

# ***Lampe für den Pfad zur Erleuchtung***



**von Atisha Dipamkara Shrijnana**

# Lampe für den Pfad zur Erleuchtung

von Atisha Dipamkara Shrijnana (982-1054)

Auf Sanskrit: *Bodhipathapradipa*

Auf Tibetisch: *byang chub lam gyi sgron ma*

(Auf Deutsch: *Lampe für den Pfad zur Erleuchtung*)

Ich verneige mich vor dem Bodhisattva, dem jugendlichen Manjushri.

1.

Mit großem Respekt verneige ich mich vor allen Siegreichen (Buddhas) der drei Zeiten<sup>1</sup>, vor ihrer Lehre und vor der Sangha. Angeregt von dem guten Schüler Dschang Tschub Ö<sup>2</sup> werde ich die Lampe für den Pfad zur Erleuchtung darlegen.

## **(Die drei Arten von Personen)**

2.

Du solltest wissen, dass es infolge geringerer, mittlerer und höherer [Zielsetzung] drei Arten von Personen gibt.<sup>3</sup> Indem ich ihre Merkmale deutlich mache, werde ich über ihre Unterschiede im Einzelnen schreiben.

3.

Verstehe, dass diejenigen, die mit allen Mitteln nur die Vergnügen des Daseinskreislaufs für sich selbst anstreben, Personen mit niedrigster [Zielsetzung] sind.

4.

Es heißt, dass jene, die sich vom weltlichen Glück abwenden, unheilsame Handlungen vermeiden und ausschließlich den eigenen Frieden anstreben, Personen mittlerer [Zielsetzung] sind.

5.

Jene, die aufgrund ihres eigenen Leidens den innigen Wunsch hegen, alles Leid der anderen vollkommen zu beseitigen, sind Personen mit höchster [Zielsetzung].

6.

Für die vortrefflichen Lebewesen, die die höchste Erleuchtung anstreben, werde ich nun die vollkommenen Methoden erläutern, die von den spirituellen Meistern gelehrt worden sind.

## **(Der wünschende Erleuchtungsgeist)**

7.

Vor einem Abbild, einer Statue oder dergleichen des vollständig Erleuchteten, vor einem Stupa und einem Text<sup>4</sup> bringe Blumen, Räucherwerk und was dir sonst noch zur Verfügung steht, dar.

8.

Mit der siebenfachen Darbringung<sup>5</sup>, die im *Samantabhadra-Wunschgebet*<sup>6</sup> angeführt wird, mit der Geisteshaltung, die nicht aufgibt bis die Essenz der Erleuchtung erlangt ist,

9.

und voller Vertrauen in die drei Juwelen, knie dich mit einem Knie auf den Boden, falte deine Hände und nehme zunächst dreimal Zuflucht.

10.

Anschließend erzeuge eine Geisteshaltung der Liebe für alle fühlenden Wesen und vergegenwärtige dir sämtliche umherwandernden Wesen, die in den drei Daseinsbereichen unter der Geburt, dem Tod und anderem leiden.

11.

Aus dem Wunsch heraus, die Wesen vom Leiden des Schmerzes, dem Leid und seinen Ursachen zu befreien, erzeuge ich unwiderruflich das Versprechen des Erleuchtungsgeistes.

12.

Die Vorzüge dieses wünschenden Geistes zu entwickeln werden von Maitreya in dem *Sutra über die Anordnung der Bäume*<sup>7</sup> bestens erklärt.

13.

Verstehst du die unendlichen Vorteile des vollständigen Erleuchtungsgeistes, indem du das Sutra liest und den spirituellen Meistern zuhörst, erzeuge diesen Geist immer und immer wieder, so dass er gefestigt wird.

14.

Das *Von Viradatta erbetene Sutra*<sup>8</sup> lehrt deutlich den damit verbundenen Verdienst. An dieser Stelle werde ich nur drei seiner Verse zusammenfassend in Worte fassen:

15.  
Hätte der Verdienst des Erleuchtungsgeistes  
Form, würde er den gesamten  
Raum in vollem Umfang füllen und  
darüber noch weit hinausreichen.

16.  
Würde jemand so viele Buddha-Bereiche  
wie es Sandkörner im Fluss Ganges gibt  
mit Kostbarkeiten anfüllen und  
dem Beschützer der Welt, Buddha, darbringen,

17.  
würde dies noch übertroffen werden  
von der Darbringung, die Hände zu falten  
und den Erleuchtungsgeist zu ehren,  
denn ihr [Verdienst] ist grenzenlos.

