

# DIE VORBEREITENDEN ÜBUNGEN

TEIL 1: DIE GRUNDLAGEN

von  
**Geshe  
Thubten  
Ngawang**

*In den folgenden Nummern dieser Zeitschrift möchten wir die Vorbereitenden Übungen erklären, die im Tibetischen Buddhismus als wichtige Praxis gelten, um sich auf die Meditation vorzubereiten. Teil 1 beschäftigt sich damit, in welchen Rahmen die Übungen eingebettet werden können. In den nächsten fünf Nummern erklärt Geshe-la die eigentlichen Übungen: Niederwerfungen, Zufluchtnahme, Mandala-Darbringung, Vajrasattva-Meditation und Guru-Yoga.*



Wer ein Buddha werden will, muß viele gute Bedingungen zusammenbringen. Die Vorbereitenden Übungen gehören dazu.

**D**ie Vorbereitenden Übungen heißen auf Tibetisch *Ngöndro Sag-dschang*, was soviel wie „Vorbereitende Übungen zur Ansammlung und Reinigung“ bedeutet. Sie dienen dazu, den Geist von negativen Eindrücken zu reinigen und gute Anlagen („Verdienste“) zu sammeln. Die Vorbereitung des Geistes ist sehr wichtig, wenn wir mit Hilfe der Meditation Fortschritte auf dem Pfad machen wollen. Ob wir über den Stufenweg zur Erleuchtung (*Lamrim*) meditieren möchten, ob wir eine längere tantrische Klausur im Zusammenhang mit Gottheiten wie Guhyasamāja, Cakrasaṃvara oder Yamāntaka planen oder ob wir die

Meditation von Mahāmudrā („Großes Siegel“) anstreben – um in diesen Meditationen Fortschritte erzielen zu können, müssen wir unseren Geist zuerst vorbereiten und günstige Umstände schaffen. Dies geschieht durch die Vorbereitenden Übungen. Die Zahl 100.000 hat sich in der Tradition herausgebildet. 100.000 ist eine große Zahl, so daß man den Geist intensiv reinigen und umwandeln kann; andererseits ist sie nicht astronomisch hoch, so daß sie unerreichbar wäre.

Man mag sich fragen, woran es liegt, daß in der neuen Kadam-Tradition, die auch als Gelug-Tradition bekannt ist, nicht soviel über die Vorbereitenden Übungen gesprochen wird wie in den anderen drei tibetischen Traditionen von Nyingma, Kagyü und Sakya. Ein wichtiger Grund ist, daß in der Meditation über den Stufenweg zur Erleuchtung (*Lamrim*) die sogenannten „Sechs Vorbereitenden Übungen“ enthalten sind. Darin gibt es die Siebenteilige Verehrung, in der Niederwerfungen, Darbringung von Opfergaben und so weiter integriert sind. Die Siebenteilige Verehrung dient dazu, den Geist zu reinigen und ihn mit guten Eindrücken anzureichern. Dabei wird weniger Gewicht darauf gelegt, eine bestimmte Anzahl der einzelnen Übungen durchzuführen wie zum Beispiel 100.000 Niederwerfungen oder 100.000 Darbringungen von Opfergaben und so weiter. Vielmehr kommt es als Vorbereitung auf die regelmäßige Meditation darauf an, diese Übungen möglichst einwandfrei durchzuführen, um den Geist zu wandeln. Diese Art der Vorbereitung des Geistes mag ein Grund dafür sein, warum in der Gelug-Tradition der Begriff der Vorbereitenden Übungen nicht so häufig verwendet wird. Dennoch werden diese Übungen so, wie sie in den anderen tibetischen Traditionen in-

tensiv praktiziert werden, auch in der Gelug-Tradition durchgeführt. Die folgenden Erklärungen basieren auf einem Lehrtext des Tantra-Kollegs; die Praxis der Vorbereitenden Übungen wird hier in Verbindung mit einem Guru-Yoga dargestellt.

