

## ***Zusammenfassung (Düdön)***

***des „Alle Wünsche erfüllenden Juwels der edlen Lehre,  
dem kostbaren Schmuck der Befreiung“***

***von Djetsün Gampopa***

*(in der Version, die Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche 1980 benutzte)*

### ***KAPITELÜBERSICHT***

1. Die *Ursache*: Buddhanatur
2. Die *Basis*: Das besonders kostbare Menschendasein
3. Die *Bedingung*: Der spirituelle Freund

Die *Methoden*:

4. Kontemplation der Vergänglichkeit alles Bedingten
5. Kontemplation der Nachteile des Daseinskreislaufs
6. Kontemplation der Folgen von Handlungen
7. Entwickeln von Liebe und Mitgefühl
  
8. Die Basis für den Geist des Erwachens: Zuflucht und ethische Disziplin
9. Das Hervorbringen des Geistes des Erwachens
10. Schulung im strebenden Geist des Erwachens
11. Schulung im angewandten Geist des Erwachens
12. Freigebigkeit
13. Wohltuende Disziplin
14. Geduld
15. Freudige Ausdauer
16. Meditative Stabilität
17. Weisheit
  
18. Erläuterung des Weges anhand von Pfaden
19. Erläuterung des Weges anhand von Stufen
  
20. Die *Frucht*: Das umfassende vollkommene Erwachen
21. Die *Aktivität* der Erwachten: Vorbehaltloses Wirken zum Wohle aller Lebewesen.

*Verehrt sei der jung gewordene Edle Manjushri.*

Intelligente Leute sollten die sechs Begriffe kennen,  
mittels derer allgemein das unübertreffliche Erwachen erläutert wird:  
Ursache, Basis, Bedingung,  
Methoden, Frucht und Aktivität.

Die **Ursache** des Erwachens ist die Buddhanatur, die Essenz der zur Freude Gegangenen.

Die **Basis** ist das höchst kostbare Menschendasein.

Die **Bedingung** des Erwachens ist der spirituelle Freund.

Die **Methoden** sind seine mündlichen Unterweisungen.

Die **Frucht** des Erwachens zeigt sich als die Körper vollkommener Buddhaschaft.

Erwachte **Aktivität** ist, frei von Vorstellungen zum Wohle aller Lebewesen zu wirken.

## **Kapitel 1** **Die Buddhanatur**

Drei Gründe werden angeführt, **warum Lebewesen die Buddhanatur haben**

- weil Lebewesen von der Leerheit, dem Wahrheitskörper, durchdrungen sind,
- weil die Natur der Dinge, das Sosein, frei von Unterschieden ist und
- weil alle Lebewesen das Potential des Erwachens besitzen.

### **Die fünf Potentiale des Erwachens**

Abgetrenntes und nicht festgelegtes Potential,  
das Potential der Hörer und Selbsterwachten  
sowie das Potential des großen Fahrzeugs –  
diese fünf erfassen alle mit dem Potential des Erwachens.

#### *1. Das abgetrennte Potential*

Sie fühlen nicht die geringste Betroffenheit,  
haben nicht das geringste Vertrauen,  
haben keine Skrupel (vor anderen),  
empfinden keine Scham (vor sich selbst)  
haben keinerlei Mitgefühl,  
und es fehlt ihnen jegliche Reue.

#### *2. Das nicht festgelegte Potential*

Sie sind von äußeren Umständen abhängig: Besitzt ihr spiritueller Lehrer das Potential der Hörer oder sind sie mit einem Hörer befreundet und begegnen den Lehrreden Buddhas, wie sie dem Fahrzeug der Hörer entsprechen, dann fassen sie Vertrauen in den Weg der Hörer – sie schließen sich dieser Familie an und werden so wirkliche Hörer. Dementsprechend werden sie, wenn sie Selbsterwachten oder Praktizierenden des großen Fahrzeugs begegnen, dem Weg der Selbsterwachten oder des großen Fahrzeugs folgen.

#### *3. Das Potential der Hörer:*

Sie fürchten den Daseinskreislauf,  
glauben an Befreiung von Leid (*Nirwana*)  
und haben geringes Mitgefühl.

Das sind die drei Merkmale von Hörern.

*4. Das Potential der Selbsterwachten:*

Sie fürchten den Daseinskreislauf,  
glauben an Befreiung von Leid  
und haben geringes Mitgefühl.  
Sie sind sehr stolz,  
halten ihre Lehrer geheim  
und leben am liebsten in Zurückgezogenheit.

Das sind die sechs Merkmale von Selbsterwachten.

*5. Das Potential der Praktizierenden des großen Fahrzeugs*

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

**Einteilung**

- das natürlicherweise vorhandene Potential
- das in korrekter Weise erlangte Potential

**Natur**

Das natürlicherweise vorhandene Potential ist die in uns vorhandene Fähigkeit, die Qualitäten der Buddhas hervorzubringen, die wir seit anfangsloser Zeit aufgrund der Natur der Dinge besitzen.

Das in korrekter Weise erlangte Potential ist die durch frühere Übung in heilsamen Handlungen erworbene Fähigkeit, die Qualitäten der Buddhas hervorzubringen. Beide Potentiale zusammen machen Buddhaschaft möglich.

Was ist das natürlicherweise vorhandene Potential?

Es ist die Natur des Geistes, der Wahrheitskörper (*Dharmakaya*).

Was ist das die Vollkommenheit verwirklichende Potential?

Es sind der Freuden- und der Ausstrahlungskörper (*Sambhoga-* und *Nirmanakaya*).

**Synonyme** [für den Begriff „Potential“]

Familie, Same, elementare Natur (Veranlagung) und eigentliches Wesen.

Was ist die elementare Natur von Feuer? Es ist heiß und brennt.

Ebenso ist das Potential, der Same, die elementare Natur oder das eigentliche Wesen des Geistes die Buddhanatur (*Sugatagarbha*).

**Begründung**, warum diese Familie den anderen überlegen ist:

Die Potentiale von Hörern und Selbsterwachten werden als geringer eingestuft, weil bei ihrer völligen Entfaltung nur die Schleier emotionaler Verblendung völlig gereinigt werden. Das Potential des großen Fahrzeugs wird deshalb als höher eingestuft, weil seine völlige Entfaltung zur vollständigen Reinigung beider Arten von Schleiern führt.

Die beiden Schleier sind Gewährseinsschleier und Gefühlsschleier.

Die **Erscheinungsformen** des Potentials sind das erwachte und das nicht erwachte Poten-

tial.

Bei erwachtem Potential „wurde die Frucht in korrekter Weise hervorgebracht“ und die Anzeichen sind sichtbar.

Bei nicht erwachtem [latentem] Potential hingegen „wurde die Frucht noch nicht in korrekter Weise hervorgebracht“ und von daher sind auch keine entsprechenden Anzeichen sichtbar.

Dabei gibt es vier hinderliche Bedingungen:

- in unfreien Umständen geboren zu werden,
- keine ausreichende Neigung [zu heilsamem Tun] entwickelt zu haben,
- [in Sichtweise und Handeln] einem verkehrten Weg zu folgen und
- durch Schleier verdunkelt zu sein.

Es gibt zwei günstige Bedingungen: Die äußere, von anderen abhängige Bedingung ist, dass die edle Lehre unterrichtet wird, und die innere Bedingung ist, die richtige Geisteshaltung zu haben, d.h. den Geist vertrauensvoll dem Heilsamem zuzuwenden und dergleichen.

Zu den *Merkmale*n dieses Potentials lesen wir im *Zehn Dharma Sutra*:

„Das Potential höher gesinnter Bodhisattvas ist an seinen Merkmalen zu erkennen, so, wie sich von Rauch auf Feuer und von Wasservögeln auf Wasser schließen lässt.“

Rauch ist Anzeichen und Merkmal für das Vorhandensein von Feuer.  
Enten sind Anzeichen und Merkmal für das Vorhandensein von Wasser.

In gleicher Weise ist es das Merkmal von Bodhisattvas, dass sie, ohne sich auf „Gegenmittel“ [d.h. auf Praxismethoden] zu stützen, von Natur aus sanft in ihrem Verhalten und in ihrer Rede sind. Ihre Geisteshaltung ist nur selten unaufrichtig, sie empfinden Liebe für die Wesen und haben eine reine Einstellung.