18.  
Hast du den wünschenden Erleuchtungsgeist erzeugt,  
gebe dir große Mühe, ihn unablässig zu verstärken.  
Und um dich seiner auch in den nächsten Leben zu besinnen,  
halte dich an die hier erklärten Anweisungen<sup>9</sup>.

#### **(Der wirkende Erleuchtungsgeist und das Bodhisattva-Gelübde)**

19.  
Ohne das Gelübde<sup>10</sup> des wirkenden Erleuchtungsgeistes<sup>11</sup>  
wird sich der vollkommene Wunsch nicht verstärken.  
Da du den Wunsch nach der vollständigen Erleuchtung kräftigen willst,  
bemühe dich das Bodhisattva-Gelübde zu nehmen.

20.  
Wer über eine der sieben Arten  
des dauerhaften Pratimoksha-Gelübdes<sup>12</sup> verfügt,  
hat die beste [Voraussetzung] für  
das Bodhisattva-Gelübde — andere haben dies nicht.

21.  
Der Tathagata (Buddha) sprach von sieben Arten  
der Pratimoksha-Gelübde, von denen das beste  
die glorreiche reine Enthaltensamkeit ist, welches als  
das Gelübde der vollständig Ordinierten gilt.

22.  
Gemäß dem Ritual, das in dem Kapitel über  
die ethische Disziplin in den *Bodhisattva-Stufen*<sup>13</sup> hervorragend  
beschrieben wird, nimm das Gelübde von einem guten  
spirituellen Meister an, der richtig qualifiziert ist.

23.

Du solltest verstehen, dass ein guter spiritueller Meister das Ritual für die Gelübde gut kennt, selbst nach den Gelübden lebt und die Geduld und das Mitgefühl hat, sie zu verleihen.

24.

Falls du dich um einen solchen Meister bemühst, ihn jedoch nicht finden kannst, werde ich dir ein anderes korrektes Vorgehen erklären, mit dessen Hilfe du die Gelübde ablegen kannst.

25.

Ich werde hier genau beschreiben, was im *Sutra vom Schmuck des Manjushri-Buddha-Landes*<sup>14</sup> erklärt wird — wie Manjushri vor langer Zeit, als er Amba Raja war, den Erleuchtungsgeist erzeugt hat:

26.

„Ich werde in der Gegenwart der Beschützer, den Erleuchtungsgeist erzeugen, alle umherwandernden Wesen als meine Gäste einladen und sie aus dem Daseinskreislauf befreien.

27.

„Von diesem Moment an bis ich die höchste Erleuchtung erlangt habe werde ich keine schädliche Geisteshaltung hegen — wie Wut, Geiz oder Neid.

28.

„Ich werde reine Enthaltbarkeit entwickeln, unheilsame Handlungen und Begierde aufgeben und mich darin üben, mit Freude am Gelübde der ethischen Disziplin dem Beispiel Buddhas zu folgen.

29.

„Ich werde nicht versessen darauf sein, die Erleuchtung auf dem schnellsten Wege zu erreichen, sondern eines einzigen Wesens zuliebe als letztes zurückbleiben.

30.

„Ich werde die unermesslichen, unvorstellbaren Bereiche läutern und in den zehn Richtungen verweilen — für all jene, die meinen Namen rufen.

31.  
„Ich werde alle meine körperlichen  
und verbalen Handlungen und  
auch meine geistigen Handlungen reinigen  
und keine untugendhaften Handlungen begehen.“

32.  
Wenn du das Gelübde des wirkenden Erleuchtungsgeistes einhältst  
und dich gut in den drei Formen der ethischen Disziplin<sup>15</sup> üben kannst,  
wächst dein Respekt für diese drei Formen der Disziplin,  
was die Reinheit von Körper, Rede und Geist bewirkt.

33.  
Bemühest du dich also, die Gelübde des Geistes  
der reinen und vollständigen Erleuchtung einzuhalten,  
wirst du die Ansammlungen für  
die vollständige Erleuchtung zur Vollendung bringen.

### **(Die höhere Wahrnehmung)**

34.  
Alle Buddhas sind der Ansicht, dass das Entwickeln  
höherer Wahrnehmungen<sup>16</sup> die Vollendung  
der Ansammlungen bewirkt, deren Wesensart  
der Verdienst und die erhabene Weisheit sind.

35.  
So wie ein Vogel, der noch keine Flügel hat,  
nicht am Himmel fliegen kann, können jene, denen  
die Kraft der höheren Wahrnehmung fehlt,  
nicht für das Wohl der fühlenden Wesen wirken.