Unter den Lesern sind einige, die sich als Buddhisten empfinden, Zuflucht genommen haben und intensiv meditieren möchten. Vielleicht haben Sie bereits Initiationen erhalten und möchten in Verbindung damit tantrische Klausuren durchführen. Für Sie ist es deshalb besonders wichtig, Vorbereitungen zu treffen, um den Geist zu reinigen und gute Anlagen zu schaffen. Wenn Sie keine Buddhisten sind oder sich noch am Anfang der Praxis befinden, jedoch die Absicht haben zu meditieren, ist es sehr wichtig für Sie, Mittel anzuwenden, um den Geist zu läutern und heilsam umzuwandeln. Selbst wenn Sie in der Zukunft nicht vorhaben, eine längere Klausur durchzuführen oder noch keine Initiation erhalten haben, ist es dennoch sehr nützlich, sich mit diesem Thema zu beschäftigen.

Wir sollten gewiß sein, daß diese Übungen einen sehr positiven Effekt auf den Geist haben. Auf dieser Grundlage wird unsere Meditation wirksamer, der Geist wird kraftvoller und kann Hindernisse leichter überwinden. Für uns in der heutigen Zeit, die in vielerlei Hinsicht eine Zeit der Degeneration ist, ist es schwierig, mit Hilfe der Dharma-Praxis hohe Verwirklichungen auf dem Pfad zu erlangen. Wir können jedoch gewiß sein, daß wir durch Meditation viele und tiefe Eindrücke in unserem Geist hinterlassen, und dies gilt um so mehr, wenn wir den Geist mit den entsprechenden Mitteln vorbereitet haben. Ganz gleich, auf welcher Stufe der Dharma-Praxis wir uns befinden und welche Ziele wir uns im Dharma gesetzt haben, immer sind die Mittel für die Reinigung des Geistes und das Ansammeln von Verdiensten von großem Nutzen.

Der Text, anhand dessen ich die Erklärungen gebe, erklärt die Vorbereitenden Übungen im Zusammenhang mit der Guru-Pūjā (*Lama Tschöpa*). Wir re-

zitieren zuerst die Guru-Pūjā ohne den Teil über die Darbringung der Tsog-Opferungen bis zur Auflösung des Ver-

## Rezitation zur Vorbereitung

dienstfeldes. Vor der Widmung, also nach dem Gebet über den Stufenweg zur Erleuchtung, bringen wir zuerst ein ausführliches und dann ein kurzes Maṇḍala dar; letzteres erfolgt einige Male. Die zentrale Figur des Verdienstfeldes innerhalb der Guru-Pūjā ist der äußeren Gestalt nach Dsche Tsongkapa. In seinem Herzen befindet sich Buddha Śākyamuni und in dessen Herzen Buddha Vajradhara. So visualisieren wir den Lama als vollkommen eins mit dem Buddha. Wir rezitieren einige Male (mindestens dreimal) das Namens-Mantra des Lama, in diesem Fall von Dsche Tsongkapa: *Om āh guru vajra dhara sumati kīrti siddhi hūm hūm*. Danach sprechen wir das Mantra von Buddha Śākyamuni: *Om muni muni mahā muni svāhā*, ebenfalls mehrere Male. Anschließend kommt

das Mantra von Buddha Vajradhara: *Om āh vajradharā hum*. Schließlich rezitieren wir mindestens dreimal die Silben *Om āh hūm*. Diese symbolisieren Buddhas Körper, Rede und Geist, und mit dem Aussprechen der Silben rufen wir die Tugenden von Körper, Rede und Geist des Buddha und des Lama an. Danach folgt das kurze Bittgebet (*migtse-ma*) an Dsche Tsongkapa in neun und dann in sechs Zeilen; das Gebet in neun Zeilen ist auch in der Guru-Pūjā (Seite 26) enthalten, das mit sechs Zeilen ist abgedruckt im „Guru-Yoga der Götterscharen von Tuṣita“.