## ***Kapitel 2*** ***Das kostbare Menschendasein***

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

Die acht ***besonderen Freiheiten*** [zu besitzen] bedeutet, von den acht hinderlichen Existenzformen frei zu sein:

- Dasein in den Höllenbereichen
- als hungriger Geist
- als Tier
- als langlebiger Gott
- als unzivilisierter Mensch
- mit falschen Ansichten

- in Zeiten ohne Buddhas
- mit schwerer geistiger Behinderung

Davon sind die vier ungünstigen nicht-menschlichen Umstände:

- langlebiger Gott
- Tier
- Hungergeist
- Höllendasein

und die vier ungünstigen menschlichen Umstände sind:

- Unzivilisierter („Barbar“)
- falsche Ansichten hegen
- in Zeiten ohne vollkommen Erwachte leben
- mit schwerer geistiger Behinderung (geboren zu werden)

Die drei niederen Daseinsformen sind:

- Höllendasein
- Hungergeister
- Tiere

Die drei glücklicheren Daseinsformen sind:

- Menschen und langlebige Götter im Bereich der Begierde
- langlebige Götter im Bereich der Form
- langlebige Götter im formlosen Bereich

Warum sind diese acht Existenzformen ein Hindernis?

- Die Höllenbereiche sind ihrem Wesen nach unaufhörliche Qual.
- Hungrige Geister erleben von Natur aus unsägliches geistiges Leid.
- Tiere haben einen äußerst dumpfen Geist.
- Die langlebigen Götter verweilen in einem Zustand ohne unterscheidende Wahrnehmung, denn die dafür nötigen Bewusstseinsvorgänge sind nicht aktiv – und so haben sie keine Möglichkeit die edle Lehre zu üben.
- Für so genannte „Unzivilisierte ist es sehr schwierig, authentischen Lehrern zu begegnen.
- Menschen, die falsche Ansichten hegen, sehen nicht, dass heilsame Handlungen Voraussetzung für glückliche Wiedergeburt und Befreiung sind.
- Für Menschen, die in eine Welt ohne vollkommen Erwachte geboren werden, gibt es keine Unterweisung darüber, was zu tun und was zu lassen ist.
- Ein Dasein als geistig schwer Behinderter ist ungünstig, weil diese aus sich heraus die edle Lehre nicht verstehen können.

Die zehn ***günstigen Bedingungen***:

Fünf sind von uns abhängig und fünf finden wir dank anderer vor.

Die fünf von uns abhängigen günstigen Bedingungen wurden von uns selbst erworben:

- Menschsein, d.h. entweder männlichen oder weiblichen Geschlechtes sein.
- In einem zentralen Land geboren werden, d.h. in einem Land geboren werden, in dem es verwirklichte Menschen gibt, denen wir folgen können.
- Alle Sinne intakt zu haben, d.h. weder völlig dumm noch schwerstbehindert sein.
- Nicht durch extreme Vergehen belastet sein, d.h. keines der Vergehen mit unermesslicher Konsequenz begangen haben

- In die richtigen Objekte vertrauen, d.h. Vertrauen in die edle Lehre haben

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

- Ein Buddha ist in dieser Welt erschienen
- er hat die edle Lehre gelehrt
- seine Lehren sind erhalten
- die erhaltenen Lehren werden praktiziert
- und es gibt Wesen, die sich liebevoll um andere kümmern

Weil es (dieses Menschendasein) schwer zu erlangen ist, wird es kostbar genannt.  
Und weil es von großem Nutzen ist, wird es kostbar genannt.

Es ist schwer zu erlangen:

«Deshalb hat der Siegreiche erklärt: So selten wie es ist, dass eine Schildkröte ihren Hals durch ein im riesigen Ozean umhertreibendes hölzernes Joch steckt, so rar ist es, Menschsein zu erlangen.»

Es ist von großem Nutzen:

Weil der mit den Freiheiten und günstigen Bedingungen ausgestattete menschliche Körper fähig ist, höhere Wiedergeburt und das wahrhaft Erstrebenswerte zu verwirklichen, wird er ein "fähiger Mensch" - "Purusha" genannt.

«Drei Arten von fähigen Menschen sind bekannt:  
gering, mittelmäßig und hervorragend Begabte.»

Ein Mensch **geringer** Begabung ist fähig, den Fall in niedrige Daseinsbereiche zu vermeiden und menschliche oder göttliche Existenz zu erlangen.

Ein Mensch **mittlerer** Begabung ist fähig, sich aus dem Daseinskreislauf zu befreien und so einen Zustand des Friedens und des Glücks zu erlangen.

Ein **hervorragend** Begabter ist fähig, zum Nutzen der Wesen Buddhaschaft zu erlangen.

### ***Überzeugtes Vertrauen***

entsteht, wenn wir den Zusammenhang zwischen Handlungen und ihre Folgen, sowie an die beiden Wahrheiten verstehen.

### ***Strebendes Vertrauen***

ist Hingabe an das unübertreffliche Erwachen. Es findet sich bei jenen, welche die außergewöhnlichen Qualitäten des unübertrefflichen Erwachens erkannt haben und sich, um sie zu verwirklichen, mit großer Hingabe auf dem Pfad üben.

### ***Inspiriertes Vertrauen***

ist ein froher, inspirierter Geist voller Hingabe und Respekt in Hinblick auf die drei Juwelen.

### **Kapitel 3** **Der spirituelle Freund**

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

#### **Begründung**

- anhand von maßgeblichen Texten,
- logischen Überlegungen
- und Beispiele

#### *Begründung anhand maßgeblicher Texte*

*Befreiende Weisheit, Zusammenfassung in Versen (Prajnaparamita-Samcayagatha):*

«Gute Schüler mit Respekt für Lehrer sollten sich fortwährend auf fähige Meister stützen. Warum?

Weil durch sie die Qualitäten wahrer Befähigung hervorkommen.»

#### *Begründung anhand logischer Überlegungen*

Für jemanden, der allumfassendes Verständnis erlangen möchte, ist es unumgänglich, sich auf spirituelle Freunde zu stützen, denn niemand weiß aus sich selbst heraus wie die Ansammlungen erworben und die Schleier gereinigt werden.

#### *Begründung anhand von Beispielen*

Spirituelle Freunde sind wie ein wegekundiger Führer auf unbekannter Strecke.

Sie sind wie eine schützende Eskorte bei Reisen durch gefährliches Gebiet.

Sie sind wie ein Fährmann, der beim Überqueren eines breiten Flusses hilft.

#### **Einteilung** der verschiedenen Arten spiritueller Freunde:

- gewöhnliche Menschen
- Bodhisattvas auf einer der (zehn) hohen Stufen des Erwachens
- Buddhas in Form von Ausstrahlungskörpern (*Nirmanakaya*)
- Buddhas in Form von Freudenkörpern (*Sambhogakaya*)

Als Anfänger stützen wir uns zunächst auf einen gewöhnlichen (noch nicht verwirklichten) geistigen Lehrer oder Lehrerin.

Wenn die größten karmischen Schleier gereinigt sind, dann werden wir fähig, verwirklichten Meistern oder Meisterinnen zu folgen, die sich auf den (zehn) hohen Stufen des Erwachens befinden.

Sind wir über den großen Pfad der Ansammlung hinausgelangt, dann werden wir fähig, spirituellen Freunden zu folgen, die als Ausstrahlungskörper eines Buddhas erscheinen.

Haben wir selbst die hohen Stufen des Erwachens erlangt, dann können wir auch spirituellen Freunden in Form subtiler Freudenkörper folgen.

#### **Besondere Merkmale** dieser vier Arten von Lehrern:

Das Merkmal der spirituellen Freunde in Form von Freudenkörpern ist, dass sie acht Eigenschaften haben, wie Gefolge usw.

Das Merkmal der spirituellen Freunde in Form von Ausstrahlungskörpern sind vortreffliches Freisein (von Schleiern) und Erkenntnis.

Die beiden Arten von Schleiern restlos abgelegt zu haben, das ist vortreffliches Freisein. Die beiden Aspekte höchster Erkenntnis hervorgebracht zu haben, das ist vollkommenes zeitloses Gewahrsein.

Merkmal der spirituellen Freunde in Form von Bodhisattvas auf den hohen Stufen des Erwachens ist, dass sie - von der ersten bis zur zehnten Stufe - ein jeweils entsprechendes Maß an Freisein und Gewahrsein verwirklicht haben.

Merkmal der spirituellen Freunde in Form gewöhnlicher Menschen ist, dass sie entweder acht, vier oder zwei Qualitäten besitzen.

„Acht Qualitäten“ beinhaltet:

- Sie wahren die wohltuende Selbstdisziplin der Bodhisattvas,
- kennen die Schriften des Bodhisattva-Weges eingehend
- besitzen spirituelle Erkenntnis
- sind entsprechend mitfühlend und liebevoll,
- sind furchtlos,
- haben Geduld,
- sind völlig unermüdlich im Geist
- und sie verstehen es, mit Worten umzugehen.