36.  
Der Verdienst, der mit der höheren  
Wahrnehmung an einem einzigen Tag erreicht  
werden kann, wird ohne diese Wahrnehmung  
nicht in hundert Leben erlangt.

37.  
Wer die Ansammlungen für die vollständige  
Erleuchtung schnell zur Vollendung bringen will,  
verwirklicht die höheren Wahrnehmungen  
mittels der Tatkraft, nicht durch Trägheit.

38.  
Ohne die Verwirklichung des stillen Verweilens<sup>17</sup>,  
kann die höhere Wahrnehmung nicht entstehen.  
Darum bemühe dich immer und immer wieder,  
auf dass du das stille Verweilen erlangst.

39.

Sind die Bedingungen für das stille Verweilen nicht erfüllt, wirst du die meditative Konzentration nicht verwirklichen, auch wenn du für Tausende von Jahren angestrengt meditierst.

40.

Halte daher die im *Kapitel über die Ansammlung zur meditativen Konzentration*<sup>18</sup> erwähnten Bedingungen aufrecht und richte deinen Geist auf ein beliebiges tugendhaftes Objekt.

41.

Hat ein Yogi das stille Verweilen erlangt, wird er auch die höhere Wahrnehmung verwirklichen. Doch ohne das Yoga der Vollkommenheit der Weisheit, lassen sich die Hindernisse nicht entfernen.

### **(Methode und Weisheit)**

42.

Um daher die Hindernisse zur Befreiung und zur Allwissenheit gänzlich zu beseitigen, mache dich immerzu mit dem Yoga der Vollkommenheit der Weisheit und mit der Methode vertraut.

43.

Buddha lehrte, dass Weisheit ohne Methode und Methode ohne Weisheit das ist, was uns gefesselt hält. Darum vernachlässige keines der beiden.

44.

Um Zweifel darüber zu beseitigen, was sich Weisheit und Methode nennt, werde ich den Unterschied zwischen den Methoden und der Weisheit deutlich machen:

45.

Mit Ausnahme von der Vollkommenheit der Weisheit wird alles Tugendhafte, wie die Vollkommenheit der Freigebigkeit, von den Siegreichen (Buddhas) als Methode beschrieben.

46.

Wer unter dem Einfluss der Vertrautheit mit der Methode über die Weisheit meditiert, wird schnell die Erleuchtung erlangen — nicht, indem er nur über die Selbstlosigkeit meditiert.

## **(Das Entwickeln der Weisheit, die die Leerheit erkennt)**

47.

Das Gewährsein der Leerheit von inhärenter Existenz, das erkennt, dass die Aggregate, Elemente und Sinnesquellen<sup>19</sup> nicht [inhärent] erzeugt werden, wird ausführlich als Weisheit beschrieben.<sup>20</sup>

48.

Etwas, das bereits existiert, kann nicht [inhärent] erzeugt werden, und auch etwas Nichtexistierendes, wie eine Himmelsblume, nicht. Da beide falschen Annahmen absurd sind, kann auch etwas, das beides [—existent und nichtexistent—] ist, nicht entstehen.

49.

Die Dinge werden nicht von sich selbst, nicht von etwas [inhärent] anderem, nicht von beidem und auch nicht ohne Ursache erzeugt — darum existieren sie nicht inhärent durch ihre eigene Natur.

50.

Wenn zudem alle Phänomene dahingehend untersucht werden, ob sie [inhärent] eins oder viele sind, ist keine Eigennatur zu beobachten und somit lässt sich festlegen, dass sie nicht inhärent existieren.

51.

Die Beweisführung der *Siebzig Verse über die Leerheit, die Grundlegende Weisheit über den mittleren Weg*<sup>21</sup> und andere legen dar, dass die Natur der Dinge die Leerheit ist.

52.

Da der Text jedoch sehr lang werden würde, führe ich dies hier nicht weiter aus, sondern erkläre nur einige fundierte Gedankenschlüsse, damit du darüber meditierst.

53.

Jede Meditation über die Selbstlosigkeit — die daraus besteht, dass eine inhärente Existenz der Phänomene nicht zu beobachten ist — ist also eine Meditation über die Weisheit.<sup>22</sup>

54.

So wie man mit der Weisheit sämtliche Phänomene [untersucht und] keine inhärente Existenz wahrnimmt, so solltest du mittels der angeführten logischen Begründungen diese Weisheit [untersuchen] und ohne Begrifflichkeit darüber meditieren.

55.

Die Begrifflichkeit ist die Wesensart dieser weltlichen Existenz, die aus dem begrifflichen Bewusstsein hervorgegangen ist. Daher ist die völlige Beseitigung der Begrifflichkeit der höchste Zustand des Nirvana.

