

Marcia Binder Schmidt

# Das große Dzogchen-Handbuch

Eine Darstellung des spirituellen Pfades  
nach der Tradition der Großen Vollendung

Einleitende Unterweisungen von Chökyi Nyima  
Rinpoche und Drubwang Tsoknyi Rinpoche

Zusammengetragen und herausgegeben  
von Marcia Binder Schmidt

Aus dem Tibetischen und Englischen ins Deutsche  
übertragen von Thomas Roth



Arbor Verlag  
Freiamt im Schwarzwald

*Nicht nur der Dharma sollte Dzogchen sein,  
Sondern auch die Individuen, die ihn praktizieren.*

KYABJE TRULSHIG RINPOCHE

Copyright © 2002 by Marcia Binder Schmidt  
Copyright © der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag, Freiamt, 2005  
Published by arrangement with Shambala Publications, Inc.,  
300 Massachusetts Avenue, Boston, Massachusetts 02115, USA

Titel der amerikanischen Originalausgabe:  
*The Dzogchen Primer: An Anthology by masters of the great perfection*

Alle Rechte vorbehalten

1 2 3 4 5 Auflage  
05 06 07 08 09 Erscheinungsjahr

Titelbild: Bruno Baumann  
Lektorat: Bernd Bender  
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.  
Weitere Informationen über unser Umweltengagement  
finden Sie unter [www.arbor-verlag.de/umwelt](http://www.arbor-verlag.de/umwelt).

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

ISBN 3-936855-01-3

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
Danksagung . . . . .	19

## Das große Dzogchen-Handbuch

### Teil Eins

Einleitende Unterweisungen . . . . .	25
Einleitung von Chökyi Nyima Rinpoche . . . . .	26
Einleitung von Drubwang Tsoknyi Rinpoche . . . . .	38

### Teil Zwei

Der Anfangspunkt . . . . .	49
<b>1</b> <b>Buddhanatur</b>	
Khenchen Thrangu Rinpoche . . . . .	51
<b>2</b> <b>Die Basis: Buddhanatur</b>	
Tulku Urgyen Rinpoche . . . . .	54
<b>3</b> <b>Die Grundlage</b>	
Drubwang Tsoknyi Rinpoche . . . . .	62
<b>4</b> <b>Wieder-Erleuchtung</b>	
Tulku Urgyen Rinpoche . . . . .	75
<b>5</b> <b>Meditation</b>	
Chökyi Nyima Rinpoche . . . . .	81

Teil Drei

<b>Integration</b>	<b>91</b>
<b>6 Die Integration von Sichtweise und Verhalten</b>	
Tulku Urgyen Rinpoche	92
<b>7 Padmasambhavas Übersicht über den Pfad</b>	
Jamgön Kongtrul	105
<b>8 Unterweisungen über die korrekte Praxis des Dharma</b>	
Padmasambhava	107
<b>9 Der Qualifizierte Meister</b>	
Tulku Urgyen Rinpoche	110
<b>10 Die Praxis des Erwachens</b>	
Tulku Urgyen Rinpoche	121
<b>11 Der Erste der Vier Dharmas des Gampopa</b>	
Tulku Urgyen Rinpoche	128
<b>12 Der Geist der Entsagung</b>	
Dzongsar Khyentse Rinpoche	132
<b>13 Vergänglichkeit</b>	
Tulku Urgyen Rinpoche	140
<b>14 Der Zweite der Vier Dharmas des Gampopa</b>	
Tulku Urgyen Rinpoche	155
<b>15 Unterweisungen über das Üben des Buddhismus</b>	
Paltrul Rinpoche	159
<b>16 Die Wahre Basis</b>	
Tulku Urgyen Rinpoche	163
<b>17 Zuflucht nehmen</b>	
Padmasambhava	179

<b>18 Die Innerste Zuflucht</b>	
Tulku Urgyen Rinpoche . . . . .	201
<b>19 Eine Meditationsanleitung</b>	
Drubwang Tsoknyi Rinpoche . . . . .	208
<b>20 Die Vorzüglichkeit von Bodhicitta</b>	
Shantideva . . . . .	215
<b>21 Hingabe und Mitgefühl</b>	
Tulku Urgyen Rinpoche . . . . .	221
<b>22 Bodhicitta: Eine Unterweisung über das Erwecken von Bodhicitta als Praxis des Pfades</b>	
Padmasambhava . . . . .	236
<b>23 Das Sutra vom Kern der transzendenten Weisheit</b>	272
<b>24 Die Natur der Mahamudra der Wahrnehmung</b>	
Khenchen Thrangu Rinpoche . . . . .	274
<b>25 Der Gesang der Verwirklichung</b>	
Milarepa . . . . .	281
<b>26 Die Wurzel des Mahayana</b>	
Padmasambhava . . . . .	287
<b>27 Die Meditation über höchstes Bodhicitta und ihr Resultat</b>	
Jamgön Kongtrul . . . . .	293
<b>Anwendungsrichtlinien . . . . .</b>	<b>303</b>
<b>Glossar . . . . .</b>	<b>316</b>
<b>Empfohlene Lektüre . . . . .</b>	<b>342</b>
<b>Die Autoren . . . . .</b>	<b>346</b>
<b>Literaturangaben . . . . .</b>	<b>350</b>
<b>Fußnoten . . . . .</b>	<b>354</b>



# Vorwort

*Das große Dzogchen-Handbuch* bietet eine Methode, sich auf freudvolle Art und Weise mit den traditionellen Prinzipien des tibetischen Buddhismus vertraut zu machen. Es ist ein Leitfaden zum Studieren, Reflektieren und Meditieren in einer unterstützenden Umgebung, die reich ist in ihrer Fülle von Material und Praktiken. Hier liegt ein Wegweiser vor, der aufzeigt, wohin Praktizierende dieses Pfades gehen und wie sie dorthin gelangen. Das *Handbuch* enthält die Grundlagen, die zum korrekten Verständnis und zur Praxis notwendig sind – eine Quelle, an die sich ein jeder auf diesem Pfad zum Zwecke der Anleitung wenden kann.

Heutzutage gibt es ein großes Interesse an den Lehren des Vajrayana, im Speziellen an den Dzogchen- und Mahamudralehren. Dazu sagt Tulku Urgyen Rinpoche: „Obwohl die Menschen dieses Zeitalters sich gegenseitig bekämpfen, lodern die Lehren des Vajrayana wie die Flammen eines außer Kontrolle geratenen Feuers. Wie die Flammen negativer Emotionen, so lodern auch die Lehren auf. Im Zeitalter des Konfliktes scheinen die Menschen selten freundlich miteinander umzugehen. Vielmehr versuchen sie, einander ständig auszustechen. Dieses fundamentale Konkurrenzdenken hat dem Zeitalter des Konfliktes seinen Namen gegeben. Aber dieses Konkurrenzdenken ist auch genau der Grund dafür, warum das Vajrayana so passend ist für unsere Zeit. Je stärker und übermächtiger unsere störenden Gefühle sind, desto größer ist unser Potential zum Erkennen des ursprünglichen Gewahrseins. Daher ist die unüberschaubare Anzahl an Konflikten in dieser Welt auch der Grund dafür, dass sich die Lehren des Vajrayana wie eine Feuersbrunst ausbreiten werden.“<sup>1</sup> Das *Handbuch* bietet eine notwendige und lange überfällige Korrektur der zahlreichen Missverständnisse und falschen Ansichten, die über Dzogchen verbreitet werden – und davon gibt es viele. Eines der schwerwiegendsten Hindernisse, das sich einem Praktizierenden in den Weg stellen kann, ist das Aufrechterhalten falscher Ansichten. Solange wir nicht studieren, werden wir nicht in der Lage sein, zwischen korrekten und nicht korrekten Ansichten zu unterscheiden. Mit Studium ist hier aber nicht das umfangreiche

und ausführliche Studienprogramm einer tibetischen Klosteruniversität gemeint, sondern ein Studium, wie es nach der *kusulu*-Methode präsentiert wird, der Methode oder dem Stil eines einfachen Meditierenden.

„Die Ursache- und Resultatfahrzeuge – Hinayana, Mahayana und Vajrayana – unterscheiden sich in dem, was sie als den Pfad bezeichnen. Um das Vajrayana in die Praxis umsetzen zu können, gibt es drei verschiedene Herangehensweisen: die Basis als Pfad zu nehmen, den Pfad als Pfad zu nehmen und das Resultat als Pfad zu nehmen. Diese drei Herangehensweisen kann man anhand des Beispiels eines Gärtners oder Bauern verstehen. Die Basis als Pfad zu nehmen, ist wie das Bestellen des Bodens und das Aussäen von Samen. Den Pfad als Pfad zu nehmen, ist wie das Jäten, Bewässern und Düngen. Das Resultat als Pfad zu nehmen, ist wie das Pflücken der reifen Frucht oder der vollständig erblühten Blume. Dies zu tun, das vollständige Resultat, den Zustand der Erleuchtung selbst als den Pfad zu nehmen, ist die Herangehensweise des Dzogchen. Dies ist die Intention der Großen Perfektion.“<sup>2</sup>

Wir sind also Praktizierende im Zeitalter des Konfliktes, voll von inneren und äußeren Konflikten, aber auch äußerst scharfsinnig und maßlos faul. Es ist nur natürlich, dass wir, materialistische Suchende, nach qualitativ hochwertigen Objekten streben und uns zum Kronjuwel aller Fahrzeuge hingezogen fühlen. Mangels Fleiß, fühlen wir uns von dem angezogen, was einfach und am wenigsten aufwändig ist.

Unglücklicherweise ist es allerdings nicht so leicht, das korrekte Verständnis zu erlangen. Es ist von größter Wichtigkeit, die Dinge nicht zu sehr zu vereinfachen und die wahre Bedeutung nicht aus dem Blick zu verlieren. Obwohl Padmasambhava uns diese maßgeschneiderten Unterweisungen gegeben hat, die speziell auf unsere Zeit und unser Temperament zugeschnitten sind (worin sicherlich ein Teil der Schönheit der „Versteckten Schatzlehren“ liegt), brauchen wir doch die richtigen Bedingungen, um eine Verbindung mit ihnen herstellen zu können. Diese beinhalten sowohl das Vorhandensein eines vollkommen realisierten Meisters und qualifizierten Linienhalters als auch unsere eigenen Umstände – das Geborenssein zur rechten Zeit und am rechten Ort in Verbindung mit einer rechten Geistesverfassung.



Mit der rechten Geistesverfassung meinen wir die Tatsache, dass wir sowohl Vertrauen in die Lehren haben und sie zu schätzen wissen, als auch mit Hingabe und reiner Sicht bezüglich unserer Lehrer ausgestattet sind. Ebenso ist es von grundlegender Wichtigkeit, dass wir danach streben, diese Lehren zum Wohle der unzähligen anderen Wesen dieses dunklen Zeitalters zu praktizieren. Zum Wohle aller Wesen, die nicht in der gleichen glücklichen Lage sind wie wir, die nicht die Möglichkeit haben, Lehrern und den Lehren zu begegnen. Der Dharma muss praktiziert werden. Unterweisungen – egal, wie fortgeschritten und avanciert – haben für den individuellen Praktizierenden wenig Wert, wenn sie nicht angewendet werden.

Dazu sagt Sogyal Rinpoche: „Wie auch immer die Übung zugeschnitten sein mag, vom traditionellen Standpunkt aus muss ein solides Fundament, das auf den grundlegenden Dharmalehren basiert, vorhanden sein. Die Hauptpunkte, das Herz der Lehren, müssen im Geist des Schülers so verankert sein, dass er oder sie diese niemals vergessen: Das Vermeiden von Schädlichem zum Beispiel, den Kernpunkt des grundlegenden Fahrzeugs; das Entwickeln eines Guten Herzens, die Essenz des Mahayana; und die reine Sichtweise, das Herz des Vajrayana.“<sup>3</sup>

Das *Dzogchen-Handbuch* bietet eine Möglichkeit, sich sowohl die korrekte Grundlage als auch das Vertrauen anzueignen, dass wir tatsächlich auf dem Pfad zur Erleuchtung fortschreiten können. Es ist nicht nur notwendig, zu studieren; wir müssen die Lehren auch verinnerlichen, sie zu einem Teil unseres Wesens machen. Diese Verinnerlichung ist eine zweifache. Es ist wichtig, die spirituelle oder absolute Wahrheit nicht von unserer weltlichen oder relativen Wahrheit zu trennen. Wir müssen unsere gesamten Lebensumstände mit auf den Pfad bringen und dabei unsere Dharma-Perspektive so gut wie möglich aufrechterhalten. Ebenso ist es von entscheidender Wichtigkeit, davon überzeugt zu sein, dass wir einmal in der Lage sein werden, den Wesen wirklich nutzen zu können und Verwirklichung zu erlangen. Solange wir nicht auf unsere eigene, uns innewohnende Natur vertrauen, werden wir daran zweifeln, Realisation erlangen zu können. Wie alle erleuchtete Wesen, verkörpern auch wir das grundlegende Material für die Buddhaschaft, die Buddhatur. Wir müssen das Netz von Zweifeln, das uns umgibt, zerschnei-

den. Ja, wir befinden uns im Augenblick in einem unbefriedigenden Zustand; wir befinden uns unter dem Einfluss von Schleiern und Verdunkelungen, aber diese sind nur temporärer Natur. Wir können diese Verdunkelungen durch diverse Praktiken bereinigen. Die vorliegenden Unterweisungen zeigen uns, wie wir die Sichtweise „von oben herab“ entfalten können, während wir die Handlungsweise oder das Verhalten durch den Pfad von „unten her“ entwickeln. Das *Handbuch* gestattet es dem Leser, an jedem Punkt des Vajrayanapfades an diesem tiefgründigen Punkt anzuknüpfen. Jedes einzelne Kapitel dieses Buches enthält die essentiellen Unterweisungen von qualifizierten Meistern.

