

Ratschläge für den Jahrestag des Dahinscheidens des Gurus

Ein Auszug aus Hundert klare Realisationen
der glorreichen Narthang-Tradition

Von Namkha Drag

Übersetzt von Lama Zopa Rinpoche

(in die englische Sprache)

FPMT



Lama Zopa Rinpoche
Practice Series

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org

© 2022

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.
Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln, elektronisch oder mechanisch, einschließlich Fotokopien, Aufzeichnungen oder durch irgendwelche Datenspeicher- und Datenabrufsysteme oder Technologien, die derzeit bekannt sind oder neu entwickelt werden, vervielfältigt werden.

Deutsche Übersetzung am 22.02.2022 von Alex Volk.
Korrektur am 04.03.2022 von Sabine Kehl.

Die *Praxisreihe von Lama Zopa Rinpoche* ist eine besondere Sammlung von Praxismaterialien, die dazu dient, Rinpoches Praxislinie, mündliche Unterweisungen und Übersetzungen zu vermitteln und zu bewahren.

Technical Note

Kommentare des Compilers oder Editors sind in Anweisungsrahmen enthalten. Zum Beispiel:

Rezitiere diese beiden Verse dreimal.

Wörter in eckigen Klammern wurden vom Herausgeber oder von Lama Zopa Rinpoche zur Verdeutlichung hinzugefügt. Zum Beispiel:

Möge ich alle Handlungen als makellose [Handlungen eines Buddha] sehen.

Vorwort

Lama Yeshe, dessen heiliger Name äußerst schwierig zu erwähnen ist und dessen Güte schwer auszudrücken ist, nahm den Aspekt an, am frühen Morgen des ersten Tages des tibetischen Neujahrs (Losar) im Jahr 1984 zu vergehen. Ich war viele Jahre mit Lama zusammen, und alle FPMT-Zentren, sowie mehrere Schulen und Hospize wurden von ihm gegründet.

Ich wollte schon seit einiger Zeit erklären, was man am Jahrestag von Lama Yeshe's Ableben (gong dzog¹) tun sollte, aber es ist bis jetzt nicht geschehen. Wie in dem Text Hundert klare Realisationen der glorreichen Narthang-Tradition von Namkha Drag erklärt wird, sollte man an diesem Tag Opfergaben darbringen, z.B. Lama Chopa und Tsog Opfergaben. Das Gleiche kannst du auch an den Jahrestagen des Ablebens deiner anderen Lamas, wie Choden Rinpoche und Ribur Rinpoche, tun. Opfergaben am Todestag eines Gurus zu machen ist eine unglaubliche Praxis, da sie die größte Reinigung von negativem Karma bewirkt und den größten Verdienst sammelt.

Lama Zopa Rinpoche
Kopan-Kloster, Nepal
10. März 2021

Ratschläge für den Jahrestag des Dahinscheidens des Gurus

Ein Auszug aus Hundert klare Realisationen
der glorreichen Narthang-Tradition

Die Hommage des Autors

Ich verneige mich vor den heiligen Gurus.

Der Nutzen von Darbringungen

Aus den folgenden Gründen ist es äußerst bedeutungsvoll, am
Jahrestag des Dahinscheidens des Gurus Darbringungen zu machen:

Die gekürzte Sammlung² sagt:

Hunderttausend gewöhnlichen Wesen Gaben zu bringen
ist dasselbe wie einem reinen Brahmanen Gaben zu bringen.

Hunderttausend reinen Brahmanen Gaben darzubringen,
ist dasselbe wie einem raddrehenden König Gaben darzubringen.³

Hunderttausend raddrehenden Königen Gaben darzubringen,
ist dasselbe wie einem Ārya Gaben darzubringen, der
transzendente Weisheit erreicht hat.

Hunderttausend Wesen, die transzendente Weisheit erlangt
haben, Gaben darzubringen,

ist dasselbe wie einem Arhat Gaben darzubringen.⁴

Hunderttausend Arhats Gaben darzubringen,

ist dasselbe wie einem Guru Gaben darzubringen.