Wenn wir Fortschritte im Dharma machen wollen, entwickeln wir zunächst ein starkes Interesse daran, Dharma ernsthaft zu praktizieren und nehmen Zuflucht zu den Drei Juwelen. Buddha ist der Lehrer, der uns die Mittel an die Hand gibt, mit denen wir uns aus den Leiden befreien können. Die Lehre ist der eigentliche Schutz, durch den wir unseren Geist von den Fehlern befreien können. Der Dharma ist die eigentliche Zuflucht. Die Geistige Gemeinschaft ist ein weiteres Zufluchtsobjekt. Sie umfaßt diejenigen, die uns auf dem Pfad unterstützen, damit wir

### Vorbereitende Übungen und Guru-Yoga

Die Vorbereitenden Übungen, wie Geshe Thubten Ngawang sie hier erklärt, werden in Verbindung mit einem Guru-Yoga durchgeführt. Dies kann der ausführliche Text der Lama Tschöpa (Guru-Pūjā) sein oder ein anderes Guru-Yoga wie „Das Guru-Yoga der Einhundert Götterscharen von Tuṣita“. Die Rezitation sollte ein Gebet enthalten, mit dem wir uns die einzelnen Stufen auf dem Pfad ins Bewußtsein rufen und die Lamas und Buddhas um ihren Segen bitten, daß wir in der Lage sein mögen, die angestrebten Stufen auf dem Pfad zu entwickeln. In der Guru-Pūjā zum Beispiel ist das *Gebet über den Stufenweg zur Erleuchtung* enthalten. Ein anderer Text, den zusätzlich heranziehen kann, wer sich für ein kürzeres Guru-Yoga entscheidet, ist die *Grundlage aller Vortrefflichkeiten* von Dsche Tsongkapa. Auch in einem Text über die „Sechs Vorbereitenden Übungen für die Meditation“, wie wir sie aus dem Lamrim kennen, ist ein solches Gebet enthalten. Geshe-la empfiehlt, sich vorher für einen Text zu entscheiden, in den man seine Übungen einbettet und zwischendurch nicht zu wechseln.



*Beim Guru-Yoga, wie es in der Lama Tschöpa enthalten ist, ist Dsche Tsongkapa die zentrale Figur des Verdienstfeldes.*

### **Das längere Bittgebet an Dsche Tsongkapa**

Die erste Zeile heißt: *Śākyamuni, Vajradhara, Ursprung der Verwirklichungen*. Damit sprechen wir den Lama als Ursprung der Verwirklichungen an und bringen zum Ausdruck, daß er in seinem Wesen eins ist mit Buddha Śākyamuni und Buddha Vajradhara. In anderen Worten: Zwischen Dir, Lama, und Buddha Śākyamuni gibt es keinen Unterschied. Du bist auch Buddha Vajradhara, Du bist der Ursprung der Verwirklichungen. So beginnt das kurze Bittgebet an Dsche Tsongkapa. Dann sprechen wir aus, daß dieser die Tugenden der drei Beschützergottheiten besitzt: *Du bist Avalokiteśvara, der große Schatz des Erbarmens, das keine Selbstexistenz erfaßt; Du bist Mañjuśrī, der Herr der unbefleckten Erkenntnis; und Du bist Vajrapani, der Vernichter aller Armeen Māras. Du bist Lobsang Drakpa, der Kopfschmuck der Meister des Schneeslandes*. Lobsang Drakpa ist der persönliche Name Dsche Tsongkapa, und wir bringen in diesem Vers zum Ausdruck, daß er der Kopfschmuck der Meister und Gelehrten Tibets ist und von allen verehrt wird. *Du bist der Lama-Buddha, der die Drei Zufluchten alle in sich vereinigt*. Wir betrachten Dsche Tsongkapa als denjenigen, der die Drei Zufluchtobjekte Buddha, Dharma und Geistige Gemeinschaft in sich vereint. Sein Geist ist die Zuflucht Buddha, seine Rede ist die Zuflucht Lehre, und sein Körper die Zuflucht in Gestalt der Geistigen Gemeinschaft. *Zu Dir bete ich, indem ich Dir mit Körper, Rede und Geist Respekt erweise*. Wir richten unsere Bitten und Hoffnung auf den Lama, der die Drei Zufluchtobjekte vollständig in sich vereint. Der Grund, weshalb man zum Lama betet, wird im folgenden Vers genannt: *Bitte segne mich, damit ich meinen eigenen Geist und den Geist der anderen zuerst zur Reife bringe und ihn dann von allen Fehlern befreie*. Das Ziel im Dharma ist, den Geist weiterzuentwickeln. Dabei werden zwei Stufen unterschieden. Zuerst muß der Geist zur Reife gebracht werden, damit wir tatsächlich die Kraft entwickeln, um die Fehler endgültig zu überwinden. Der zweite Schritt ist die eigentliche Überwindung der Hindernisse und Fehler im eigenen Geist.

