



KHENPO PEMA VAJRA  
 AUSZUG AUS DEM BUCH „JENSEITS  
 DES GEWÖHNLICHEN GEISTES“

(...) Den wahren Pfad praktiziert, wer die Fehler des wahren Leidens von Samsara und die Vorteile der wahren Beendigung durch Befreiung kennt und sich wünscht, Samsara hinter sich zu lassen und Nirvana zu erreichen. Er besteht in der Weisheit, kein Ich des Individuums zu ersinnen, begleitet von Vertrauen, Eifer, Achtsamkeit, Konzentration, Intelligenz und so weiter. Er hat vier Eigenschaften. Er ist 1) ein Pfad, 2) angemessen, 3) wirkungsvoll und 4) wahrhaft befreiend. Er ist ein Pfad, da er uns vom Zustand eines gewöhnlichen Wesens zum Erwachen und zur Befreiung führt. Er ist angemessen in dem Sinne, dass er sich als Gegenmittel zum Ursprung, das heißt zu Karma und geistiger Bedrängnis, eignet. Er ist wirkungsvoll, weil er unseren Geist unfehlbar auf den wahren Pfad zur Vollendung bringt. Der Pfad ist wahrhaft befreiend, denn praktizieren wir ihn, werden wir zweifellos aus Samsaras Sumpf herausgeführt bzw. endgültig daraus entkommen.

Wie setzen wir das in die Praxis um? Im Wissen um Samsaras leidvolle Natur sollten wir tiefe Entsagung empfinden und den Wunsch, ihm zu entfliehen. Wir müssen einen spirituellen Lehrer suchen, der uns den Pfad richtig zeigen kann. Haben wir seine Unterweisungen erhalten und hüten wir unsere reine ethische Disziplin so gewissenhaft wie unseren Augapfel, müssen wir durch Shamatha-Praxis mit und ohne Unterstützung an einem abgeschiedenen Ort stabile Ruhe und einsgerichtete Konzentration erlangen. Nachdem wir basierend auf den Unterweisungen unseres Lehrers Vipashyana entdeckt haben, müssen wir unseren Geist in Ichlosigkeit und Leerheit schulen. Aus der Einheit von Shamatha und Vipashyana können wir die Natur des Geistes eindeutig ermitteln und nicht-konzeptuelle Weisheit in unserem Geist erwecken. So wird in einem Zustand meditativen Gleichgewichts, ungetrübt durch die Anhaftung an Erfahrung oder intellektuelle Spekulation, das Festhalten an einem Ich an der Wurzel durchtrennt, die Fixierung auf die Sicht oder die Meditation wird verblassen, subtile und gröbere Geisteszustände werden gereinigt, und wir werden den klaren und ursprünglich reinen natürlichen Bewusstseinszustand erlangen, der selbst-erkennend ist, frei von jeglichem Objekt. Bis wir diesen Zustand erreicht haben, müssen wir uns allerdings mit großem Eifer der Praxis widmen. Sobald wir diese Ebene erreicht haben, werden wir ganz natürlich und mühelos in der Lage sein, ihre Kontinuität durch eine innewohnende Achtsamkeit, die für keinerlei Ablenkung anfällig ist, aufrechtzuerhalten. Und durch Vertiefung unserer Praxis wird die natürliche Ausstrahlung von ungeborenem Gewahrsein und Leerheit zur Entfaltung des un-

# Handeln wie ein Buddha

Ein Überblick über die  
drei Drehungen und die  
Mantra-Sammlung der  
Vidyadharas

unterbrochenen *Samadhi*. (...) So wie ein Zauberer magische Gebilde heraufbeschwört oder Illusionen der vier Elemente am Himmel erscheinen lässt, wird all diese Fülle unaufhörlich als die Strahlung der ungeborenen Natur entstehen und befreit werden, ohne jegliches Festhalten an ihrer Darbietung. Auf diese Weise führt man erleuchtete Taten aus, die beide Wahrheiten untrennbar miteinander verbinden, und handelt ohne Greifen oder Anhaftung „wie ein Lotos im Wasser, makellos, und wie die Sonne und der Mond am Himmel, ungehindert“<sup>1</sup> – mit anderen Worten, so handelt man ohne Anhaftung oder Behinderung. (...)