„Vier Qualitäten“ beinhaltet:

- Weil sie viel studiert haben, lehren sie mit weitem Verständnis.
- Durch große Weisheit beseitigen sie die Zweifel anderer.
- Weil ihr Handeln das von edlen Menschen ist, sind es ihre Worte wert, sich an sie zu halten.
- Sie lehren Natur und Merkmale beider Aspekte des Seins:
- der emotionalen Verwirrung wie auch der völligen Reinheit.

„Zwei Qualitäten“ beinhaltet:

- die Bedeutung des großen Fahrzeugs tief erfasst haben und
- die Bodhisattva-Gelübde wahren.

«Spirituelle Freunde sind stets bewandert in der Bedeutung des großen Fahrzeugs und geben die höchste Bodhisattva-Disziplin - selbst auf Kosten ihres Lebens - nicht auf.»

**Methode, einem spirituellen Freund zu folgen**

- ihm unsere Verehrung darzubringen und ihm zu Diensten sein
- ihm mit Hingabe und Respekt zu folgen
- uns aufrichtig in der Praxis bemühen

1. Wie wir unsere Verehrung erweisen:

- durch Verbeugen
- indem wir uns rasch erheben
- ihn umschreiten
- hingebungsvoll und zu angemessener Zeit sprechen
- und ihn ohne je genug zu bekommen immer wieder anschauen



Wie wir ihm zu Diensten sind:

indem wir ihn in Übereinstimmung mit der edlen Lehre mit Nahrung, Kleidern, Bettzeug, Sitzgelegenheit, Arzneien und anderen wichtigen Dingen versorgen, ohne auf unseren Körper und Leben zu achten, genauso wie beispielsweise der Edle *Sadaprarudita* seinem Lehrer diene.

2. Wie wir ihm mit Hingabe und Respekt folgen:

- indem wir den Lehrer als Buddha betrachten,
- seine Anweisungen nicht missachten,
- Hingabe, Respekt und freudiges Vertrauen entwickeln, genauso wie der große Gelehrte Naropa sich gegenüber seinem Lehrer verhielt.

3. Wie wir ihm durch Praxis und aufrichtiges Bemühen folgen:

Wir praktizieren, indem wir den Dharma-Unterweisungen des spirituellen Freundes

- zuhören,
- sie kontemplieren,
- uns darin üben (meditieren)
- und uns aufrichtig bemühen

Dies erfreut den spirituellen Freund am meisten.

### ***Nutzen, sich auf einen spirituellen Freund zu stützen***

Hierzu aus der *Lebensgeschichte von Shrisambhava*:

«Sohn aus edler Familie!

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

Bodhisattvas, die von einem spirituellen Freund gut beschützt werden, fallen nicht in die Hände von schlechten Freunden.

Bodhisattvas, die von einem spirituellen Freund behütet werden, werden davor bewahrt, sich vom großen Fahrzeug abzuwenden.

Bodhisattvas, die von einem spirituellen Freund wirklich gestützt werden, lassen die Geistesstufe gewöhnlicher Menschen vollkommen hinter sich.»

### ***Die Methoden (der Befreiung) sind die Unterweisungen des spirituellen Freundes.***

Die Meditation der Vergänglichkeit und der Nachteile des Daseinskreislaufs mit den Konsequenzen unserer Handlungen, das sich Üben in Liebe und Mitgefühl und das Hervorbringen des Geistes des Erwachens (Bodhicitta) - diese vier Aspekte erfassen sämtliche Unterweisungen.

Die vier Hindernisse:

- Anhaften an die Erfahrungen dieses Lebens
- Anhaften an weltlichem Glück (*Samsara*)
- Anhaften an friedlichem Glück (*Nirwana*)
- Unkenntnis der zur Buddhaschaft führenden Methoden

Die vier Gegenmittel sind:

- Unterweisung in der Meditation der Vergänglichkeit
- Unterweisung in der Meditation der Nachteile Samsaras
- zusammen mit dem Bedenken der Zusammenhänge von Handlungen und ihren Folgen
- Unterweisung in der Meditation von Liebe und Mitgefühl
- Unterweisungen zum Hervorbringen des höchsten Geistes des Erwachens

#### **Kapitel 4** **Die Meditation der Vergänglichkeit alles Bedingten**

Einteilung, Vorgehen bei der Meditation und ihr Nutzen

- in diesen drei Punkten ist die Meditation der Vergänglichkeit vollständig beschrieben.

##### **Einteilung**

Vergänglichkeit hat zwei Aspekte:

1. die Vergänglichkeit des Gefäßes, der äußeren Welt
2. und die Vergänglichkeit der in ihr lebenden Wesen

1. Die Vergänglichkeit der äußeren Welt hat zweierlei Form:

- a. in großen Zeiträumen ("grobe" Vergänglichkeit)
- b. in kleinen Zeiträumen ("feine" Vergänglichkeit)

2. Auch die Vergänglichkeit der in ihr lebenden Wesen ist zweifach:

- a. die Vergänglichkeit anderer
- b. unsere eigene Vergänglichkeit

##### **Vorgehen bei der Meditation**

*1a* - Zunächst die Vergänglichkeit der Welt in großen Zeiträumen, die in ihrer Zerstörung durch Feuer, Wasser und Wind besteht.

So wie beispielsweise Öl vollständig verbrennt,

bleibt nach der Zerstörung durch Feuer nicht einmal Asche übrig.

So wie sich Salz völlig in Wasser auflöst,

bleibt nach der Zerstörung durch Wasser nicht einmal Sediment übrig.

So wie Staub durch Wind fortgeblasen wird,

bleibt nach der Zerstörung durch Wind nicht das geringste Staubkörnchen übrig.

*1b* - Dann die Vergänglichkeit der Welt in kleineren Zeiträumen

Vergänglichkeit zeigt sich im Wandel der vier Jahreszeiten,

im Auf- und Untergehen von Sonne und Mond und

in der Vergänglichkeit eines jeden Augenblicks.

Die Vergänglichkeit im Wandel der vier Jahreszeiten zeigt sich als Frühling, Sommer,

Herbst und Winter.

Die Vergänglichkeit des Aufgehens und Untergehens von Sonne und Mond:  
Das Licht der aufgehenden Sonne lässt die Welt hell und klar werden. Doch dann kommt die Nacht und es wird wieder dunkel und finster. Auch dies sind Zeichen von Unbeständigkeit und Wandel.

Die Vergänglichkeit eines jeden Augenblicks:  
Die Welt bleibt für keinen Augenblick gleich. So wie es sie gerade eben noch gab, gibt es sie jetzt schon nicht mehr. Der Eindruck von Dauer entsteht nur, weil immer wieder Ähnliches aufeinander folgt - so wie beim Strömen eines Wasserfalls.

2a. Zunächst die Vergänglichkeit anderer Lebewesen  
Alle Lebewesen der drei Daseinsbereiche sind vergänglich.  
So lesen wir im *Schauspiel des Erhabenen (Lalitavistarasutra)*:  
«Die drei Welten sind so vergänglich wie Wolken im Herbst.»

2b. *[Die Kontemplation der] eigenen Vergänglichkeit*  
- die Vergänglichkeit des eigenen Seinsstroms und  
- das Vergleichen mit dem Seinsstrom anderer.

Zunächst die *neunfache Kontemplation des Todes*:  
Die Kontemplation der Gewissheit des eigenen Todes ist dreifach:  
- weil noch niemand dem Tod entging  
- weil der Körper zusammengesetzt ist  
- weil die Lebensspanne mit jedem Moment abnimmt

Die Kontemplation der *Ungewissheit des Todeszeitpunktes* ist dreifach:  
- weil die Lebensdauer unbestimmt ist  
- weil der Körper unbeständig ist  
- weil es viele Todesursachen gibt

Die Kontemplation, dass uns im Tod nichts begleiten wird, ist dreifach:  
- Nahrung und Besitz werden uns nicht begleiten  
- Freunde und Verwandte werden uns nicht begleiten  
- unser Körper wird uns nicht begleiten

### ***Rückschlüsse aus der Beobachtung des Todes anderer***

Wenn wir andere sterben sehen, davon hören oder uns daran erinnern, sollten wir dies immer zu uns selbst in Beziehung setzen und darüber nachdenken.

### ***Nutzen, über die Vergänglichkeit zu meditieren***

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

## ***Die Meditation der Nachteile des Daseinskreislaufs***

Leid der Bedingtheit, Leid des Wandels und Leid des Leidens - diese drei fassen die Nachteile des Daseinskreislaufs zusammen.

