kleineren Kagyü-Schulen (Drikung-Kagyü, Drukpa-Kagyü, Shuksep-Kagyü, Trophu-Kagyü, Taklung-Kagyü, Marpa-Kagyü, Yasang-Kagyü, Yelpa-Kagyü).

635 Tina & Alexander Draszczyk haben diesen Begriff mit Unwissenheit übersetzt.

636 Dies sind Einspitzigkeit, Freisein-von-Einbildungen, Ein-Geschmack und Nicht-Meditation.

637 Dies sind Abgleiten in die Grundlage von Sūnyatā, Abgleiten in den Weg von Sūnyatā, Abgleiten in das Gegenmittel von Sūnyatā und Abgleiten in die Vorstellung von Sūnyatā.

638 Diese Irrtümer beziehen sich auf Hindernisse, die während der → Vipassanā-Meditation (tib-wyl. lhag mthon) auftreten können: Anhaften an die Erfahrung von Freude, Anhaften an die Erfahrung von Klarheit und Anhaften an die Erfahrung der Nichtkonzepthaftigkeit.

639 Die Vier Freuden sind: Freude, Große Freude, Außergewöhnliche Freude und Inhärente Freude.

640 Die drei Bedingungen, von denen man sich während der Vipassanā-Meditation befreien sollte, sind die Erfahrung der Freude, die Erfahrung der Klarheit und die Erfahrung der Nichtkonzepthaftigkeit.

641 Dies bezieht sich auf Praktizierende mit geringen, mittleren und großen Fähigkeiten.

642 Die Drei Großen sind der Bereich des Verstehens durch Hören, der Bereich der Erfahrung durch Nachdenken und der Bereich der Erfahrung durch Meditation.

643 Dies bezieht sich auf die Erfahrungen, die wir durch unsere sechs Sinnesorgane machen. → Āyatana.

644 Retreatstelle des 1. Jamgön Kongtrul Rinpoche bei Palpung, Osttibet.

645 Diese Originalübersetzung ist von Henrik Havlat aus dem Tibetischen erstellt worden. Sie ist dem → Vajra-Lied *In den Schneebergen von Yolma* aus dem Buch Milarepa 1996: 80-81 entnommen. Die deutschen Übersetzungen der buddhistischen Schlüsselbegriffe sind entsprechend der in diesem Band benutzten Vereinheitlichung der Terminologie vom Herausgeber angepasst worden.

646 Textgrundlage dieser Originalübersetzung von Frank Zechner war der tibetische Text in Khenchen Palden Sherab and Khenpo Tsewang Dongyal 1998: 181-182. Folgende Orginalübersetzungen wurden zum Vergleich herangezogen: Low 1994: 109-111; Reynolds 1996: 43-46; die Übersetzung von Sarah Harding in Khenchen Palden Sherab/Khenpo Tsewang Dongyal 1998: 109-111 und die Übersetzung von Sogyal Rinpoche in Dalai Lama 2000: 58-61.

Die Anmerkungen des Übersetzers folgen dem Selbstkommentar von Patrul Rinpoche und dem Kommentar von Reynolds (beide in Reynolds 1996). Der tibetische Orginaltext enthält keine Nummerierung. Sie wurde von Reynolds 1996 übernommen und betrifft die Gliederung des Textes in die drei wesentlichen Punkte nach Garab Dorje.

Der Titel bezieht sich auf die Quelle des → Dzogchen, den Samantabhadra und den ersten menschlichen Dzogchen-Meister Garab Dorje.

647 In der ersten Zeile „verbeugt“ sich Patrul Rinpoche vor seinem Wurzellama Gyalwe Nyugu, der für ihn die drei Juwelen der → Zuflucht (Buddha, Dharma, Sangha) verkörpert.