## DIE ZWEITE DREHUNG DES DHARMA-RADES

In den Lehren der mittleren Drehung werden alle Phänomene anhand der drei Tore zur Befreiung erklärt: Leerheit, Fehlen von Merkmalen und Wunschlosigkeit. Der Buddha drehte das Rad des Dharma über das Fehlen von Merkmalen zum Wohle jener Schüler, die das Potenzial haben, dem Mahayana zu folgen. Das Festhalten am Ich oder die Sicht eines Selbst, das im Zusammenhang mit der Wahrheit des Ursprungs als Wurzel samsarischen Daseins bezeichnet wird, ist hier zweigeteilt in: das Festhalten an dem Ich der Person und das Festhalten an einem „Ich“ bzw. einer Identität der Phänomene. Es ist das Festhalten an einem Ich der Phänomene, das in den Lehren als Wurzel des samsarischen Daseins gilt. Um sein Gegenmittel, die Ichlosigkeit der Phänomene, im Kontext des wahren Pfades umfassend zu lehren, wird das tiefgreifende Thema der Leerheit äußerst detailliert erläutert. Nehmen wir uns diese Erläuterungen durch Praxis zu Herzen, können wir all unsere kognitiven Verschleierungen überwinden und dadurch allwissende Weisheit verwirklichen und zum Wohle der Lebewesen wirken, solange der Raum besteht. Da auf die Meditation über Leerheit, ausgestattet mit dem höchsten aller Aspekte, die Schulung in den grenzenlosen Aktivitäten der Bodhisattvas folgt, werden auch alle Aspekte der Übung in den geschickten Mitteln, wie etwa das Erwecken der erhabenen Bodhichitta-Gesinnung, das Erreichen unendlicher Pforten zur Samadhi-Meditation, die sechs Vollkommenheiten, die vier Unermesslichen, die vier Methoden der Anziehung und so weiter, sehr ausführlich gelehrt. Auf diese Weise lernen wir zu praktizieren, ohne geschickte Mittel von Weisheit zu trennen.

## DIE DRITTE DREHUNG DES DHARMA-RADES

In den Lehren der letzten Drehung werden alle Phänomene vollendet unterschieden und in drei Kategorien eingeteilt: zugeschrieben, abhängig und wahrhaft feststehend. Die Unter-

weisung über das wahrhaft Feststehende, die absolute Wahrheit, besteht in der definitiven Beweisführung, die belegt: Der uneingeschränkte absolute Raum aller Phänomene – unsere eigene natürlich entstehende Weisheit, frei von jedweder konzeptioneller Ausarbeitung – ist das Wesen des Großen Mittleren Weges. Jegliche Konzepte, dass wirkliche Dinge existieren und unwirkliche Dinge leer sind, und sogar äußerst subtile geistige Extreme werden als bloße begriffliche Vorstellungen und subtiles Denken entlarvt. Dann werden wir darin unterwiesen, wie wir in die Sphäre des erleuchteten Geistes eintreten können, in die unvorstellbare Weisheit, in der alle Grundlagen für solche Ansichten aufgegeben sind. Auch hierbei handelt es sich daher um eine Unterweisung über die letztendliche tiefgreifende Wahrheit des Pfades als einem Mittel, um subtile negative Tendenzen in Verbindung mit der Entstehung aufzugeben.

Wie dies zeigt, sind die Lehren aller drei Drehungen in den Vier Wahrheiten enthalten. Sie führen nicht über sie hinaus, sondern sind lediglich Unterthemen innerhalb ihres umfassenderen Rahmens.

## DAS GEHEIME MANTRAYANA

Selbst in der Tradition des unübertroffenen Geheimen Mantra Vajrayana müssen wir uns, um Allwissenheit zu verwirklichen, von den Ursachen und Wirkungen Samsaras abwenden und stattdessen die Ursachen und Wirkungen Nirvanas verfolgen. Grundsätzlich passt also auch das in den Rahmen der Vier Wahrheiten. Allerdings gibt es einen Unterschied in der Art und Weise, wie es in die Praxis umgesetzt wird.