Das *Handbuch* präsentiert die Unterweisungen einiger der wohl größten und berühmtesten Mahamudra- und Dzogchenmeister (siehe die Liste der Autoren am Ende des Buches). Besonders erwähnt seien Tulku Ugyen Rinpoche und seine Söhne Chökyi Nyima Rinpoche und Tsoknyi Rinpoche, die mit ihrem Vater einen Lehrstil teilen, der weit hin für seine einzigartige Direktheit beim Aufzeigen der Geistesnatur bekannt ist und die Kraft hat, eine direkte Erfahrung zu vermitteln.

Wie bereits kurz erwähnt wurde, gibt es im tibetischen Buddhismus zwei vorherrschende Ansätze: die analytische Herangehensweise des Gelehrten und die ruhige Praxis des einfachen Meditierenden, des Kusulu. Durch jede dieser beiden Methoden, oder durch ihre Kombination, ist es möglich, mit abschließender Sicherheit die wahre Natur aller Dinge zu erkennen. Das höchste Ziel des analytischen Ansatzes der Gelehrten liegt in einer Erkenntnis *jenseits* jeglicher Analyse. Wir werden uns also unserem individuellen Temperament entsprechend zu dem einen oder dem anderen Stil hingezogen fühlen.

Um Chökyi Nyima Rinpoche zu zitieren:

Gewisse Menschen erkennen bereits durch ihr Vertrauen in einen Meister die wahre Natur des Geistes – auch ohne ausführliche Erklärungen. Für sie ist es nicht notwendig, die Bedeutung durch Argumente oder Zitate aus den Schriften herzuleiten. Vielleicht sind sie daran nicht interessiert; vielleicht haben sie es „nicht nötig“, dies zu tun. Es ist ihnen möglich, einfach und direkt zu verstehen. Dann gibt es andere Menschen, für die dies

nicht genug ist. Für sie ist es notwendig, die Schriften zu zitieren und sie durch intelligentes Argumentieren von der Sichtweise zu überzeugen. Nach der Methode der analytischen Meditation wird alles untersucht, bis der Gelehrte nichts mehr zu analysieren hat. An diesem Punkt wird er die korrekte Sichtweise intellektuell verstehen. Doch danach braucht auch er den Segen und die Inspiration eines qualifizierten Meisters und die Instruktion über das Aufzeigen der Geistesnatur.<sup>4</sup>

Was dieses Buch hervorhebt, ist die Kombination dieser beiden Ansätze. Die Worte des Buddha sind nicht nur deshalb gültig und korrekt, weil wir Buddhisten sind und sie in blindem Glauben akzeptieren. Sie sind wahr, weil sie die Natur aller Dinge beschreiben wie sie ist, egal, ob wir Buddhisten sind, oder nicht. Eine wichtige Methode, um auf logische Art und Weise zu dieser Erkenntnis zu gelangen, liegt im Argumentieren und Studieren. Wir fahren nach dem Studium dieser Lehren dann damit fort, sie zu einem Teil von uns zu machen, indem wir sie in der Praxis anwenden. Dann kommen wir aufgrund unserer eigenen persönlichen Erfahrung zu dem Schluss, dass zwischen dem, was wir erlernt haben und dem, was wir aufgenommen und verstanden haben, kein Widerspruch besteht. Aus einem anderen Winkel betrachtet, beseitigt das Studium gewisse Zweifel und Unsicherheiten, die sich in unserer Praxis einstellen können. Um es kurz zu machen: Wir verbinden die drei perfekten Ebenen der Worte des Buddha und der großen Meister mit unserer individuellen Intelligenz. Für den skeptischen westlichen Geist ist dies von entscheidender Wichtigkeit.

Meine eigene Erfahrung unterscheidet sich von jener der meisten Menschen, die im Westen leben. Ich habe mehr als zwanzig Jahre in Nepal verbracht, in engem Zusammenleben mit realisierten Meistern und außergewöhnlichen Praktizierenden. Den Wert dieser Traditionen habe ich durch die Wirkung, die Studium und Praxis hervorbringen, selbst erlebt. Selbst besonders begabte Individuen, wie etwa anerkannte Reinkarnationen großer erleuchteter Meister, unterziehen sich langen Jahren des Studiums und der Übung. Das Resultat solcher Disziplin sind die vielen bedeutenden jüngeren Lehrer, denen wir heutzutage

begegnen können. Aber solche Verwirklichung kann man nicht nur in *tulkus* sehen, von denen wir vielleicht annehmen, dass sie mit einem höheren Potential beginnen als gewöhnliche Wesen. Ich habe viele andere Praktizierende beobachtet, die sich in dieser Tradition zu beeindruckenden Individuen entwickelt haben und jedem von Nutzen sind, der sie trifft.

Was die Praxis betrifft, sollten wir die Sichtweise von oben herab entfalten wie einen Baldachin und mit dem Verhalten von unten herauf aufsteigen. „Verhalten“ bezieht sich hier auf die verschiedenen Anwendungen der Methoden des Vajrayana, die man wie eine Leiter emporsteigt. Hier ist Tulku Ugyen Rinpoches Erklärung dieses Stils, der auch sein eigener ist:

Nach der traditionellen Methode des tibetischen Buddhismus beginnt der Schüler mit der Praxis der 100 000 vorbereitenden Übungen, indem er diese vier oder fünf Mal in der korrekten Art und Weise ausführt. Dann schreitet er oder sie zur Praxis der *yidam*-Gottheit mit Entstehungsprozess, Rezitation und Vollendungsprozess fort. Danach wird der Schüler in die wahre Sichtweise von Mahamudra und Dzogchen eingeführt. Diese Reihenfolge wird üblicherweise wie folgt beschrieben: Zuerst beseitigt man das, was einen verschleiert; dann durchdringt man sein Wesen mit Segen und Inspiration; schließlich wird man mit dem natürlichen Antlitz des Gewahrseins bekannt gemacht. Heutzutage haben die Schüler aber nicht soviel Zeit! Auch die Meister leben und lehren nicht ständig an ein und demselben Ort. Sichtweise und Verhalten müssen der Zeit und den Umständen angepasst werden. In der heutigen Welt wird dem Buddhismus immer mehr Interesse und Wertschätzung entgegengebracht. Das liegt daran, dass die Menschen heute meist gebildeter und intelligenter sind. Wenn Meister und Schüler nicht die Gelegenheit haben, längere Zeit miteinander zu verbringen, dann haben sie auch nicht die Zeit, eine ganze Folge von Instruktionen durchzuarbeiten. Auch ich gebe meist eine vollständige Serie von Unterweisungen, alles auf einmal.

Diese Herangehensweise, die Essenz am Anfang zu lehren und später erst *ngöndro*, Entstehungsprozess, Mantrarezitation und Vollendungsprozess zu erläutern, kann mit dem vollständigen Öffnen einer Tür verglichen werden. Durch die weit geöffnete Tür erhellt das Licht den gesamten Raum und, an der Tür stehend, kann man bis in das tiefe Innere des Schreinraumes blicken.

Wenn man Unterweisungen über die Geistesessenz erhalten hat, dann die vorbereitenden Übungen praktiziert und sich dieser Natur des Geistes erinnert, multipliziert das den Effekt derselben ganz enorm. Das Praktizieren mit einer reinen Geisteshaltung, sagt man, multipliziert den Effekt einer solchen Praxis hundertfach. Dahingegen multipliziert er sich 100 000fach, wenn man mit reinem Samadhi praktiziert. Kombiniere deine Praxis der vorbereitenden Übungen mit der Erkenntnis der Geistesessenz, und deine Praxis wird enorm effektiv sein.

Man könnte die vorbereitenden Übungen auch einfach nur mit einer guten und aufrichtigen Haltung praktizieren, und das alleine wird definitiv das negative Karma reinigen. Aber eine gute Einstellung reicht alleine nicht aus, um den Pfad zur wahren Erleuchtung zu beschreiten. Wenn man diese Praktiken allerdings mit der korrekten Sichtweise des Erkennens der Geistesnatur ausführt, dann werden selbst die vorbereitenden Übungen zum tatsächlichen Pfad zur Erleuchtung. Kann die Zeichnung einer Kerze den Raum erhellen? Wäre es nicht besser, eine wirkliche Kerze zu haben, die den Raum erhellt? Es gibt nur einen Weg, um von den dreifachen Konzepten frei zu werden, und das ist die Erkenntnis der wahren Sichtweise. Ich glaube nicht, dass es unangemessen ist, Menschen die Instruktion des Aufzeigens der Geistesnatur zu geben. Sie können die vorbereitenden Übungen danach praktizieren. Das ist vollkommen in Ordnung.<sup>5</sup>

Das *Dzogchen-Handbuch* will uns vor allem Selbstvertrauen geben. Wir können tatsächlich die Buddhaschaft erlangen, weil wir das Potential, die Buddhanatur, bereits in uns tragen. Sie ist der Ausgangspunkt, um

den es im 2. Teil des Buches geht. Aber wie können wir am Anfang wissen, dass die Buddhanatur tatsächlich ein Teil von uns ist? Tsoknyi Rinpoche sagte dazu: „Es begründet sich, ohne dass man es uns jemals sagen müsste. Ohne dass wir in irgendeiner Weise indoktriniert, konditioniert oder beeinflusst werden müssten, wissen wir, dass wir im Besitz der Buddhanatur, der Fähigkeit, Erleuchtung zu erlangen, sind. Das liegt daran, dass ein jeder manchmal die spontane Qualität besitzt, einen freien Geisteszustand zu erleben, Einsicht zu haben, klar zu sein und weite Offenheit zu erfahren. All dies kommt allein aus uns selbst. Es sind Beweise dafür, dass wir die Fähigkeit haben, vollkommen frei zu sein, erwacht, Buddhas. Aus diesem Grund können wir die Erleuchtung erlangen.“<sup>6</sup>

Darüber hinaus ist die Tatsache, dass wir Liebe empfinden, Güte, Mitgefühl und den Wunsch, ein wahrhaft spiritueller Mensch zu sein, ein Ausdruck der Buddhanatur. Das Potential zu akzeptieren und die Methoden zu enthüllen, die zur Erkenntnis und zur Stabilisierung dieser Erkenntnis führen, darin bestand Tulku Urygen Rinpoches Art, zu lehren. Zugleich bildet dieser Ansatz auch die Grundlage für so berühmte Texte wie *Das Licht der Weisheit* oder *Der kostbare Schmuck der Befreiung*.

Das Resultat existiert bereits, obwohl man sich noch an der Basis befindet, es ist nur noch nicht realisiert. Die verschiedenen Praktiken, die im 3. Teil, Integration, aufgezählt werden, führt man zum Zwecke des Vereinens von Basis und Resultat aus. Es gibt keinen anderen Pfad, nichts anderes, womit wir uns verbinden müssten, nichts anderes als das.

Das *Handbuch* kombiniert also Studium und Praxis sowohl aus der Sicht des einfachen Meditierenden als auch aus der des einfachen Studierenden. Inhaltlich folgt es der Methode von Tulku Urygen Rinpoche und jener der beiden vorgenannten Texte. Auf praktischer Ebene enthält es Texte, die diese Tradition unterstützen, aber einfach, direkt, tiefgründig und leicht zu verstehen sind.