die Lehre verwirklichen können. So setzen wir unsere Hoffnung auf die Drei Juwelen und nehmen unsere Zuflucht zu ihnen. Dann gehen wir daran, mit entsprechenden Mitteln den Geist von negativen Eindrücken zu reinigen und heilsame Anlagen zu sammeln. So entsteht die nötige Wirkungskraft im Geist, um die Fehler tatsächlich überwinden zu können. Zuerst kommt also die Phase der Reifung des Geistes. Ist der Geist erst einmal zur Reife gebracht, können wir ihn durch die Meditation endgültig von allen Fehlern befreien. Wir streben dies für uns selbst und für die anderen an, und damit es uns gelingt, bitten wir den Lama, der die Drei Juwelen in sich vereinigt, um seinen Segen. Wir bitten darum, daß wir durch die Hilfe der Buddhas und des Lama sowohl die gewöhnlichen wie auch die endgültigen Resultate erreichen mögen. In diesem Gedanken rezitieren wir einige Male das Bittgebet an Dsche Tsongkapa.

Im folgenden wird die Visualisierung des Verdienstfeldes beschrieben, vor dem wir dann später die eigentlichen Übungen durchführen. Wir stellen uns den Raum in drei Teile geteilt

### **Das Verdienstfeld visualisieren**

vor. Ganz oben visualisieren wir das Verdienstfeld, wie wir es schon bei der Rezitation der Guru-Pūjā aufgebaut hatten. Im Zentrum befindet sich Lama Dsche Tsongkapa, der eins ist mit Buddha Śākyamuni und Buddha Vajradhara. Er ist umgeben von unendlich vielen anderen Wesen, die die Zufluchtobjekte bilden. Der mittlere Teil des Raumes ist angefüllt mit Wolken von Opfergaben, mit allem, was man sich an Schönerem vorstellen kann. Auf der Erde, im unteren Teil des Raumes, visualisieren wir alle fühlenden Wesen der verschiedenen Daseinsbereiche, die von vielen Leiden geplagt sind und denen wir soviel Dank schulden für die Güte und Freundlichkeit, die sie uns in unzähligen vergangenen Leben erwiesen haben. Wir stellen sie uns alle in menschlicher Gestalt vor.

Wenn wir das Verdienstfeld so aufgebaut haben, beginnen wir mit der eigentlichen Praxis der Vorbereitenden Übungen, sei es, daß wir Niederwerfungen machen, Zuflucht nehmen etc. Wie diese Übungen im einzelnen durchgeführt werden, wird in den folgenden Nummern dieser Zeitschrift erklärt werden.