Es soll einen tantrischen Text geben, der besagt:

Einen Tropfen duftenden Öls auf eine einzige Pore des Gurus aufzutragen, schafft weitaus größere Verdienste als Darbringungen an alle Buddhas der drei Zeiten.⁵

Darüber hinaus sagte der große [Kadampa] Geshe Sharawa unter Berufung auf das *Guhyasamāja-Wurzel-Tantra und Vairocanas Netz der magischen Illusion*, dass Darbringungen am Jahrestag des Dahinscheidens des Gurus sechs Arten von Nutzen haben. Die positiven Wirkungen sind:

1. Du erfüllst die heiligen Wünsche deines Gurus.
2. Du reinigst negatives Karma und Verdunkelungen, die du gegenüber deinem Guru angesammelt hast.⁶
3. Du sammelst beträchtliche Verdienste.
4. In deinen zukünftigen Leben wirst du auf Gurus treffen.⁷
5. Du wirst zu einem Objekt, welches von Gurus bezähmt wird.
6. Du wirst dein Saṃsāra schnell beenden.⁸

Bringe die Darbringungen mit sechs Erinnerungen dar

Wie sollen die Darbringungen gemacht werden? Sie sollen anhand der sechs Erinnerungen dargebracht werden:

1. Erwinnere dich daran, wie der heilige Körper deines Gurus aussah, als er noch lebte.
2. Erwinnere dich daran, dass dein Guru anfangs, nachdem er die Ordination eines Entsagenden angenommen hatte, sich in den drei höheren Schulungen schulte, und erwinnere dich an die Qualitäten des heiligen Bewusstseins deines Gurus, dass er die übermittelten Lehren und klaren Verwirklichungen besaß.
3. Erwinnere dich an die Geschichten über die Befreiung⁹, die nicht mit anderen Systemen der großen Wagenlenker gemeinsam sind,¹⁰ die Überlieferungslinie der einzigen Gottheit des Großen Jowo Atiśa,¹¹ die die Dharma-Tradition der Wesen mit größeren Fähigkeiten ist.

4. Erinnerung dich an die Güte deines Gurus und denke daran, dass alle Vollkommenheiten von Saṃsāra und jenseits von Saṃsāra, einschließlich deines eigenen Glücks und Wohlergehens, von deinem Guru kommen.
5. Erinnerung dich an die Segnungen deines Gurus, indem du dir vorstellst, dass alles, was du dir wünschst, wie z.B. über den Dharma nachdenken zu können, von den Segnungen deines Gurus herrührt.
6. Erinnerung dich an deine Hingabe zu deinem Guru, erkenne und erinnere dich daran, dass es keinen Unterschied zwischen deinem Guru und dem Buddha gibt.

Wenn du so von deinem Guru gesegnet wurdest, bringe so viele Darbringungen wie möglich an die Drei Seltenen Erhabenen und bringe dem Saṅgha Dienst in Form der sechs Erinnerungen dar.¹²

Bringe am Jahrestag des Vergehens deines Gurus Darbringungen auf die oben beschriebene Weise dar, z.B. indem du *Lama Chöpa* zusammen mit der *Tsog-Darbringung* machst. Dann bringe die gesammelten Tugendwurzeln dar und widme sie.

Darbringen und widmen gesammelter Tugendwurzeln

Mit starker Hingabe und Respekt für deinen Guru stelle Dir vor, dass unzählbare Buddhas und Bodhisattvas als Zeugen für dich da sind [und rezitiere]:

Alle Buddhas und Bodhisattvas, die in den zehn Richtungen verweilen, bitte denkt an uns. Saṅgha, bitte denke an uns.

Alle Tugendwurzeln - zu einer vereint, zusammengefasst und angehäuft - wie viele Verdienste der Tugend und Verdienste der transzendentalen Weisheit¹³ wir auch immer angesammelt haben, durch Darbringungen an die Seltenen Erhabenen, indem wir denjenigen, die auf Tugend bedacht sind, zu Diensten waren,¹⁴ indem wir den *Bhutas* Torma gegeben haben, unsere Gelübde schützten,¹⁵ rezitierten,¹⁶ zuhörten, nachdachten, meditierten und so weiter, bringen wir dem Vater, dem Guru, dem

vollkommenen tugendhaften Freund, Gelong Bodhisattva [*füge den Namen deines Gurus ein*], zusammen mit der Linie seiner Söhne dar.