Die Idee für das *Dzogchen-Handbuch* entstand nach vielen Jahren des Organisierens von Seminaren, des Übersetzens und aus privaten Gesprächen mit realisierten Meistern. Da ich mit den immer wieder auftauchenden Fragen, Problemen und Missverständnissen meiner

Mitschüler vertraut bin, entschloss ich mich, ein Studien- und Praxisprogramm zu entwerfen, das einfach zu verstehen und auszuführen ist und sich eng an der Methode meines Lehrers, Tulku Urgyen Rinpoche, orientiert. Diese einfache Studien- und Praxisanleitung ist auf eine im Berufsleben stehende Sangha zugeschnitten, die keine Zeit für umfassende Studienprogramme hat, aber dennoch in die Dzogchenlehren eindringen möchte. Der erste Band, das vorliegende *Dzogchen-Handbuch*, enthält Material für das erste Jahr des Programms und basiert auf den Texten *Das Licht der Weisheit*, *Der kostbare Schmuck der Befreiung*, und den „Vier Dharmas“ des Gampopa im Stil von Tulku Urgyen Rinpoche, die in sich selbst bereits einen vollständigen Pfad zur Erleuchtung darstellen.

Der erste der Vier Dharmas, „Wie man den Geist auf die Dharmapraxis richtet“, enthält die vier Punkte, die den Geist verändern. „Wie man sicherstellt, dass die Dharmapraxis zum Pfad wird“, umfasst die vorbereitenden Übungen. „Wie man durch den Pfad Verwirrung beseitigt“, enthält die Unterweisungen über Entstehungsprozess, Rezitation und Vollendungsprozess. Schließlich beschreibt „Wie man sich der Verwirrung als Weisheit bewusst wird“ Lehren, durch die man Sicherheit sowie die Realisation des natürlichen Zustandes durch die Anwendung der drei großen Sichtweisen von Dzogchen, *Mahamudra* und *Madhyamika* erlangt.

Dieser Band enthält den ersten der Vier Dharmas und einen Teil des zweiten. Die beiden folgenden Bände werden den zweiten Dharma wieder aufnehmen und den dritten und vierten vorstellen. Das damit verbundene Material und Programm enthält unter anderem Unterweisungen zur Praxis mit Gottheiten und zu konzeptueller und nicht-konzeptueller Meditation.

Das *Dzogchen-Handbuch* kann sowohl von Anfängern als auch von fortgeschrittenen Praktizierenden benutzt werden, die in ihren örtlichen Dharmazentren als Lehrer fungieren. Diese Vermittler können es als ein reines Textbuch für ihre Schüler benutzen, als ein allen zugängliches Quellenbuch. Neue Schüler finden hier, in einer einzigen Quelle, eine vollständige Darstellung des gesamten Pfades sowie detaillierte Erklärungen seiner einzelnen Stufen, zusammen mit Methoden, wie sie

diese auf ihre eigene Praxis anwenden können. Die Anwendungsrichtlinien am Ende des Buches bieten einen Überblick über weiterführende Literatur, um eventuelle Gruppendiskussionen einzelner Kapitel zu unterstützen. Das Buch passt die Präsentation der Dzogchenlehren dem modernen Schüler an und benutzt doch traditionelle Methoden. Unter den Hauptthemen befinden sich Ausführungen über so wichtige Punkte wie Entsagung, Mitgefühl, Hingabe und das Erkennen der Geistesnatur.

Des Weiteren kann das *Handbuch* als eine Stütze für Schüler dienen, die sich weder in der Nähe eines Lehrers noch eines Zentrums befinden, und ihnen helfen, sich in die richtige Richtung zu bewegen. Es enthält Hintergrundmaterial, das zur Inspiration und Ermutigung geeignet ist. Ein Buch kann allerdings niemals den Kontakt mit echten und realisierten Linienmeister der Dzogchen- oder Mahamudrtraditionen ersetzen. Es ist von entscheidender Wichtigkeit, dass der Schüler in sein persönliches Programm Zeiten des Studierens und Praktizierens mit solchen Meistern integriert.

Abschließend möchte ich nochmals Sogyal Rinpoche zitieren: „Die Zukunft der Menschheit hängt von der Zugänglichkeit zu spirituellen Lehren wie denen des Buddha ab. Das ist klar, und es sind die praktische Veranlagung und der Ideenreichtum des Westens, die den Dharma noch zugänglicher machen können. In Ländern wie Amerika gibt es einen fast verzweifelten Hunger nach spirituellen Inspirationen. Ich glaube, dass der Buddhadharma bei der Befriedigung dieses Bedürfnisses so vieler Menschen eine große Rolle spielen kann und den Aufbau einer spirituellen Kultur im Westen unterstützt.“<sup>7</sup>

MARCIA BINDER SCHMIDT

*Nagi Gompa*



## Danksagung

Mein aufrichtiger Dank gilt Chökyi Nyima Rinpoche, der die essentiellen Punkte, nach denen ich mich richtete, vorgab und Drubwang Tsoknyi Rinpoche, der dabei half, den Kurs von Anfang an mitzugestalten und der das Manuskript gewissenhaft gegengelesen hat. Darüber hinaus danke ich meinem Mann, Erik Pema Künsang, dem Übersetzer vieler hier vorliegender Kapitel, der mich bei schwierigen Punkten beriet und die notwendigen Materialien zur Verfügung stellte sowie Stephen Goodman, der das Projekt mit bemerkenswertem Enthusiasmus unterstützte. Besonders Michael Tweed muss erwähnt werden, der die beiden Einleitungen niederschrieb und bearbeitete, das Manuskript durchsah und viele hilfreiche Hinweise und Vorschläge machte. Natürlich wäre dieses Buch ohne die Mitarbeiter von Shambala Publications nicht entstanden.

Möge diese Arbeit eine unterstützende Quelle sein für die vielen versteckten Dzogchenyogis im Westen, um auf dem Pfad fortzuschreiten, Verwirklichung zu erlangen und zahllosen Wesen zu nützen!

## Anmerkung des Übersetzers

Mein erster Gedanke bei der Durchsicht dieses Buches war: „Endlich!“ Endlich ein Werk, das mit der weitverbreiteten und falschen Sichtweise aufräumt, man müsse eigentlich gar nichts tun, wenn man Mahamudra oder Dzogchen praktiziert. Wie oft musste ich in den mehr als zwanzig Jahren meiner Tätigkeit als Dolmetscher und Übersetzer für meinen Lehrer Tenga Rinpoche in Asien und in Europa hören: „Es ist ja alles leer. Daher gibt es auch nichts zu tun.“ Während sich Tenga Rinpoche in gütigem und geduldigem Lächeln übte, hätte ich selbst oft gerne den mahnenden Zeigefinger erhoben. Allein, es stand mir nicht zu.

Nur zu oft findet man auch bei langjährigen Praktizierenden die irrige Meinung vor, man könne und dürfe sich um solche anstrengenden Praktiken wie etwa die vorbereitenden Übungen drücken, da man ja bereits die höchsten Übungen von Mahamudra oder Dzogchen praktiziert. Ebenso oft findet man bei den selben Menschen die Ansicht, man müsse absolut nichts studieren, sondern nur dasitzen und über die Natur des Geistes reflektieren. Die Tatsache, dass man ohne das Studium der Grundlagen gar nicht wissen kann, wie man dies tut (und was man da tut), scheint geflissentlich an ihnen vorbei zu gehen. Eine oft erschreckende Unkenntnis elementarster Grundlagen ist die Folge. Nehmen wir nur das simple Beispiel des Gesetzes von Ursache und Wirkung, Karma. Es werden oft Fragen gestellt wie: „Warum widerfahren einem unschuldigen Kind schreckliche Dinge? Warum erleidet ein herzensguter Mensch großes Leid? Warum geht es mir, der ich den Dharma praktiziere und immer nur das Wohl anderer verfolge, schlecht?“ Der Hinweis auf die simple Gesetzmäßigkeit von Ursache und Wirkung zieht dann oft nur Unverständnis bis hin zu Ablehnung nach sich. Der Grund dafür liegt sicherlich vielfach darin, dass der westliche Mensch oft mit Information, Bildung, Ausbildung etc. übersättigt ist. Dies darf aber nicht zur Entschuldigung dafür dienen, nicht wenigstens die Grundlagen des Dharma zu „erlernen“. Sie sind die unverzichtbare Basis für eine erfolgreiche Praxis. Ohne diese Grundlagen sind all unsere anderen Bemühungen wie ein Luftschloss, das auf Sand gebaut ist. Die kleinste Turbulenz bringt es zum Einsturz.

Vor nicht allzu langer Zeit fragte mich Tenga Rinpoche einmal: „Warum nur sind die Menschen im Westen in den letzten Jahren so sehr an Mahamudra und besonders an Dzogchen interessiert?“ Ich antwortete: „Ich glaube, weil sie dem Irrtum aufgesessen sind, sie könnten dadurch ohne jegliche Anstrengung Erleuchtung erlangen.“ Rinpoche erwiderte daraufhin: „Das ist wirklich falsch! Auch im Mahamudra- oder Dzogchensystem muss man seine größten emotionalen Schleier und Verdunkelungen durch die vorbereitenden Übungen bereinigen und erst die Verdienste ansammeln, die es einem ermöglichen, weiterführende Unterweisungen zu erhalten, um diese auch effektiv anwenden zu können. Auch Praktizierende von Mahamudra oder Dzogchen müssen sich zumindest mit den grundlegenden Wahrheiten des Buddhismus vertraut machen. Sie müssen doch wissen was und warum sie etwas tun! Wer glaubt, ohne diese Basis auskommen zu können, macht einen groben Fehler und seine falschen Ansichten und das Anhaften daran werden nur zunehmen.“

Oder, wie Sangye Nyenpa Rinpoche es kürzlich, anlässlich einiger Unterweisungen zu Gampopas *Juwelenschmuck der Befreiung*, ausdrückte: „Solange wir die Grundlagen nicht verstanden haben, ist all das Gerede über Leerheit noch sehr, sehr weit entfernt!“

Es ist also an der Zeit, mit solchen weit verbreiteten falschen Ansichten aufzuräumen. Dieses Buch leistet einen wertvollen Beitrag dazu. Es enthält die Weisheit von Meistern vergangener Jahrhunderte, aber auch die zeitgenössischer Lehrer. Marcia und Erik, die ich zu meinen langjährigen und guten Freunden zähle, haben sich große Mühe gegeben, diese Unterweisungen in einfacher und verständlicher Form zu präsentieren. Ich denke, dies ist ihnen gelungen. An einigen Stellen habe ich mir allerdings erlaubt, erklärende oder ergänzende Worte in eckigen Klammern einzufügen, teilweise unter Einbeziehung der erläuterten Begriffe aus dem Tibetischen (Tib.) oder dem Sanskrit (Skt.). Die Tibetischen Begriffe sind in der Transliteration nach dem Wylie-System wiedergegeben. Der kundige Leser möge mir dies bitte nachsehen.

Bei der Übersetzung der Zitate und Passagen, die aus tibetischen Originaltexten vorgenommen wurde, schien es sinnvoll, die tibetischen Texte selbst heranzuziehen und sich nicht ausschließlich auf die eng-

lische Übersetzung zu verlassen. Oft ist eine direkte Übersetzung aus dem Tibetischen ins Deutsche sinnvoller, als den Umweg über eine andere Sprache zu nehmen. Dies bezieht sich in erster Linie auf die Zitate von Gampopa und die Kapitel von Padmasambhava, Shantideva, Milarepa, Paltrul Rinpoche und Jamgön Kongtrul.

Eventuelle Unklarheiten und Fehler, die in die deutsche Übersetzung eingeflossen sind, gehen einzig und allein zu meinen Lasten.

THOMAS ROTH

*Kathmandu/Hamburg, Herbst 2004*

# Das große Dzogchen-Handbuch



Teil Eins

**Einleitende**

**Unterweisungen**

# Einleitung von Chökyi Nyima Rinpoche

Eine unserer Hauptaufgaben als menschliche Wesen besteht darin, danach zu suchen und herauszufinden, was wahr ist. Als Hauptwerkzeug müssen wir dabei unsere Intelligenz einsetzen und den gesunden Menschenverstand als „Überprüfer“. Das ist alles, was wir an diesem Punkt zur Verfügung haben. Doch während wir damit fortschreiten, unser Verstehen zu vertiefen, tragen wir ein bestimmtes Problem immer weiter mit uns herum: diesen Geist, der so intelligent argumentiert und doch nach wie vor grundlegend verwirrt ist. Daher ist jede „Einsicht“ von Verwirrung durchdrungen. Es tut mit Leid, dies so unverblümt sagen zu müssen, aber menschliches Verstehen oder Begreifen ist verwirrt. Unsere Einsicht ist keine fehlerlose Weisheit, und sie ist nicht authentisch, solange wir noch keine vollständige Erleuchtung erlangt haben. Können wir zugeben, dass wir noch nicht erleuchtet sind?

