

**Lamrim der
Unterweisungen in 60 Versen**

verfasst von

S. E. Dagyab Kyabgön Rinpoche

Schlüsselunterweisungen zum Stufenweg zur Erleuchtung in 60 Versen

nach Unterweisungen
von S. H. dem Dalai Lama
zusammengestellt von
S. E. Dagyab Kyabgön Rinpoche

Übersetzung in Zusammenarbeit mit dem Autor von:
Dr. Cornelia Weishaar-Günter

Bezugsadresse:

Tibethaus Deutschland e.V.
Georg-Voigt-Str.4
60325 Frankfurt
www.tibethaus.com

Lektorat: Monika Dräger, Annette Knüsel, Andreas Ansmann
Layout: Dagmar Kronenberg

Inhalt

Vorwort	11
Der Stufenweg in Übereinstimmung mit den Personen.....	15
geringerer (Perspektive)	15
Der Stufenweg in Übereinstimmung mit den Personen.....	16
mittlerer (Perspektive).....	16
Der Stufenweg für die Personen mit großer (Perspektive)	20
Schlüsselunterweisungen zum Stufenweg zur Erleuchtung in 60 Versen	23
Ehrerweisung	23
Das Vorhaben, (diese Verse) zu verfassen.....	24
Vorbereitung für die Stufen des Weges: Die Methode, um in Verbindung mit äußerem und innerem ethischen Verhalten die Grundlage von Liebe und Mitgefühl zu stärken.....	24
Allgemeiner Überblick über die Art und Weise der Praxis und Allgemeine Analyse, welcher Dharma zu praktizieren ist.....	25
Die Art und Weise der Praxis	25
Die Essenz des Buddha-Dharma	26
Das Erzeugen von Freude, in den Stufenweg der Schlüsselunterweisungen eintreten zu können.....	27
Kurze Darstellung der Zehn Schlüsselunterweisungen des Mahayana	27

Die erste Schlüsselunterweisung (Das Ziel): Aufzeigen der Beiden Wahrheiten als Essenz der Praxis des Mahayana-Bodhicitta sowie das Verständnis vom Abhängigen Entstehen als Zuschreibung..... 28

Der Stufenweg, der mit den Personen

geringerer (Perspektive) übereinstimmt 29

Nachdem man die gute Stütze einer menschlichen Existenz angenommen hat, ist es wichtig, dass man ihren großen Nutzen und die Schwierigkeiten, sie zu finden, kennt..... 29

Beginnend mit der Tatsache der Vergänglichkeit, setzt man sich mit der Geisteshaltung in Verbindung, die sich von der Anhaftung an die Erscheinungswelt abwendet..... 30

Die folgenden Strophen sind für Personen, die den Buddha-Dharma für sich akzeptieren 30

Der Stufenweg, der mit den Wesen

mittlerer (Perspektive) übereinstimmt..... 30

Die zweite Schlüsselunterweisung: Mit dem Ziel, Bodhicitta zu entwickeln, die wechselseitige Abhängigkeit von Ursache und Wirkung klarstellen und aufzeigen, wie man in den Vier Wahrheiten Eintritt und Umkehr übt..... 30

Weil die Essenz der Sugatas, in allen vorhanden ist, kann man sich mithilfe der Logik der Sphäre des Friedens gewiss sein..... 31

Nachdenken über das Leid in Samsara und, durch den Wunsch nach Befreiung, eine Geisteshaltung der Abkehr entwickeln 32

Die dritte Schlüsselunterweisung: Unterweisung zu den Drei Juwelen, der Grundlage für die Praxis..... 32

Handlungen und ihren Wirkungen (Karma)..... 33

Die schlimmen Situationen der schlechten Daseinsformen abwenden	33
Samsara völlig entwurzeln, indem man sich auf die.....	34
Drei Übungen stützt.....	34
Nur durch Leerheit und Abhängiges Entstehen kommt man in Kontakt mit dem vollständigen Erwachen.....	34
Lehrer und Schüler: Wie man ihre Qualifikation prüft, sich	35
(auf den Lehrer) stützt, und Lehrer aufgibt, die nicht dem Dharma gemäß handeln oder sprechen	35
Der Stufenweg für Personen mit großer (Perspektive)	36
Das Gelöbnis, Bodhicitta hervorzubringen	36
Die beiden Methoden, Bodhicitta hervorzubringen.....	37
Die guten Qualitäten im Wertschätzen anderer	37
Die Mängel im (ausschließlichen) Wertschätzen unserer selbst	37
Die Übungen des Bodhicitta: die Sechs Paramitas, die Vier Arten des Heranziehens usw.....	38
Die Übung in den Handlungen, nachdem man Bodhicitta entwickelt hat:	39
Die vierte Schlüsselunterweisung: Aufzeigen, wie man nicht an schlechten Handlungen haftet	39
Die fünfte Schlüsselunterweisung: Aufzeigen, wie man in seinem Streben niemals müde wird	39
Die sechste Schlüsselunterweisung: Aufzeigen, wie man den Weg des Mahayana in seiner Vollständigkeit hochhält.....	39
Die siebte Schlüsselunterweisung: Aufzeigen der „Fünf Augen“, um die Praxis selbstständig ausüben zu können	40
Die achte Schlüsselunterweisung: Aufzeigen der „Sechs klarsichtigen Fähigkeiten“, um die Praxis schnell vollenden zu können.....	40

Die neunte Schlüsselunterweisung: Aufzeigen des Weges des Sehens, um zu überwinden, was durch (den Weg des) Sehens aufzugeben ist 40

Die zehnte Schlüsselunterweisung: Aufzeigen (des Weges der) Meditation, um zu überwinden, was durch (den Weg der) Meditation aufzugeben ist..... 40

Die Notwendigkeit, die Verwirklichung der vollständigen Erleuchtung als unsere eigene Verantwortung zu erkennen 41

Widmung..... 41

Nachwort 42





Vorwort

Der 14. Dalai Lama, der verehrte, unübertreffliche Schutzherr, ist der Freund aller Wesen in dieser degenerierten Zeit, auch wenn er sie nicht (alle) persönlich kennt. Viele Jahre lang konnten ich und zahlreiche andere, die wir vom Glück begünstigt sind, unseren Anteil an seinem ununterbrochenen Strom von Dharma-Unterweisungen, (welche) tiefgründig wie ausgedehnt sind, erhalten. Er stellte den Weg zum Heilsamen fehlerfrei dar und betonte in seiner Güte immer wieder Folgendes:

Die Zufluchtnahme ist allen als Eintrittspforte in die Unterweisungen bekannt. Trotzdem wäre es zutreffender, das Abhängige Entstehen als die eigentliche Eintrittspforte in die Unterweisungen zu bezeichnen. Denn um die Objekte der Zuflucht und die Art und Weise, zu ihnen Zuflucht zu nehmen, zu kennen, braucht man zunächst ein Verständnis der Bedeutung des Abhängigen Entstehens, der Beiden Wahrheiten sowie des Aufbaus der Vier Wahrheiten. Andernfalls gibt es keine Möglichkeit, so Zuflucht zu nehmen, dass man die Gründe dafür kennt und darauf aufbauend Vertrauen findet. Deshalb heißt es auch im Abhisamayalankara zur Reihenfolge des Stufenweges für die drei Arten von Personen: „Praxis, Wahrheiten, Buddha und die anderen der Drei Juwelen als Zufluchtobjekte...“

Man sollte entsprechend der Reihenfolge der Zehn Schlüsselunterweisungen des Mahayana vorgehen. Das ist sehr wichtig. Das erwähnte S. H. der Dalai Lama auch klar in seinen „*Bittgebeten an die 17 Panditas und Siddhas (der glorreichen Nalanda-Universität)*“:

„Kennt man die Bedeutung der Beiden Wahrheiten, die Grundlage dessen, wie es ist, hat man Gewissheit darüber, wie man mittels der Vier Wahrheiten in den Daseinskreislauf eintritt und ihn umkehrt. Von Logik unterstützt ist das Vertrauen in die drei Zufluchtsobjekte stabil. Bitte gebt uns Segen, um in die Wurzel des Weges zur Befreiung einzutreten.“

Das Hauptziel derer, die den Dharma praktizieren, ist nicht das Erlangen der Buddhaschaft, sondern es ist in erster Linie, sich um den Nutzen anderer zu bemühen. Dafür ist zunächst das Verständnis unserer grundlegenden Situation in Form der Beiden Wahrheiten notwendig: der Tatsache, dass (zum Zeitpunkt) der Basis¹ das eigentliche Sein, so wie es wirklich ist, mit dem, wie es erscheint, nicht übereinstimmt. Das ist unser Ausgangspunkt.