648 Aufgrund der besonderen Bedeutung des → Lama (skrt. guru) innerhalb des Vajrayāna beschreibt Patrul Rinpoche mit Hilfe der Namen der Lamas seiner Übertragungslinie die praktische Schulung des Dzogchen: Sicht, Meditation und Handlung. Die → Sicht beschreibt er mit dem Namen des großen Dzogchen-Meisters Longchen Rabjam (1308-1363), der wörtlich übersetzt lautet: unbegrenzte, grenzenlose (tib-wyl. longchen) Weite, Ausdehnung, Feld (tib-wyl. rabjam). In seinem Autokommentar beschreibt er diese Sicht als vollkommene Wahrnehmung aller Erscheinungen von → Samsāra und Nirvāna und innerhalb des → Dharmakāya. Meditation beschreibt er mit einem der Namen von Jikme Lingpa (1730-1798): Khyentse Öser. Khyenste Öser bedeutet wörtlich übersetzt Ausstrahlung (tib-wyl. öser) von Weisheit (tib-wyl. mkhyen pa) und Liebe (tib-wyl. brtse ba). → Handlung beschreibt Patrul Rinpoche mit dem Namen seines Wurzellamas Gyalwe Nyugu (1765-1843), dessen wörtliche Übersetzung „frische Sprossen zukünftiger Buddhas“ lautet. Damit sind → Bodhisattva gemeint, die die Praxis der Sechs → Parāmitā üben.

649 In den drei folgenden Absätzen beschreibt Patrul Rinpoche die spezifische Dzogchen-Methode der *Einführung in die Natur des Geistes*. Mit dieser Technik macht der Lehrer seinen Schüler unmittelbar mit der wahren Natur seines Geistes bekannt und verhilft ihm damit zur Dzogchen-Sicht. Damit der Schüler bei der Einführung durch seinen Lehrer auch wirklich seine wahre Natur erfährt, ist es notwendig, dass sich grobe Trübungen (skrt. → klesha, pāli kilesa) seines Geistes aufgelöst haben. Dies wird mit der Meditation des Ruhigen Verweilens (skrt. → shamatha) erreicht. Man

beginnt mit der Konzentration auf ein Objekt, z.B. den eigenen Atem, ein äußeres Objekt oder eine Visualisation. Ist die Konzentration stark, kann man ohne Objekt weiter praktizieren.

650 Tib-wyl. rnam rtog. Damit sind alle Phänomene gemeint, die von unserem Ich unmittelbar nach einer Sinneswahrnehmung produziert werden und im eigenen Geist auftauchen, wie zum Beispiel Gedanken, Gefühle, Konzepte. Die Aufgabe besteht nicht darin, dumpf im eigenen Geist zu verweilen, sondern wach, den von unserem Ich produzierten Reaktionen nicht zu folgen.

651 Ein Hindernis in der Meditationspraxis ist das Festhaltenwollen an positiven Erfahrungen wie innerer Ruhe oder Klarheit. Patrul Rinpoche empfielt dieses Hindernis mit einem scharfen PHAT zu „zerschmettern". Die Silbe PHAT besteht aus PHA, das auf → Geschickte Mittel (tib-wyl. thabs) hinweist, und aus TA, das auf Weisheit (tib-wyl. shes rab) verweist.

652 Tib-wyl. had de pa. Dies ist noch nicht → Rigpa, sondern ein wacher Geisteszustand, indem momentan unser Fluss diskursiver Gedanken (tib-wyl. rnam rtog) unterbrochen ist.

653 Mit diesem Vers beginnt Patrul Rinpoche den zweiten wesentlichen Punkt von Garab Dorje zu erläutern. Hat man durch die Einführung seines Lehrers die eigene wahre Natur erfahren, so muss man diese Erfahrung durch regelmäßige Meditationspraxis stabilisieren.

654 → Rigpa.

655 In der Meditationspraxis erkennen wir alle auftauchenden Gedanken, Gefühle und Konzepte als Energie von Rigpa. Rigpa ist wie die Sonne im Himmel und die Sonnenstrahlen seine Energie. Die Basis ist der Dharmakaya, der hier *Klarheit der → Mutter* genannt wird. Bei der Einführung durch den Lehrer erfahren wir unser individuelles Rigpa, das hier *Klarheit des Sohnes* genannt wird. Diese Erfahrung wird in regelmäßiger Meditationspraxis gefestigt und im Prozess des Sterbens haben wir dann die Möglichkeit mit der *Klarheit der Mutter* eins zu werden.