Der erwachte Zustand eines Buddha ist ein Zustand des klaren, deutlichen und vollständigen Wahrnehmens der Natur aller Erscheinungen und Phänomene, so, wie sie wirklich sind. Es ist eine Weisheit, welche die Dinge erkennt, wie sie sind, frei von Verwirrung und Verzerrung. Daher können wir menschlichen Wesen es gar nicht vermeiden, Rat in den Worten und Lehren eines Buddha zu suchen.

Heutzutage gibt es eine Vielzahl von Religionen, Glaubenssystemen und philosophischen Schulen; warum dies so ist, weiß ich nicht, aber ich denke, es ist ein Ausdruck individuellen Karmas und vergangener Tendenzen der Menschen. Die meisten spirituellen Menschen betrachten den Buddha als einen weisen Lehrer und Friedensstifter. Manche stellen den Buddha auf die selbe Stufe wie den Begründer ihrer eigenen Religion, andere stufen ihn niedriger ein. Es ist nur natürlich, zu denken: „Meine Philosophie, meine Religion, ist die beste. Die Worte, die unser Begründer sprach, sind die vollendetsten, sie vermitteln das klarste Bild der Realität.“ Es liegt in der menschlichen Natur, zu glauben, dass das, was man selbst hat, das Beste ist. In diesem Glauben halten viele Menschen die Sichtweise oder den spirituellen Pfad aller



anderen für völlig falsch und in die Irre führend. So wie wir uns heute in dieser vielfältigen, globalen Gesellschaft wiederfinden, gibt es keinerlei Grund dafür, öffentlich zu behaupten: „Unser Buddha, und nur unser Buddha, hat die einzige richtige Wahrheit für sich gepachtet!“

Um ehrlich zu sein, diese sich selbst wiederholenden Charakterzüge der menschlichen Natur sind nichts Neues; sie waren schon immer so. Das ist auch der Grund dafür, warum die Tradition buddhistischer Studien immer Wert darauf gelegt hat, die Gültigkeit der Worte des Buddha und die Aussagen späterer Meister durch vernünftige Argumentation zu prüfen. Der Intellekt bedient sich der Logik, um eine verlässliche Stütze zu haben.

In den letzten Jahrhunderten erlangten philosophische Sichtweisen, die die materielle Realität hervorheben, eine Vormachtstellung; dies schließt die modernen Wissenschaften mit ein. Erfindungsgabe und Einfallsreichtum in Hinsicht auf Technologien und Produkte werden glorifiziert. Wir erleben auch, wie neue Denkweisen, die die Vergangenheit ablehnen, gefeiert werden. Die zeitgenössische Gesellschaft scheint von Neuheiten und Neuerungen fasziniert zu sein. Wem es gelingt, etwas absolut Neues vorzustellen – eine neue Perspektive, eine neue Denkweise –, wird automatisch zum Begründer einer neuen „Religion“. Stimmt es nicht, dass man Schulkindern beibringt, dass Albert Einstein ein fabelhaftes Genie war, der Begründer von etwas völlig Neuem?

Heutzutage erleben wir weltweit ein erhöhtes Interesse an den Lehren des Buddha. Menschen ganz unterschiedlicher Herkunft lernen die traditionellen Lehren des Buddha kennen. Ich habe den Eindruck, dass sich viele Menschen des Westens, für die der Buddhismus noch neu ist, oft wohler mit einem Lehrer fühlen, der in Psychologie und Wissenschaften bewandert ist – selbst wenn er nur ein oberflächliches Verständnis der Lehren des Buddha besitzt –, als mit einem gut ausgebildeten buddhistischen Meister. Wenn man bedenkt, wie sie erzogen wurden und aufwuchsen, ist das nur verständlich.

Jemand, der Buddhismus lehrt und den Buddha und das, was er gelehrt hat, herunterspielt, wird oft mit offenen Armen empfangen und mitunter sogar als Autorität betrachtet. Jemand, der zum Beispiel

immer wieder sagt: „Niederwerfungen sind nutzlos“, erntet Applaus. „Es ist nicht nötig Ngöndro, die vorbereitenden Übungen, zu praktizieren. Das ist nur ein Überbleibsel aus der tibetischen Kultur“ – noch stärkerer Applaus. Es entspricht der menschlichen Natur, Bequemlichkeit der Anstrengung vorzuziehen, und dieser Haltung nach dem Mund zu reden wird immer populär sein. Jene, die ihre „Lehren“ den Schwächen der Menschen anpassen und ihnen den Stempel des „Buddhismus“ aufdrücken, werden aller Wahrscheinlichkeit nach die populären Anführer einer neuen Bewegung sein. Ihre neuen Anhänger werden ausrufen: „Dein Stil ist so frei, so offen – Ich liebe ihn!“

Im Moment kann ich noch nicht sagen, ob dies etwas Gutes oder eher etwas Schlechtes ist. Es handelt sich lediglich um eine Beobachtung. Wie dem auch sei, wenn ihr an einem Buddhismus von authentischem Wert interessiert seid, dann schlage ich vor, dem Buddha selbst, umgeben von den großen Meistern der Linie, die Bühne zu überlassen; dem Buddha und den gelehrten und verwirklichten Meister aus Indien und Tibet. Tatsächlich betrachte ich dies als von entscheidender Wichtigkeit für die Zukunft des Dharma.

Ich weiß, dass das Neue dem Alten oft vorgezogen wird. Dies zeigt sich in der Tatsache, dass das Herausgeben klassischer Werke des Buddhismus, die Übersetzungen der Worte alter Meister enthalten, als nicht sonderlich lobenswert betrachtet wird. Würdet ihr jedoch ein Buch schreiben, in dem ihr die Worte einer klassischen Abhandlung umformuliert, oder wenn ihr eine vergleichende Studie erstellen würdet, um zu prüfen, ob die Worte verschiedener Gelehrter übereinstimmen oder sich widersprechen, ein solches Buch würde sicherlich hoch gelobt werden.

Mein Punkt ist, dass die ursprünglichen Worte des Buddha von sehr großer Wichtigkeit sind.

Marcia und Erik Schmidt arbeiten seit vielen Jahren mit mir zusammen und uns verbindet eine starke Zuneigung. Sie haben oft gesagt, dass mein Stil zu lehren für die heutige Zeit sehr geeignet ist und meine Unterweisungen in immer neuen Büchern veröffentlicht werden sollten. Natürlich versuche ich mein Bestes, aber in der Tiefe meines Herzens fühle ich, dass es für die Übertragung des Dharma in den Westen

wesentlich wichtiger ist, die Originalschriften zu übersetzen. Ich würde es vorziehen, dass zukünftige Studien auf den autoritativen Schriften der großen Meister fußen. Diese sind die gemeinsame Basis für alle buddhistischen Lehren, und sie sollten es auch bleiben.

Wenn sich Dharmastudien auf eine einzige lebende Person, so wie etwa mich, konzentrieren, dann besteht die Gefahr, dass manche Menschen die Lehren mit ihren persönlichen Präferenzen und Abneigungen vermischen – manche Menschen mögen mich, manche hassen mich, manche vertrauen mir, wieder andere tun dies nicht. Selbst zu Nagarjunas Zeit herrschte in Indien ein Klima des Streites, und manche Buddhisten beschuldigten ihn, die Worte des Buddha zu verzerren. Padmasambhava widerfuhr dasselbe. Aus diesem Grund sollten wir den ursprünglichen Worten des Buddha einen besonderen Platz einräumen.

Im Rahmen der buddhistischen Studien, die wir in diesem Buch vorfinden, beschäftigt sich der erste Punkt mit dem grundlegenden Material, unserer Basis – unserer Buddhanatur. Meiner Meinung nach ist es wichtig, ein klares Verständnis dieses Punktes zu haben. Danach folgt die Stufe des Pfades, unsere gegenwärtige Situation, die bei unserer grundlegenden Verwirrung ansetzt. Woraus besteht diese Verwirrung? Wie setzt sie sich fort? Was ist verwirrt und wie? Wie vernünftig ist die Tendenz, die Dualität von Wahrnehmendem und Wahrgenommenen aufrechtzuerhalten? Wie täuschen wir uns in dem Glauben an ein Selbst? Wie ruft diese Verwirrung karmische Handlungen, Emotionen und weitere Tendenzen hervor? All dies sind wichtige Punkte, und wir müssen zugeben, dass wir verwirrt sind. Wir befinden uns inmitten einer Kettenreaktion, die bereits begonnen hat. Wir können das nicht umgehen und vorgeben, rein und erleuchtet zu sein. Wir sind bereits verwirrt; das ist unsere gegenwärtige Situation. Der nächste Schritt besteht darin, zu verstehen, dass unsere Situation nicht unwiderruflich ist. Die Tendenz, verwirrt zu sein, muss sich nicht ewig wiederholen.

Einer der essentiellen Punkte des Buddhismus besagt, dass Verwirrung nur ein zeitweiliges Phänomen ist und nicht unsere grundlegende Natur. Daher kann sich Verwirrung auflösen, aufgeklärt werden, aufhören. An diesem Punkt kommt die buddhistische Praxis zum Tragen, denn die allgemeinen Methoden und speziellen Mittel des außerge-

wöhnlichen Vajrayana sind die praktischen Werkzeuge zum Auflösen der Tendenzen der Verwirrung.

An dieser Stelle wird oft die Frage gestellt, ob ein Anfänger seinen eigenen Weg finden kann, indem er oder sie ein paar Bücher liest und etwas sitzende Meditation praktiziert. Es tut mit Leid, sagen zu müssen, dass der verwirrte Geist in sich selbst keine Lösung ist. Etwas Unterstützung ist notwendig. Diese Unterstützung bezeichnen wir als die Zuflucht: die Drei Juwelen, die Drei Kostbaren – Buddha, Dharma und Sangha.

In unserer direkten Erfahrung ist der Dharma die effektivste Unterstützung. Wenn wir eine wahrhaft gültige Aussage und Methode hören, darüber nachdenken, bis sie uns klar ist, und sie dann zur Anwendung bringen, beweist sich ihre Gültigkeit durch ihr Aufklären eines ansonsten fehlerhaften und verwirrten Zustandes. Würden wir dies nicht tun, würde die Verwirrung nach ihrer eigenen Gewohnheit fortbestehen.

Da die Lehren und ihr authentischer Wert im Geist der gegenwärtigen Halter der lebendigen Linien wirklich existieren, sind sie es, von denen wir den Dharma empfangen. Jemand, der das Ende der Verwirrung realisiert hat, kann die Linie des Buddha auf authentische Art und Weise repräsentieren; einen solchen Botschafter nennt man Sangha. Der Ratschlag, den er oder sie gibt, ist der Dharma, und die Quelle dieser wertvollen Unterweisungen ist der Buddha. Aus diesem Grunde werden die Drei Juwelen als kostbar bezeichnet. Die Gründe hierfür kann man erfahren, sie sind nicht nur ein Glaube. Glaube ist schwach und oft blind.

Wenn bloßer Glaube der gemeinsame Nenner von Spiritualität sein soll, dann ist alles möglich. Stimmt es nicht, dass jede Religion ihren speziellen Glauben als extrem wichtig betrachtet? Ich bezweifle, dass es in dieser Hinsicht eine Ausnahme gibt. Aber in den meisten Fällen kommt man an einen Punkt, an dem die Vernunft aufgegeben wird, an dem man nicht länger dazu ermutigt wird, oder es nicht länger gestattet ist, nach dem Warum zu fragen – oder es gibt einfach keine Antwort:

„Das göttliche Prinzip erschuf alles.“

„Warum?“

„So wird es gelehrt, und so glaube ich es.“

Oft gehört es zum Glauben, einen universellen oder individuellen Gott zufriedenstellen zu wollen: „Gott ist der Höchste. Ich bin minderwertig. Wenn ich Gott mit meiner Liebe und Loyalität gefalle, wird er mich schützen und erretten. Das ist mein wichtigstes Ziel – Glaube allein wird mich erretten. Warum? Weil die Macht der Erlösung in seinen Händen liegt, nicht in den meinen. Ich muss ihm Respekt zollen und darf ihn nicht erzürnen. Wenn ich das gut mache, wird er mich irgendwann an einen sicheren Ort geleiten.“ Ich lehne den Glauben der Menschen nicht unbedingt ab. Alles, was ich sage, ist, dass solcher Glaube eingehender vernünftiger Untersuchung nicht lange standhält.