Haben wir weiter Gewissheit über das Entstehen in Abhängigkeit – (d.h.) die Abhängigkeit von der Zuschreibung, die wechselseitige Abhängigkeit von Ursache und Wirkung und so weiter – und somit über den Aufbau der Vier Wahrheiten erlangt, führen die Wegstufen, um den Geist im Nutzen anderer zu üben, zu immer tiefgründigeren Erfahrungen in anderen (Aspekten des Weges). Dadurch wird es möglich, jenen Erleuchtungsgeist zu entwickeln, der nach der vollständigen Buddhaschaft strebt. Diese beinhaltet die letztendliche Fähigkeit, mühelos zum Nutzen für uns selbst und andere zu wirken. Dabei genügt es nicht, nur eine gute Motivation zu haben, es ist notwendig, diese auch in die Praxis umzusetzen. Dieses Vorgehen entspricht den Zehn Schlüsselunterweisungen des Mahayana und ist ein zentraler Punkt der Übung.

Die Zehn Schlüsselunterweisungen des Mahayana werden im Abhisamayalankara, einem Kommentar zu den Prajnaparamita-Unterweisungen, gelehrt. Fasst man die zentralen Punkte dieser Praxis zusammen, erweisen sie sich als eine Methode, um den Geist in den Wegstufen zur Erleuchtung zu üben. In den Schriften zu diesem Stufenweg (*Lamrim*), wie sie uns traditionell vorliegen, finden sich allerdings verschiedene Anordnungen der Reihenfolge in den Methoden der Praxis. Wir können sicher sein, dass sie alle lediglich daher rühren, dass frühere Lehrmeister in ihren Unterweisungen unterschiedliche Betonungen gesetzt haben. Auch wurden sie nur für Leser verfasst, die ausnahmslos voller Vertrauen und Hingabe zum Buddha-Dharma waren.

Will man (aber) darüber hinausgehend einen Lamrim, der – anders als sonst üblich – nicht auf der Voraussetzung von Vertrauen, Hingabe und Überzeugung zum Dharma basiert, kann man die Stufen des Weges in der Reihenfolge der Zehn Schlüsselunterweisungen erklären. Heutzutage gibt es auch unter Buddhisten viele, die nicht so, wie früher, hauptsächlich ihrem Vertrauen folgen, sondern zuerst nach den Begründungen suchen und Gewissheit erlangen wollen. Auch anderen, die sich für die buddhistische Philosophie², Wissenschaft³ oder Praxis⁴ interessieren, begegnet man immer häufiger. Um ihnen einen leichten Zugang zu ermöglichen, kann man mit dem Zustand der Basis, (ausgedrückt in) den Beiden Wahrheiten und dem Abhängigen Entstehen, beginnen und die anderen Bestandteile⁵ des Lamrim dort ergänzen, wo es passend erscheint. Das ist in Übereinstimmung mit der Zuneigung und Veranlagung der verschiedenen Menschen und den Schritten ihrer Entwicklung je nach Ort und Zeit. S. H. der Dalai Lama betonte, dass er hier ein weites Feld für die Analyse sieht.

Als Menschen tragen wir naturgemäß die guten Qualitäten von Liebe und Mitgefühl in uns. Wir können mit den Methoden anfangen, die diese zum Wachstum anregen. Das ist ein sehr wichtiges und geschicktes Vorgehen. Zu diesem Zweck wird man zunächst nicht über Heilsames und Unheilsames, Vorteile und Nachteile, den Lehrer und die Worte des Buddha, darüber wie es in den Schriften erklärt wird, usw. (sprechen) – man wird sich also nicht auf die Begründungen der buddhistischen Tradition stützen.

Stattdessen werden wir – um für uns persönlich Glück zu erlangen und Leid abzuwenden – darüber nachdenken, was dafür nötig ist und wieviel wir dabei gewinnen bzw. zu verlieren (können). Haben wir darüber Gewissheit erlangt, werden wir normalerweise auf gutes Verhalten und Ethik achten und uns darin üben. Wenn das unser Fundament ist, können das alle Menschen akzeptieren, gleichgültig ob sie zum Dharma Vertrauen haben oder nicht. Was wir „gutes Verhalten“ und „Ethik“ nennen, ist ein Verhalten, das voller Liebe und Mitgefühl auf den Nutzen anderer ausgerichtet ist. Es beinhaltet nicht nur das Wohlergehen anderer und der Gesellschaft im Allgemeinen, sondern ist ein großartiges Mittel – tatsächlich das einzige –, um schließlich unser eigenes letztendliches Glück und Wohlergehen zu verwirklichen. Es ist für alle wichtig, das zu verstehen. Deshalb sagte S. H. der Dalai Lama, dass diese Tatsache den am dringendsten benötigten Kernpunkt bildet, wenn wir unseren Geist in den Wegstufen üben: am Anfang, in der Mitte und am Ende.

In den Schriften des Prajnaparamita gibt es die Zehn Dharmas, die die Allwissenheit darstellen⁶. Die Zehn Schlüsselunterweisungen⁷ finden sich hier nach der Erzeugung des Erleuchtungsgeistes.

Im Allgemeinen wurden die Zehn Schlüsselunterweisungen für diejenigen gelehrt, die in den Weg der Bodhisattvas eingetreten sind. Trotz-

dem scheint es die Bedeutung des Textes zu sein, dass alle Praktiken zu den Schlüsselunterweisungen – außer den letzten beiden – möglich sind, ohne (bereits) in den Weg eingetreten zu sein.

Eine Schlüsselunterweisung ist dem „Herzensschmuck detaillierter Erklärungen“⁸ zufolge „eine Aussage, die fehlerfrei eine Methode aufzeigt, wie man das erlangt, was mit der Erzeugung des Mahayana-Geistes angestrebt wird“. Und: „Denn allein durch diese Zehn Schlüsselunterweisungen werden alle Wünsche von Personen, die nach der Allwissenheit streben, vollkommen sein, d.h. zur Vollendung gelangen.“

An dieser Stelle werde ich, sowohl alter Sitte wie auch der modernen Zeit entsprechend, die knappen Kernaussagen der „Erhellenden Erläuterungen zur Intention des Abhisamayalankara“, zum leichteren Verständnis der weiter unten folgenden Verse zusammenfassen und in Prosaform ausführen – gemäß der Redensart: „Wichtiges ist zu betonen, im authentischen Dharma hundertmal“⁹.

Der Stufenweg in Übereinstimmung mit den Personen geringerer (Perspektive)¹⁰

Wir haben bereits das Fundament der inneren Gewissheit gelegt, (wie wichtig es ist,) Gedanken und Taten voller Liebe und Mitgefühl, der Essenz von gutem Verhalten und Ethik, immer weiter zu steigern. Um nun unsere grundlegende Situation zu verstehen, die Tatsache, dass Erscheinungsweise und Seinsweise nicht übereinstimmen und dass Abhängiges Entstehen bzw. Zuschreibungen die eigentliche Realität ausmachen, gibt es *die erste Schlüsselunterweisung*. Sie soll scharfsinnige Menschen mit der Veranlagung zum Großen Fahrzeug zum schrittweisen Üben der Zehn Schlüsselunterweisungen in freudiger Zuversicht ermutigen. Sie lässt uns erkennen, dass die Essenz der Praxis nicht jenseits des Objekts der Beiden Wahrheiten, der konventionellen und der letztendlichen Wahrheit liegt. Entsprechend praktiziert

man als Subjekt in der engen Verbindung von Methode und Weisheit. Das gilt es zuerst zu verstehen.

Wenn man ein Verständnis der Beiden Wahrheiten gewonnen hat, folgt die Praxis des Stufenwegs in Übereinstimmung mit den Personen geringerer (Motivation).

Uns wird (Folgendes) klar: Jetzt, da wir die gute Stütze eines Menschenkörpers erlangt haben – in welcher wertvolle Besonderheiten wie die Achtzehn Dharmas, die aus den Freiheiten und den Zehn günstigen Umständen bestehen, sowie zahlreiche Fähigkeiten vollständig vorhanden sind – haben wir die Gelegenheit, für uns alle, uns selbst wie andere, Nutzen und Wohlergehen in großem Umfang zu verwirklichen. Wir erkennen zutiefst, wie bedeutsam und schwer zu finden (diese Chance) ist. Mit der Entschlossenheit, unser Menschenleben nicht leer zu vergeuden, spornen wir uns mit Hilfe der Themenkreise der Vergänglichkeit an, die am Anfang, in der Mitte und am Ende (des Weges) wichtig sind. (S. H. der Dalai Lama) betonte, dass wir, wenn wir uns (der Vergänglichkeit) gewiss sind, in den eigentlichen Stufen des Geistetrainings im Lamrim, wie sie unten dargestellt werden, zu Eigenverantwortlichkeit finden und günstige Umstände sich einstellen werden. Zum Beispiel werden wir nicht von Verzögerungen (unserer Praxis aufgrund äußerer oder innerer Umstände) betroffen sein.