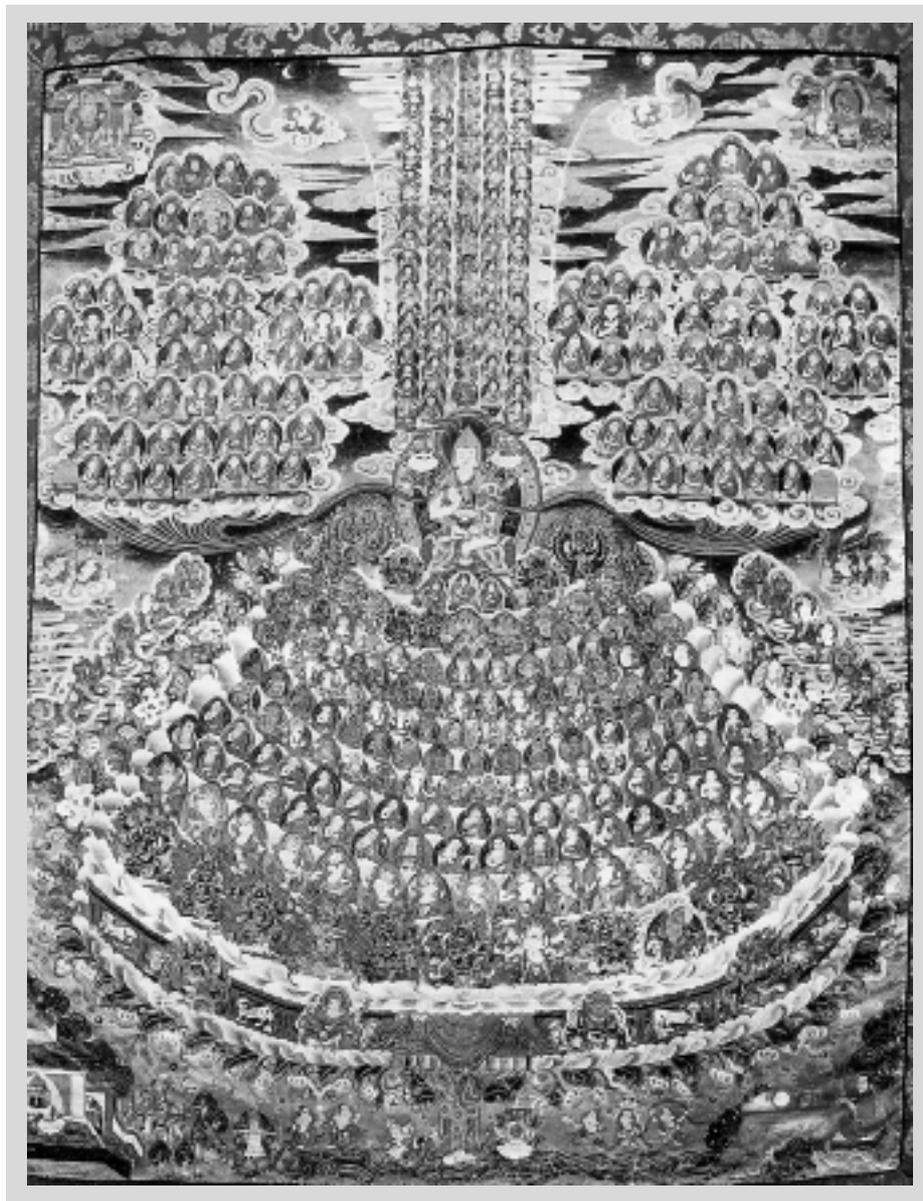
## Verdienstfeld der Lama Tschöpa mit Tsongkapa in der Mitte

Über der zentralen Figur, Dsche Tsonkapa, befinden sich die Gurus der Mahāmudra-Überlieferung, alle in der Erscheinungsform von Mañjuśrī, sowie alle anderen Gurus der Überlieferung.

Links von Tsonkapa (also vom Betrachter aus rechts) ist die Überlieferung der Weisheit, ausgehend von Mañjuśrī über Nāgārjuna, Āryadeva, Candrakīrti etc.

Rechts von ihm (also vom Betrachter aus links) ist die Überlieferung der Methode, ausgehend von Maitreya über Asaṅga, Vasubandhu, Haribhadra etc. Im unteren Teil beider Überlieferungen (links und rechts) befinden sich die Kadam-Meister mit Atiśa an der Spitze.

Darunter sind die Gottheiten aus dem Höchsten Yogatantra wie Yamāntaka, Guhyasamāja, Heruka etc., dann Gottheiten aus den anderen Tantra-Klassen sowie Buddhas (man kann sich die 1000 Buddhas dieses Zeitalters vorstellen), Bodhisattvas, Arhats (die 16 Arhats), Ḍākas, Ḍakinīs und Dharma-Beschützer wie Mahākala und andere.