Interessanterweise wird Glaube oder Vertrauen auch in der Praxis-tradition des Buddhismus als wichtig betrachtet. Aber die Qualität des buddhistischen Glaubens ist von radikal anderer Art. Dieser Glaube wird als „Vertrauen, das aus der Kenntnis des Grundes entsteht“ bezeichnet. Wie kann man diesen Grund kennen? Wir kennen ihn, indem wir die essentiellen Instruktionen anwenden. Tun wir dies, so lässt die konkrete Erfahrung der Nicht-Dualität das Vertrauen in die Lehren, die diese Erfahrung herbeiführen, entstehen. Auf diese Weise können wir von jedem Zweifel frei sein. Ein solches Vertrauen kommt durch die Kenntnis des Grundes zustande, also der Tatsache, dass die Anwendung des Dharma Verwirrung beseitigt. Die Sangha macht uns mit dieser Tatsache bekannt, der Buddha ist ihre Quelle, ihr Ursprung. Folglich sind die Drei Juwelen mit unserer Praxis verbunden. Wir *können* wahres Vertrauen haben.

Vertrauen und reine Sicht oder Wahrnehmung sind zwei essentielle Punkte in der Praxis des Vajrayana. Wenn wir sie in unserer eigenen Erfahrung spürbar lebendig werden lassen, öffnen sie eine Tür zur direkten Erkenntnis des ursprünglichen Gewahrseins, das die Natur der Leerheit ist.

In den allgemeinen Lehren des Buddha kann Hingabe oft als Bewunderung oder Vorliebe für das Verstehen verstanden werden. Je aufrichtiger ein Praktizierender an der Realisation der leeren Natur seiner persönlichen Identität und der Identität der Dinge interessiert ist, umso eher nähert er oder sie sich dieser Realisation an. Während im Vajrayana Hingabe einfach nur als ein Gedanke unter allen anderen

Gedanken betrachtet wird, ist er doch zugleich der kraftvollste und effektivste. Deshalb ist Hingabe gleichbedeutend mit einer anderen Art von Gedankenzustand, dem von Mitgefühl. Diese beiden Geistesqualitäten werden als die edelsten und mächtigsten bezeichnet. Es ist ihre immense Kraft und Güte, die erfolgreich alle anderen Arten von Gedanken unterbricht, insbesondere alle ungünstigen Geisteskräfte.

Die essentiellen Instruktionen und spirituellen Gesänge heben immer eine starke Intensität von Hingabe und Aufrichtigkeit hervor, die in den philosophischen Textbüchern nicht oft erwähnt werden. Ein überwältigender und fast unerträglich reiner Zustand von Mitgefühl oder hingebungsvollem Verlangen entreißt dem Geist die konzeptuellen Schleier, so dass das Gewahrsein in seiner reinsten Form enthüllt wird. Bitte versteht die entscheidende Wichtigkeit von Hingabe und Mitgefühl – vor allem die besondere Bedeutung der Hingabe im Vajrayana.

Wenn ihr bereits einen Vajrayanameister gefunden und angenommen habt, dann solltet ihr versuchen, alles, was er oder sie sagt und tut, als rein zu betrachten. Und nicht nur das, was der Meister sagt und tut, sondern auch das, was die Mitschüler sagen und tun – man muss versuchen, es mit einer gewissen reinen Sichtweise zu sehen. Die allgemeinen Lehren sprechen nicht sehr oft über diese reine Wahrnehmung, und ich verstehe, dass dies ein problematisches Thema sein kann. Jedoch ist bereits das Üben einer solchen reinen Wahrnehmung extrem effektiv für ein schnelles Fortschreiten. Es ist ein schneller Pfad.

Lasst mich die essentiellen Punkte des Dharma zusammenfassen: Einsicht in die Vergeblichkeit und Entsagung sind von essentieller Bedeutung, aber auch liebende Güte und Mitgefühl, Vertrauen und Hingabe. Wenn diese drei Aspekte in einem Praktizierenden zusammenkommen, kann er oder sie ohne weiteres die Sichtweise der Leerheit erkennen und realisieren. Wenn einer von ihnen fehlt, ist es schwierig, die Sichtweise zu realisieren. Ohne Einsicht in die Vergeblichkeit, in Samsara Glück zu erfahren, sehen wir keine Grund, zu praktizieren. Ohne Liebe und Mitgefühl zu sein, ist wie der Versuch, ohne Flügel zu fliegen, oder ohne Beine zu laufen. Ohne Vertrauen und Hingabe – es tut mir Leid, dies so direkt sagen zu müssen –, kann man die tief-

gründigen Lehren des Vajrayana überhaupt nicht verstehen. Entsagung meint hier die Entsagung des Anhaftens an einem Ich und nicht nur, dass wir bestimmte Dinge vermeiden. Liebe und Mitgefühl sollten wir nicht nur für die eigene Familie und die eigenen Freude empfinden, sondern für alle Wesen, ohne Grenzen. Damit wir über diese Qualitäten verfügen können, müssen wir uns üben.

Ein Synonym für Vajrayana ist „Geheimes Mantra“. „Geheim“ bezieht sich darauf, dass die eigene Natur einem verwirrten Geist verborgen bleibt. Die Tatsache, dass Verwirklichung nach einigen Jahren oder zumindest in dieser Lebenszeit erlangt werden kann, hängt voll und ganz von der Realisation unserer Geistesnatur ab, was wiederum Vertrauen und Hingabe voraussetzt.

Die Wichtigkeit von Vertrauen und Hingabe wird in den allgemeinen Lehren des Buddha nicht besonders betont. Und das aus gutem Grund: Es ist nämlich schwer zu akzeptieren. Lieber Leser, stimmt es etwa nicht, dass die meisten Menschen dies nicht akzeptieren würden? Würde man Anfängern erzählen: „Befolge jedes Wort dieses Meisters und betrachte alles, was er tut, als vollkommen“, würden sie dann nicht antworten: „Das ist ja eine Sekte!“ Und tatsächlich, so sieht es zunächst auch aus. Zumindest auf den ersten Blick. Es handelt sich hier wirklich um ein schwieriges Thema.

Aber lasst uns die reine Sichtweise nicht nur auf den Meister beschränken. Ein Praktizierender des Vajrayana sollte seine Vajrageschwister mit dem gleichen Respekt und der gleichen Reinheit betrachten. Doch dieses Prinzip beschränkt sich nicht nur auf sie; alle Wesen, alle Erscheinungen und Phänomene sollten wir in dieser Weise wahrnehmen! Ein Praktizierender des Vajrayana sollte sich beständig darin üben, alles, was erscheint und existiert als die Natur der drei *kayas*, der drei Buddhakörper, zu betrachten. Das große Mandala der Erscheinung und Existenz ist die manifeste Basis – das ist der Schlüsselpunkt des inneren Vajrayana, egal, aus welchem Blickwinkel man sich ihm annähert.

Diese drei Prinzipien – Einsicht in die Vergeblichkeit und Entsagung, liebende Güte und Mitgefühl, Vertrauen und Hingabe – erlauben es uns, schnell die höchste, edelste Sichtweise zu erfahren. Das ist

meine ernsthafte Überzeugung. Dharmastudien, getrennt von diesen dreien, mögen es einem ermöglichen, eloquent über die buddhistische Sichtweise zu dozieren, aber seien wir einmal ehrlich: Wann war bloßes Gerede jemals in der Lage, den Geist zu verändern? Reden ist leicht. Man kann selbst einem Papagei beibringen, „*tongnyi*“ (Leerheit), „*kadag*“ (uranfängliche Reinheit) und „*lhündrub*“ (spontane Präsenz) zu sagen.

Ich möchte hinzufügen, dass Fortschritt auf dem buddhistischen Pfad keine weitreichenden Studien oder Reflexionen voraussetzt. Anstatt eine Unmenge von Informationen anzusammeln, sollte man vielmehr die diversen Punkte ganz persönlich nehmen und sie auf sich selbst anwenden. Das ist viel wichtiger. Es ist nicht notwendigerweise so, dass ausführliche Studien eine Entsagung vom Anhaften am Ich bewirken. Es gibt keinerlei Garantie dafür, dass Wissen Mitgefühl hervorbringt, und auch die Entwicklung von Vertrauen und Hingabe wird dadurch nicht garantiert. Manchmal ist es sogar so, dass große Gelehrtheit dem Fortschritt im Wege steht und ihn behindert. Daher möchte ich betonen, wie wichtig es ist, den Dharma auf die korrekte Art und Weise zu studieren.

Folgendermaßen sollte man es *nicht* tun: Benutzt buddhistisches Wissen nicht dazu, euer Ego anwachsen zu lassen, oder euren Intellekt zu schärfen, nur um dann die Fehler anderer anzuprangern. Die Tendenz andere anzugreifen, während man glaubt, der Gegner sei vom eigenen Selbst getrennt, ruft eine gewisse Art von Stolz hervor, der es uns sehr schwer macht, uns zu öffnen und unseren Geist zu bezähmen. Ist das nicht offensichtlich?

Wenn ihr den Dharma studiert, tut dies bitte mit der Bereitschaft, zuzugeben: „Jawohl, auch ich habe Fehler. Es sind meine Fehler, und ich bin derjenige, der sie ausräumen muss.“ Sobald wir uns selbst mit solcher Aufrichtigkeit gegenüber treten, ist die Tür für echten Fortschritt weit aufgestoßen, und wir werden unseren eigenen Geist schnell zähmen lernen.

Ich weiß, es liegt in der menschlichen Natur, von sich selbst zu denken: „Ich bin fehlerlos; es sind die anderen, die falsch liegen!“ Wir tendieren immer dazu, anderen die Schuld zu geben und sie von uns



zu weisen. Wenn wir eine solche Haltung beibehalten, während wir die erhabenen Worte des Buddha studieren, können wir seine Lehre natürlich erlernen, aber wir werden sie dann wohl eher dazu benutzen, unseren Stolz aufzublasen und auf andere herabzusehen. Oft beginnt man dann, alles und jeden zu kritisieren, nur sich selbst nicht. Das passiert vielen, die ein wenig studiert haben.

Um es kurz zu machen: Dieses Studienbuch sollte dazu benutzt werden, die darin enthaltenen Punkte in die eigene Erfahrung zu integrieren. Dabei geht es immer nur darum: Wir müssen unseren Geist zähmen und öffnen. Ansonsten funktioniert der Dharma nicht. Bloßes Gerede hilft nicht, egal, wie beeindruckend es sein mag. Ich habe einmal versucht, dies in einem Gedicht auszudrücken:

Die Worte des Buddha und die Abhandlungen zu studieren  
 Beseitigt eure dreifachen Fehler und macht euch sanft und friedfertig.  
 Durch Reflektieren seid ihr euch der Befreiung in der Tiefe eures Herzens sicher.  
 Durch Meditieren erfahrt ihr selbst-existentes Gewahrsein in euch selbst.  
 Deshalb seid beharrlich im Lernen, Reflektieren und Meditieren.

Der wahre Nutzen, der durch das Studieren der Worte des Buddha und der Aussagen der großen Meister entsteht, liegt in der Inspiration, die uns unser Denken, Reden und Handeln ändern lässt und uns höflicher, sanfter und friedfertiger macht. Wenn wir den Wert der Bedeutung des Gesagten eingehend untersuchen, wird es offensichtlich, dass wir frei werden *können* – jeder einzelne von uns. Dieses Vertrauen entsteht durch Verstehen, wobei Verstehen das Resultat des Überdenkens der Lehren und Unterweisungen ist. Wir sollten es nicht bei bloßen Worten oder Ideen belassen; wir können die Belehrungen in unserer eigenen Erfahrung zur Anwendung bringen. Auf diese Weise kann die Buddhanatur enthüllt werden, da sie in jedem von uns bereits vorhanden ist. Aus diesem Grund ermutige ich euch alle, zu studieren, zu reflektieren und die Unterweisungen persönlich anzuwenden.

Lasst es mich noch einmal anders ausdrücken: Wenn ihr sicher sein wollt, dass die Dharmapraxis sowohl euch als auch andere befreit, ist es notwendig, zu studieren und zu reflektieren: Was ist es, das unsere grundlegende Natur verdunkelt? Warum verlieren wir ihre Spur und werden verwirrt? Nun ja, es liegt an unserem gewohnheitsmäßigen Haften an der Dualität. Wenn dem so ist, wie lösen wir dualistisches Anhaften auf? Nun, wir müssen uns darin üben von dualistischem Anhaften frei zu sein. Wenn wir dieser Haltung, die dualistisches Anhaften zulässt, nicht gestatten, sich zu formen, wenn sie sich auflöst, verschwindet, was bleibt dann übrig? Das, was übrigbleibt, wird mit dem Begriff „nicht-duales Gewahrsein“ bezeichnet. Jawohl! Das ist die Freiheit von Dualität, so wird man frei davon. Jetzt ist es klar! Befreiung ist das Freisein vom Haften an einem Ich. Befreiung ist das Freisein von der Fixierung auf eine solide Realität. Auf diese Art und Weise können wir echte Sicherheit erlangen, auch ohne uns ausführlichen Studien zu unterziehen.