Der Stufenweg in Übereinstimmung mit den Personen mittlerer (Perspektive)

Die Essenz der Praxis des Stufenwegs in Übereinstimmung mit den Personen mittlerer (Motivation) ist die *zweite Schlüsselunterweisung*, das Ziel oder Objekt der Praxis, die Tatsache, wie man im Zusammenhang mit den Vier Wahrheiten (in den Daseinskreislauf) eintritt und ihn umkehrt. Hat man darüber nach und nach Gewissheit gefunden, ver-

steht man, dass die Geistesgifte nur vorübergehende Konzepte sind. Sie sind nicht in der Natur des Geistes verankert. Das macht es möglich, das Leid zu beenden, den Daseinskreislauf zu überwinden, die Befreiung zu erlangen und die Wahrheit der Beendigung zu erlangen. Dabei bleibt es nicht bei einem bloßen Verständnis, sondern uns wird Folgendes klar: (a) wir können im eigenen Bewusstseinsstrom die Wahrheit des Weges hervorbringen, die Methode, um das Leid zusammen mit seinen Ursachen zu überwinden und (b) alle Lebewesen haben das Element, Sugatagarbha („Buddha-Natur“) oder die Veranlagung zur Buddhaschaft. Dadurch haben wir mittels der Logik Gewissheit über den Frieden – den Zustand jenseits von Leid (Nirvana) – erlangt. Haben wir uns entsprechend selbst davon überzeugt, dass wir als Ergebnis der Wahrheit des Weges die Wahrheit der Beendigung erlangen können, werden wir des gesamten Daseinskreislaufes überdrüssig. Wir können sicher sein, dass ganz von selbst der Gedanke der Entsagung entstehen wird, der nach Befreiung strebt.

Auf dieser Grundlage folgt die *dritte Schlüsselunterweisung*, die Stütze der Praxis, die Drei Juwelen. Das Dharma-Juwel besteht aus der Wahrheit der Beendigung und der Wahrheit des Weges. Das ist die eigentliche Zuflucht, die uns schützt. Nicht nur darüber kann man zu tiefst Gewissheit finden, sondern (man wird auch verstehen), dass derjenige, der das aufzeigte, der Lehrer, als Zuflucht das Buddha-Juwel ist. Diejenigen, die ihm gefolgt sind, die Personen auf den Arya-Pfaden des Lernens und Nicht-mehr-Lernens sind das Sangha-Juwel, unsere Gefährten. Sie dienen (auch) als Zeugen, Beweis und sichtbare Vorbilder dafür, dass, wenn wir den Weg praktizieren, wir in der Lage sein werden, die eigentliche Zuflucht, das Dharma-Juwel, den Weg der Beendigung im eigenen Bewusstseinsstrom, zu verwirklichen.

Auf diese Weise werden wir auf Begründungen basierend zu den Drei Juwelen Zuflucht nehmen können. Wenn wir die Stufen in dieser Weise

lernen, werden wir ein gutes Verständnis von allen drei Aspekten – Basis, Weg und Ergebnis – des Buddha-Dharma haben und somit ein gutes Fundament legen. Dadurch werden wir als scharfsinnige Personen, die mit Hilfe von Analyse in den Buddhismus eingetreten sind, festes, überzeugtes Vertrauen erlangen, wenn wir dem Dharma folgen. Wir werden Buddhisten des 21. Jahrhunderts sein, in dem ein hoher Bildungsstandard herrscht, und wir werden unsere Hoffnung nicht auf eine Zuflucht bloß aufgrund autoritativer Überlieferung, blindem Vertrauen oder Ähnlichem setzen müssen.

Um nun das Dharma-Juwel von Überlieferung und Erkenntnis, von Beendigung und Weg, in unserem Bewusstseinsstrom zu erzeugen, ist es notwendig, Gewissheit über das System von Karma, Handlungen und ihren Auswirkungen zu gewinnen. Ohne uns darin zu irren, wie heilsame Handlungen anzunehmen und unheilsame Handlungen aufzugeben sind, treten wir weiter in die Verbindung von Methode und Weisheit ein, den ausgezeichneten Weg im Zusammenhang mit Leerheit und Abhängigem Entstehen. Dazu müssen wir verstehen, wie wir die Drei Übungen in richtiger Weise praktizieren, sodass sie zur vollständigen Erleuchtung führen. Damit wir uns dafür der Abfolge des Hörens, Nachdenkens und Meditierens über die Schriften fehlerfrei widmen können, sollten wir uns klarmachen, wie man die Merkmale von Erklärenden und Zuhörenden, Lehrern wie Schülern, richtig prüft und wie man einander annimmt. Ferner (sollten wir uns klarmachen), wie wir uns von Lehrern, die nicht in Übereinstimmung mit dem Dharma handeln und sprechen, abwenden, ohne ihnen weiter zu folgen.

In vielen alten Lamrim-Texten wird als erste Stufe erklärt, wie man sich auf den Lehrer stützt. Das hat in der Regel den Grund, dass (die damaligen Lehrmeister) von Anfang an auf der Grundlage lehrten, dass (die Schüler) am Schluss auf den Mantraweg geführt werden würden. Sie

sahen, dass das den Bedürfnissen von Ort, Zeit und Umständen völlig entsprach. Setzt man jedoch die Unterweisungen zur Art und Weise, wie man sich auf den Lehrer stützt, an das Ende der Praxis für Personen mit mittlerer (Motivation), ist es leichter, sich davon zu überzeugen, warum der Lehrer als Vertreter (des Buddha) so hochgeschätzt wird. Auch dient es dazu, falschem Verständnis und einer unsachgemäßen Art des Annehmens vorzubeugen.

Wie sinnvoll das ist, erwähnt (S. H. der Dalai Lama) auch im „Stufenweg: Erhellen des Gedankengangs der Sieger“¹¹. Seine dortigen Ausführungen besagen: Weil viele unter den Einfluss blinden Vertrauens geraten sind, kommen sie nicht viel weiter: Obwohl heutzutage von vielen Menschen, sowohl (Angehörigen) der eigenen wie anderer Kulturen, mit unterschiedlichen Gewohnheiten und Traditionen, dem Buddha-Dharma Aufmerksamkeit geschenkt wird, fehlt das Vertrauen in den Buddha-Dharma als Grundlage – oder, wenn Vertrauen vorhanden ist, ist es selten mit Weisheit verbunden und das Fundament ist nicht stabil.

Deshalb, wenn man mit ihnen von Anfang an, ohne ihnen zuvor überhaupt Stufenweg-Unterweisungen gegeben zu haben, darüber zu sprechen beginnt, wie wichtig es ist, sich auf den Lehrer zu stützen, welche Vor- und Nachteile das hat usw., passt das nicht zum Interesse und zu den Neigungen der Zuhörer. Damit ist es nicht nur keine Hilfe dafür, Vertrauen und Hingabe zu vermehren, sondern es ist zu befürchten, dass sogar die Gefahr der Verfehlung „unvorbereiteter Personen zu Tiefgründiges zu verkünden“ besteht. Durch Zitate allein kann man niemanden überzeugen, sich dem Thema (Lehrer-Schüler-Beziehung) zu widmen.

Im Übrigen hat, was den Buddha-Dharma betrifft, der Buddha selbst Vertrauen für sich allein nicht in den Vordergrund gestellt, sondern ist der Vernunft gefolgt. Seine Aussage, dass man sich auf dem Weg der Analyse überzeugen und sich auf das betreffende Ergebnis stützen soll, ist sehr kraftvoll. Daran sollte man denken und es entsprechend in die Tat umsetzen. (Soweit S. H. der Dalai Lama).

Die Güte (S .H. des Dalai Lama), aus dem Gedankengang des Buddha die Essenz herauszuziehen und die wahrhafte Bedeutung als Weg zu zeigen, ist von höchstem Wert. Dafür können wir unendlich dankbar sein.

Der Stufenweg für die Personen mit großer (Perspektive)

Haben wir in dieser Weise unseren Geist sorgfältig in den Wegstufen geübt, die mit den Personen geringerer und mittlerer (Motivation) gemeinsam sind, nehmen wir die Tatsache, wie wir selbst von Leiden geplagt werden, als Beispiel und entwickeln Mitgefühl in Bezug auf alle Lebewesen – (Mitgefühl), das es nicht erträgt, dass diese unsere Mütter, von Leiden geplagt werden. Davon getragen verpflichten wir uns zum Bodhicitta des Mahayana. Die Art und Weise, den Geist darin zu üben, sind die Wegstufen für Personen mit großer Motivation. Mittels der Siebenfachen Unterweisung von Ursache und Wirkung sowie dem Gleichsetzen und Austauschen von Selbst und Anderen entwickeln wir die Geisteshaltung, die auf die Erleuchtung ausgerichtet ist (Bodhicitta). Zum Schluss legen wir das Gelöbnis ab und sollten uns nun schrittweise in den Praktiken der Kinder der Buddhas üben, den Sechs Paramitas, den Vier Arten des Heranziehens und anderen mehr.

