

menheit der Weisheit hatte. Ganz kurz **läßt** sich sagen, **daß** die **letztliche** Wahrheit von dieser Schule als Leerheit (*Shunyata*) beschrieben wird. Dies bedeutet, **daß** alle Phänomene leer sind in bezug auf eine inhärente Existenz. Die Abwesenheit von inhärenter Existenz ist ihre Leerheit.

Abwesenheit von inhärenter Existenz bedeutet nicht Abwesenheit von Existenz; wenn dies so wäre, so gäbe es weder Ich noch Du, und es gäbe nicht die Notwendigkeit, irgendwelche Anstrengungen zu unternehmen, da es niemanden gäbe, der Glück und Leid erlebt.

Wenn Abwesenheit von inhärenter Existenz nicht **Nicht-Existenz** bedeutet, fragt man sich, was ihre wirkliche Bedeutung ist. Candrakirti hat das in seinem Kommentar zu Aryadevas **Vierhundert Versen** sehr deutlich zum Ausdruck gebracht. Er sagt:

»Selbst« bedeutet **inhärente Existenz, ein Sein der Dinge, das von anderem nicht abhängig ist. Daß solches nicht existiert, ist die Selbstlosigkeit. Dabei gibt es zwei, die [Selbstlosigkeit] der Phänomene und die [Selbstlosigkeit] der Person.**

»Inhärent existieren« bedeutet demnach, von anderem unabhängig zu sein, auf anderes nicht angewiesen zu sein, aus sich selbst zu existieren. Es gibt jedoch nicht die Spur eines solchen inhärent existierenden Phänomens, sei es im Äußeren oder im Inneren.

So ist beispielsweise dieser Vortrag ein völlig abhängiges Phänomen. Er ist abhängig von den Organisatoren, vom Haus, in dem er stattfindet, von den Zuhörern, vom Erklärenden, von technischen Geräten und **ähnlichem**. Man sieht sehr schnell, **daß** er von sehr vielen Faktoren abhängig ist; wenn man aber plötzlich den Einfall hat, **daß** man gern dort hingehen möchte, so erscheint dem Geist in diesem plötzlichen Gedanken nicht die abhängige Natur des Geschehens, sondern das Phänomen scheint etwas zu sein, das völlig aus sich, losgelöst von allen bedingenden Faktoren, existiert.

Wenn man den Gedanken an das Ich hat, das irgendwelche Handlungen unternehmen will, kann man sich fragen, wie dieses Ich existiert. Es existiert auf der Grundlage, daß alle Bestandteile des eigenen Körpers und Geistes zusammenkommen und daß sie eine zeitliche Kontinuität über die vielen aufeinander folgenden Momente besitzen. Das Ich, die Person, ist abhängig von Körper und Geist. Nur in Abhängigkeit von Körper und Geist kann »Ich« etwas unternehmen. In einem plötzlichen Gedanken erscheint das Ich aber losgelöst von Körper und Geist und scheint nur durch sich selbst zu bestehen. Und wir sind überzeugt, daß diese Erscheinungsweise die Wirklichkeit ist. Das Ich erscheint also in einer inkorrekten Weise und wir willigen auf diese Erscheinung ein. Dieses Erscheinen und das Einwilligen darauf nennt man die falsche Vorstellung einer inhärenten Existenz.

Alle **Dinge** existieren, die eigene Person existiert, aber all diese Dinge existieren als bloße abhängige Phänomene. Sie existieren nur im Rahmen von Abhängigkeiten, die sich auf ihre Entstehungsursachen und -umstände, ihre Teile und Aspekten und den sie benennenden Geist beziehen. Uns erscheinen die Phänomene aber so, als gäbe es darüberhinaus noch etwas Unabhängiges in ihnen. Wir

fugen noch etwas hinzu das wir mit unserem Denken »gemacht« haben, wir übertreiben die Existenzweise unserer Person und anderer Dinge ins Unabhängige. Diese falsche Vorstellung von der Existenzweise unserer selbst und von anderem wird als Wurzel aller fehlerhaften Geisteszustände und damit aller Leiden beschrieben. Denn in diesem Zustand der Unwissenheit begeht man alle Handlungen; alles Denken und Planen ist geprägt von dieser Unwissenheit.