### ***Beispiele für die drei Arten von Leid***

- Das allem Bedingten innewohnende Leid gleicht (dem Verzehren von) unreifem Reis.
- Das Leid des Wandels gleicht dem Verzehren einer fein zubereiteten, aber vergifteten Reisspeise
- Das Leid des Leidens entspricht dem Magengeschwür, das durch den Verzehr einer vergifteten Reisspeise hervorgerufen wird.

### ***Wesen***

- Das Leid der Bedingtheit wird als neutral empfunden.
- Das Leid des Wandels wird als Glück (d.h. als angenehm) empfunden.
- Das Leid des Leidens wird als Leid (d.h. als unangenehm) empfunden.

### ***Merkmale***

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

Wir erfahren Leid allein schon dadurch, dass wir uns mit den fünf „völlig angenommenen Aggregaten“ (d.h. mit Körper und Geist) identifizieren.

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

Alles Glück im Daseinskreislauf, worin es auch immer bestehen mag, ist dem Wandel unterworfen und wird schließlich zu Leid. Dies nennen wir das Leid des Wandels.

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

Zusätzlich zu dem Leid, das wir allgemein schon aufgrund dieses aus den fünf Aggregaten zusammengesetzten Körper-Geist-Kontinuums erfahren, gibt es noch größeres Leid.

## ***Kapitel 6***

### ***Meditation der Folgen von Handlungen***

Einteilung, Merkmale, Zugehörigkeit und genau entsprechendes Ergebnis, kleine Handlungen mit großen Folgen und Unabwendbarkeit  
- diese sechs fassen "Handlung und Folgen" (*Karma*) zusammen.

***Einteilung*** verschiedener Arten von Handlungen:

- Ursache und Wirkung bei nicht-heilsamen Handlungen
- Ursache und Wirkung bei heilsamen Handlungen
- Ursache und Wirkung bei Handlungen mit feststehender Auswirkung

***Merkmale*** ihrer Ursache-Wirkungsbeziehungen

#### ***1. Die Ursache-Wirkungsbeziehung bei nichtheilsamen Handlungen***

*Die zehn nichtheilsamen Handlungen:*

Die drei nichtheilsamen körperlichen Handlungen:

- Töten
- Nehmen, was uns nicht gegeben wurde
- sexuelles Fehlverhalten

Die vier nichtheilsamen Handlungen der Rede:

- Lügen
- verleumden
- verletzende Rede
- Geschwätz

Die drei nichtheilsamen geistigen Handlungen:

- Habgier
- Böswilligkeit
- falsche Anschauungen

## *2. Die Ursache-Wirkungsbeziehung bei heilsamen Handlungen*

Die zehn heilsamen Handlungen bestehen darin, die zehn nichtheilsamen Handlungen aufzugeben und sich zudem den entsprechenden verdienstvollen Handlungen zu widmen.

Diese sind:

- das Leben anderer zu schützen
- freigiebig zu sein
- reines sexuelles Verhalten zu pflegen
- aufrichtig die Wahrheit sagen
- Zerstrittene und Befeindete auszusöhnen
- ruhig und vertrauenswürdig sprechen
- Sinnvolles zu sagen
- wenig zu begehren und zufrieden zu sein
- sich in Liebe und dergleichen Qualitäten zu üben
- sich dem zuzuwenden, was wahr und sinnvoll ist

## *3. Die Ursache-Wirkungsbeziehung bei Handlungen mit feststehender Wirkung*

Handlungen mit unabänderlich feststehender Auswirkung bestehen darin, sich im ausgeglichenen Verweilen in tiefer Meditation als Ursache zu üben. Ihre Auswirkung ist Wiedergeburt in den Bereichen tiefer Meditation.

Beim ausgeglichenen Verweilen in tiefer Meditation gibt es acht Vorstufen, acht Hauptstufen und eine besondere Vertiefung.

Die ihnen entsprechenden Auswirkungen sind Wiedergeburten in (den Bereichen) meditativer Sammlung unter den siebzehn Arten von Göttern im Bereich der Form und den vier Arten von Göttern im formlosen Bereich der grenzenlosen Wahrnehmungen.

### ***Zugehörigkeit von Handlungen***

Die Auswirkungen von Taten, die man selbst begangen hat, wird man auch selbst erfahren.

Ihre Früchte reifen in den Aggregaten des Handelnden selbst und nicht bei anderen.

### ***Genau entsprechendes Ergebnis von Handlungen***

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

Wenn wir heilsame Handlungen ansammeln, werden wir glückliche Erfahrungen ernten.

Wenn wir schädliche Handlungen ansammeln, werden wir leidvolle Erfahrungen ernten.

### ***Kleine Handlungen mit großen Folgen***

Bezogen auf eine schädliche Handlung heißt es, dass einzelne negative Gedankenmomente (unter bestimmten Bedingungen) eine gleiche Anzahl von Zeitaltern höllischer Qualen nach sich ziehen können.

*Dharmaessenz in Versen (Udanavarga):*

« Selbst das kleinste Vergehen kann in der nächsten Welt starke Angst und große Schwierigkeiten bewirken, gleich einem ins Innerste vorgedrungenen Gift.»

Ebenso können aber auch kleine heilsame Handlungen große Folgen hervorrufen.

Auch aus *Dharmaessenz in Versen*:

« Selbst die kleinste verdienstvolle Handlung kann in der nächsten Existenz zu großem Glück führen und großen Nutzen bewirken, gleich dem Reifen von hervorragendem Saatgut.»

### ***Unabwendbarkeit der Folgen von Karma***

Wenn man nicht die richtigen Gegenmittel anwendet, so werden die Auswirkungen von Handlungen, die noch nicht zur Reifung gekommen sind, auch in unendlichen Zeitaltern nie verloren gehen. Denn selbst nach langer Zeit, in der sie nur unterschwellig vorhanden sind, werden sie - sobald die entsprechenden Bedingungen zusammentreffen - zum Vorschein kommen.

## ***Kapitel 7***

### ***Die Meditation der Liebe und des Mitgefühls***

#### ***A. Das Entwickeln von Liebe***

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

#### ***Einteilung***

Wir unterscheiden drei Arten der Liebe:

- Liebe mit Lebewesen als Bezugspunkt
- Liebe mit Wirklichkeit als Bezugspunkt
- Liebe frei von Bezugspunkten

**Bezugspunkt** ist die Gesamtheit aller Lebewesen (Hier werden wir nur die erste Art von Liebe besprechen).

**Ausdruck** einer liebevollen Geisteshaltung ist der Wunsch, dass alle Wesen Glück finden mögen.

#### ***Praktische Umsetzung***

Die Wurzel von Liebe ist, Dankbarkeit zu entwickeln, indem wir uns an die Güte anderer Lebewesen erinnern und über ihre Fürsorge nachdenken. Von allen Wesen erwies uns in diesem Leben unsere Mutter die größte Güte. Die Güte einer Mutter ist vierfach:

- die Güte, unseren Körper hervorzubringen
- die Güte, unseretwegen große Mühsal auf sich zu nehmen
- die Güte, unser Leben zu erhalten
- die Güte, uns mit der Welt vertraut zu machen

#### ***Maß der Entwicklung***

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

**Qualitäten** solcher Praxis:

*Juwelenkette (Ratnavali, Verse 284,285):*

«Du wirst von Göttern und Menschen geliebt  
und auch von ihnen beschützt.  
Du bist glücklich und erlebst viele Freuden.  
Weder Gift noch Waffen schaden dir,  
müheless erreichst du deine Ziele  
und wirst in Brahmas Welt geboren.  
Selbst wenn du noch nicht befreit bist,  
erlangst du diese acht Vorzüge der Liebe.»

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

Einteilung, Bezug und Ausdruck, praktische Umsetzung, Maß innerer Entwicklung und Qualitäten - in diesen sechs Punkten wird unermessliches Mitgefühl erklärt.

#### ***Einteilung***

Wir unterscheiden drei Arten von Mitgefühl:

- Mitgefühl mit Lebewesen als Bezugspunkt
- Mitgefühl mit der Wirklichkeit als Bezugspunkt
- Mitgefühl ohne Bezugspunkte

#### ***Bezug***

Hier werden wir nur das Mitgefühl, das sich auf alle Lebewesen bezieht, besprechen.

**Ausdruck** einer mitfühlenden Geisteshaltung ist der Wunsch, dass alle Lebewesen frei von Leid und dessen Ursachen sein mögen.

#### ***Praktische Umsetzung***

Wir meditieren mit Hilfe der Verbindung zu unserer Mutter.

#### ***Maß der Entwicklung***

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

**Qualitäten** solcher Praxis:

Aus der *Klaren Äußerung zum Verwirklichen des mitfühlend Schauenden (Avalokita):*

«Gäbe es nur eine einzige Qualität, und wir bekämen durch sie alle Qualitäten der Buddhas in die Hand - welche könnte das sein?  
Es ist das große Mitgefühl.»