An dieser Stelle möchte ich den Rahmen darstellen, in den wir die Übungen einbetten. Haben wir nun also unsere Niederwerfungen oder eine andere Übung absolviert und möchten die Sitzung beenden, rezitieren wir einige Male das Bittgebet an Dsche Tsonkapa in sechs Versen. So machen wir es jeden Tag: Erst in der letzten Sitzung lösen wir das Verdienstfeld, das wir am Morgen aufgebaut hatten, auf. Dabei richten wir zuerst eine Bitte an Dsche Tsonkapa, der eins ist mit Buddha Vajradhara und Buddha Śākyamuni: *Großer Dsche Tsonkapa, König des Dharma, der du die Natur aller*

*Zufluchtsobjekte besitzt, an Dich richte ich meine Bitten!*

Dsche Tsonkapa ist eins mit Buddha Vajradhara und Buddha Śākyamuni, vereint in sich alle Zufluchtsobjekte und ist die zentrale Figur im Verdienstfeld. Tsonkapa ist umgeben von vielen Lamas, Buddhas und Bodhisattvas, die wir uns alle als Emanationen von ihm denken und an den wir unsere Bitten richten: *Segne meinen Körper, meine Rede und meinen Geist. Segne mich, daß ich in der Lage sein möge, mit einer echten Haltung der Entsagung, mit dem Erleuchtungsgeist und der tiefen Ansicht der Leerheit den tiefen und weiten Pfad zu*

*üben.* Wir bitten den Lama um seinen Segen, daß wir den echten Wunsch nach Befreiung aus dem Daseinskreislauf entwickeln mögen. Mit einem solchen reinen Geist der Entsagung wollen wir das altruistische Streben nach Erleuchtung und die tiefe Ansicht der endgültigen Realität hervorbringen. Mit diesen drei hauptsächlichsten Eigenschaften auf dem Pfad wollen wir die täglichen Übungen durchführen und so den tiefen und weiten Pfad von Weisheit und Methode üben. Dazu bitten wir den Lama um seinen Segen. *Ich bitte Dich, daß ich durch die Übung des Dharma in den Pfad eintrete und möglichst schnell die*

*Buddhaschaft zum Wohl der fühlenden Wesen erreiche. Segne mich, daß ich den Dharma, den Dsche Tsongkapa überliefert hat, einwandfrei praktizieren kann, daß ich in zukünftigen Lebenszeiten nicht davon getrennt werde und daß ich durch diese Praxis hohe Ziele für mich und für die anderen erreiche.*

Mit diesen Bitten an Dsche Tsongkapa und an den Buddha rezitieren wir dann die Auflösung des Verdienstfeldes, wie sie am Ende der Guru-Pūjā (auf den Seiten 58 und 59) enthalten ist: „*Ich flehe dich an, du höchster Guru, aufgrund dieser Bitten voller Freude auf meinen Scheitel zu kommen, um mich zu segnen und die strahlende Spitze deines Fußes wiederum fest in den Blütenstaubebeutel meines Herzlotos zu setzen.* Die Rezitation geht weiter bis zum Ende der Guru-Pūjā und schließt die Widmung und die glückverheißenden Bitten mit ein.

Folgende Visualisation zur Auflösung des Verdienstfeldes ist möglich: Wir können uns vorstellen, daß sich zuerst jene Wesen des Verdienstfeldes, die sich um Dsche Tsongkapa herum befinden, in ihn auflösen. Einige Wesen wie die Lamas der Überlieferung befinden sich über ihm, andere unter ihm und wieder andere auf gleicher Höhe um ihn herum. Sie alle lösen sich in Licht auf und verschmelzen mit der zentralen Figur. Wir stellen uns vor, daß Dsche Tsongkapa dadurch noch einmal ganz besonders gesegnet wird und eine außergewöhnlich prachtvolle Ausstrahlung annimmt. Dann kommt er auf unseren Scheitel. Dsche Tsongkapa, der eins ist mit Buddha Śākyamuni und Buddha Vajradhara, bewegt sich voller Freude durch unseren mittleren Kanal bis in das Herzchakra und verweilt dort in einem achtblättrigen Lotos. Er verweilt in dem sogenannten unzerstörbaren Tropfen, in dem sich der allersubtilste Wind und das allersubtilste Bewußtsein befinden. So sind der eigene Geist und Körper ganz eins geworden mit dem Lama und der Meditationsgottheit, dem Buddha. Wir stellen uns vor, daß Tsongkapa nun in die gleiche Richtung blickt wie wir selbst. In dieser Haltung senkt er sich in das eigene Herz hinab und verweilt dort.