Mögen durch unsere Darbringungen die besonderen heiligen Absichten unserer Gurus, der tugendhaften Freunde, mehr und mehr vollendet werden. Mögen alle Objekte des Aufgebens der stufenweisen Pfade und Gründe, alle Hindernisse und alle Verdunkelungen, was auch immer, gereinigt und geläutert werden. Mögen wir und andere durch schrittweises Fortschreiten auf den fünf Pfaden und zehn Bhūmis schnell die vollkommene Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen erlangen.

Darüber hinaus mögen alle Fehler, die wir in Bezug auf den Guru angesammelt haben - wie z.B. den heiligen Körper zu verletzen, dem Vermögen des Gurus nachzujagen, dem Rat des Gurus nicht zu gehorchen, Fehler zu verbalisieren¹⁷, das heilige Bewusstsein zu bewerten und das heilige Bewusstsein zu stören - gereinigt und geläutert werden.

Mögen wir in all unseren Leben in der Lage sein, vollkommene tugendhafte Freunde zu treffen. Mögen wir, nachdem wir sie getroffen haben, sie [nur] erfreuen.¹⁸

Mögen wir sie niemals verärgern, nicht einmal für eine Sekunde. Mögen wir in unserem ganzen Leben vom heiligen Bewusstsein der tugendhaften Freunde getragen werden. Mögen wir in der Lage sein, an tugendhaften Freunden festzuhalten.¹⁹

Mögen wir von tugendhaften Freunden geführt werden, die uns die Anweisungen offenbaren. Mögen wir in der Lage sein, tugendhaften Freunden zu folgen. Mögen wir in all unseren Leben die Konzentration erreichen, unsere tugendhaften Freunde im Gedächtnis zu behalten. Mögen wir die makellosen Befreiungsgeschichten von tugendhaften Freunden genießen. Mögen wir am Ede schnell die volle Erleuchtung erlangen, zum Wohle aller fühlenden Wesen.

Colophons

Original Colophon:

Compiled by Namkha Drag according to the guru's teachings.

Publisher's Colophon:

Translated by Lama Zopa Rinpoche from *dpal snar thang pa'i mngon rtogs brgya rtsa*, A Hundred Clear Realizations of the Glorious Narthang Tradition (Narthang Gyatsa) during the 2021 Teachings on Thought Transformation During the Time of COVID-19, videos 91–93, Kopan Monastery, Nepal, March 2021. Translation reviewed with editing by Ven. Joan Nicell and Ven. Tenzin Legtsok; edited by Ven. Tenzin Tsomo and Catherine Slocock for FPMT Education Services, 2022.

Notes

¹ Tib. དགོངས་རྫོགས་ (dgongs rdzogs).

² Tib. ལྷུང་གྱི་རྒྱལ་པོ་དཔལ་ལྷུང་པོ་དཔལ་གཤམ་བཞི་པ་ཞེས་བྱ་བའི་དགྲིལ་འཁོར་གྱི་ཚོགས་སྐྱེང་པོ་མདོར་བསགས་པ་ (rgyud kyi rgyal po dpal gdan bzhi pa zhes bya ba'i dkyil 'khor gyi cho ga snying po mdor bsags pa). Skt. Śrīcatuḥpīṭhatantrārājamaṇḍal avidhisārasamuccayanāma, ka.ta.1613.

³ Kyabje Choden Rinpoche erklärte, dass in einem Universum immer nur ein Rad drehender König auftaucht. Durch die Kraft eines raddrehenden Königs in einem Universum ist jeder in diesem Universum in der Lage, in den zehn Tugenden zu leben.

⁴ Ein Arhat, oder Feindzerstörer, ist jemand, der Verblendungen und Karma, die Ursachen des Leidens, zerstört hat und frei von saṃsāra ist.

⁵ Ihr solltet euch dessen bewusst sein und euch daran erinnern, wann immer ihr Dienste anbietet, wie z.B. das Waschen des heiligen Körpers eures Gurus, und wann immer ihr Darbringungen macht, selbst mit einem Glas Wasser oder einem Teller Reis.

⁶ Jeder Schüler, der das Gefühl hat, bei seinem Guru eine Menge negatives Karma angesammelt zu haben, sollte sich das merken, anstatt sich davon ärgern zu lassen und sich unglücklich und niedergeschlagen zu fühlen.