### ***Einführung in die Kapitel 8 - 17 Das Hervorbringen des höchsten Geistes des Erwachens***

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

Zunächst die **Basis** des Geistes des Erwachens:

- das Potential des großen Fahrzeugs besitzen
- Zuflucht zu den drei Juwelen genommen haben
- den eigenen Möglichkeiten entsprechend, eines der sieben Arten von Gelübden persönlicher Befreiung genommen haben und
- den strebenden Geist des Erwachens (Wunsch) hervorgebracht haben

## **Kapitel 8** **Die Basis des Geistes des Erwachens:** **Die Zufluchtnahme**

Einteilung, Basis, Quelle, Dauer, Motivation, Zeremonie, Funktion, Übungsunterweisung und Nutzen - in diesen neun Punkten ist Zufluchtnahme zusammengefasst.

### **Einteilung**

- gewöhnliche Zufluchtnahme und
- besondere Zufluchtnahme.

### **Basis**

- Die gewöhnliche Basis sind jene, die Angst vor den Leiden des Daseinskreislaufs haben und die drei Juwelen als höchste Zuflucht betrachten.
- Die besondere Basis sind jene, die das Potential des großen Fahrzeugs besitzen und den mit allen Voraussetzungen versehenen Körper von Menschen oder Göttern erlangt haben.

### **Quelle**

- gewöhnlich
- besonders

#### *Die drei gewöhnlichen Quellen der Zuflucht:*

Das Juwel des Buddha ist vortrefflich, weil er befreit ist (von Schleiern) sowie das zeitlose Gewahrsein besitzt und weil er das „überragende Wesen“ ist.

Das Juwel des Dharma hat zwei Aspekte:

- das „Dharma der Unterweisungen“ als die zwölf Arten vollendeter Unterweisungen (eines Buddha) und
- das „Dharma der Verwirklichung“ bestehend aus der Wahrheit des Weges und der Wahrheit des Aufhörens von Leid.

Das Juwel der Sangha hat ebenfalls zwei Aspekte:

- als Gemeinschaft gewöhnlicher Wesen, d.h. eine Versammlung von mindestens vier reinen voll ordinierten Mönchen (oder Nonnen),
- als Gemeinschaft der Edlen, d.h. vier Paare beziehungsweise acht Arten verwirklichter Wesen.

#### *Die drei besonderen Quellen der Zuflucht:*

- die sich vor uns befindenden Zufluchtobjekte
- die Objekte wahrer Erkenntnis
- das Objekt des Soseins



Die sich vor uns befindenden Zufluchtobjekte sind

- der Buddha, in Form einer Abbildung des Sogegangenen
- der Dharma, in Form der Schriften des großen Fahrzeugs
- der edle Sangha, als die Gemeinschaft der Bodhisattvas

Die Zufluchtobjekte wahrer Erkenntnis

- der Buddha, der die Natur der drei Körper des Erwachens besitzt
- der edle Dharma, als die edle Lehre des Friedens und der Befreiung von Leid
- der Sangha, als die Bodhisattvas auf den Stufen des Erwachens

Das Zufluchtobjekt des Soseins

- einzig und allein der Buddha.

Hierzu aus *höchste Kontinuität (Uttaratantra, Vers 21)*:

« Letztendlich ist die Zuflucht der Wesen nur der Buddha allein ....»

### **Dauer**

- Die Gewöhnliche Dauer ist, von jetzt bis zum Lebensende Zuflucht zu nehmen.
- Die besondere Dauer ist, von jetzt bis zum Verwirklichen des Herzens des großen Erwachens Zuflucht zu nehmen.

### **Motivation**

- Gewöhnlich ist sie, wenn uns die Unerträglichkeit des eigenen Leides motiviert.
- Besonders ist sie, wenn uns die Unerträglichkeit des Leides anderer motiviert.

### **Zeremonie:**

- gewöhnlich
- besonders

Die *Auswirkungen* der Zufluchtnahme.

« Sie ist die wahre Zuflucht, weil sie von Gefahren von den niederen Daseinsbereichen, vor Hilflosigkeit, vor falschen Anschauungen über diese vergängliche Ansammlung und vor geringeren Fahrzeugen schützt.»

Hierbei schützt die gewöhnliche Zuflucht

vor sämtlichen Gefahren, vor den drei niederen Bereichen,

vor Hilflosigkeit (wörtlich: keine Methode zu haben) und vor falschen Anschauungen.

Die besondere Zuflucht

schützt vor all diesen und zusätzlich auch vor dem Abfallen in die geringeren Fahrzeuge (d.h. in eine selbstbezogene Motivation).

### **Neun Unterweisungen**

- drei allgemeine
- drei spezifische und
- drei gleichartige Unterweisungen

Die drei allgemeinen Unterweisungen sind:

- Verehere die drei Juwelen stets voller Eifer und sei es auch nur, indem du den ersten Teil des eigenen Essens darbringst.
- Gib die drei Juwelen für einen persönlichen Vorteil und selbst bei Lebensgefahr nicht auf.
- Indem du dir die Qualitäten der drei Juwelen in Erinnerung rufst,
- nimm immer wieder Zuflucht.

Die drei spezifischen Unterweisungen sind:

- Da wir zum vollkommen Erwachten Zuflucht genommen haben, nehmen wir keine Zuflucht zu Göttern oder anderen Wesen.  
Im *Großen Nirwana-Sutra (Mahaparinirvanasutra)*:  
« Wer Zuflucht zu den Buddhas genommen hat, der ist ein wirklicher „Freund des Heilsamen“ und wird niemals andere, wie Götter, um Zuflucht bitten.»
- Da wir zur edlen Lehre Zuflucht genommen haben, fügen wir anderen Wesen keinen Schaden zu. So steht im selben Sutra:  
« Wer Zuflucht zum edlen Dharma genommen hat, hegt keine Absicht des Schädigens oder Verletzens mehr.»
- Da wir zur edlen Gemeinschaft Zuflucht genommen haben, folgen wir niemandem, der Anschauungen vertritt, die nicht zur Befreiung führen:  
« Wer Zuflucht zur edlen Sangha genommen hat, folgt nicht Lehrern weltlicher spiritueller Pfade.»

Die drei gleichartigen Unterweisungen sind:

- Behandle alle Darstellungen der erhabenen Form des Sogegangenen voller Respekt als das Juwel des Buddha und sei es auch nur ein winziges Stück von einem tönernen Abdruck (Tsa-Tsa).
- Behandle die Bücher und Textsammlungen der Lehren voller Respekt als Juwel des kostbaren Dharma und seien es auch nur einzelne Buchstaben.
- Behandle die Gewänder des erhabenen Lehrers voller Respekt als Juwel der kostbaren Sangha und sei es auch nur ein Flecken gelben Robenstoffes.

**Der Nutzen** der Zufluchtnahme ist achtfach:

- Man wird zu jemandem auf dem „inneren Weg“, dem Weg Buddhas
- man schafft die Basis für alle weiteren Gelübde
- alle früher begangenen schädlichen Handlungen finden ein Ende
- menschliche und nichtmenschliche hindernde Kräfte können einem nicht schaden
- alle Wünsche werden verwirklicht
- man besitzt (mit der Zuflucht) die Ursache großer Verdienste
- man fällt nicht in niedere Daseinsbereiche und
- man erlangt schnell wahrhafte, vollkommene Buddhaschaft

## **Kapitel 9** **Das Hervorbringen des Geistes des Erwachens**

Das Wesen des Geistes des Erwachens ist, zum Wohle anderer wahre, vollkommene Erleuchtung zu erstreben.

Aus dem *Schmuck wahrer Erkenntnis (Abhisamayalankara)*:

« Das Hervorbringen des Geistes des Erwachens besteht in dem Wunsch nach wahren, vollkommenem Erwachen zum Wohle anderer.»

### **Einteilung**

- durch Beispiele
- nach Entwicklungsstufen
- nach Merkmalen

### **Ausrichtung des Geistes des Erwachens**

- Erleuchtung und
- Lebewesen.

### **Ursachen für das Hervorbringen:**

- Wir erkennen den Nutzen solch einer Haltung
- wir haben Vertrauen in die Sogegangenen
- wir sehen das Leid der Lebewesen und
- wir sind durch den spirituellen Freund auf reine Weise inspiriert

### **Quelle für das Empfangen der Gelübde**

- Wir können sie von einem Lehrer empfangen.
- Wir können sie ohne Lehrer nehmen.