Die Leerheit bedeutet, **daß** die Phänomene leer sind von inhärenter Existenz, **daß** sie keine unabhängige Seinsweise besitzen. Diese Leerheit schließt nur die inhärente Existenz der Phänomene aus, nicht aber die Existenz an sich. Die so beschriebene Leerheit schließt das abhängige Sein der Phänomene ein und somit das nihilistische Extrem aus.

Obwohl es keine inhärente Existenz gibt, werden **Wirkungen** erzeugt und entsteht Nutzen oder Schaden, sobald die Ursachen und Umstände als bedingende Faktoren vorhanden sind. So haben alle Vorgänge, wie die Erfahrung von Glück und Leid, Gültigkeit. Auch das läßt sich aus der Leerheit in bezug auf inhärente Existenz ableiten.

Im Rahmen dieser abhängigen Natur der Phänomene ist es möglich, in den Daseinskreislauf gefesselt zu sein, und es ist möglich, die Befreiung zu erreichen. Es besteht keine Notwendigkeit **für** eine selbständige, inhärente Existenz der Phänomene. Die **bloße** abhängige Existenz, gegründet in dem bloßen Zusammentreffen aller bedingenden Faktoren, erfüllt jedes Kriterium für Existenz.

So wird durch das Erscheinen der Phänomene das Extrem der Ewigkeit ausgeschlossen, da man sieht, **daß** das Erscheinen völlig abhängiger Natur ist und keine inhärente Existenz bestehen kann.

Um zu prüfen, ob man mit dem Verständnis der Leerheit auf dem richtigen Weg ist, kann man sich fragen, ob durch die Beschäftigung mit der Leerheit bei einem das Verständnis des Gesetzes von Karma und Wirkung **größer** wird. Der Buddha hat gelehrt, **daß** alle Handlungen entsprechende Resultate haben. So führen heilsame Handlungen zu Resultaten von Glück, und unheilsame unausweichlich zu Leiden und Schwierigkeiten. Deshalb muß man unheilsame Handlungen vermeiden und heilsame Handlungen durchführen. Wenn man sich aber durch die Beschäftigung mit der Leerheit immer weniger um Karma, um die Resultate der eigenen Handlungen, kümmert, so ist man auf dem falschen Weg.

Hier konnte nur in wenigen Worten etwas über Verhalten, Meditation und Ansicht gesagt werden, die einige Grundzüge der Praxis in der Gelug Tradition darlegen.

Übersetzt von **Bhikshu Jampa Gyatso** (Christof Spitz)

Meditation

Die **Guru-Puja**, auf **Tibetisch Lama Chöpa**, ist ein meditative Rezitation, die wir **regelmäßig** im Zentrum durchführen. Sie wurde nun zum ersten Mal direkt aus dem **Tibetischen** ins Deutsche übersetzt werden. Die Übersetzung

Gebet über die Stufen auf dem Pfad

1

Segne mich, heiliger verehrungswürdiger Guru, daß ich durch die Kraft meiner Darbringung von Opfergaben und durch meine respektvollen Bitten an dich unter deine freudige Obhut gelange, oh Beschützer, der du das höchste Verdienstfeld und der Ursprung von allem Glück und allem Wohlergehen bist.

2

Segne mich, daß ich den tiefsten Gehalt von Muße und Ausstattung erfasse, die nur einmal gefunden werden, schwer zu erlangen sind und schnell vergehen, und daß ich mich nicht durch die bedeutungslosen Beschäftigungen ablenken lasse, die nur auf Ziele in diesem Leben gerichtet sind.

3

Segne mich, daß ich aus Furcht vor den lodernen Feuern des Leidens der niederen Bereiche von Herzen Zuflucht zu den drei Juwelen nehme und daß ich mich ernsthaft bemühe, das Schlechte aufzugeben und alle Ansammlungen der Tugend zu vervollständigen.