656 Wie oben beschrieben, beginnen wir damit, Rigpa in regelmäßiger Meditation zu stabilisieren. Gelingt uns dies, kann man damit beginnen, Rigpa auch im Alltag zu manifestieren. Diese durchgängige Praxis ist das Ziel des Dzogchen.

657 Da Dzogchen die höchsten Lehren innerhalb der tibetischen Nyingma-Tradition sind, gibt es keinen Grund sein Heil woanders zu suchen. Vielmehr kann jede spirituelle Praxis mit der Grundhaltung des Dzogchen praktiziert werden.

658 Hier beginnt der dritte Teil in dem Patrul Rinpoche die spezielle Dzogchen-Methode erläutert, wie wir in Rigpa ruhend mit auftauchenden Gedanken umgehen können. Diese Methode wird „sich selbstbefreiende Gedanken" (tib-wyl. rang grol lam)

genannt und unterscheidet drei Stufen. Zu Beginn ruht man im eigenen Rigpa und befreit die auftauchenden Gedanken, indem man sie als Manifestation von Rigpa erkennt. Diese Methode (tib-wyl. gcer grol) erfordert ein gewisses Maß an Aufmerksamkeit und wird mit folgendem Bild beschrieben: Eine Person erkennt auf der Straße einen alten Bekannten wieder. Durch Üben wird diese Methode zur Gewohnheit, so dass fast ohne Aufmerksamkeit schon beim Auftauchen eines Gedankens, dieser als Energie von Rigpa erkannt und befreit wird. Diese zweite Stufe (tib-wyl. shar grol) wird mit dem Versuch auf Wasser zu schreiben verglichen. Die dritte und höchste Form ist die Selbstbefreiung (tib-wyl. rang grol) der Gedanken, wo unmittelbar beim Auftauchen eines Gedankens es im selben Moment als Manifestation von Ripga erkannt wird. Es gibt keinen Unterschied zwischen dem Prozess des Auftauchens und dem des Auflösens. Jedes dualistische Denken ist verschwunden. Es ist wie, wenn ein Dieb in ein leeres Haus kommt.

659 Ohne die Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit besteht die Gefahr, dass die Dzogchen-Lehren zum Ausleben der eigenen Geistesgifte (skrt. → klesha) missbraucht werden. Rigpa manifestieren bedeutet frei von diesen Geistesgiften mit Wachheit, Mitgefühl und Weisheit zu handeln.

660 Die Originalübersetzung vom Tibetischen ins Englische wurde von James Low (1994: 89-94) angefertigt. Diese englische Übersetzung wurde von Theo Kierdorf und Hildegard Höhr ins Deutsche übertragen (Low 1996: 144-151).

661 → Kosmologie, buddhistische.

662 Wittgenstein, Ludwig 1988: 128.

663 Das Glossar wurde mit Hilfe folgender Lexika, Wörterbücher bzw. Glossaren erstellt: Davids/Stede 1921–5; Diener et al. 1986; Duff, Tony 2006; Monier Williams Sanskrit-English Dictionary *(http://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/monier/);* Müller, Charles (2009): Digital Dictionary of Buddhism. (*http://www.buddhism-dict.net/ddb/);* Nyanatiloka 1928; Nyanatiloka 1976; Patrul 2001 (Glossar); RangjungYesheWiki *(http://rywiki.tsadra.org/index.php/Main_Page)*; Rigpa Shedra Wiki *(http://www.rigpawiki.org);* Tibetan to English Translation Tool (2009) *(http://www.thlib.org/reference/dictionaries/tibetan-dictionary/translate.php)*; Wikipedia *(http://de.wikipedia.org)*

Frank Zechner, Psychologe, verdient sein Geld als Supervisor im Gesundheitsbereich und in der Ausbildung von Krankenschwestern und Pflegern. Er unterrichtet Achtsamkeitsmeditation und arbeitet als buddhistischer Religionslehrer für die Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft. www.frankzechner.com

Veröffentlichungen: Die vier edlen Wahrheiten des Buddha, Einführung in den Buddhismus (2000/2005). Hrodwin in Tibet. Ein Roman (2006); beide erschienen im **OCTOPUS**® Verlag – Wien.