### **Zeremonie**

Für die Zeremonie der Bodhisattva-Gelübde werden von den gelehrten Linienlamas zahlreiche Vorgehensweisen mündlich überliefert.

**Nutzen**, den Geist des Erwachens hervorzubringen, ist zweifach:

- zählbar und
- nicht zählbar

### **Konsequenzen, den Geist des Erwachens zu verwerfen**

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

### **Gründe für den Verlust des Gelübdes**

- Gründe für den Verlust des strebenden und
- Gründe für den Verlust des angewandten Geistes des Erwachens

Verlust des strebenden Geistes des Erwachens:

- Lebewesen aus unserem Geist ausschließen
- uns den vier negativen Handlungen hingeben und
- eine Geisteshaltung entwickeln, die nicht (mit dem Streben nach Erwachen) in Einklang ist.

Zu den Gründen für den Verlust des angewandten Geist des Erwachens steht in *Stufen der Bodhisattvas (Bodhisattvabhumi)*:

«Wenn jemand vollständig in die vier Verhaltensweisen, die einer moralischen Niederlage entsprechen\*, verstrickt ist, so sprechen wir von großer Verstrickung oder Verlust des Gelübdes. Wenn die Verstrickung klein oder mittel ist, sprechen wir nur von Beschädigung.»

Eine große (vollständige) Verstrickung beinhaltet:

- die vier Wurzelübertretungen\* ständig auszuführen
- ohne die geringste Scham oder Beschämung zu entwickeln
- sie mit Freude und Befriedigung auszuführen und
- stolz auf die Handlung zu sein

\*An beiden Stellen gemeint sind die „vier Verhaltensweisen, die einer moralischen Niederlage entsprechen“. Laut einer Zusammenfassung von *Stufen der Bodhisattvas*, den *zwanzig Versen über das Bodhisattva-Gelübde*:

«Aus Verlangen nach Gewinn und Ansehen sich selbst preisen und andere herabsetzen,  
aus Geiz Leidenden und Schutzlosen nicht die edle Lehre oder materielle Dinge geben,  
aus Ärger jemanden tadeln, ohne seine Entschuldigung anzuhören,  
sowie das große Fahrzeug aufzugeben und etwas lehren, was nur dem Anschein nach Dharma ist.»

Eine volle moralische Niederlage ist eine der vier Wurzelübertretungen der Gelübde, die zu Ausschluss führen:

1. einen Menschen töten
2. Sangha Eigentum stehlen
3. sexueller Verkehr trotz Keuschheitsgelübde
4. über die eigene Verwirklichung lügen

### ***Wiederherstellen eines verlorenen Gelübdes***

Ging der strebende Geist des Erwachens verloren, wird er durch erneutes Nehmen der Gelübde wiederhergestellt.

Ging der angewandte Geist des Erwachens, weil wir den Geist des Erwachens aufgegeben haben, verloren, so ist durch Wiederherstellen des Strebens natürlicherweise auch der angewandte Geist des Erwachens wiederhergestellt.

Ging das Gelübde aus anderen Gründen verloren, muss es neu genommen werden.

Bei kleiner und mittlerer Verstrickung in eine der vier Verhaltensweisen, die einer moralischen Niederlage entsprechen (d.h. wenn nur einer oder zwei der vier Punkte vorhanden sind), genügt das bereuende Eingeständnis.

## ***Kapitel 10*** ***Schulung im strebenden Geist des Erwachens***

Wenn wir den Geist des Erwachens hervorgerufen haben, gibt es zwei Verpflichtungen:

- Schulung im strebenden Geist des Erwachens
- sich im angewandten Geist des Erwachens zu schulen [Kapitel elf bis siebzehn]

Das erste bedeutet:

- **Keine Lebewesen aus dem Geist auszuschließen**  
(das Mittel, um den Geist des Erwachens nicht zu verlieren)
- **sich an die Vorzüge dieser Geisteshaltung zu erinnern**  
(das Mittel, um den Geist des Erwachens nicht schwächer werden zu lassen)
- **die beiden Ansammlungen zu erwerben**  
(das Mittel, um den Geist des Erwachens zu stärken)
- **immer wieder den Geist des Erwachens zu üben** und  
(das Mittel, um den Geist des Erwachens anwachsen zu lassen)
- **die vier positiven Handlungen auszuführen** sowie  
**die vier negativen Handlungen zu unterlassen**  
(das Mittel, um den Geist des Erwachens nicht zu vergessen)

## ***Kapitel 11*** ***Schulung im angewandten Geist des Erwachens***

Freigebigkeit, Disziplin und Geduld, freudige Ausdauer, meditative Stabilität und Weisheit - diese sechs Aspekte umfassen die Übung im angewandten Geist des Erwachens.

Die Erläuterung der sechs befreienden Qualitäten:

- Erläuterung in kurzer Form
- Erläuterung in ausführlicher Form [Kapitel 12 - 17]

Kurze Erläuterung:

Ihre Zuordnung und Reihenfolge, Merkmale und Wortbedeutungen, weitere Unterteilung und Zusammenfassung in Gruppen - in diesen sechs Punkten werden die sechs befreienden Qualitäten zusammengefasst.

### ***Zuordnung (Anzahl)***

Die sechs befreienden Qualitäten werden zwei Gruppen zugeordnet: Drei führen zu hervorragenden Lebensbedingungen und drei führen zum wahrhaft Guten.

Die drei Qualitäten, die zu hervorragenden Lebensbedingungen führen, sind:

Freigebigkeit, denn sie bewirkt Wohlstand

Disziplin, denn sie lässt uns einen vortrefflichen Körper erhalten

Und Geduld, die uns ein vortreffliches Umfeld bringt.

Die drei zum wahrhaft Guten führenden Qualitäten sind:

Freudige Ausdauer, denn sie fördert alle Qualitäten,

meditative Stabilität, denn sie bewirkt geistige Ruhe, und

Weisheit, denn sie bringt intuitive Einsicht hervor.

### ***Reihenfolge***

Die Reihenfolge, in der sie in unserem Geistesstrom entstehen:

Haften wir durch Freigebigkeit nicht an materiellen Dingen, so führt das zu reiner Disziplin.

Besitzen wir Disziplin, so entsteht Geduld.

Haben wir Geduld, so können wir freudige Ausdauer entwickeln.

Entwickeln wir freudige Ausdauer, so entsteht tiefe Meditation.

Ruhen wir ausgeglichen in tiefer Meditation, so verstehen wir zutiefst die Natur der Dinge, so wie sie ist.

[Dies entspricht einer]

Reihenfolge von Geringerem zu Höherem.

Reihenfolge von Grundlegendem zu Subtilem.

### ***Merkmale***

- Sie überwinden alles, was dem großen Erwachen entgegengesetzt ist.
- Sie bringen das nichtbegriffliche zeitlose Gewahrsein hervor.
- Sie bewirken Erfüllung aller Wünsche.
- Sie führen alle Wesen auf die drei Arten zur Reife.

### ***Wortbedeutungen***

Freigebigkeit ist, was Armut vertreibt.

Disziplin ist, was ausgleichend ("kühlend") wirkt.

Geduld ist, was Wut ertragen lässt.

Freudige Ausdauer ist, was sich mit dem Höchsten verbindet.

Meditative Stabilität ist, was den Geist in sich sammelt.

Weisheit ist, was das Letztendliche eigentlich wahre erkennt.

### ***Weitere Unterteilung***

Jede befreiende Qualität lässt sich ihrerseits wieder in sechs Aspekten beschreiben, zum Beispiel: die Freigebigkeit der Freigebigkeit, die wohltuende Disziplin der Freigebigkeit, usw. - sechs mal sechs - also sechsunddreißig insgesamt.

### ***Zusammenfassung in Gruppen***

Die sechs befreienden Qualitäten können den beiden Ansammlungen zugeordnet werden: Freigebigkeit und Disziplin sind Ansammlung von positiver Kraft (Verdiensten) - Weisheit ist Ansammlung von Gewahrsein - und Geduld, freudige Ausdauer und meditative Stabilität gehören zu beiden Ansammlungen.

## ***Kapitel 12***

### ***Die befreiende Qualität der Freigebigkeit***

Bedenken der Nachteile und Vorzüge,

ihr Wesen und Einteilung,

die jeweiligen Merkmale,

Ausweiten, Reinigen und Frucht-

Unter diesen sieben Punkten wird

die befreiende Qualität der Freigebigkeit beschrieben.

### ***Bedenken der Nachteile und Vorzüge***

Jemand, der keine Freigebigkeit besitzt, leidet selber immer unter Geiz und Armut (Hunger) und wird meist als hungriger Geist wiedergeboren. Falls er als Mensch oder in ähnli-

chen Umständen geboren wird, wird er arm, bedürftig und hilflos sein.  
Wer jedoch freigebig ist, der wird selber in allen Leben Reichtum und Glück erlangen.