⁷ Ein Guru ist jemand, der dich den Weg zur Erleuchtung lehrt, den Weg zur Befreiung von Saṃsāra, und wie man frei wird von den Ozeanen samsarischer Leiden eines jeden der sechs Daseinsbereiche. Üblicherweise wird gesagt, dass man, wenn man bei der Hingabe an den tugendhaften Freund Fehler macht, keinen Guru trifft und daher Äonen lang keinen Dharma hören wird. Stattdessen wirst du in den niederen Daseinsbereichen wiedergeboren werden, wo du nicht einmal die Stimme eines Menschen hören wirst. Selbst wenn du schließlich eine höhere Wiedergeburt erlangst, wirst du nicht die notwendigen Freiheiten haben, um dem Dharma zu begegnen und ihn zu praktizieren. Deshalb wirst du nicht lernen, wie man Zuflucht nimmt oder Karma durch das Bewahren reiner Ethik schützt, welches zu einer höheren Wiedergeburt führt. Du wirst auch nicht lernen, wie du dich von Saṃsāra befreien kannst, indem du die drei höheren Schulungen praktizierst. Du wirst auch nicht lernen,

wie du dich vom niederen Nirvāṇa befreien und das große Nirvāṇa, die volle Erleuchtung, erreichen kannst. Doch selbst wenn du schweres negatives Karma geschaffen hast, indem du deinen Guru aufgegeben hast, den Glauben an deinen Guru verloren hast, als du gescholten wurdest, und so weiter, wirst du dennoch in der Lage sein, Gurus in deinen zukünftigen Leben zu treffen, wenn du Darbringungen am Jahrestag des Vergehens deines Gurus machst. Da das Zusammentreffen mit einem Guru so ist, als würde man sich an der einzigen Sonne erfreuen, die auf der Welt scheint und die alle Menschen und Tiere glücklich macht, ist es sehr wichtig, dass man dies tut und sich nicht selbst betrügt.

⁸ Wenn du dich von all den Problemen befreien willst, die durch das Leben im Saṃsāra bedingt sind, solltest du dies im Sinn behalten und deinem Guru am Jahrestag seines Vergehens Darbringungen machen.

⁹ "Geschichten über die Befreiung" (tib.: རྣམ་ཐར་ / rnam thar) sind die Lebensgeschichten heiliger Wesen, die erzählt werden, um uns zu inspirieren und uns zu unserer eigenen Befreiung zu führen. Sie erzählen, wie heilige Wesen Mühsal ertragen haben, um den Dharma zu praktizieren und Verwirklichungen zu erlangen, z.B. wie sie zu der Erkenntnis kamen, dass dieses Leben keine Essenz hat, und dann den Freuden dieses und zukünftiger Leben sowie dem niederen Nirvāṇa entsagten. Die Befreiungsgeschichte von Milarepa zum Beispiel erzählt, wie er von seinem Guru Marpa geschlagen und gescholten wurde und unter großem Leid drei neunstöckige Türme auf- und abbauen musste. Er tat dies, während er keine Belehrungen erhielt, doch er verlor nie den Glauben an Marpa, noch gab er Anlass zu Zorn oder Ketzerei ihm gegenüber. Obwohl Milarepa in seinem früheren Leben viel negatives Karma angesammelt hatte, indem er viele Menschen und Tiere mit schwarzer Magie tötete, wurde er ein vollkommener Schüler und erreichte den vereinigten Zustand von Vajradhara in einem kurzen Leben in diesen degenerierten Zeiten. Wenn wir solche Befreiungsgeschichten hören und den Beispielen der heiligen Wesen folgen, werden auch wir in der Lage sein, Entsagung, Bodhicitta und rechte Sicht zu entwickeln und Erleuchtung zu erlangen. Heutzutage ist es jedoch wahrscheinlicher, dass Menschen ihren Guru vor Gericht verklagen und eine Entschädigung oder sogar eine Gefängnisstrafe fordern, nur weil sie ihn gohrfeigt haben.

¹⁰ Die großen Wagenlenker sind Nagārjuna und Asaṅga, die Begründer der Madhyamaka- bzw. Yogācāra-Schulen der buddhistischen Philosophie.

¹¹ Die Überlieferungslinie, die von Lama Atiṣa über Lama Tsongkhapa und Gyalwa Ensapa bis zu den heutigen Lehrern der Gelug-Tradition weitergegeben wurde.