56.

Somit hat auch der Erhabene Buddha gesagt:

„Die große Unwissenheit der Begrifflichkeit lässt uns in den Ozean des Daseinskreislaufs fallen. Verweilen wir in der nicht-begrifflichen Konzentration, wird sich die [Leerheit der] Nicht-Begrifflichkeit wie der Himmel klar offenbaren.“

57.

Und im *Dharani des Eintritts in die Nicht-Begrifflichkeit*<sup>23</sup> sagte er:

„Wenn Bodhisattvas diese vortreffliche Lehre ohne Begrifflichkeit eingehend betrachten, werden sie die schwer zu überwindende Begrifflichkeit hinter sich lassen und schließlich den nicht-begrifflichen Zustand erreichen.“

58.

Hast du mittels der Schriften und logischer Begründungen Gewissheit darüber erlangt, dass die Phänomene nicht [inhärent] erzeugt werden und nicht inhärent existieren, dann solltest du frei von Begrifflichkeit darüber meditieren.

59.

Hast du auf diese Weise über die Soheit meditiert, wirst du schließlich die „Wärme“ und andere Ebenen erreichen, gefolgt von der Stufe die „Freudvolle“<sup>24</sup> und dergleichen, um dann nach nicht allzu langer Zeit den erleuchteten Zustand eines Buddhas zu erreichen.

### **(Tantra)**

60.

Wenn du mittels der Aktivitäten der Befriedung, der Vermehrung und dergleichen<sup>25</sup>, die durch die Kraft des Mantras erlangt werden, und mittels der Kraft der acht großen Errungenschaften<sup>26</sup> sowie der Errungenschaft der „guten Vase“<sup>27</sup> und anderen

61.

mit Leichtigkeit die Ansammlungen für die Erleuchtung zur Vollendung bringen möchtest, und wenn du das geheime Mantra praktizieren willst, das in den Tantras, wie dem Handlungs- und dem Ausführungs-Tantra<sup>28</sup>, erklärt wird,

62.

dann solltest du, damit dir die Meister-Ermächtigung erteilt wird, einen vortrefflichen spirituellen Lehrer mit respektvollen Diensten, der Darbringung von Kostbarkeiten, der Umsetzung seiner Worte und dergleichen erfreuen.

63.

Aufgrund der vollständigen Meister-Ermächtigung, die der erfreute spirituelle Lehrer dir erteilen wird, wirst du von allem Unheilsamen gereinigt und befähigt werden, hohe Verwirklichungen zu erlangen.

64.

Da dies im *Großen Tantra des Adibuddha*<sup>29</sup> voller Nachdruck untersagt wird, sollten diejenigen, die in reiner Enthaltbarkeit leben, weder die geheime noch die Weisheitsermächtigung erhalten.<sup>30</sup>

65.

Würden jene, die sich in der Entbehrung der Enthaltbarkeit üben, diese Ermächtigungen nehmen, würden sie gegen das Gelübde der Entbehrung verstoßen, denn sie würden Handlungen ausführen, die ihnen untersagt sind.

66.

Für jene, die die ethische Disziplin [der Enthaltbarkeit] einhalten, würde dies zu dem Vergehen einer Zuwiderhandlung führen. Da sie gewiss in einen niederen Bereich fallen würden, könnten sie dadurch niemals die Verwirklichungen erlangen.

67.

Es ist kein Fehler, wenn jemand, der die Meister-Einweihung erhalten hat und sich auf die [zehn Aspekte der] Soheit<sup>31</sup> versteht, die Tantras lernt und sie erklärt, Brandopfer-Rituale durchführt, Gaben darbringt und ähnliches tut.

68.

Ich, der Ältere Dipamkara Shri, habe auf Bitten von Dschang Tschub Ö diese kurze Erklärung über den Pfad der Erleuchtung gegeben, die ich in den Sutras und in anderen Lehren erläutert sah.

### **(Kolophon)**

Damit ist die von dem großen Meister Dipamkara Shrijnana verfasste *Lampe für den Pfad zur Erleuchtung* abgeschlossen. Der Text wurde [aus dem Sanskrit ins Tibetische] übersetzt, überarbeitet und fertiggestellt von dem bedeutenden indischen Abt selbst und von dem großen Übersetzer und Lektor, dem Bikkshu Gewä Lodrö. Er wurde im Tholing-Tempel in Zhang Zhung<sup>32</sup> verfasst.

(© Aus dem Tibetischen ins Deutsche übersetzt von Geshema Kelsang Wangmo im Jahr 2021. Korrektur gelesen von Annette Kleinbrod.)