### ***Wesen***

ist eine von Anhaften freie Geisteshaltung, die allen Besitz völlig hergibt.

### ***Einteilung***

Wir unterscheiden drei Formen der Freigebigkeit

- Gabe materieller Dinge
- Gabe der Furchtlosigkeit (Schutz bei Gefahren)
- Gabe der edlen Lehre

### ***Besondere Merkmale***

Zunächst was materielle Dinge angeht, usw.

### ***Ausweiten von Freigebigkeit***

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

Aus dem *Korb der Bodhisattva-Lehrreden (Bodhisattvapitaka)*:

« Shariputra, fähige Bodhisattvas  
können aus kleinen Gaben große machen.  
Sie bringen sie mit der Kraft zeitlosen Gewährseins auf die beste Weise dar,  
dehnen sie aus mit der Kraft der Weisheit  
und machen sie grenzenlos durch die Kraft der Widmung.»

### ***Reinigen der Freigebigkeit***

Hierzu heißt es in den *Schulungsanweisungen (Shikhsasamuccaya)*:

« Mit der Essenz von Leerheit und Mitgefühl zu handeln  
reinigt die Verdienste.»

Wenn Freigebigkeit von Leerheit durchdrungen ist, führt sie nicht zur Wiedergeburt im Daseinskreislauf, und wenn sie zugleich von Mitgefühl durchdrungen ist, führt sie nicht in die niederen Fahrzeuge. Da solche Freigebigkeit ausschließlich zum nirgends verweilenden Nirwana führt, ist sie rein.

### ***Frucht der Freigebigkeit***

Wir unterscheiden zwei Arten von Freigebigkeit: letztendliche und vorläufige.

## ***Kapitel 13*** ***Die befreiende Qualität der Disziplin***

Die zweite befreiende Qualität ist wohltuendes Verhalten (Disziplin).

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

### ***Bedenken der Nachteile und Vorzüge***

Wenn es jemandem an Disziplin mangelt, dann wird er, auch wenn er noch so freigebig ist, nicht den vortrefflichen, reinen Körper (eines Lebens, das auf den Dharma ausgerichtet ist) unter den Menschen oder Göttern erlangen.

Hingegen wird jemand, der Disziplin besitzt, eine vortreffliche Existenz erlangen.

### ***Wesen***

- Sie wird (in Form von Gelübden) von anderen (gegeben und) auf gute und korrekte Art empfangen.
- Die sie begleitende Motivation ist völlig rein.
- Falls sie beschädigt wird, kann sie wieder hergestellt werden.
- Sie wird vor Schaden bewahrt, indem wir durch Respekt Achtsamkeit entwickeln.

### ***Einteilung***

- Disziplin durch Gelübde
- Disziplin des Ausführens heilsamer Handlungen
- Disziplin, die das Wohl der Wesen bewirkt.

### ***Merkmale***

Wohltuende Disziplin durch Gelübde, usw.

### ***Ausweiten der Disziplin***

geschieht, wie bereits erklärt, durch zeitloses Gewahrsein, Weisheit und Widmung.

### ***Reinigen der Disziplin***

geschieht, wie bereits erklärt, durch Leerheit und Mitgefühl.

### ***Frucht der Disziplin***

Disziplin trägt zweierlei Früchte: letztendliche und vorläufige.

## ***Kapitel 14***

### ***Die befreiende Qualität der Geduld***

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

### ***Bedenken der Nachteile und Vorteile***

In jemandem, dem es an Geduld mangelt, werden Ärger und Zorn entstehen, auch wenn er Freigebigkeit und Disziplin besitzt. Und ein einziger Augenblick von Zorn kann alles Positive vernichten, das bereits durch Freigebigkeit, Disziplin und dergleichen aufgebaut wurde.

Wer jedoch Geduld besitzt, verfügt über die vortrefflichste aller Ursachen des Heilsamen.

***Wesen*** von Geduld ist,  
durch nichts aus der Ruhe gebracht zu werden.

***Stufen der Bodhisattvas (Bodhisattvabhumi):***

- « Wisset, dass das Wesen der Geduld eines Bodhisattvas  
kurz gesagt darin besteht, durch nichts gestört zu sein -



und dies allein deshalb, weil sein Geist  
frei von Streben nach persönlichem Vorteil und voller Mitgefühl ist.»

#### ***Einteilung***

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

#### ***Besondere Merkmale***

beginnend mit der ersten, usw.

#### ***Ausweiten von Geduld***

geschieht, wie bereits erklärt, durch zeitloses Gewahrsein, Weisheit und Widmung.

#### ***Reinigen von Geduld***

geschieht, wie bereits erklärt, durch Leerheit und Mitgefühl.

#### ***Frucht von Geduld***

Es gibt die letztendliche und die vorläufige Frucht.

### ***Kapitel 15***

#### ***Die befreiende Qualität freudiger Ausdauer***

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

#### ***Bedenken der Nachteile und Vorteile***

Wem es an freudiger Ausdauer mangelt, der wird der Faulheit verfallen - und zwar auch,  
wenn er Freigebigkeit und andere befreienden Qualitäten besitzen sollte. Aufgrund seiner  
Faulheit wird er keine heilsamen Handlungen ausführen. Er wird nicht in der Lage sein,  
anderen zu nützen, und kein Erwachen erlangen.

Verfügt jemand aber über freudige Ausdauer, dann werden alle vorzüglichen Qualitäten  
ständig zunehmen, ohne je schwächer zu werden.

#### ***Wesen von freudiger Ausdauer***

ist Freude an heilsamem Handeln.

#### ***Einteilung***

- rüstungsgleiche freudige Ausdauer
- angewandte freudige Ausdauer
- unersättliche freudige Ausdauer

#### ***Jeweilige Merkmale***

[beginnend mit] rüstungsgleicher freudiger Ausdauer, usw.

#### ***Ausweiten von freudiger Ausdauer***

geschieht, wie bereits erläutert, durch zeitloses Gewahrsein, Weisheit und Widmung.

***Reinigen von freudiger Ausdauer***

geschieht, wie bereits erläutert, durch Leerheit und Mitgefühl.

***Frucht von freudiger Ausdauer***

Es gibt die letztendliche und die vorläufige Frucht.

***Kapitel 17***

***Die befreiende Qualität meditativer Stabilität***

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

***Bedenken der Nachteile und Vorteile***

Jemand ohne meditative Stabilität wird, selbst wenn er Freigebigkeit und die anderen befreienden Qualitäten besitzt, ablenkenden Einflüssen unterliegen und sein Geist wird von den Reißzähnen emotionaler Verblendung verwundet werden.

Besitzt jemand hingegen meditative Stabilität, so verliert sich das Verlangen nach geringeren Dingen, klare, übersinnliche Wahrnehmung entsteht und unserem Geistesstrom öffnen sich die vielen Tore tiefer Meditation.

***Wesen meditativer Stabilität*** ist

geistige Ruhe, und deren Wesen ist, dass der Geist innerlich einsgerichtet in Heilsamem verweilt.

***Einteilung***

wahre meditative Stabilität hat drei Aspekte:

- spürbar glücklich machende meditative Stabilität
- Qualitäten hervorbringende meditative Stabilität
- das Wohl der Wesen bewirkende meditative Stabilität.

***Jeweilige Merkmale***

Zunächst die jetzt offensichtlich glücklich machende meditative Stabilität, usw.

***Ausweiten von meditativer Stabilität***

geschieht, wie bereits erläutert, durch zeitloses Gewahrsein, Weisheit und Widmung.

***Reinigen von meditativer Stabilität***

geschieht, wie bereits erläutert, durch Leerheit und Mitgefühl.

***Frucht von meditativer Stabilität***

Es gibt die letztendliche und die vorläufige Frucht.

***Kapitel 17***

***Die befreiende Qualität der Weisheit***

Bedenken der Nachteile und Vorzüge,

ihr Wesen und Einteilung,  
ihre jeweiligen Merkmale,  
was zu verstehen und was zu üben ist,  
sowie die Frucht - in diesen sieben Punkten  
wird die befreiende Qualität der Weisheit beschrieben.