¹² Du kannst dem Saṅgha zum Beispiel Tee, Essen oder Geld oder alle drei anbieten. Wenn du aus finanziellen Gründen nicht in der Lage bist, einer großen Gruppe von Saṅgha individuelle Darbringungen zu machen, kannst du etwas so Kleines wie eine Packung Tee oder eine Flasche Milch anbieten, die in die große Kanne mit Tee gegeben wird, die ihnen dargebracht werden soll. Die beste Art der Darbringung ist, zuerst Bodhicitta zu erzeugen und zu denken: "Um die unzähligen fühlenden Wesen von den Ozeanen samsarischer Leiden zu befreien und sie durch mich allein zur Erleuchtung zu bringen, muss ich Erleuchtung erlangen. Deshalb werde ich dem Saṅgha diese Darbringung machen."

Wenn du und der Saṅgha, dem du eine Darbringung machst, Schüler desselben Lamas sind (heutzutage sind viele des Saṅgha aller vier tibetischen Traditionen Schüler Seiner Heiligkeit des Dalai Lama), dann denke: "Ich mache diese Darbringungen den Poren meines Gurus." Wenn du auch nur einem Mönch oder einer Nonne eine Darbringung machst, während du dies denkst, sammelst du mehr Verdienst als durch Darbringungen an die zahllosen Buddha, Dharma und Saṅgha und die zahllosen Statuen, Stūpas und heiligen Schriften. Daher ist selbst ein Unternehmen, das einen Milliardengewinn abwirft, nichts im Vergleich zu den Vorteilen, die sich aus der Erzeugung von Bodhicitta und der Darbringung von Gaben an die Poren deines Gurus ergeben. Du kannst auch so denken, wenn du einen Laien, der ein Schüler deines Gurus ist, zum Mittagessen bei dir zu Hause oder in einem Restaurant einlädst.

Darbringungen an Menschen, die Schüler desselben Gurus sind, sind ein schneller Weg, um negatives Karma zu reinigen, umfangreiche Verdienste zu sammeln und Erleuchtung zu erlangen.

¹³ Die "Verdienste der Tugend" sind die Verdienste, die durch das Erzeugen von Entsagung und Bodhicitta gesammelt werden, die auf der Seite der Methode stehen. Die "Verdienste der transzendentalen Weisheit" sind die Verdienste, die durch die Meditation über die Leerheit gesammelt werden, die auf der Seite der Weisheit liegt.

¹⁴ Tib. *dge 'dun*, Skt. saṅgha.

¹⁵ "Gelübde bewahren" beinhaltet das Nehmen und Bewahren der acht Mahāyāna-Gelübde für einen Tag.

¹⁶ "Rezitationen durchführen" umfasst Aktivitäten wie die Selbsteinweihung in eine Gottheit, deren Retreat man abgeschlossen hat. Dazu gehört auch die Darbringung von Tsog, die üblicherweise am Jahrestag des Vergehens eines Gurus durchgeführt wird.

¹⁷ Wenn es notwendig ist, über einen wahrgenommenen Fehler deines Gurus zu sprechen, wie z.B. das Praktizieren von Dolgyal, solltest du sagen: "Mein Guru zeigt den Aspekt des Praktizierens von Dolgyal".

¹⁸ Um deinen Guru zu erfreuen, musst du ein gutes Verständnis der Unterweisungen des Lamrim in Bezug auf das korrekte Folgen des tugendhaften Freundes haben. Andernfalls besteht die Gefahr, dass du umso mehr negatives Karma erzeugst, um so mehr Verbindungen du mit Gurus aufbaust.

¹⁹ "Vom heiligen Bewusstsein des tugendhaften Freundes gehalten zu werden" bedeutet, dass man den Guru bittet, einen vor dem Sturz in die niederen Bereiche, Saṃsāra und das niedere Nirvāṇa, zu bewahren - so als würde man ein Seil oder einen Haken ausbreiten, um zu verhindern, dass man in einen Abgrund oder in ein Feuer stürzt. "Sich am tugendhaften Freund festhalten zu können" bedeutet, dass man den Guru bittet, sich an dem Seil oder Haken, den er einem reicht, festhalten zu können.