Um zu der Zeit, in der wir uns in diesen schwer auszuführenden Verhaltensweisen üben, das Durchqueren der Bhumis und Pfade schnell zu vollenden, indem wir die hinderlichen Umstände beseitigen und uns

auf die förderlichen Umstände stützen, gibt es (*die Schlüsselunterweisungen 4-8*):

Die *vierte Schlüsselunterweisung*, wie man die hinderlichen Umstände, das Haften an schlechten Taten, überwindet.

Die *fünfte Schlüsselunterweisung*, wie man sich völlig unermüdet in freudiger Ausdauer in den förderlichen Umständen übt.

Die *sechste Schlüsselunterweisung*, wie man den Weg des Mahayana stabil und vollständig hochhält, die Ursache dafür, dass die Mahayana-Praxis nicht nachlässt.

Die *siebte Schlüsselunterweisung* zu den Fünf Augen, der Ursache dafür, dass man (zunehmend) frei ist, in die Praxis des Bodhicitta einzutreten.

Die *achte Schlüsselunterweisung* zu den Sechs Wunderkräften, der Ursache dafür, dass die Praxis des Bodhicitta schnell vervollständigt wird.

Wenn wir diese Schlüsselunterweisungen praktizieren, werden wir, nachdem wir Bodhicitta erzeugt haben und uns im Verhalten üben, die hinderlichen Umstände beseitigen sowie gute Qualitäten entwickeln und steigern können.

Die (letzten beiden) Schlüsselunterweisungen zeigen, wie am Ende die guten Qualitäten des Aufgebens und Erkennens der Ebene der Buddhaschaft tatsächlich erlangt werden.

Die *neunte Schlüsselunterweisung* betrifft den Pfad des Sehens, auf dem das, was aufzugeben ist – die Samen des begrifflichen Benennens¹² – beseitigt werden, und die *zehnte Schlüsselunterweisung* betrifft den Pfad der Meditation, auf dem all das, was aufzugeben ist, die spontan entstandenen¹³ Samen beseitigt werden.

(S. H. der Dalai Lama betonte,) dass es sehr wichtig ist, sich darum zu bemühen, diese Zehn Schlüsselunterweisungen nacheinander in ihren Haupt- und Nebenthemen in die Praxis umzusetzen, je nach Zeitpunkt und Bedarf.

Um in dieser Weise verständigen Menschen die Reihenfolge und das Gerüst dieses Stufenwegs nur kurz aufzuzeigen, so wie es uns der höchste Arya, der große Schatz des Mitgefühls selbst (d.h. S. H. der Dalai Lama) gegeben hat, haben ich und andere Schüler dieses Schutzherrn, so wie es die meisten von uns definitiv gehört und erinnert haben, diese Teile seiner unschätzbaren mündlichen Unterweisungen, die tiefgründige und ausgedehnte Wegweiser beinhalten, zusammengetragen. Als Dienst, um das zu schätzen und zu schützen, habe ich es niedergeschrieben. Damit es lange Bestand hat, damit wir selbst diese gute Art und Weise als gutes Geschick unserer Verdienste erfahren und um auch denjenigen, die in späteren Generationen Hingabe und Respekt haben, ein Geschenk zu machen, habe ich es in Form von Notizen zusammengestellt. Diese (Unterweisungen) aus der Schatzvase des Mundes des allwissenden machtvollen Siegers (S. H. der Dalai Lama) entsprechen der Erklärungstradition von Buddha Maitreya. Von ganzem Herzen bitte ich diejenigen, die das Auge des Wissens besitzen und die Buddha-Lehre wertschätzen, sie mit den Mitteln von Erklärungen, Diskussionen und Verfassen umfassend aufrecht zu erhalten, zu bewahren und zu verbreiten. Bitte macht euch diese Aktivitäten zu eigen, um das zu unterstützen.

Schlüsselunterweisungen zum Stufenweg zur Erleuchtung in 60 Versen

Erhellende Erläuterungen zur Intention des Abhisamayalankara

Eine kurze Zusammenfassung in Versen, wie man den Geist im Stufenweg zur Erleuchtung in Übereinstimmung mit der Abfolge der Zehn Schlüsselunterweisungen des Mahayana übt.

Ehrerweisung

Verehrung der Essenz der Sugatas¹⁴, jenem Element, das allen Lebewesen innewohnt, jenem Samen, der fähig ist, alles, was aufzugeben und zu erlangen ist, in seiner Vollendung hervorzubringen.

1. Die Munis waschen das Unheilsame nicht mit Wasser ab, sie beseitigen das Leid der Wesen nicht mit ihren Händen, auch übertragen sie ihre Realisation nicht auf andere. Sie befreien, indem sie die Dharmata, die Wahrheit, lehren.

Vor ihnen verneige ich mich!

Das Vorhaben, (diese Verse) zu verfassen

2. Die unzähligen Geistesgifte der Anhaftung, Abneigung und Verblendung zu entwurzeln,
das ist der Kernpunkt der 84.000 Dharma-Unterweisungen.¹⁵
Die Stufen so zu erklären, dass sie für eine einzige Person zu einem Weg zur Erleuchtung werden – welche Freude!

Vorbereitung für die Stufen des Weges: Die Methode, um in Verbindung mit äußerem und innerem ethischen Verhalten die Grundlage von Liebe und Mitgefühl zu stärken

3. Auch ohne sich auf irgendein Dharma-System zu stützen, wohnt der unschätzbar wertvolle Geist von Liebe und Mitgefühl den Menschen natürlich inne.
Er ist die Grundlage dafür, ob für alle Lebewesen Glück entsteht oder nicht.
Ich werde ihn deshalb aufs Höchste schätzen.

4. Der Wunsch, nützlich zu sein, Mitgefühl und Liebe – diese drei geistigen Einstellungen sind die Quelle auch für eigenes Glück und Wohlergehen.
Daher werde ich wie alle, die sich wünschen, selbst glücklich zu sein, diesen altruistischen Geist stets hochhalten.

5. Jene, die aus Anhaftung und Hass mit Lug und Trug selbst siegen und anderen Niederlagen bereiten, sind wie Schmetterlinge, die sich von Flammen angezogen fühlen.
Am Ende werden sie sich selbst vernichten.
Deshalb werde ich schädigende Gedanken stets von mir weisen.

Allgemeiner Überblick über die Art und Weise der Praxis und Allgemeine Analyse, welcher Dharma zu praktizieren ist

6. Der Buddha hat den kostbaren Dharma gelehrt.

Gelehrte haben ihn logisch überprüft sowie systematisch dargelegt, Siddhas sind durch Meditation zu Erfahrungen und Erkenntnissen gelangt.

Auch ist (der Dharma) frei von Widersprüchen zu den Ergebnissen der Wissenschaft. Ich werde beginnen, mich darin zu üben.

7. Die Herzessenz der mannigfaltigen Schriften ist das Geistestraining im Stufenweg.

Es ist der Spiegel, in dem die Unzulänglichkeiten und Qualitäten der Drei Tore¹⁶ deutlich werden.

Ich werde mich selbst (darin) als meinen eigenen Feind sehen und erkennen, dass ich selbst genauso mein eigener Schützer bin.

8. Wer (mit Gewissheit) erspürt, dass der Dharma die Geistesgifte im eigenen Bewusstseinsstrom bezähmt,

dessen Geist ist zum Dharma gelangt.

Aber wenn man großmaulig mit seiner Dharma-Praxis angibt, ist das nichts als Schein.

Dann werde ich Gewissheit haben, dass es kein Dharma ist.

Die Art und Weise der Praxis

9. Gleich die Art der Praxis (dem Hüpfen) eines Vogels von Stein (zu Stein),

wird man durch dieses beliebige Bemühen nicht befreit.

Auch wenn man (die Praxis) immer weiter verschiebt,
ist das Vertrauen schwach. Deshalb werde ich die Gründe¹⁷ zu
verstehen (suchen).

10. Will man erst eine bestimmte Zeit suchen,
in der man sich dem Dharma widmet, hat man den Dharma nicht
erkannt.

Während der vierundzwanzig Stunden, die mir zur Verfügung stehen,
nach dem Wohl anderer zu streben – das werde ich als den höchsten
Dharma verstehen.

11. Ohne den Geist geübt zu haben, wird man allein durch Niederwer-
fungen, Opfertaten,
Bitt- und Wunschgebete, Glauben und Segen nicht befreit.
Mit der Bedeutung, die in den großen tiefgründigen und umfassenden
Schrifttraditionen gelehrt wird,
werde ich mich mit dem analytischen Verstand befassen und sie ken-
nenlernen.

Die Essenz des Buddha-Dharma

12. Die Essenz des Buddha-Dharma ist (1) die Sichtweise der
wechselseitigen Abhängigkeit¹⁸ von Ursache und Wirkung
und des Abhängigen Entstehens¹⁹ bei dem es auf dieser Grundlage
zum Benennen kommt,
sowie (2) die Verhaltensweise, schädliches Handeln von sich zu
weisen.