Viele Menschen stellen sich die Freiheit von Samsara als einen weit entfernten Ort vor. Für viele Religionen stimmt das auch. „Wenn ich das Paradies oder die Buddhafelder betrete, dann bin ich frei! Ich bete zu Gott oder zum Buddha, reinige mich, sammle Verdienst an und erfreue die Götter – dann werden sie sich schon um mich kümmern. Auf magische Art und Weise werden sie mich dann in ein Paradies oder in das Reine Land geleiten.“ Dies mag durchaus ein populärer Glaube sein, aber die wahre Befreiung liegt im Buddhismus darin, frei von den beiden Verdunkelungen zu sein. Wäre es daher nicht besser, zu verstehen, was die beiden Verdunkelungen sind? Es sind die emotionalen und kognitiven Verdunkelungen. Wie Nagarjuna lehrte, bestehen die emotionalen Verdunkelungen aus Geiz und ähnlichen Gefühlen; Gedanken, welche die drei Vorstellungen – Subjekt, Objekt und Handlung – konzeptualisieren, machen die kognitiven Verdunkelungen aus. Alles, was man braucht, ist eine gute Erklärung, um sie zu erkennen und in sich selbst identifizieren zu können. Solange man nicht in der Lage ist, das gewohnheitsmäßige Konzeptualisieren der drei Vorstellungen aufzulösen, solange gibt es auch keine wahre Freiheit von der Erfahrung der Täuschung.

Wenn jemand die wahre Dzogchensichtweise der uranfänglichen Reinheit erkannt hat und in der Lage ist, sie aufrechtzuerhalten, dann sind alle Aspekte der Praxis automatisch darin enthalten. Die Realisation der Sichtweise ist die höchste Zuflucht; es ist auch das höchste Bodhicitta, wahre Widmung und perfektes Bestreben. Mit anderen Worten: In diesem einen Zustand ist alles enthalten. Wenn diese Realisierung authentisch ist, dann kann eine solche Person einfach nur sitzen, ohne irgendeine bestimmte Praxis auszuführen. Andere mögen denken: „Er macht seine Rezitationen nicht, spricht die Worte der Zuflucht und des Entwickelns von Bodhicitta nicht.“ Aber tatsächlich praktiziert ein solcher Meister die höchste, ultimative Zuflucht und Bodhicitta in ihrer Vollständigkeit. Dies ist eine außergewöhnliche und unglaubliche Fähigkeit, die natürlich nur sehr schwer zu begreifen ist.

Lasst mich eines deutlich machen: Solange wir unser uranfängliches Gewahrsein, in dem die drei Vorstellungen nicht konzeptualisiert werden, weder erkennen noch aufrechterhalten können, solange wird sich unsere täuschende Wahrnehmung nicht auflösen. Ob man dies nun unverblümt oder mit vielen Umschweifen sagt, ob man sein Karma intensiv bereinigt und Verdienste ansammelt oder nicht, man muss immer zu diesem zentralen Punkt zurückkehren. Jede Praxis, die ohne diesen essentiellen Punkt auszukommen versucht, wird natürlich die Intensität unserer Verwirrung mindern. Jede edle Absicht, jede altruistische Geisteshaltung, wird unbestreitbar die Rigidität unserer Verwirrung auflockern und das Anhaften an die angebliche Realität und Beständigkeit der Dinge schwächen. Aber eben nicht permanent und vollständig. Der einzig sichere Weg liegt in der Übung gedankenfreien Gewahrseins. Ist das nicht offensichtlich? Das ist es, was wir brauchen. Von allen Punkten ist dieser der wichtigste.

# Einleitung von Drubwang Tsoknyi Rinpoche

Nehmen wir einmal an, dass du zu den Menschen gehörst, die es sich in den Kopf gesetzt haben, ein Buddha zu werden. Du hast gehört, dass man Erleuchtung erlangen kann und möchtest das nun auch. Wie bewerkstelligt man das? Wie befähigen wir uns dazu, ein Buddha zu werden?

Es gibt eine Vorgehensweise, die die Bedeutung kurzer und treffender Instruktionen und simpler Methoden hervorhebt, so wie es die Art und Weise von Tulku Urgyen Rinpoche war. Heutzutage glauben viele Menschen, dass es einen solchen Stil gibt, der sich nur einiger weniger Zitate aus den Schriften bedient und sich ansonsten auf Einfachheit konzentriert. Dem mag durchaus so sein, aber wenn wir uns die genauen Details vor Augen führen, dann werden wir feststellen, dass Tulku Urgyen Rinpoches Herangehensweise auf den traditionellen Dzogchenunterweisungen basiert.

Tulku Urgyen Rinpoches Lehrstil beruht voll und ganz auf dieser traditionellen Grundlage. Von diesem Fundament aus lud er individuelle Praktizierende dazu ein, die traditionellen Dzogchenunterweisungen anzunehmen und auf dem Pfad fortzuschreiten, der uns zur Buddhaschaft führt. Das *Dzogchen-Handbuch* stellt einen Versuch dar, Tulku Urgyen Rinpoches einzigartigen Stil in einem Studien- und Praxishandbuch zu formulieren. Mit diesem Anliegen wurde es mir präsentiert, und es ist mir ein Vergnügen, es mit meinen guten Wünschen zu begleiten. Ich möchte jedoch deutlich darauf hinweisen, dass der Pfad, den Tulku Urgyen Rinpoche aufgezeigt hat, im *Lamrim Yeshe Nyingpo* dargelegt ist. Dieses Werk ist auf Englisch unter dem Titel *The Light of Wisdom* erschienen (Rangjung Yeshe Publications) und beschreibt eine klare und deutliche Vorgehensweise. Es bildet die Grundlage von Rinpoches Unterweisungen. Aus diesem Grunde bin ich sehr froh darüber, dass Marcia Binder Schmidt ihr Bestes versucht hat, Unterweisungen auszuwählen, die sich an den Instruktionen und der Reihenfolge von *Light of Wisdom* orientieren.

Ein weiterer, sehr beliebter und viel benutzter traditioneller Text ist *Der kostbare Schmuck der Befreiung*. Darin sagt Gampopa, der große Meister des Dharma: „Ich schreibe dies, zu meinem eigenen Wohle als auch zum Wohle anderer, auf der Grundlage der Worte meines Lehrers, des großen Yogi Milarepa.“ Gampopa beginnt seine Unterweisungen mit dem Satz: „Allgemein gesprochen, sind alle Phänomene und Erscheinungen in diesen beiden enthalten: Samsara und Nirvana.“ Das bedeutet, dass alle Phänomene und Erscheinungen, ganz gleich, was wir erfahren oder wahrnehmen mögen, entweder zu Samsara oder zu Nirvana gehören. Gampopa fährt fort: „Das, was wir Samsara nennen, ist seiner Natur nach Leerheit.“ Doch ebenso verhält es sich mit Nirvana. Wenn Samsara und Nirvana ihrer Natur nach beide Leerheit sind, dann scheint es, als seien sie nicht verschieden. Worin besteht dann aber der Unterschied? „Die [Erscheinungs-] Form von Samsara ist Verwirrung und sein Merkmal ist, dass es als leidvoll erfahren wird.“ An diesem Punkt muss man aufwachen, sich umschaun und anfangen, sich zu wundern: „Was geht hier vor? Was ist es, das mein Leben ausmacht? Welcher Art ist die Natur bewußter Erfahrung?“ Man sollte damit anfangen, sich einzugestehen, dass das eigene Leben voller Verwirrung und Täuschung ist, dass unsere Erfahrungen Samsara und damit leidvoll sind. An diesem Punkt erfährt man den echten Wunsch, frei zu sein.

Gut, aber was ist nun Nirvana? Wir könnten uns lange Geschichten und Darlegungen über die erleuchteten Qualitäten anhören, aber lasst uns mit dieser simplen Definition beginnen: Nirvana bedeutet, das Leiden überwunden zu haben. Gampopa sagt, dass seine Natur Leerheit ist. Er sagt ebenso: „In seiner [Erscheinungs-] Form finden Täuschung und Verwirrung ein Ende und lösen sich auf. Sein Merkmal besteht darin, frei von allem Leiden zu sein.“

Es folgt eine der Hauptfragen, die Gampopa selbst aufwirft: „Wer ist es, der dieser samsarischen Verwirrung anheim fällt?“ Von wem sprechen wir, wenn wir das Wort *Samsara* benutzen? Gampopa beantwortet seine Frage selbst: „Es sind die fühlenden Wesen der drei Bereiche, die verwirrt sind.“

Wieso geschieht das? Gampopa fragt: „Was ist die Grundlage dieser Verwirrung?“ [Anm. d. Übers.: Der tibetische Text fragt eher: „Wor-

über sind sie verwirrt?“] Er erwidert: „Es ist die Leerheit, über die sie verwirrt sind.“

Gampopa fährt mit der Frage fort: „Was ist die Ursache ihrer Verwirrung?“, und antwortet: „Es ist große Unwissenheit, die sie verwirrt. Wie zeigt sich ihre Verwirrung? Sie zeigt sich als die Erfahrung der sechs Gruppen fühlender Lebewesen.“

Gampopa stellt weitere Fragen und beantwortet diese auch sogleich: „Welche Beispiele gibt es für diese Verwirrung? Verwirrung ist wie Schlaf und Traum. Wie lange sind die Wesen bereits verwirrt? Sie sind verwirrt, seit es den anfangslosen Daseinskreislauf gibt. Welche Nachteile hat es, derart verwirrt zu sein? Man erfährt ausschließlich Leid. Wann wird diese Verwirrung sich auflösen? Wann wird Verwirrung als ursprüngliches Gewahrsein erscheinen?“ Gampopa erwidert: „Dies geschieht im Augenblick des Erlangens unübertrefflicher Erleuchtung.“

Seine letzte Aussage lautet: „Wenn du glaubst, dass die Verwirrung sich aus eigener Kraft auflöst, dann wird Samsara endlos sein!“

Gampopa beendet seine Einführung in den *Kostbaren Schmuck der Befreiung* mit dieser Zusammenfassung: „Daraus folgt, dass Samsara Täuschung ist, immenses Leiden in sich birgt, sich unaufhörlich fortsetzt und nicht aus eigener Kraft zu einem Ende kommt. Daher ist es notwendig, vom heutigen Tage an so gut wie möglich nach dem Erlangen unübertrefflicher Erleuchtung zu streben.“<sup>8</sup>

Dies beschreibt Gampopas grundlegende Sichtweise darüber, warum wir den Dharma praktizieren sollten. Im Folgenden beschreibt er, wie man mit dem Praktizieren beginnt, indem man die notwendigen Faktoren zusammenbringt – das grundlegende Arbeitsmaterial, die Bedingungen, die Methoden und so weiter –, wobei er alle Punkte der Kontemplation und Praxis berührt. Eine Beschreibung der einzelnen Punkte findet sich auch in diesem Buch.

*The Light of Wisdom* fasst all dies in einem Satz zusammen, in dem es heißt: „Es enthält das, was verstanden werden muss, das, was Realisation hervorbringt und das, was das letztliche Resultat ausmacht“ – also das, was es zu wissen gilt, den Pfad, der zu diesem Wissen führt und das Resultat seiner vollständigen Realisation. Diese drei Faktoren bezeichnen wir für gewöhnlich als Grundlage, Pfad und Frucht [oder Resultat].

Aus *The Light of Wisdom*, Band I:

Die Grundlage, die es zu verstehen gilt, ist die alles durchdringende *sugata*-Essenz.  
 Ungeschaffen, strahlend und leer, ist sie der natürliche Zustand des Gewährseins.  
 Jenseits von Verwirrung und Befreiung, ist sie vollkommen still, wie der Raum.  
 Obwohl sie in Samsara frei von Trennung und in Nirvana frei von Anbindung verweilt,  
 Erschienen aufgrund des großen Dämons zeitgleich entstandener konzeptueller Unwissenheit,  
 Durch die erstarrten, gewohnheitsmäßigen Tendenzen des Ergreifens und Fixierens  
 Und der diversen Wahrnehmungen der Welten und ihrer Bewohner,  
 Die sechs Arten von Lebewesen, wie in einem Traum.  
 Trotzdem hast du dich niemals vom ursprünglichen Zustand dieser Essenz entfernt und wirst es auch niemals tun.  
 Übe dich daher im Bereinigen der zeitweiligen Verunreinigungen.<sup>9</sup>

Diese Verse beschreiben unsere grundsätzliche Situation und nennen uns den eigentlichen Grund für die Praxis des Pfades. Danach werden in *Light of Wisdom* die verschiedenen Stufen der Praxis, aber auch die Buddhaschaft selbst beschrieben: die Vorbereitungen; der Hauptteil; Sichtweise, Meditation und Verhalten; Einweihung und *samaya* und dergleichen mehr.