<sup>1</sup> Die drei Zeiten sind Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

<sup>2</sup> Auf Wunsch seines Onkels, Yeshe Ö (959-1040), lud Dschang Tschub Ö (984-1078) im Jahr 1042 Atisha Dipamkara (982-1054) aus dessen Kloster Vikramashila im Zentrum Nordindiens nach Tibet ein, damit der indische Meister dabei helfen konnte, den Buddhismus in Tibet wieder fest zu verankern, und Unklarheiten zu beseitigen, die sich aus Differenzen zwischen den verschiedenen Lehrtraditionen ergeben hatten.

<sup>3</sup> Es ist wichtig zu verstehen, dass die geringere und die mittlere Zielsetzung nur vorläufiger Natur sind. Da alle fühlenden Wesen das Potenzial haben, die Erleuchtung eines Buddhas zu erlangen, wird jedes Lebewesen irgendwann die höhere Zielsetzung entwickeln.

<sup>4</sup> Atisha spricht hier von dem Ort der Meditation. Um sich motivieren und inspirieren zu lassen, ist es empfehlenswert, vor der symbolischen Darstellung von Körper, Rede und Geist Buddhas zu meditieren. Ein Bildnis oder eine Statue Buddhas ist symbolisch für den Körper. Ein Stupa ist symbolisch für den Geist Buddhas. Bei einem Stupa handelt es sich um ein buddhistisches Bauwerk, das in der Regel Reliquien und andere kostbare Gegenstände enthält. Hier sollte es als kleine Version zur Linken von Buddhas Körper platziert sein (links von der Perspektive des Abbild Buddhas). Ein buddhistischer Text ist symbolisch für die Rede Buddhas und sollte sich zur Rechten des Körpers Buddhas befinden.

<sup>5</sup> Die Siebenfache Darbringung bezieht sich auf die Sieben Zweige (oder Siebenfache Handlung): Verneigung vor den drei Juwelen, Darbringung von Opfergaben, Bereinigung negativer Handlungen, Freude über die heilsamen Handlungen anderer, Ersuchen, dass Buddhas und Bodhisattvas lange leben, Bitte, dass sie das Dharma lehren und Widmung zur Erleuchtung. In seinem Selbstkommentar über die *Lampe für den Pfad zur Erleuchtung* sagt Atisha, dass sich die in Vers 7 erwähnten Blumen usw. auf das Darbringen materieller Opfergaben und die in Vers 8 erwähnten Sieben Zweige auf die Darbringung der eigenen Praxis beziehen.

<sup>6</sup> Das *Samantabhadra-Wunschgebet* oder *König der Wunschgebete – Streben nach gutem Verhalten* (Sanskrit: *samantabhadracarya pranidhanaraja*, Tibetisch: *'phags pa bzang po spyod pa'i smon lam gyi rgyal po*) ist Teil des *Sutras der Blumengirlanden* (Skt: *avatamsaka sutra*, Tib: *mdo phal po che*).

<sup>7</sup> Skt: *gandhavyuha sutra*, Tib: *sdong po bkod pa'i mdo* – dieses Sutra führt die zweihundert Vorzüge des Erleuchtungsgeistes auf.

<sup>8</sup> Skt: *viradatta grhapati pariprccha sutra*, Tib: *dpal sbyin gyis zhus pa'i mdo*

<sup>9</sup> Es gibt verschiedene Richtlinien oder Anweisungen, an die man sich halten sollte, wenn man den wünschenden Erleuchtungsgeist erzeugt hat. Von diesen stellt Atisha hier in den Versen 12 bis 18 fünf Richtlinien dar: Man sollte (1) über die Vorteile des Erleuchtungsgeistes reflektieren, (2) den Erleuchtungsgeist immer und immer wieder erzeugen (mindestens dreimal am Morgen und dreimal am Abend), (3) ständig Gelegenheiten suchen, anderen zu nutzen und Verdienst anzusammeln, (4) nie das Wohlergehen eines einzigen Lebewesen aufgeben, und (5) die vier schwarzen Handlungen vermeiden sowie die vier weißen Handlungen ausführen (was bewirkt, dass man sich der Praxis des Erleuchtungsgeistes auch im nächsten Leben besinnen wird).