### ***Bedenken der Nachteile und Vorteile***

Fehlt einem Bodhisattva die befreiende Qualität der Weisheit, so kann er die Verwirklichung der Allbewusstheit nicht erreichen, selbst wenn er die befreienden Qualitäten von Freigebigkeit bis hin zu meditativer Stabilität besitzt. Weshalb? Weil seine Qualitäten einer Gruppe Blinder ohne Blindenführer vergleichbar wären: unfähig die Stadt zu erreichen, zu der sie wollen. So heißt es in *Befreiende Weisheit, Zusammenfassung in Versen* (Prajnaparamita-Samcayagatha):

«Wie könnten selbst Millionen und Abermillionen Blindgeborener ohne Führer und ohne den Weg zu kennen je den Weg in einen Stadt finden? Ohne Weisheit als Führer können die fünf augenlosen anderen befreienden Qualitäten das Erwachen nicht erreichen.»

Besitzen wir hingegen Weisheit, werden alle verdienstvollen Handlungen wie Freigebigkeit usw. auf den Weg der Buddhaschaft geführt und wir erreichen die Verwirklichung der Allbewusstheit - so wie eine Gruppe Blinder, die von einem Blindenführer in die Stadt geführt wird.

Hierzu steht in *Einführung in den Mittleren Weg (Madyamakavatara)*:

« So wie ein einziger Sehender eine ganze Gruppe Blinder mit Leichtigkeit zum ersehnten Ziel führt, genauso nimmt Weisheit die augenlosen Qualitäten und führt sie zur Buddhaschaft.»

### ***Wesen von Weisheit***

ist ein genau unterscheidendes, umfassendes Verständnis der Phänomene.

### ***Einteilung***

- weltliche Weisheit
- geringere nichtweltliche Weisheit
- große nichtweltliche Weisheit

### ***Jeweilige Merkmale***

[beginnend mit] weltlicher Weisheit, usw.

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

Von den drei Arten der Weisheit braucht es (auf dem Bodhisattva-Weg) die große nichtweltliche Weisheit.

### ***Was in Bezug auf Weisheit oder "Geist" zu üben ist***

Wenn sämtliche Phänomene Leerheit sind, ist es dann überhaupt nötig, sich in dieser Erkenntnis zu üben? Doch durchaus.

Nehmen wir Silbererz als Beispiel: Es ist zwar seinem Wesen nach Silber, aber dieses kommt nicht zum Vorschein, solange das Silbererz nicht geschmolzen und seine Verunreinigungen entfernt werden. Wer wirkliches Silber will, muss zunächst das Erz schmelzen und reinigen. Ebenso sind alle Phänomene seit anfangsloser Zeit ihrem Wesen nach Leerheit jenseits aller begrifflichen Schöpfungen. Doch Phänomene erscheinen den Lebewesen in vielfältiger Weise als konkret existent und diese erfahren dadurch vielfältiges Leid. Deshalb ist es nötig, dieses Verständnis zu entwickeln und sich darin zu üben.

### ***Frucht von Weisheit***

Es gibt die letztendliche und die vorläufige Frucht.

## ***Kapitel 18 Erläuterung des Weges anhand von Pfaden***

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

### ***1. Pfad der Ansammlung***

Zu diesem Pfad zählen alle Bemühungen einer Person mit entsprechendem Potential, zum Hervorbringen des höchsten Geistes des Erwachens und Empfangen der Unterweisungen des Meisters bis zum ersten Entstehen des Gewahrseins innerer „Wärme“ (Zeichen des Vertrautwerdens mit der Praxis).

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

Wenn wir den Pfad der Ansammlung durchschritten haben, so folgt darauf der Pfad der Verbindung (oder Vorbereitung). Hier entwickeln sich die vier „Gewissheit bewirkenden Vorstufen“: Wärme, Gipfel, Geduld und höchste weltliche Eigenschaften. Sie bewirken ein Verständnis all dessen, was schließlich zur Verwirklichung der vier edlen Wahrheiten führt. Warum heißt er Pfad der „Verbindung“? Weil uns die Praxis hier mit der direkten Erkenntnis der Wahrheiten verbindet.

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

Auf der Zwischenstufe höchster weltlicher Eigenschaften (die noch zum Pfad der Verbindung gehört) folgt der Pfad des Sehens, wo sich die (inzwischen voll gereifte) Fähigkeit geistiger Sammlung auf die vier edlen Wahrheiten richtet und intuitive Einsicht hervorbringt. Warum heißt er Pfad des „Sehens“? Weil wir hier die edlen Wahrheiten sehen, die wir vorher nicht gesehen haben.

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

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

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

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

## **Kapitel 19** **Erläuterung des Weges anhand von Stufen**

Anfängerstufe  
Stufe hingebungsvoller Praxis

Die zehn Stufen der Bodhisattvas:

1. Höchste Freude
2. Makellos
3. Erhellend
4. Lichtausstrahlend
5. Äußerst Schwierige Übung
6. Offenbar werden
7. Weit gegangen
8. Unerschütterlich
9. Vortreffliche Intelligenz
10. Dharmawolken

Das vollkommene Erwachen, Buddhaschaft

## **Kapitel 20** **Vollkommene Buddhaschaft**

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

### ***Wesen der Buddhaschaft***

ist vollendetes Freisein (Entsagung) und vollendetes Gewährsein.

### ***Wortbedeutung***

Es ist ein „Erwachen“ (Tib. sangs), weil wir dann vom Schlaf der Unwissenheit befreit sind, und es ist „vollkommen“ bzw. „ganz entfaltet“ (Tib. rgyas), weil sich der Geist zur zweifachen Erkenntnis (der relativen und der letztendlichen Ebene der Wirklichkeit) entfaltet. Deshalb sprechen wir vom Buddha als den vollkommenen Erwachten.

### ***Einteilung in die drei Körper eines Buddhas***

- Wahrheitskörper (*Dharmakaya*)
- Freudenkörper (*Sambhogakaya*)
- Ausstrahlungskörper (*Nirmanakaya*)

### ***Kurze Erläuterung der drei Körper***

Der Wahrheitskörper ist der wahre Buddha.

Die beiden Formkörper (der Freuden- und der Ausstrahlungskörper) manifestieren sich

- durch die inspirierende Kraft des Wahrheitskörpers,
- aufgrund der Vision von Schülern
- und aufgrund früherer Wunschgebete.

Wir sollten wissen, dass sie durch das Zusammentreffen dieser drei Bedingungen erscheinen.

### ***Begründung für die Anzahl der Körper***

Die Anzahl [von drei Körpern] ist notwendig, weil der Wahrheitskörper den eigenen Nutzen bewirkt, während die beiden Formkörper den Nutzen anderer bewirken.

### ***Merkmale der drei Körper***

Der Wahrheitskörper besitzt acht Merkmale: Gleichheit usw.

Freudenkörper haben acht Merkmale: Gefolge usw.

Ausstrahlungskörper haben acht Merkmale: Grundlage usw.

### ***Besonderheiten***

Die drei Körper haben drei gemeinsame Merkmale - Gleichheit, Unvergänglichkeit und Erscheinungsweise -, die sich auf besondere Weise zeigen.

## ***Kapitel 21***

### ***Erwachtes Wirken frei von Vorstellung zum Wohle aller Lebewesen***

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

Erwachte Aktivität beinhaltet diese drei.

### ***Wie Indra***

Die Art, wie der Körper frei von Vorstellungen für das Wohl der Wesen wirkt.

« So wie die Spiegelung des Götterkönigs im reinen Vaidurya-Grund erscheint, genauso erscheint die Spiegelung des Königs der Mächtigen im reinen Grund des Geistes der Lebewesen.»

### ***Wie die Göttertrommel***

Die Art, wie die Rede frei von Vorstellungen für das Wohl der Wesen wirkt.

« So wie in den Götterbereichen durch die Kraft ihrer früheren heilsamen Handlungen die Dharma-Trommel ohne Anstrengung, ohne Ort und frei von Vorstellungen die vier Siege, die Kennzeichen der Lehre Buddhas, verkündet:

„Alles Bedingte ist vergänglich“,

„Alle Phänomene sind frei von einem Selbst“,

„Alles Getrübte ist Leid“ und

„Befreiung von Leid ist Frieden“

und so durch ihren Klang frei von Vorstellungen all die sorglosen Götter immer wieder an „Vergänglichkeit, Leid, Nicht-Selbst und letztendlichen Frieden“ mahnt, ...»

### ***Wie Wolken***

Die Art, wie der Geist frei von Vorstellungen für das Wohl der Wesen wirkt.

« So wie Wolken zur Regenzeit mühelos große Wassermengen zur Erde strömen lassen und beste Ernten bewirken, genauso strömt frei von Vorstellungen der Regen der edlen Lehre des Siegreichen aus den Wolken des Mitgefühls herab und bewirkt beständige Ernte zum Wohl aller Wesen.»

*Übersetzt von Sönam Lhündrup in 1994/2010, Auvergne.*

*SARWA MANGALAM.*