4

Segne mich, daß in mir ein starkes Sehnen entstehe, mich aus dem endlosen, furchterregenden Meer des Daseinskreislaufs zu befreien, in dessen Fluten ich durch die Wogen der Handlungen und der Geistesplagen gewaltsam umhergeworfen werde, während mich die Meeresungeheuer der drei Leiden vielfach quälen.

5

Segne mich, daß ich den Schatz der Juwelen der Aryas und die drei höheren Schulungen ergreife und so das Siegesbanner der Befreiung hochhalte, indem ich die Ansicht aufgebe, dieses unerträgliche Gefängnis des Daseinskreislaufs sei ein Vergnügungshain.

6

Segne mich, daß in mir das natürliche Mitgefühl entstehe, wie es eine liebende Mutter ihrem geliebten Kind entgegenbringt, indem ich bedenke, wie **all** diese notleidenden Wesen, die meine Mütter waren, mich wieder und wieder mit Güte umsorgen.

7

Segne mich, daß ich mich an dem Glück der anderen erfreue; denn zwischen mir und den anderen gibt es keinen Unterschied, da wir auch das geringste Leiden nicht erleben wollen und an Glück niemals genug bekommen.

8

Segne mich, daß ich den großen Dämon der Selbstsucht vernichte und ihm alle Schuld zuweise und sie ihm nachtrage, nachdem ich erkannt habe, daß die chronische Krankheit der Selbstsucht die Ursache aller unerwünschten Leiden ist.

9

Segne mich, daß ich die Wesen, selbst wenn sie sich mir als Feind entgegenstellen, mehr als mein Leben schätze, weil ich erkenne, daß die Geisteshaltung, die mütterlichen Wesen zu schätzen und sie glücklich machen zu wollen, die Eingangspforte zu unendlichen Tugenden ist.

10

Segne mich, daß mir die Meditation des Gleichsetzens und Austauschens von Selbst und anderen **gelingen**, mit Hilfe der Erkenntnis, die die Vorzüge und Fehler darin unterscheidet, **daß**, kurz gesagt, die Kindischen nur an ihr eigenes Wohl denken, und die Buddhas nur zum Wohle der anderen wirken.

11

Segne mich, daß ich den Yoga des Austauschens von Selbst und anderen zum Mittelpunkt meiner Übung mache, weil die Selbstsucht die Eingangspforte zu allem übel und das Wertschätzen der Mütter die Grundlage aller Vortrefflichkeiten ist.

von Bhikshu Jampa **Tenzin** folgt mündlichen Erklärungen von Geshe Thubten Ngawang und ist auch über das Zentrum erhältlich.

Einen Teil aus dieser Rezitation ist das Gebet über die Stufen auf dem Pfad zur Erleuchtung, **Lam Rim**. Jeder Vers enthält die Kontemplation und **Übung** einer Stufe und schließt mit der Bitte an den Lama um seinen Segen,

daß man die Kraft haben möge, die Erkenntnis und Erfahrung auf dieser Stufe im eigenen Geist zu entwickeln.

In den wöchentlichen Meditationen am Freitagabend **erklärt** Geshe Thubten kurz die Bedeutung und Meditationsweise über das Thema eines Verses, bevor dann darüber meditiert wird. Näheres dazu können Sie bei den Veranstaltungshinweisen auf Seite 8 lesen. Wer mehr **Erklärungen**

12

Deshalb segne mich, du verehrungswürdiger, mitleidvoller Guru, daß alle Schuld, alles Hindernde **und** alles Leid der Wesen, die meine Mütter sind, sofort ohne Ausnahme bei mir heranreife, daß ich mein Glück und meine Tugend den anderen gebe, und daß somit alle Lebewesen glücklich werden.

13

Segne mich, daß ich die schlechten Umstände in den Pfad umwandle, indem ich sehe, **daß** die ganze Welt und die Wesen darin von den Resultaten übler Handlungen angefüllt sind, und selbst **wenn** das unerwünschte Leiden wie Regen auf mich herabkommt, dies doch die Ursache dafür ist, daß sich die Auswirkungen der schlechten Handlungen erschöpfen.