Die vier schwarzen Handlungen sind: (a) jene zu hintergehen, die des Respekts würdig sind, wie der eigene spirituelle Lehrer, (b) andere dazu zu bewegen, eine heilsame Handlung zu bereuen, (c) abfällig über die zu sprechen, die das Mahayana praktizieren und (d) aus einer unheilsamen Motivation heraus zu heucheln und andere irrezuführen. Die vier weißen Handlungen sind: (i) selbst auf Kosten des eigenen Lebens, andere nicht zu täuschen, (ii) im Umgang mit anderen immer ehrlich und aufrichtig zu sein, (iii) andere Lebewesen – insbesondere Bodhisattvas – als Lehrer anzusehen und ihre guten Qualitäten zu loben und (iv) wenn möglich, andere zu inspirieren, in das Mahayana einzutreten.

<sup>10</sup> Das Bodhisattva-Gelübde umfasst achtzehn Hauptgelübde und sechsundvierzig Nebengelübde. Anders als die (später aufgeführten) sieben Arten der Pratimoksha-Gelübde, die nur bis zum Ende des gegenwärtigen Lebens genommen werden, wird das Bodhisattva-Gelübde bis zur Erleuchtung genommen – sollte jedoch immer wieder genommen und somit auch immer wieder erneuert werden.

<sup>11</sup> Der Unterschied zwischen dem wünschenden und dem wirkenden Erleuchtungsgeist ist, dass der wünschende vor dem wirkenden Erleuchtungsgeist entwickelt wird und letzterer mit dem Bodhisattva-Gelübde verbunden ist. Der wünschende Erleuchtungsgeist wird zum ersten Mal erzeugt, wenn Praktizierende erstmals den Erleuchtungsgeist erzeugen, d.h. wenn sie aufgrund ihrer großen Liebe und ihrem großen Mitgefühl für alle fühlenden Wesen, das erste Mal den spontanen und intensiven Wunsch entwickeln, zum Wohle aller Lebewesen die Erleuchtung eines Buddhas zu erlangen. Dieser wünschende Erleuchtungsgeist wird dann zum *wirkenden* Erleuchtungsgeist, wenn Praktizierende erstmals das Bodhisattva-Gelübde erhalten, *nachdem* sie den Erleuchtungsgeist erzeugt haben. Es ist also nicht ausreichend, wenn sie das Gelübde vor dem erstmaligen Erzeugen des Erleuchtungsgeistes genommen haben, denn um den wirkenden Erleuchtungsgeist zu erzeugen, müssen sie das Gelübde auf der *Grundlage* des wünschenden Geistes nehmen.

<sup>12</sup> Die sieben Arten der Pratimoksha-Gelübde sind: (1) die fünf Gelübde einer nichtordinierten Frau und (2) die fünf Gelübde eines nichtordinierten Mannes; (3) die sechsunddreißig Gelübde einer Novizin und (4) die sechsunddreißig Gelübde eines Novizen, (5) die zwölf Gelübde einer Anwärterin zur vollen Ordination, (6) die dreihundertvierundsechzig Gelübde einer vollordinierten Nonne und (7) die zweihundertvierundfünfzig Gelübde eines vollordinierten Mönches. Es gibt auch noch eine achte Art des Pratimoksha-Gelübde, die hier nicht erwähnt wird. Sie bezieht sich auf die acht Gelübde für nichtordinierte Männer und Frauen, die nur für vierundzwanzig Stunden genommen werden. Die übrigen sieben Arten, wie bereits erwähnt, werden bis zum Ende des Lebens genommen.

<sup>13</sup> *Bodhisattva-Stufen* (Skt: *bodhisattva bhumi*, Tib: *byang sa*) ist eine Abhandlung, die von Asanga (4. Jh. n. Chr.) verfasst wurde.

<sup>14</sup> Der volle Name des Sutras ist: *Sutra vom Schmuck der Besonderheiten des Manjushri-Buddha-Landes* (Skt: *manjushribuddhaksetragunavyuhasutra*, Tib: *'jam dpal gyi sangs rgyas kyi zhing gi yon tan bkod pa'i rgyan gyi mdo*).

<sup>15</sup> Die drei Formen ethischer Disziplin sind (1) die Disziplin des Unterlassens jeglichen Fehlverhaltens (beschrieben in den Versen 27 und 28), die Disziplin des Handelns zum Wohle der Wesen (Vers 29) und die Disziplin des Ansammelns tugendhafter Dharmas (Vers 30).