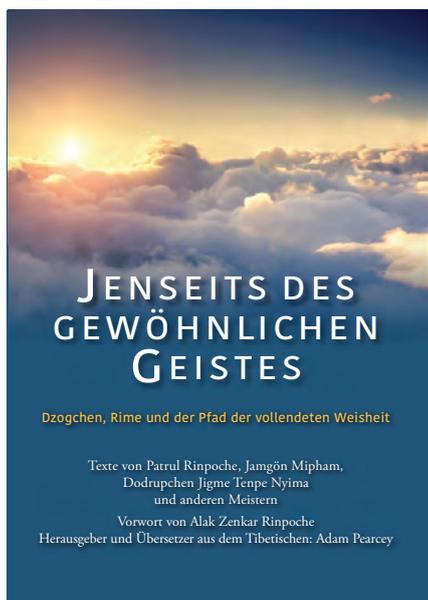
Hier werden die Bereiche und Bewohner von Samsara, die die Wahrheit des Leidens ausmachen, auf zwei Arten beschrieben: 1) wie sie sind und 2) wie sie erscheinen.

Schauen wir uns zunächst einmal an, wie die Dinge sind. All den verschiedenen Erscheinungen liegt die natürlich entstehende Weisheit jenseits jeglicher konzeptueller Ausführungen zugrunde, der große Dharmakaya, in dem die Wirklichkeiten des Erscheinens und der Leerheit untrennbar sind. Wir sprechen daher von der *Buddhaschaft* des spontan vollendeten Urgrundes. Wie in der Analogie eines schlammverkrusteten Juwels ist unsere Natur absolut rein. Die Wirklichkeit des Leidens ist in ihrem Wesen wahre Beendigung, und deshalb sprechen wir von der Untrennbarkeit von Samsara und Nirvana, dem Kontinuum des Grundes oder der Basis für die Reinigung. Um dies zu verwirklichen, steht uns hier die Sichtweise oder Philosophie zur Verfügung, die als *Untrennbarkeit von Samsara und Nirvana* bekannt ist.

Schauen wir uns nun an, wie die Dinge erscheinen. Äußere und innere Phänomene, die in der normalen Wahrnehmung gewöhnlicher Wesen als unabhängig erscheinen, werden als *trägerische Erscheinungen aufgrund eines Mangels an Erkenntnis* bezeichnet. Das müssen wir reinigen. Es ist die Wahrheit des Leidens.

In Bezug auf Karma und die geistigen Bedrängnisse der Wahrheit des Ursprungs gibt es zwei Alternativen: Man kann sie durch Erkennen ihrer Natur zu einem Teil des Pfades machen oder man kann ihnen ihren Lauf lassen und Leiden er-

<sup>1</sup> Entnommen aus dem berühmten Wunschgebet *Samantabhadras Streben nach guten Taten* (*bZang spyod smon lam*).



zeugen. Mit folgender Methode bringt man sie auf den Pfad: Welche geistigen Bedrängnisse auch auftauchen, wenn wir sanft in der Emotion zur Ruhe kommen, ohne irgendeinen Versuch, sie zu blockieren oder zu verstärken, wird ihre Energie in den ursprünglichen Grund des Geistes befreit, so wie ein Eisblock, der zu Wasser schmilzt, oder eine Welle, die sich wieder im Meer auflöst. Die Essenz der negativen Emotionen selbst, die grundlegende Weisheit jenseits von Begriffen, wird nackt und deutlich aufscheinen. In diesem Fall muss man kein anderes Gegenmittel anwenden: Die geistige Bedrängnis selbst dämmert als Weisheit auf, so dass der Ursprung zur Wahrheit des Pfades wird. Daher ist dies als Leiden als Pfad nehmen bekannt.

Die Handlungen (Karma) unseres Körpers und unserer Sprache sind an sich neutral. Es ist der Geist, der sie tugendhaft oder nicht tugendhaft macht. Wenn wir unserem Geist nicht gestatten, Subjekt und Objekt zu verdinglichen, sondern stattdessen alle geistigen Regungen sich in der offenen Wirklichkeit ihrer eigenen inneren Natur befreien lassen, ist das Weisheit. Zu Beginn Bodhichitta zu erzeugen, sich im Hauptteil Gottheit, Mantra und Samadhi zu vergegenwärtigen, so dass unsere gewöhnliche Wahrnehmung als reine Wahrnehmung aufdämmert, und abschließend alles der raschen Vollendung der beiden Ansammlungen zu widmen,

ist die geschickte Methode. Werden unsere Handlungen von dieser besonderen Weisheit und diesen geschickten Mitteln begleitet, werden sie zum wahren Pfad.