Sehr oft sind sich die Menschen darüber unsicher, warum sie praktizieren sollten: „Was ist der Grund dafür? Wohin führt das alles? Wo stehen wir jetzt?“ Daher bin ich der Meinung, dass es von essentieller Wichtigkeit ist, unser grundlegendes Potential zu verstehen: die Budhanatur, das, was uns verdunkelt, wie man diese Verdunkelungen beseitigt und das Resultat, das daraus entsteht. Wenn wir uns an diesem simplen Schema orientieren, können wir sowohl den Pfad verstehen als auch die Wirklichkeit der Erleuchtung.

Tulku Ugyen Rinpoches spezielle Qualität bestand darin, mit der Sichtweise zu beginnen, anstatt sie ans Ende zu setzen. Er legte dar, wie man sich in Hingabe übt, in Mitgefühl, Entsagung, Perfektion der Ansammlungen, im Bereinigen von Verdunkelungen – dies alles im Rahmen des Sichtweise. Der Praktizierende wurde ermutigt, all diese Aspekte der Praxis als den direkten Ausdruck der Sichtweise selbst zu betrachten. Das war der einzigartige Stil von Tulku Ugyen Rinpoche. Die beiden wichtigen Schriften, die ich hier erwähnt habe, beginnen nicht unbedingt mit der Darlegung der Sichtweise. Vielmehr bedienen sich diese beiden Werke eher der althergebrachten und erprobten Methoden, die für alle Arten von Praktizierenden anwendbar sind. Beginne mit einem fundierten Verständnis der Buddhanatur, und lerne die Arbeitsgrundlage zu schätzen, den kostbaren Menschenkörper. Stelle eine Verbindung mit den Bedingungen her, die zu echter Einsicht führen: einem qualifizierten spirituellen Meister, den notwendigen Mitteln oder Methoden, den mündlichen Unterweisungen. Auf diese Art und Weise schreitet man Schritt für Schritt fort, den ganzen Weg, bis hin zur höchsten Stufe des Resultats.

Über die Jahre habe ich viele Menschen getroffen, die den Pfad des Buddha sowohl praktizieren als auch verstehen wollen. Oft bereitet es ihnen Kopfzerbrechen, wie man diese beiden Ziele vereinen kann, wie man Studium und Praxis kombiniert.

Wenn wir zum Beispiel mit den zehn *bhumis* bekannt gemacht werden, hören wir von vielen hervorragenden Qualitäten, die diese großartigen Wesen besitzen. Diese Qualitäten klingen ganz wunderbar, aber dann sagt unser Dharmalehrer: „Jetzt, in diesem Augenblick, seid ihr nicht in der Lage, so zu sein. Ihr könnt nicht wie die Mahabodhisattvas praktizieren, und ihr habt nicht ihre Qualitäten.“ Doch ihr könnt Folgendes praktizieren: Übt euch während der Meditation in Ruhe und Geistesgegenwart, und nach der Meditation könnt ihr die Schriften studieren. Nachdem ihr einen gewissen Grad an Stabilität in *shamatha* erreicht habt, könnt ihr zu *vipashyana* fortschreiten und zwischen den Sitzungen weiter die Schriften studieren. Dann wendet ihr das Gelernte während der Vipashyanameditation an. Wenn euer Grad an Einsicht durch die Übung von Vipashyana fortgeschritten ist,



könnt ihr zu Mahamudra oder Dzogchen übergehen. Man hält also, nachdem einem die Instruktionen des Aufzeigens übertragen wurden, den Zustand von *rigpa* in erster Linie während der Meditationssitzung aufrecht. Das sollte klar sein, denn man nimmt sich ja gerade die Zeit der Meditation, um genau dies zu tun. Zwischen den einzelnen Sitzungen hört man mit dem Studieren jedoch nicht auf, sondern man lernt einfach weiter, mehr und mehr. Ich persönlich halte das für eine sehr pragmatische Methode, Studium und Praxis zu kombinieren: Meditiere während der Sitzungen, studiere in den Pausen. Wenn man auf diese Art und Weise Schritt für Schritt fortschreitet, wird man feststellen, dass diese Methode sehr effizient ist.

Natürlich sind wir irgendwann alle Anfänger, und es ist eben genau dieser Zeitpunkt, an dem wir uns die Grundlagen klar machen. Sobald wir ein allgemeines Verständnis gewonnen haben, können wir den Pfad betreten. Die allererste Meditationsübung ist die von Shamatha. Während der Pausen zwischen den Meditationssitzungen solltet ihr euer Bestes tun, um euch mit der Wirklichkeit des Lebens in Samsara vertraut zu machen, so dass ihr den Wunsch entwickelt, davon frei zu werden. Das ist es, was wir als Entsagung bezeichnen. Macht euch danach bewusst, wie man einen echten, authentischen Lehrer sucht und findet. Es ist wichtig, zu wissen, wie man richtig beurteilt, wem man folgt und wem besser nicht. Ebenso müsst ihr den Wert der Übung von Bodhicitä verstehen. All diese Punkte studiert und versteht man während der Meditationspausen.

Wenn ihr dann zu Vipashyana fortschreitet, schlage ich vor, nicht einfach nur in Ruhe zu verweilen, sondern in den Meditationspausen das Thema Leerheit zu studieren. Was heißt es, wenn behauptet wird, dass Phänomene und Erscheinungen niemals entstanden sind, nirgendwo verweilen und nie aufhören? Was bedeutet es, wenn es heißt, dass es keinerlei greifbare Identität gibt, weder in Dingen noch in Individuen? Wie durchtrennen wir das Anhaften am Ich? Wie vermeiden wir spirituellen Materialismus? Bitte studiert all diese Themen.

Wenn man einmal eine Beziehung zu einem wahren Vajrameister eingegangen ist und nicht nur die Instruktion des Aufzeigens erhalten, sondern das Aufgezeigte auch erkannt hat, ist der Augenblick gekom-

men, sich dem Zustand des Verweilens in selbst-existentem Gewahrsein zu überlassen. Welche Art von Texten sollte man dann während der Meditationspausen studieren? Lest Dzogchenunterweisungen über das Aufzeigen der wahren Natur, *Der Flügelschlag des Garuda* zum Beispiel und ähnliche Literatur. Man sollte diese sehr langsam lesen, sie sich eventuell sogar laut vorlesen und dies mit dem Üben in der wahren Bedeutung abwechseln.

Bis zu diesem Punkt bedient man sich während der Meditationspausen weiterhin der Vernunft; man erforscht die Bedeutung der Texte, um sich den natürlichen Zustand des Geistes immer klarer vor Augen zu führen. Der Intellekt will überzeugt werden, und man macht weiter und weiter, bis man vollkommen überzeugt ist, bis man sich fast übersättigt hat. Dies ist sehr hilfreich, denn wenn wir in der nächsten Meditationssitzung sitzen, tendieren wir dazu, stumpf und abgelenkt zu sein. Solche Tendenzen müssen bezähmt werden. Ist euch das erst einmal gelungen, dann werdet ihr hervorragende Resultate erzielen.

Der große Meister Jigme Lingpa sagte, dass die Menschen in früheren Zeiten, während des sogenannten Goldenen Zeitalters, allgemein zufriedener waren, weniger Gier und Verlangen empfanden und sich seltener in äußerlichen Ablenkungen verloren. Dementsprechend waren ihre Emotionen auch weniger turbulent. Es war eine Zeit, in der sich Dharmapraktizierende nicht allzu sehr zu Studium und Praxis zwingen mussten, sondern sich auf einige wenige, den Punkt treffende Instruktionen eines Meisters stützen konnten. Meist waren sie in der Lage, dadurch bereits Erleuchtung zu erlangen. Es war eine Zeit der Stabilität, wie man sie heute nicht mehr kennt. Vielleicht hatte das auch mit dem Fehlen wissenschaftlicher Entwicklungen, Gerätschaften und hochentwickelter Gegenstände zu tun. Es gab also weit weniger Dinge, die einen ablenkten. Daher gab es eine natürliche Tendenz zu friedlichem oder ruhigem Verweilen. Wenn man eine gewisse innere Ruhe besitzt, ist es weit einfacher, eine Entschiedenheit in der Praxis zu entwickeln und weniger skeptisch zu sein.

Heutzutage sind die Dinge völlig anders. Es gibt in der Außenwelt so viele Sachen, die unsere Aufmerksamkeit gefangen nehmen können. Wir sind wahnsinnig beschäftigt, und es gibt eine Unzahl von

philosophischen Systemen, alten Religionen und natürlich auch neue. Die Menschen stehen vor einer riesigen Auswahl und müssen sich entscheiden, was wohl das Beste für sie sein mag. Worauf sollen wir uns stützen? Es hat den Anschein, als müssten wir uns bei unserer Entscheidung auf unsere individuelle Intelligenz verlassen, anstatt sofort dem zu vertrauen, was uns angeboten wird, selbst wenn es sich dabei um den Buddhismus handelt. Natürlich könnte ich euch erzählen, dass der Buddhismus das Allerbeste ist, viel besser als alles andere, und seine speziellen Qualitäten aufführen. Aber es ist dann nach wie vor an euch, das zu beurteilen, euch zu entscheiden und zu vertrauen. Aber gerade das ist nicht einfach. Tatsächlich ist es sehr schwierig, einfach nur Vertrauen zu haben. Daher ist es eine gute Idee zu studieren.

Jigme Lingpa hat dazu noch mehr gesagt. Wenn ihr tatsächlich den Wunsch habt, die Dzogchenlehren in der heutigen Zeit zu verstehen, dann begreift, dass wir uns nicht mehr im Goldenen Zeitalter befinden. Heutzutage ist es notwendig, ein gewisses Maß an Studium zu betreiben. Wir studieren, dann praktizieren wir, dann studieren wir etwas mehr, dann praktizieren wir wieder. Dies ist ein Zeitalter, in dem wir beides kombinieren und nicht starr daran festhalten sollten, dass Praxis richtig und Studium falsch ist. Jigme Lingpa sagt, dass eine solche Einstellung in unserer Zeit nicht mehr funktioniert und es auch in Zukunft nicht tun wird. Aus diesem Grund schrieb er, dass Praktizierende zukünftiger Generationen, welche die Große Vollendung realisieren wollen, in einem gewissen Umfang den Buddhadharmas hören und darüber reflektieren müssen.

Wenn ich mir die Auswahl der Texte betrachte, die Marcia Binder Schmidt getroffen hat, bin ich recht zufrieden. Dafür gib es einen guten Grund: Menschen, die das Lernen völlig ausklammern und sich ausschließlich auf sitzende Meditation konzentrieren, haben es sehr schwer, wenn sich in ihren Geist Zweifel einschleichen. Sie fragen sich dann: „He! Praktiziere ich wirklich auf die richtige Art und Weise?“ Ich spreche hier nicht von jemandem, der vom Wesens-Strom bereits befreit ist, sondern von der Stufe davor. Zweifel und Unsicherheit behindern das Fortschreiten. Es ist die Zeit zwischen den Meditationssitzungen, in der sich Zweifel einschleichen. Ein Zweifel ist eine

Art von Frage, auf die ein Mensch, der die Lehren nicht kennt, keine Antwort hat. Jemand, der über ein fundiertes Verständnis des Dharma verfügt, wird eine Weile nachdenken und schließlich eine intelligente Antwort auf ihren oder seinen Zweifel finden. Damit ist das Thema erledigt.

Der moderne Mensch kommt in seinem Leben irgendwann an den Punkt, an dem er es Leid ist, immer neue Sinneseindrücke aufzunehmen, neue Abenteuer zu haben und neue Lebenserfahrungen zu machen. Dann denkt er: „Ich habe das alles so satt! Ich will mich nur noch ausruhen und eine Auszeit nehmen.“ Diese Einstellung ist wie ein Rezept, um mit der Shamathameditation zu beginnen, deren Ziel es ist, sich sehr tief zu entspannen.