<sup>16</sup> Höhere Wahrnehmungen sind übersinnliche unmittelbare Wahrnehmungen wie beispielsweise das unmittelbare Bewusstsein, das den Geist einer anderen Person erkennt (und damit die Gedanken, Emotionen, Ängste usw. dieser Person). Bodhisattvas entwickeln diese Wahrnehmungen, um anderen effektiv zu helfen. Maitreya führt in seinem *Schmuck der Klaren Erkenntnis* (Skt. *abhisamayalamkara*, Tib: *mngon rtogs rgyan*) sechs Arten der höheren Wahrnehmung auf: (1) höhere Wahrnehmung des göttlichen Auges, (2) höhere Wahrnehmung des göttlichen Ohrs, (3) höhere Wahrnehmung, die den Geist anderer erkennt, (4) höhere Wahrnehmung, die sich an frühere Leben erinnert, (5) höhere Wahrnehmung wundersamer Emanationen und (6) höhere Wahrnehmung des Entferns geistiger Verunreinigungen.

<sup>17</sup> Das stille Verweilen (Skt: *shamatha*, Tib: *zhi gnas*) ist eine besondere Form der Konzentration, die durch intensive einsgerichtete Meditation erlangt werden kann. Der Geist des stillen Verweilens ist mit einer besonderen körperlichen und geistigen Geschmeidigkeit verbunden und ist in der Lage sich für mindestens vier Stunden mit Klarheit und Standfestigkeit auf ein Objekt zu konzentrieren. Sie ist auch die Grundlage für die höhere Wahrnehmung, denn ohne stilles Verweilen kann letztere nicht entwickelt werden.

<sup>18</sup> Atisha sagt in seinem Selbstkommentar, dass der Text *Kapitel über die Ansammlung zur meditativen Konzentration* (Skt: *samadhisambharaparivarta*, Tib: *ting nge 'dzin tshogs kyi le'u*) von seinem Lehrer, dem Nalanda Meister Bodhibhadra verfasst wurde, der neun Bedingungen für das stille Verweilen darstellt.

<sup>19</sup> Dies bezieht sich auf die fünf Aggregate, die achtzehn Elemente und die zwölf Sinnesquellen, die alle Phänomene umfassen. Die fünf Aggregate sind Körper, Empfindung, Unterscheidung, gestaltender Faktor und Bewusstsein. Die achtzehn Elemente sind die sechs Objekte der sechs Wahrnehmungen (wie sichtbare Formen), die sechs Wahrnehmungsfähigkeiten (wie die Sinnesfähigkeit der Augen) und die sechs Wahrnehmungen (wie das Augenbewusstsein). Die zwölf Sinnesquellen umfassen die sechs Wahrnehmungsobjekte und die sechs Wahrnehmungsfähigkeiten.

<sup>20</sup> Gemäß Atishas Selbstkommentar beschreibt Vers 47 die Weisheit, die die Leerheit erkennt. Die Verse 48 bis 51 zeigen vier logische Begründungen auf, die die Leerheit beweisen und somit als Mittel zur Entwicklung der Weisheit dienen. Die vier Begründungen sind (i) die Begründung, die verneint, dass etwas, das während seiner Ursache existent oder nichtexistent ist, inhärent erzeugt wird (Vers 48), (ii) die Diamant-Splitter-Begründung, die die vier Extreme der Erzeugung verneint (Vers 49), (iii) die Begründung, die verneint, dass etwas inhärent eins oder inhärent viele sein kann (Vers 50) und (iv) die Begründung des abhängigen Entstehens (Vers 51).

<sup>21</sup> Die *Siebzig Verse über die Leerheit* (Skt: *sunyatasaptatīkarīka*, Tib: *stong nyid bdun bcu pa*) und die *Grundlegende Weisheit über den mittleren Weg* (Skt: *mulamadhyamakakarīka*, Tib: *dbu ma rtsa ba shes rab*) wurden beide von Nagarjuna (c. 2. Jh. n. Chr.) verfasst. Sie sind zwei von Nagarjunas sechs Abhandlungen über den mittleren Weg (*Sechs Ansammlungen über die logische Beweisführung*). Von ihnen ist die *Grundlegende Weisheit über den mittleren Weg* der Haupttext. Die *Siebzig Verse über die Leerheit* erläutern das siebte Kapitel der *Grundlegenden Weisheit* über das Entstehen, Verweilen und Vergehen der Dinge und betont ihr abhängiges Entstehen.

<sup>22</sup> Die Verse 53 bis 59 erklären, dass man, nachdem man mittels der oben genannten vier Begründungen eine begriffliche Weisheit erlangt hat, welche die Leerheit erkennt, diese Weisheit dann mithilfe der Meditation in eine unmittelbare oder nicht-begriffliche Weisheit umwandelt. Der Grund dafür ist, dass eine solche nicht-begriffliche Weisheit in der Lage ist, die Begrifflichkeit – insbesondere die falsche Ansicht, die an der inhärenten Existenz festhält – zu beseitigen (und somit auch alle anderen Verblendungen und ihre Prägungen zu überwinden).