Was den Punkt betrifft, wie Handlungen zum Ursprung werden: Wenn wir nicht über diese besondere Weisheit und die geschickten Mittel verfügen, werden wir sowohl in unseren Absichten als auch in unseren Handlungen in gewöhnliche Muster abgleiten, dadurch Karma anhäufen und infolgedessen gezwungen sein, endlos in Samsara umherzuwandern. So werden Handlungen zum wahren Ursprung des Leidens.

Wenn wir diese Kernpunkte des Vajrayana verstehen und das Vertrauen von Verwirklichung und Erfahrung besitzen, können wir das Wesen wahren Leidens als Beendigung erkennen und den Ursprung als wahren Pfad annehmen, wodurch die Ursachen und Wirkungen von Samsara zu den Ursachen und Wirkungen von Nirvana werden. Was aufgegeben werden soll, wird zum Heilmittel, und wir erlangen die Verwirklichung der Untrennbarkeit von Samsara und Nirvana.

Mit diesem Verständnis wird uns klar, dass es in Bezug auf die Wahrheit des Pfades nur einen kleinen Unterschied zwischen den Pratimoksha-, Bodhisattva- und Mantrayana-Gelübden gibt: ob unsere Praxis darin besteht zu vermeiden, zu transformieren oder zum Pfad zu machen. Tatsächlich sind diese Ansätze insofern identisch, als uns alle drei die Möglichkeit geben, Karma und geistige Bedrängnisse zu überwinden, unsere gewohnte Wahrnehmung von Samsara, die die Wahrheit des Leidens ist, zu reinigen und die letztendliche Wahrheit der Beendigung zu verwirklichen.

Da auch der Ansatz des Geheimen Mantras im Ansatz der Vier Wahrheiten mit eingeschlossen ist, wird die Dharani der „Essenz des bedingten Entstehens“, das die Bedeutung der Vier Wahrheiten wiedergibt, universell als herausragend gepriesen und findet sich sowohl in den Sutras, Tantras als auch in den Kernanweisungen.

*Diese Vier Wahrheiten, die direkte Lehre der ersten Drehung, deren Bedeutung in einem einzigen Vers in der Essenz des bedingten Entstehens festgehalten ist, sind hier in einer einzigartigen und vortrefflichen Erklärung dargelegt, die uns zeigt, wie wir auf dem Pfad aller Sutras, Tantras und Kernanweisungen Stufe für Stufe voranschreiten können.*

*Dies wurde dem großen Ozean von Manjusbris Weisheit entnommen, durch das spielerische Eingreifen der Göttin Sarasvati, um den Geist der Glücklichen zu erfreuen, genauso wie es mir durch den Klang ihrer Vina erzählt wurde.*

*Über den Gipfeln der östlichen Berge des Intellekts möge diese jugendliche Sonne der Anweisungen ihre zahllosen Lichtstrahlen aussenden, die tausendblättrigen Lotosblüten des Vertrauens und der Weisheit zum Erblühen bringen und den süßen Duft von Erfahrung und Verwirklichung in alle Richtungen verströmen!*

***Dies wurde von Pema Vajra geschrieben. Möge es tugendhaft sein!***

Ins Englische übersetzt von Adam Pearcey, ins Deutsch von Enrico Kosmus.

Khenpo Pema Vajra, auch Khenpo Pema Dorje, der erste Tulku Kasang Rinpoche war ein großer Meister des Dzogchen (1807-1884)

Der Auszug wurde dem Buch „JENSEITS DES GEWÖHNLICHEN GEISTES, Dzogchen, Rime und der Pfad vollendeter Weisheit“ entnommen, einer Sammlung großartiger Texte namhafter Meister, übersetzt ins Englische von Adam Pearcey und von verschiedenen Übersetzern ins Deutsche übertragen, erschienen im Manjughosha Verlag.

Wir danken Doris Wolter für die freundliche Genehmigung zum Abdruck!