Das werde ich anwenden und für mich und andere nach der höchsten
Methode für (zeitweiligen) Nutzen und (höchstes) Glück streben.

13. Dies ist die Art und Weise, (diejenigen) auf den Pfad zu führen,
(die) der Logik folgen.

Durch diese Stufen kann eine einzelne (Person) vollständig erwachen.
Alle diesbezüglichen Wünsche werden leicht verwirklicht.

Dass es diese Zusammenstellung der Bedeutung dieser Schlüsselunterweisungen gibt – E-MA-HO!

Das Erzeugen von Freude, in den Stufenweg der Schlüsselunterweisungen eintreten zu können

14. Die versteckte Bedeutung der Mutter der Sieger (Prajnaparamita)
wird als Essenz aller Schriften gepriesen

und der Schutzherr Maitreya hat sie im Abhisamayalankara

in der Weise eines Stufenwegs von Schlüsselunterweisungen gelehrt.

Voller Freude darüber werde ich sie lernen.

Kurze Darstellung der Zehn Schlüsselunterweisungen des Mahayana

15-16. Es sind: (1) Praxis, (2) Wahrheiten,

(3) Buddha und die anderen der Drei Juwelen als Zufluchtobjekte,

(4) Nicht-Greifen und (5) Unermüdlichkeit

(6) Den Mahayana-Weg in seiner Vollständigkeit hochhalten. (7) Die Fünf Augen²⁰, mit denen man unabhängig in die Praxis eintreten kann,

(8) Die Sechs Arten übersinnlichen Wissens²¹, um die Praxis schnell zu vervollständigen,

(sowie die Pfade von) (9) Sehen und (10) Meditation. In diesen Zehn Schlüsselunterweisungen des Mahayana

werde ich mich schulen und, den Schriften der Unterweisungen folgend, mich bemühen.

Die erste Schlüsselunterweisung (Das Ziel:) Aufzeigen der Beden Wahrheiten als Essenz der Praxis des Mahayana-Bodhicitta sowie das Verständnis vom Abhängigen Entstehen als Zuschreibung

17–18. Zu allen Gelegenheiten, in denen der höchste Geist hervorgebracht wird,

gibt es die Seinsweise der Basis, die zwei (Aspekte) von Erscheinungen und eigentlichem Zustand.

Dabei sind die Erscheinungen das Konventionelle, das untrügerische Abhängige Entstehen,

und der eigentliche Zustand ist das Letztendliche, in dem alle (starren) Vorstellungen zerfallen sind.

Erscheinungen und Leerheit sind ohne Widerspruch, sie erweisen sich als Freunde.

Diese Zwei Wahrheiten, so wie sie gelehrt wurden,

beinhalten die Stufen des Weges. Die Praxis geht nicht darüber hinaus.

Diese Schlüsselunterweisung werde ich als Essenz verstehen.

19–20. Es heißt: „Während ein Bodhisattva die Vollkommenheiten praktiziert,

ist zwar (konventionell) ein Bodhisattva vorhanden, aber er ist (letztendlich) nicht als Bodhisattva zu sehen.“

Mit derartigen Unterweisungen lehrte der Buddha,

dass die Beiden Wahrheiten die Essenz der Praxis sind.

Entsprechend werden alle Darlegungen zum konventionellen Bodhicitta, mit (allem) was zu üben ist,

zur Praxis des Letztendlichen, die die Leerheit von Wirklichkeit realisiert.

Da nichts darüber hinausgeht, ist es der Dharmakaya aller Wesen. Den Schlüsselunterweisungen entsprechend werde ich mich bemühen, Nirvana zu verwirklichen.

Der Stufenweg, der mit den Personen geringerer (Perspektive) übereinstimmt

Nachdem man die gute Stütze einer menschlichen Existenz angenommen hat, ist es wichtig, dass man ihren großen Nutzen und die Schwierigkeiten, sie zu finden, kennt.

21. Dieses eine Mal habe ich die gute Stütze einer Menschenexistenz gefunden.

Mit ihr besteht die Möglichkeit, die großen, bedeutungsvollen Ziele von (vorübergehendem) Nutzen und (endgültigem) Glück zu verwirklichen.

Indem ich mir diese hervorragende Stütze, in der die günstigen Umstände vereinigt sind, vollständig bewusst mache, werde ich verstehen, wie wichtig es ist, jetzt die Essenz daraus herauszuziehen.

22. Dessen eingedenk, dass (diese Stütze) schwer zu finden und leicht zu verlieren ist,

ohne die große Bedeutung, die sie endgültig und für nächste (Leben) hat, hinauszuschieben,

werde ich mich um den Nutzen für andere bemühen und allen gegenüber schädliches Verhalten aufgeben.

Ich werde das Erlangen dieses hervorragenden menschlichen Körpers sinnvoll werden lassen.

Beginnend mit der Tatsache der Vergänglichkeit, setzt man sich mit der Geisteshaltung in Verbindung, die sich von der Anhaftung an die Erscheinungswelt abwendet

23. Der eigene Körper ist die Wohnstätte, das Bewusstsein der Gast, die Dinge und Gegenstände sind geliehene Objekte.

Die Fesseln der Acht (Weltlichen) Dharmas sind wie ein Traum der gestrigen Nacht.

Es hat keinen Wert, daran zu haften. Ich werde mir stets die Vergänglichkeit vergegenwärtigen.

Die folgenden Strophen sind für Personen, die den Buddha-Dharma für sich akzeptieren

24. Indem ich mich von den Erscheinungen dieses und künftiger Leben abwende

und darüber nachdenke, dass die Wesen genauso wie ich selbst in den Ozean des Werdens fallen,

werde in mich mit dem Weg der drei Arten von Wesen

mit geringer, mittlerer und großer (Motivation) verbinden.

Der Stufenweg, der mit den Wesen mittlerer (Perspektive) übereinstimmt

Die zweite Schlüsselunterweisung: Mit dem Ziel, Bodhicitta zu entwickeln, die wechselseitige Abhängigkeit von Ursache und Wirkung klarstellen und aufzeigen, wie man in den Vier Wahrheiten Eintritt und Umkehr übt.

25. Leiden und Ursachen sind die Stufen des Eintritts in Samsara. Beendigung und Weg sind die Stufen der Umkehr von Samsara. Daraus, dass man das erkennt oder nicht erkennt, gelangt man ins Werden oder in den Frieden.

26. Weil somit das Ziel der Praxis (von Bodhicitta) in der Gewissheit über die Vier Wahrheiten liegt, ist das Wichtigste für die, die sich Befreiung wünschen, zu verstehen, was Ursache und Wirkung von Samsara und Nirvana sind.

Ich werde tief darüber nachdenken, wie man in Samsara eintritt und es umkehrt.

27. Um logische Gewissheit über die Vier Wahrheiten zu erlangen, werde ich (untersuchen), wie die Sechzehn falschen Sichtweisen²² aus irrtümlichem Verständnis entstehen, und die Sechzehn Aspekte der (Vier) Wahrheiten²³ genau erkennen. Dadurch werde ich den Zustand von Erleuchtung und Befreiung erlangen.

Weil die Essenz der Sugatas, in allen vorhanden ist, kann man sich mithilfe der Logik der Sphäre des Friedens gewiss sein

28. Die Geistesgifte findet man nicht als Natur des Geistes. Deshalb ist es möglich, dass die Leiden, die sie verursachen, beendet werden. Zudem werden alle (Wesen) von der Essenz der Sugatas durchdrungen.

Indem ich darüber nachdenke, werde ich mich mit Hilfe der Logik der Sphäre des Friedens vergewissern.

Nachdenken über das Leid in Samsara und, durch den Wunsch nach Befreiung, eine Geisteshaltung der Abkehr entwickeln

29. In diesem Existenzkreislauf werden wir vom Leiden der Bedingtheit und hunderterlei anderen unerwünschten Problemen gequält. Mit dieser Erkenntnis werde ich von Herzen die Einstellung der Abkehr entwickeln und nach der Befreiung streben, in der das Leid und seine Ursachen befriedet sind.

Die dritte Schlüsselunterweisung: Unterweisung zu den Drei Juwelen, der Grundlage für die Praxis

30. Entsprechend motiviert, verstehe ich die Drei Juwelen als Zuflucht des Ergebnisses, das ich selbst erlangen werde, und als Zuflucht der Ursache, die andere erlangt haben. In einer Geisteshaltung des Vertrauens und mit der Angst vor Samsara werde ich mich auf dem Weg üben, der die Freiheit von einem (festen) Selbst zeigt.

31. Die eigentliche Zuflucht ist der Dharma, zusammengefasst in (den Wahrheiten) von Beendigung und Weg. Wie der zunehmende Mond lässt er Erfahrungen und Erkenntnisse anwachsen. Um die Finsternis der Verblendung und der anderen Fehler zu überwinden, werde ich mich darin üben, frei von den vier Arten der Anhaftung²⁴ zu sein.