<sup>23</sup> Skt: *avikalpapravēsadharani*, Tib: *rnam par mi rtog pa la 'jug pa'i gzungs*

<sup>24</sup> Der Pfad zur Erleuchtung kann in fünf Pfade unterteilt werden: der Mahayana-Pfad der Ansammlung, der Vorbereitung, des Sehens, der Meditation und des Nicht-mehr-Lernens. Diese fünf können in weitere Ebenen und Stufen unterteilt werden. Der Mahayana-Pfad der Vorbereitung besteht aus fünf Ebenen. Die erste der fünf ist die Ebene der „Wärme“ (die anderen drei Ebenen sind „Gipfel“, „Geduld“ und „Höchstes Dharma“). Die Ebene der „Wärme“ wird erlangt, wenn ein Bodhisattva, nachdem er die Vereinigung von stillem Verweilen und besonderer Einsicht erlangt hat, mit diesem begrifflichen Bewusstsein erstmals die Leerheit erkennt. Der Mahayana-Pfad des Sehens und der Mahayana-Pfad der Meditation können in zehn Stufen (Skt. *bhūmi*, Tib: *sa*) unterteilt werden. Die erste dieser zehn ist die „Freudvolle“. Sie wird erreicht, wenn ein Bodhisattva zum ersten Mal mit einem nicht-begrifflichen Bewusstsein die Leerheit unmittelbar erkennt.

<sup>25</sup> Eine der Errungenschaften tantrischer Praxis ist die Vollendung folgender vier Aktivitäten: befriedende, vermehrende, kraftvolle und zornvolle Aktivitäten.

<sup>26</sup> Die acht großen Errungenschaften sind acht körperliche Fähigkeiten, die das Resultat tantrischer Praxis sind. Beispiele dieser Fähigkeiten sind die Fähigkeit, sich extrem schnell von einem Ort zum anderen zu bewegen, sich unsichtbar zu machen, zu fliegen usw.

<sup>27</sup> Die Errungenschaft der „guten Vase“ ist eine Fähigkeit, die ebenso das Resultat tantrischer Praxis ist. Sie bezieht sich auf die Manifestation einer Vase, der man entnehmen kann, was immer man braucht.

<sup>28</sup> Die buddhistischen Tantras können in vier Klassen eingeteilt werden: (1) Handlungs-Tantra (Kriya), (2) Ausführungs-Tantra (Carya), (3) Yoga-Tantra (Yoga) und (4) Unübertroffenes oder Höchstes Yoga-Tantra (Anuttarayoga). Diese vier können hinsichtlich von äußeren oder inneren Praktiken unterschieden werden: (1) Das Handlungs-Tantra betont externe rituelle Praktiken wie Waschung und Fasten. (2) Das Ausführungs-Tantra betont gleichermaßen äußere Handlungen und innere Methoden. (3) Das Yoga-Tantra betont die inneren Methoden. Und (4) das Höchste Yoga-Tantra betont spezielle und fortgeschrittenere Methoden der inneren Praxis.

<sup>29</sup> Skt: *adibuddha-kalachakratāntra*, Tib: *dang po sang rgyas rgyud*

<sup>30</sup> Dies gilt jedoch nur für gewöhnliche Menschen, die in der sexuellen Enthaltsamkeit leben, nicht für Menschen mit hohen Verwirklichungen.

<sup>31</sup> Die zehn Arten der Soheit beziehen sich auf zehn äußere und zehn innere Aspekte der Soheit oder Realität. Ein tantrischer Meister, der die Ermächtigungen der unteren drei Klassen verleiht, muss sich auf die zehn äußeren Aspekte verstehen und ein tantrischer Meister, der die Ermächtigungen des Höchsten Yoga Tantra verleiht, muss sich auf die zehn inneren Aspekte verstehen. Beispiele für die Fähigkeiten der äußeren Aspekte sind die Fähigkeit über das äußere und innere Mandala zu meditieren sowie die Fähigkeit die meditative Konzentration aufrechtzuerhalten, mithilfe derer man sich als die Gottheit des Mandalas wahrnimmt. Beispiele für die zehn inneren Fähigkeiten sind die Fähigkeit, einen Schutzkreis in der Meditation zu schaffen, der andere vor Hindernissen schützt, sowie die Fähigkeit Mandalas zu zeichnen, die andere als Schutz-Amulett tragen können.

<sup>32</sup> Tholing ist einer der Tempel, die Dschang Tschub Ö errichtet hat. Er befindet sich im westlichen Bereich Tibets, der in alten Zeiten Zhang Zhung genannt wurde.