Wenn man sich erst einmal beruhigt hat und eine gewisse Geistesruhe eingetreten ist, die sich recht angenehm anfühlt, passiert es für gewöhnlich, dass man „den Dharma“ aufgibt. Warum? Weil man dann ja bereits hat, was man wollte, und was es mit dem ganzen Dharma auf sich hat, hatte man sowieso nie verstanden. „Ich wollte nur etwas Entlastung, etwas Freude. Das habe ich nun und das reicht mir. Das ist gut genug für mich. Mehr brauche ich im Moment nicht.“ Diese Art von Zufriedenheit kann leicht dazu führen, dass man die Möglichkeit, noch mehr Fortschritte zu machen, verpasst.

Es gibt allerdings auch Menschen, die sich fragen: „Was ist denn eigentlich so toll an diesem kleinen bisschen Freude? Sonderlich tiefgründig ist das nicht. Ich glaube nicht, dass das schon der ganze Dharma gewesen ist. Was ist denn nun die wahre Essenz der Lehren des Buddha?“ Mit einer solchen Einstellung können Studium und Praxis eine fruchtbare Allianz eingehen. Während der Meditationspausen füllt man durch das Studium die weißen Flecken auf der Karte dessen, was wahr ist und was nicht. Diese Karte benötigt man für die weitere Reise. Es liegt aber keinerlei Nutzen darin, eine Karte zu zeichnen, die man nicht benutzt. Der Wert einer Karte zeigt sich, wenn man sich tatsächlich auf den Weg macht. Wenn man feststellt, dass sich das, was man in der Landschaft sieht, und das, was auf der Karte eingetragen ist, tatsächlich deckt, weckt das mitunter ein starkes Gefühl von unerschütterlichem Vertrauen. Ohne eine solche Karte ist es schwierig, sicher zu

sein. Wenn man weiß, wie man zu praktizieren hat, werden während der Meditation wohl keine Zweifel aufkommen. Aber trotzdem können noch Zweifel in den Meditationspausen entstehen.

Viele Menschen berichten mir von ihren Zweifeln, und oft denke ich, wie wunderbar es wäre, wenn sie diese jedes Mal sofort selbst ausräumen könnten. Es wäre großartig, wenn sie bei Fragen wie: „Was soll ich tun? Was ist der richtige Weg?“ jedes Mal bereits die Antwort parat hätten. Die Abwesenheit von Zweifeln ist wahres Vertrauen. Solches Vertrauen stärkt eure Haltung während der Meditation. Indem ihr euch mehr und mehr übt, vertieft sich eure Realisation bis euer Wesensstrom ungebunden und frei geworden ist. Auf diese Art und Weise besteht eine Beziehung zwischen Studium und Befreiung, zwischen dem Zeichnen einer Karte und der Ankunft am Ziel.

In unseren modernen Zeiten möchte ich folgenden Rat geben: Kombiniert Studium und Praxis. Ansonsten werden wir am Ende nicht wirklich auswählen oder vertrauen können. Es kann durchaus passieren, dass eine wertvolle karmische Verbindung zu einer buddhistischen Praxis durch einen kleinen Vorfall verloren geht. Daher benutzt eure Intelligenz, um diese Verbindung zu stärken, auf dass ihr in der Lage seid, negative emotionale Gewohnheiten zu überwinden, frei zu werden und Erleuchtung zu erlangen. Mir persönlich scheint das die bessere Wahl zu sein.

Ein anderes Problem ergibt sich, wenn ihr so viel studiert, dass euch keine Zeit mehr für die Praxis bleibt. In diesem Fall geht der wahre Nutzen der Lehren des Buddha verloren. [Anm. d. Übers.: Augenblicklich erinnert man sich an das berühmte tibetische Sprichwort: „Im Bett eines großen Gelehrten findet man nur allzu oft eine gewöhnliche Leiche.“] Das ist so, als fertigte jemand immer wieder neue Karten an, ohne jemals an die Orte zu reisen, die sie beschreiben. Worin liegt der Nutzen davon? Es ist auch möglich, ohne eine Karte einfach loszugehen, in der Hoffnung, zufällig am richtigen Ort anzukommen. Sollte man dabei nach Tibet gelangen, mag man sich darüber nicht einmal klar sein. Vielleicht ist man in Lhasa und erkennt es nicht. Wenn man aber nur ein wenig über den einen oder anderen Ort in Lhasa wüsste, wäre man in der Lage, diese dort zu erkennen.

Lasst mich mit dem Wunsch schließen, dass eure Studien wie eine Lampe sein mögen, welche die Dunkelheit des Nicht-Wissens erhellt, während eure Praxis die Tendenzen negativer Emotionen und Verdunkelungen eliminiert, sodass ihr nicht nur Geistesruhe und Frieden finden, sondern auch zur Erleuchtung aller Buddhas fortschreiten werdet. Vielleicht seid ihr, die ihr dieses Buch als Grundlage eures Studienprogramms verwendet, meine Schüler oder die meines Vaters, Tulku Ugyen Rinpoche. Vielleicht seid ihr Schüler von Chökyi Nyima Rinpoche, Chögyam Trungpa Rinpoche oder von Sogyal Rinpoche. Vielleicht folgt ihr auch einem der vielen anderen Meister unserer Zeit. Ich möchte euch alle dazu ermutigen, euch von sektiererischen Einstellungen freizumachen, wenn ihr den Dharma studiert. Wenn ihr denkt: „Ich bin ein Schüler von Chökyi Nyima Rinpoche und niemand anderem“, oder „Ich gehöre zu Tsoknyi Rinpoche und in diesem Buch steht nicht viel von ihm. Daher ist es nichts für mich“, oder „Ich folge Chögyam Trungpa Rinpoche und niemand anderem. Dieses Buch enthält nichts von ihm, deswegen werde ich es nicht benutzen“, dann habt ihr die falsche Einstellung. Habt bitte einen offenen Geist und achtet alles Wertvolle, das euch begegnet. So stellt ihr sicher, dass ihr in Zukunft anderen auch ohne Vorbehalte von Nutzen sein könnt.

Eine unsektiererische Einstellung ist nicht nur praktisch, sie liegt auch nahe bei der Wahrheit. Natürlich sollten wir auch weiterhin unserer speziellen Linie folgen, aber anstatt engstirnig und voreingenommen zu werden, sollten wir die Lehren und Unterweisungen anderer Linien ebenfalls zu schätzen wissen. Wenn ihr den Vajrayanalehren folgt, ist es von großer Wichtigkeit, eine reine Sichtweise zu bewahren, deshalb studiert bitte mit reiner Wahrnehmung und einem offenen Geist. Die außergewöhnliche Perspektive des Vajrayana ist in sich selbst bereits reine Wahrnehmung, durch welche die „Unreinheit“ unserer verwirrten Erfahrung Stück für Stück zu einem reinen Mandala ursprünglichen Gewahrseins verwandelt wird. Bitte macht es möglich, dass genau dies geschieht.

Teil Zwei

# Der Anfangspunkt

*Untersucht meine Unterweisungen, so wie ihr auch Gold vor dem Kauf prüfen würdet. Akzeptiert meine Worte nicht, ohne sie zu hinterfragen. Ihr müsst sie für euch selbst prüfen und untersuchen.*

BUDDHA SHAKYAMUNI



# Buddhanatur

## Khenchen Thrangu Rinpoche

Im Allgemeinen wird eine Person als vernünftig, ja sogar als ehrenwert bezeichnet, wenn er oder sie danach strebt, Nutzen für sich selbst herbeizuführen. Doch immer wieder fügen Menschen, in dem Versuch, Glück und Freude zu erfahren, anderen Schaden zu. Im Kontext des Dharma nennt man das eine „falsche Intention“. Eine „gute Intention“ entspricht einfach dem Wunsch, anderen zu nutzen. Wenn wir das Wort *andere* allerdings im Sinne von wenigen Ausgewählten interpretieren, wie etwa unsere Freunde, Verwandte oder Landsleute, dann ist unsere Intention voreingenommen. Wir sollten niemals nur einige wenige bevorzugen und anderen schaden. Stattdessen sollten wir eine Einstellung kultivieren, die alle fühlenden Wesen in unsere guten Wünsche einbezieht, einschließlich der Tiere. Auf diese Art und Weise werden sich unsere guten Absichten zu einem alles umfassenden Bodhicitta entwickeln.

Manche sagen, dass Buddhisten nicht wirklich der Gesellschaft dienen. Christliche Organisationen zum Beispiel bauen Schulen und Krankenhäuser. Von diesem Standpunkt aus betrachtet, scheint es tatsächlich so, als bemühten sich Buddhisten in keiner konkreten Weise um das Wohl der Gemeinschaft. Und doch ist es das Hauptanliegen des Buddhismus, das Wohl anderer durch Praktiken geistiger Natur herbeizuführen. Der buddhistische Praktizierende dient anderen durch seine guten Intentionen. Durch das Aufrechterhalten heilsamer Motivationen, können er oder sie anderen wahrhaft nutzen. Daher ist es von größter Wichtigkeit Bodhicitta zu entwickeln, wann immer wir Dharmabelehrungen hören oder lesen, oder sie in die Praxis umsetzen.

Obwohl wir uns anschicken, dem wahren und perfekten Pfad zu folgen, werden wir diesen ohne qualifizierte Anleitung niemals finden können. Wenn wir diesen Pfad selbst zu entdecken versuchen, oder wenn wir einem unqualifizierten Lehrer folgen, laufen wir Gefahr, einen schwerwiegenden Fehler zu machen. Daher ist es notwendig, zuerst einen authentischen spirituellen Meister aufzusuchen und dann seinen Unterweisungen zu folgen.

Ein jeder von uns besitzt die Buddhanatur. Wir alle tragen den Samen der Erleuchtung in uns, und da dieses Potential verwirklicht werden kann, besitzen wir eine erleuchtete Essenz. Zur Zeit des Beginns, der Grundlage, besitzen wir Buddhanatur. Auf dem Pfad setzt sich die erleuchtete Essenz fort. Zur Zeit des Resultates – vollkommene Buddhaschaft – setzt sich die Sugata-Essenz fort. Die erleuchtete Essenz besitzt eine Kontinuität, die sich während unserer Reise durch Grund, Pfad und Resultat fortsetzt.

Der Buddha gab graduelle Unterweisungen, die es den fühlenden Wesen erlauben, die wahren Umstände zu erkennen – die Natur der Dinge. Um diesen grundlegenden Zustand der Dinge zu erkennen, lehrte der Buddha zuerst, dass Samsara, die bedingte Existenz, voll von allerlei Arten von Leiden ist. Leiden entsteht aus Täuschung oder Unwissenheit. Sein erster Lehrzyklus, der die Welt von Natur aus als vergänglich und voller Leiden charakterisiert, wird als das Erste Drehen des Rades der Lehre bezeichnet.

Nachdem sich seine Schüler mit diesen grundlegenden Lehren vertraut gemacht hatten, lehrte der Buddha, dass die Wahrheit von Vergänglichkeit und Leiden zwar nicht von der Hand zu weisen ist, sie jedoch keine konkrete Existenz besitzen. So erklärte er während des Zweiten Drehens des Rades der Lehre, das die Leerheit hervorhebt, dass alle Phänomene und Erscheinungen weder über eine konkrete Substanz noch eine Eigennatur verfügen.

Später lehrte der Buddha, dass Leerheit nicht etwa einen Zustand von Nichts meint. Wenn dem so wäre, wie könnten Phänomene und Erscheinungen dann überhaupt entstehen? Wie könnte ein ganzes Universum erscheinen? An diesem Punkt gab er die letzte Gruppe von Unterweisungen – das Dritte Drehen des Rades der Lehre –, welche

den strahlenden Aspekt des Geistes hervorheben, die Fähigkeit, die Wirklichkeit aller Manifestationen zu erkennen. Diese tiefgründigen, ultimativen Unterweisungen betonen die Weisheit, natürliches Gewahrsein.

Anfangs gab der Buddha Unterweisungen, die dem eigenen Wohlergehen dienten. Sie entsprechen der Perspektive des Hinayana, des kleineren Fahrzeugs. Später präsentierte der Buddha Lehren, die das Streben nach Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen, zahllos wie die Weite des Himmels, betonen. Diese findet man im Mahayana, dem großen Fahrzeug. Schließlich lehrte er das Vajrayana. Um die Vajrayanalehren praktizieren zu können, muss zunächst eine zweifache Grundlage geschaffen werden: Das Erwecken von Bodhicitta und das Verständnis der korrekten Sichtweise. Ohne ein festes Fundament auf der Basis dieser beiden Aspekte, kann man den Pfad des Vajrayana nicht wahrhaft praktizieren.

---

Überarbeitet und übernommen aus *Buddha Nature*, Thrangu Rinpoche (Boudhanath, Rangjung Yeshe Publications, 1988), Einleitung.