32. Entsprechend ist das Eintrittstor in diese Unterweisungen das Abhängige Entstehen, die Darstellungen der Zwei und der Vier Wahrheiten. Das werde ich nach und nach erkennen und dadurch die Drei Juwelen durch Begründungen verstehen. Habe ich sie so identifiziert, werde ich wissen, wie man in richtiger Weise Zuflucht nimmt.

Handlungen und ihren Wirkungen (Karma)

33. Die heilsamen und unheilsamen Handlungen in ihren Wirkungen, allgemein wie speziell, die Funktionsweisen des Karma aufgrund von Basis, Geisteshaltung, Durchführung und Abschluss, wie man sie begeht, abwendet und durch die Vier Kräfte²⁵ von Bekennen, Versprechen usw. (reinigt), in diesen Themen werde ich mich irrtumsfrei in Übersicht und Details bemühen.

Die schlimmen Situationen der schlechten Daseinsformen abwenden

34. Die Höllenbereiche und die anderen schlimmen Situationen der schlechten Daseinsformen werden lediglich von karmischen Erscheinungen hervorgebracht und sind das Ergebnis schrecklicher karmischer Taten. (So in diesen Bereichen) hilflos herumgeschleudert, wird man für lange Zeit von schier unerträglichem Leiden gequält. Daher werde ich mich anstrengen, sie abzuwenden.

35. Zu sagen, die Drei Juwelen seien rein und irgendwo in den Himmelhöhen

und die Höllenbereiche unter dieser Erde angesiedelt, entbehrt (jeder) wissenschaftlichen Grundlage und logischer Begründung.

Deshalb werde ich erkennen, dass jene Aussagen den Neigungen (der damaligen Menschen) angepasst sind.

Samsara völlig entwurzeln, indem man sich auf die Drei Übungen stützt

36. In den guten, ethischen Verhaltensweisen der Drei Tore lebend, ohne in Achtsamkeit, Bewusstheit und einspitziger Sammlung nachzulassen,

werde ich mit dem Unterscheidungsvermögen, das die tiefgründige Weisheit betrachtet,

Verblendung und alle anderen Geistesgifte von der Wurzel her überwinden.

Nur durch Leerheit und Abhängiges Entstehen kommt man in Kontakt mit dem vollständigen Erwachen

37. Ich werde nicht durch Erscheinungen, sondern durch Greifen gebunden.

Daher werde ich nicht penetrant nach etwas stabil Beständigem greifen.

Es gibt nichts anderes, was mich über kurz oder lang in den Ruin treibt, deshalb werde (ich Erscheinungen) als leer von Wirklichkeit wie einen illusorischen Tanz betrachten.

38. Gerade weil (sie) leer von eigenständiger Existenz (sind), sind alle Handlungen und Handelnden möglich.

Das bedeutet, dass sie in Abhängigkeit entstehen.

Und weil sie in Abhängigkeit entstehen, ist ihre leere (Natur) gewiss. Erscheinungen und Leerheit sind ohne Widerspruch, bloße Festlegungen durch Namen und Bezeichnungen. In dieser Weise werde ich die Leerheit erkennen.

39. Allein mit einem Geist, der frei von Extremen die Soheit sieht, werde ich äußere und innere Ablenkungen, achtlose Verschwendung, Geistesgifte und Konzepte gleich bei ihrem Auftreten überwinden und die weite Distanz zur Buddhaschaft verkürzen.

Lehrer und Schüler: Wie man ihre Qualifikation prüft, sich (auf den Lehrer) stützt, und Lehrer aufgibt, die nicht dem Dharma gemäß handeln oder sprechen

40. Reich an Wissen, geschickt im Unterrichten der Methoden des Weges, friedlich, bezähmt und höflich, voller Mitgefühl und Liebe unermüdlich im Wohl anderer, von gutem Charakter

und von überlegenen Qualitäten

– Auf jemanden mit diesen vollständigen Qualitäten werde ich mich als maßgeblichen Lehrer stützen.

41. Zeigt eine Person im Gehabe eines Heiligen Gier nach Profit und Ruhm,

führt ein Luxusleben ohne Respekt und Achtung, ist in seinen Worten unzuverlässig,

benimmt sich hochnäsiger, ist überheblich und so weiter, werde ich verblindetes Vertrauen aufgeben

und mich gegen Worte und Verhaltensweisen wenden, die dem Dharma nicht entsprechen.

42. Unvoreingenommen, verständig in der Kraft der Unterscheidung, von unwandelbarem Vertrauen und Bemühen im Dharma durch Hören, Nachdenken und Meditieren

sowie geschickt darin, sich in guter Weise auf einen authentischen Lehrer

zu stützen –

ich werde ein Schüler mit diesen vollständigen Eigenschaften sein.

43. Vertrauen und Hingabe zum Lama ist Grundlage für die eigene Befreiung.

Nach ihm zu greifen und an ihm zu haften, ist Ursache für samsarische Gefangenschaft.

Dromtönpa riet, die Texte als Lehrer zu betrachten.

Ich werde mich der Empfehlung dieses Schutzherrn folgend von Herzen üben.

Der Stufenweg für Personen mit großer (Perspektive) Das Gelöbnis, Bodhicitta hervorzubringen

44. Alles eigene Wohlergehen entsteht aus dem Wunsch für das Wohlergehen anderer.

Das Streben nach dem Nutzen für andere, ist die Basis aller guten Dinge.

Deshalb werde ich mit dem Wunsch, alle Wesen mit Liebe und Fürsorge zu schützen,

voller Mitgefühl den höchsten Geist des Nutzens für andere erzeugen.

Die beiden Methoden, Bodhicitta hervorzubringen

45. Dafür gibt es die Siebenfache Unterweisung von Ursache und Wirkung
sowie das Gleichsetzen und Austauschen von Selbst und Anderen in Gedanken und Handlungen. Dadurch wird man fähig, dem eigenen Wohl zuliebe anderen den Sieg zu geben und dem Wohl anderer zuliebe die Niederlage anzunehmen.
(Auf diese Methoden) werde ich mich stützen.

Die guten Qualitäten im Wertschätzen anderer

46. Wenn man nach dem Wohl anderer strebt, hat man viele Freunde und die Herzenskraft nimmt zu.
Man findet Zuversicht, Mut, Vertrauen, und die Freude wächst an.
Von allen Seiten gelobt, verehrt und bewundert, ist man frei von Widerständen.
Nach diesem Schatz aller guten Qualitäten werde ich streben.

Die Mängel im (ausschließlichen) Wertschätzen unserer selbst

47. Personen, die nur an sich selbst denken,
haben viele Feinde, wenige Freunde, Befürchtungen, nervöse Unruhe und das (ständige) Gefühl von Gefahr,
ohne Gelegenheit zu Freiheit, Gelassenheit und einem glücklichen Geisteszustand.
(Deshalb) werde ich mich aus diesem einschränkenden Netz schlechter Gedanken befreien.

Die Übungen des Bodhicitta: die Sechs Paramitas, die Vier Arten des Heranziehens usw.

48. Nachdem ich die Lebewesen durch die Vier Arten des Heranziehens als Gäste eingeladen habe,
werde ich die allgemeinen Handlungen der Sechs Paramitas sowie (insbesondere) des Shamatha und Vipasyana mit intensiver und stetiger Praxis authentisch üben und mich voller Freude dem Nutzen aller widmen. Darin werde ich mich bemühen.

49. Ich werde anderen Nutzen bringen, ohne mich auf Wunschgebete und gute Gedanken zu beschränken,
Ich werde handfeste Aktivitäten zu ihrem Nutzen und Wohlergehen durchführen.

Entsprechend werde ich mich auf eine Praxis stützen, in der Methode und Weisheit verbunden sind
und mich dem Dienst an Lehre und Gesellschaft widmen.

50. Wenn ich das Streben nach dem Nutzen anderer als höchste Chance betrachte,
kann ich nicht Dankbarkeit und persönliche Vorteile begehren.
Deshalb werde ich weder Hoffnung noch Furcht hegen, Eifersucht und Konkurrenzdenken von mir weisen
und alle als Gäste meiner Liebe und meines Mitgefühls willkommen heißen.

51. Der Buddha hat die Geistesgifte als Feinde betrachtet, nicht jedoch die Personen, die davon betroffen sind.
Deshalb werde ich es unterlassen, die Fehler anderer zu erwähnen, zu streiten,
grobe Worte zu benutzen, Verachtung oder Rachsucht zu hegen und Ähnliches mehr.

52. Ich selbst und andere haben das gleiche Recht,
uns Glück und kein Leid zu wünschen.

Deshalb werde ich, dem Nutzen anderer eingedenk, meine Sprache
und meinen Geist beobachten
sowie mit freundlichem Gesichtsausdruck und sanfter Stimme voller
Respekt und Mitgefühl angemessen sprechen.