14

Kurz, segne mich, daß ich immer einen freudigen Geist beibehalte, indem ich die fünf Kräfte, den innersten Gehalt aller Dharma-Unterweisungen, anwende und so alles, was mir an Gutem und Schlechtem begegnet, in den Pfad umwandle, der die zwei Arten des Erleuchtungsgeistes anwachsen läßt.

15

Segne mich, daß ich Muße und Ausstattung eine große Bedeutung gebe, indem ich mit Hilfe der weisen Methode der vier Handlungsweisen was immer mir gerade begegnet sofort für die Meditation nutze und die Anweisungen und Gelöbnisse zur Geistesschulung anwende.

16

Segne mich, daß ich, um alle Wesen aus dem großen Ozean des Daseins zu befreien, den Erleuchtungsgeist selbst entwickle, indem ich Liebe, Mitgefühl und die außerordentliche Geisteshaltung schule, gestützt auf die Magie der Technik des Gebens und Nehmens mit Hilfe des Atems.

17

Segne mich, daß ich mich ernsthaft bemühe, die drei moralischen Bindungen des großen Fahrzeugs auszuüben und meinen Geist mit dem reinen

Gelübde der Söhne des Siegers zu binden, dem einzigen Pfad, den all die Sieger der drei Zeiten beschreiten.

18

Segne mich, **daß** ich die Vollkommenheit des Gebens vollende, indem ich die Anweisung zur Entwicklung eines freigebigen Geistes ohne Anhaftung anwende, die darin besteht, den Körper, den Besitz und die Ansammlung der Tugend der drei Zeiten in das zu verwandeln, was jedes Lebewesen erwünscht.

19

Segne mich, daß ich die Vollkommenheit der moralischen Disziplin vollende, die verlangt, sich heilsame Eigenschaften anzueignen, dem Wohle der Lebewesen zu dienen und die Bindungen des Gelübdes zur eigenen Befreiung, des Bodhisattvas und des geheimen Mantras selbst auf Kosten des Lebens nicht aufzugeben.

20

Segne mich, daß ich die Vollkommenheit der Geduld vollende, die verlangt, daß, selbst **wenn** all die neun Arten der Wesen der drei Bereiche zornig wurden, sie mich beschimpften, bloßstellten, bedrohten oder sogar töteten, ich unerschütterlich bleibe und ihre Schädigung damit beantworte, **daß** ich ihnen Nutzen bringe.

21

Segne mich, daß ich die Vollkommenheit der freudigen Anstrengung vollende, die mich, ohne daß mein Erbarmen erlahmt, nach der höchsten Erleuchtung streben **läßt**, selbst wenn ich für jedes **einzelne** Wesen einen Ozean von Äonen im Feuer der tiefsten Hölle verbringen müßte.

22

Segne mich, daß ich die Vollkommenheit der Sammlung vollende, indem ich das meditative Gleichgewicht anwende, das einspitzig auf die Bestehensweise aller Phänomene, ihre Leerheit von wahrhafter Existenz, gerichtet ist, nachdem ich die Fehler der Ablenkung, des Sinkens **und** der Erregung aufgegeben habe.

gen zu diesem Gebet mochte, sei auf die Tonband-Kassetten verwiesen, die ausführliche Erläuterungen Geshe Thubtens enthalten und im Zentrum erhältlich sind oder aber von Mitgliedern ausgeliehen werden können.

Hier mochten wir einige dieser tiefgründigen Verse abdrucken, vielleicht als ein kleiner Beitrag von uns zur geistigen Erbauung zum Weihnachtsfest und Jahreswechsel.

Aber auch sonst lohnt sich die Beschäftigung mit ihrem Inhalt sicher . . . Weshalb wir Ihnen empfehlen, diese Zeitung gut aufzuheben. Oder aber, die Verse auswendig zu lernen. Bis zum nächsten Mal alles Gute

mit herzlichem Gruß

Ihr **Tibetisches** Zentrum