53. Allein der Gedanke, den Nutzen anderer aufzugeben,
beraubt mich meines eigenen Glücks.

Deswegen werde ich es aufgeben, Vergeltung zu üben,
ob man mich nun beschimpft, zornig auf mich ist, mich schlägt oder
meine verborgenen Fehler bloßstellt.

Die Übung in den Handlungen, nachdem man Bodhicitta entwickelt hat:

Die vierte Schlüsselunterweisung: Aufzeigen, wie man nicht an
schlechten Handlungen haftet

Die fünfte Schlüsselunterweisung: Aufzeigen, wie man in seinem
Streben niemals müde wird

Die sechste Schlüsselunterweisung: Aufzeigen, wie man den Weg
des Mahayana in seiner Vollständigkeit hochhält

54. Um Umstände zu beseitigen, die der Praxis des guten Weges
entgegenstehen,
werde ich **nicht** an den schlechten Handlungen der Drei Tore **haften**,
während der Praxis **niemals müde** werden
und **den Weg des Mahayana in seiner Vollständigkeit hochhalten.**

Die siebte Schlüsselunterweisung: Aufzeigen der „Fünf Augen“, um die Praxis selbstständig ausüben zu können

Die achte Schlüsselunterweisung: Aufzeigen der „Sechs klarsichtigen Fähigkeiten“, um die Praxis schnell vollenden zu können

Die neunte Schlüsselunterweisung: Aufzeigen des Weges des Sehens, um zu überwinden, was durch (den Weg des) Sehens aufzugeben ist

Die zehnte Schlüsselunterweisung: Aufzeigen (des Weges der) Meditation, um zu überwinden, was durch (den Weg der) Meditation aufzugeben ist.

55. Um mich um die Lebewesen kümmern (zu können), werde ich herausfinden,
was ihre kulturelle Umgebung, ihre Interessen und Neigungen, ihre (Erfahrungen und Einstellungen) zu Geburt und Tod sind,
und dadurch selbstständig fähig sein, sie zu einer geeigneten Praxis zu ermuntern.

Diese guten Qualitäten der **Fünf Augen** werde ich erlangen.

56. Ich werde die guten Qualitäten der **Sechs klarsichtigen Fähigkeiten** vollständig entwickeln,
durch welche die Aryas Wesen mit Liebe beschützen und fähig sind,
ihnen passende Empfehlungen zu geben,
um sie zu Vertrauen und heilsamem Verhalten zu ermutigen
und dafür zu sorgen, dass sie zu geeigneten Gefäßen für den Dharma werden.

57. Alle Makel der Schleier der Geistesgifte und des Wissens, konzeptuell wie angeboren, beseitigt der eigentliche Weg:

der **Weg des Sehens**, auf dem man die Wirklichkeit tatsächlich erkennt,
und der **Weg der Meditation**. Sie werde ich nacheinander üben.

Die Notwendigkeit, die Verwirklichung der vollständigen Erleuchtung als unsere eigene Verantwortung zu erkennen

58. Um in allen tiefgründigen und ausgedehnten subtilen Kernpunkten Sicherheit zu finden und Erfahrungen zu gewinnen, werde ich die Stufen des Hörens, Nachdenkens und Meditierens mithilfe der großen Schriften nicht durcheinanderbringen.
In unabgelenkter Bemühung werde ich die Erkenntnis aller Aspekte (die vollkommene Buddhaschaft) erlangen.

59. Kurzum, die höheren Daseinszustände, alles Wohlergehen und Glück des letztendlich Guten wird von niemandem zurückgehalten und auch von niemandem gegeben.
Es ist nicht in der Tradition des Muni, wenn wir auf andere hoffen. Deshalb werde ich verstehen, dass diese Verantwortung mir selbst zufällt.

Widmung

60. Mittels der heilsamen Kraft dieser Bemühungen, mögen wir in allen Bereichen der Welt frei sein von den Problemen, die die Menschen selbst geschaffen haben.
Durch die Kraft derer, die den inneren Gesetzmäßigkeiten (Dharma) gemäß praktizieren, mögen alle Wesen die Freude von Frieden und Wohlergehen genießen!

Nachwort

Diese 60 Strophen mit dem Titel „Schlüsselunterweisungen zum Stufenweg: Erhellende Erläuterungen zur Intention des Abhisamayalankara“ zeigen, wie man den Geist in den Wegstufen der drei Arten von Personen in Übereinstimmung mit der Abfolge der Zehn Schlüsselunterweisungen übt, die im Abhisamayalankara gelehrt werden. Als sich S. H. der 14. Dalai Lama am 7.10.1991 in der deutschen Stadt Hamburg aufhielt, gewährte er mir die Güte einer entspannten Begegnung und die Möglichkeit zu einer gehaltvollen Unterhaltung.

Er dachte, dass es gut sein würde, einen Stufenweg so zusammenzustellen, dass er mit den Vier Wahrheiten beginnt. Wie es zu diesem ersten Vorschlag kam, habe ich in der Einleitung des Herausgebers zum „Stufenweg: Erhellen des Gedankengangs der Sieger“²⁶ S. H. des 14. Dalai Lama dargestellt. Später hat er am Beispiel von achtzehn Kommentarschriften die tiefgründigen und ausführlichen Dharma-Methoden zum Nutzen und Wohl der Menschen in verschiedenen Ländern und Zeiten erklärt. Wenn man das Erklären, Hören, Nachdenken und Meditieren über den Stufenweg mit den Stufen der Zehn Schlüsselunterweisungen des Abhisamayalankara verbinden könnte, wäre es gut. Das sagte er viele Male.

Damit diese unschätzbare wertvolle persönliche Unterweisung²⁷ nicht übersehen wird und verlorengeht, dachte ich, dass es nützlich sei, wenn es ein zuverlässiges Schriftstück gäbe, in dem sie speziell niedergelegt ist. Inzwischen gibt es viele, die die Unterweisungen S. H. des Dalai Lama niederschreiben, drucken und verbreiten. Ich hatte sehr gehofft und darauf gewartet, dass darunter schließlich auch diese sein würde. Aber weil ich von einem solchen Vorhaben nichts gehört habe und als Auslöser von einigen Personen ermuntert wurde, die den großen Wunsch hegten, von den Unterweisungen S. H. des Dalai La-

ma zu lernen, und die auf eine Niederschrift hofften, habe ich sie jetzt zusammengestellt.

Auch ich selbst bin schon lange von der Art, wie S. H. der Dalai Lama den Weg aufzeigt, voller tiefer Hingabe und Respekt begeistert. Was die makellosen persönlichen Unterweisungen seiner Worte betrifft, habe ich sie in der Hoffnung zusammengestellt, eine Unterstützung zu geben, damit diejenigen, die in dieser Weise nach Befreiung streben, allmählich eine Lehrüberlieferung von Hören, Nachdenken und Meditieren etablieren können.

Aus dem „Stufenweg: Erhellen des Gedankengangs der Sieger“ von S. H. dem Dalai Lama und aus dem Kommentar zum *Abhisamayalankara* „Herzenschmuck detaillierter Erklärungen“ von *rGyal-tshab Darma Rin-chen* habe ich einzelne Stellen ergänzt, wo es nötig erschien. Ohne es durch eigene Phantasien zu verunreinigen, habe ich die Bedeutung der Schriften in Versen kurz zusammengefasst, damit sie leicht zu rezitieren und auswendig zu lernen sind. Diese Notizen habe ich S. H. dem Dalai Lama vorgelegt und hatte einige Male die gute Gelegenheit, Fragen zu stellen. Er machte mir Vorschläge, was hinzuzufügen oder wegzunehmen sei, und schenkte mir in seiner Güte unübertreffliche Aufmerksamkeit.

Darüber hinaus sprach er mir seine tiefe Anerkennung aus und gab mir Segen in Form der Erlaubnis, es in dieser Weise zu rezitieren und zu verbreiten. Damit wurde in mir unsagbare Freude und Vertrauen erweckt. Auch Prof. Samdhong Rinpoche und der Privatsekretär (S. H. des Dalai Lamas) Yangter Rinpoche halfen dankenswerterweise mehrfach, Formulierungen wie Inhalt zu verbessern.

In der Hoffnung, dass es auch für andere bereite Menschen, die nach dem Sinn streben, von Nutzen sein wird, habe ich es im Computer fer-

tiggestellt. Mögen es Opferwolken sein, die die Sieger erfreuen, und als Dharma-Geschenk Medizin für die Lebewesen. Durch meine Bemühung in einem solchen Dienst, mögen alle Wesen mit Freude vom Schutzherrn (dem 14. Dalai Lama) angenommen werden. Mögen ich selbst wie alle anderen mühelos das Hören, Nachdenken und Verwirklichen im Prajnaparamita praktizieren und möge dieses zur Ursache dafür werden, die beiden Arten von Nutzen zur Vollendung zu bringen.

Der Schreiber, der Brag-g'yab Blo-Idan Shes-rab genannt wird,

Berlin am 5. Dezember 2019

Anmerkungen

¹ Basis bezieht sich auf: „Basis, Weg und Frucht“. Basis = unsere jetzige Situation, Weg = unsere Übung, die uns schließlich zur Frucht = Ergebnis (letztendlich Bud-dhaschaft) führen wird.

² tib. *lta-grub* (Anm. der Lektorin: Eine genauere Übersetzung für diesen und die beiden folgenden Begriffe wäre: „buddhistische Lehre, ihre Erkenntnisse oder ihre Art der Umsetzung“. Da diese Begriffe aber in Vorträgen S.H. des Dalai Lama meist als „Philosophie, Wissenschaft und Praxis“ übersetzt werden, haben wir diese Begriffe hier auch verwendet.)

³ tib. *tshan-rig*

⁴ tib. *chos-tshul*

⁵ tib. *nam-bzhag*

⁶ Im Abhisamayalankara werden die Zehn Dharmas, die mit dem Erleuchtungsgeist beginnen, wie folgt aufgezählt:

1. Der Erleuchtungsgeist des Mahayana
2. Die Schlüsselunterweisungen des Mahayana
3. Die Vier Glieder der Sicheren Abtrennung (Weg der Vorbereitung) im Mahayana
4. Die Stütze für die Praxis des Mahayana, die von Natur aus innewohnende Veran-lagung (Buddha-Natur)
5. Das Ziel der Mahayana-Praxis
6. Die speziellen Handlungen in der Praxis des Mahayana
7. Die Praxis der Rüstung (Willenskraft)
8. Die Praxis des Eintretens
9. Die Praxis der Ansammlungen
10. Die Praxis der Entsagung

⁷ Die Zehn Schlüsselunterweisungen:

1. Die Praxis: die eigentliche Essenz der Beiden Wahrheiten
2. Das Objekt: die Vier Wahrheiten
3. Die Stütze: die Drei Juwelen
4. Ursachen für die Praxis: drei Ursachen zur Überwindung hinderlicher Umstände. Erstens: Freiheit von Anhaftung, d.h. das Überwinden der Faulheit, die an schlech-ten Taten haftet
5. Zweitens: Unermüdlichkeit, d.h. das Überwinden der Faulheit, bei der man sich aus Trägheit vom Weg abwendet
6. Drittens: Den Weg vollständig hochhalten, d.h. das Überwinden der Faulheit des Kleinmuts, bei der man aus Selbstverachtung heraus in niedrigere Pfade eintritt
7. Ursachen für die Praxis: die Fünf Augen, um förderliche Umstände zu verwirkli-chen
8. Dadurch, dass jeder Moment der Praxis für die Erleuchtung von den Sechs Wun-derkräften umfasst wird, werden die Ansammlungen mühelos vervollständigt

9. Der Pfad des Sehens: das, was auf dem Pfad des Sehens endgültig aufgegeben wird

10. Der Pfad der Meditation: das, was auf dem Pfad der Meditation endgültig aufgegeben wird

⁸ tib. *rGyal tshab rje, rNam shes snying rgyan, e-book, sPro tshigs dge 'dun*, Seiten 106 und 189

⁹ tib. *gal po che la nan tan / dam pa 'i chos la brgya rtsa*

¹⁰ Hier und im Folgenden wird von drei verschiedenen Arten von Personen gesprochen, die eine geringere, mittlere und höchste Perspektive haben (manchmal wir auch „Motivation“ oder „Fähigkeiten“ übersetzt). Es handelt sich aber dabei nicht um drei verschiedene Menschen, sondern um den der oder die gleiche Praktizierende auf verschiedenen Stufen des spirituellen Weges. Hier ein einfaches Beispiel: Ein Kind kann zwar schon früh den Wunsch haben, Arzt oder Ärztin zu werden. Dennoch muss es erst das Alphabet lernen, es dann aufs Gymnasium schaffen, das Abitur sehr gut bestehen und schließlich Medizin studieren. Bei dem großen Ziel „Arzt/Ärztin werden“ gibt es also verschiedene Zwischenziele. Ähnlich ist es mit den drei Abschnitten des Lamrim.

¹¹ tib. *lam rim rgyal ba 'i dgongs gsal* (Dieses zweibändige Werk wird voraussichtlich unter dem Titel „Die Stufen des Weges“ im Herder Verlag auf Deutsch erscheinen.)

¹² tib. *kun-brtags*

¹³ tib. *lhan-skyes*

¹⁴ Essenz der Sugatas: Sugata = der Wohl-Gegangene, andere Bezeichnung für Buddha. Essenz der Sugatas = Buddha-Natur.

¹⁵ Die 84.000 Dharma-Unterweisungen (tib. *chos phung brgyad khri bzhi stong*): 21.000 Dharma-Unterweisungen, die als Gegenmittel zu den 21.000 Handlungen in Begierde und Anhaftung dienen,

21.000 Dharma-Unterweisungen, die als Gegenmittel zu den 21.000 Handlungen in Hass dienen,

21.000 Dharma-Unterweisungen, die als Gegenmittel zu den 21.000 Handlungen in Unwissenheit dienen,

21.000 Dharma-Unterweisungen, die als Gegenmittel zu den 21.000 Handlungen dienen, bei denen die Drei Gifte gleich verteilt sind.

Im Vinaya, in der Sutra-Abteilung, im Abhidharma sowie in allen drei Abteilungen zu gleichen Teilen werden jeweils 21.000 Dharma-Unterweisungen gelehrt.

¹⁶ Die Drei Tore sind Körper, Sprache und Geist.

¹⁷ Gründe bezieht sich hier auf die Gründe für mein schwaches Vertrauen.

¹⁸ tib. *rten- 'brel*

¹⁹ tib. *rten- byung*

²⁰ Die Fünf Augen (tib. *spyang lnga*): das fleischliche Auge, das göttliche Auge, das Weisheits-Auge, das Dharma-Auge und das Buddha-Auge

²¹ Die Sechs Arten übersinnlichen Wissens sind (tib. mngon shes): Transformationen, göttliches Ohr, Wissen um den Geist anderer, Erinnerung an frühere Existenzen, göttliches Auge und Beendigung von Makeln

²² Die Vier falschen Sichtweisen (tib. log zhugs) bei der Wahrheit des Leidens: die Auffassungen als rein, glücklich, beständig und Selbst.

Die Vier falschen Sichtweisen bei der Wahrheit des Ursprungs: die Auffassung, dass Leiden ohne Ursache ist; dass es von nur einer einzigen Ursache erzeugt wurde; dass es durch eine vorangehende Gedankenbewegung von Ishvara oder anderen (Göttern) erzeugt wurde; dass die Eigennatur beständig, die Zustände jedoch unbeständig sind.

Die Vier falschen Sichtweisen bei der Wahrheit der Beendigung: die Auffassung, dass es die Befreiung überhaupt nicht gibt; dass einige spezielle Eigenschaften mit Makeln die Befreiung sind; dass einige spezielle Eigenschaften der Geistesgifte die Befreiung sind; dass, auch wenn man die Geistesgifte einmal überwunden hat, sie wiederkehren.

Die Vier falschen Sichtweisen bei der Wahrheit des Weges: die Auffassung, dass es die Befreiung überhaupt nicht gibt; dass die Weisheit, die die Ichlosigkeit erkennt, nicht der Weg zur Befreiung ist; dass einige spezielle Eigenschaften von Samadhi der Weg zur Befreiung sind; dass es keinen Weg gibt, das Leiden endgültig zu beenden.

²³ Die Vier Aspekte der Wahrheit des Leidens: Unbeständigkeit, Leiden, Leerheit, ohne Selbst.

Die Vier Aspekte der Wahrheit des Ursprungs: Ursache, Ursprung, völlige Geburt, Umstände.

Die Vier Aspekte der Wahrheit der Beendigung: Beendigung, Frieden, Vortrefflichkeit, sichere Loslösung.

Die Vier Aspekte der Wahrheit des Weges: Weg, Wissen, Praxis, sicheres Abtrennen.

²⁴ Die Vier Arten der Anhaftung (tib. zhen pa bzhi): „Wer an diesem Leben haftet, ist kein Dharma-Praktizierender; wer am Daseinskreislauf haftet, ist kein Entsagender; wer am eigenen Nutzen haftet, ist kein Bodhisattva; wenn Greifen entsteht, ist es nicht die Sicht.“

²⁵ Die Vier Kräfte beim Bekennen (tib.: bshags pa 'i skabs kyi stobs bzhi): die Kraft der Stütze; die Kraft der Reue; die Kraft, das Gegenmittel in allem anzuwenden; die Kraft, sich von Unheilsem abzuwenden.

²⁶ *lam rim rgyal ba 'i dgongs gsal*, Die Essenz meiner Lehre - Wegweiser für die Welt von heute (Band 1), Die Stufen des Pfades (Band 2). Erschienen im Herder Verlag 2022 und 2023.

²⁷ tib. *man-ngag*