„Man sollte zuerst die Vorbereitungen treffen, wenn man wirksam Dharma praktizieren und mit Meditation beginnen möchte. Die meisten Menschen möchten sich sofort in die Hauptübungen stürzen; sie beachten nicht, daß ohne Vorbereitung die erhofften Ergebnisse nicht zu erzielen sind und werden bald verzagen. Vor dem Hausbau wird der Boden geebnet und ein haltbares Fundament gelegt. Wer das Haus des Dharma errichten möchte, muß den Geist vorbereiten.“

Aus: Geshe Rabten, *Auf dem Weg zur geistigen Freude. Meditation und Vorbereitende Übungen im tibetischen Buddhismus.* (Dharma Edition 1994)

Wenn wir hier das Verdienstfeld auflösen, müssen wir nicht notwendigerweise denken, daß es tatsächlich verschwindet. Es gibt noch eine andere Möglichkeit der Visualisation. Dabei löst sich von den Buddhas und Lamas um Dsche Tsongkapa herum jeweils ein Doppel ab und verschmilzt mit ihm. Anschließend löst sich ein Doppel von Dsche Tsongkapa ab und begibt sich auf unseren Scheitel. In diesem Fall läßt man das Verdienstfeld, wie man es während der Übungen visualisiert hat, weiter bestehen. Es ist auch möglich, lediglich Dsche Tsongkapa als zentrale Figur des Verdienstfeldes weiter bestehen zu lassen. Diese Vorstellung ist besonders gut, weil wir dann auch außerhalb der Sitzungen immer denken können,

daß Dsche Tsongkapa oder das Verdienstfeld als Zuflucht gegenwärtig sind.

Schüler, die noch keine große Initiation (in eine der vier Tantra-Klassen) mit Eintritt in ein Maṇḍala erhalten haben, sollten die Verschmelzung von Lama Tsongkapa ins eigene Herz nicht visualisieren. Sie denken einfach, daß das Verdienstfeld vor ihnen weiter bestehen bleibt oder daß der Lama über ihrem Scheitel ruht. Von diesem Verdienstfeld, das jederzeit als Zufluchtsobjekte zugegen ist, strömen Licht und Nektar aus, die reinigen und segnen.

Noch einmal zur Abfolge: Die Guru-Pūjā wird einmal am Tag, in der ersten Sitzung, rezitiert, aber nur bis zur Auflösung des Verdienstfeldes. Diese nehmen wir in der letzten Sitzung vor. Das heißt, während des ganzen Tages, an dem wir unsere Übungen durchführen, bleibt das Verdienstfeld erhalten. In den übrigen Sitzungen, ab der zweiten, reicht es aus, jeweils zu Beginn und am Ende die Mantras bzw. Bittgebete zu rezitieren, wie es erklärt wurde. So beginnt jede der mittleren Sitzungen mit der Rezitation des Namens-Mantra von Dsche Tsongkapa, dann folgt das kurze Bittgebet in neun Zeilen und das in sechs Zeilen. Anschließend kommen die eigentlichen Übungen des geplanten Tagespensums. In der letzten Sitzung des Tages rezitieren wir den Schluß der Guru-Pūjā mit der Auflösung des Verdienstfeldes, wie gerade beschrieben.

Für die Berufstätigen, die vielleicht keine Zeit haben, eine längere Klausur durchzuführen und die trotzdem ihre Vorbereitenden Übungen machen wollen, gibt es auch die Möglichkeit, jeweils morgens und abends eine Sitzung zu absolvieren. Sie rezitieren morgens das Guru-Yoga, die Mantras und Bittgebete, sammeln dann einige Übungen, zum Beispiel Niederwerfungen an, schließen die Sitzung ab und gehen arbeiten. Wenn Sie abends nach Hause kommen, führen Sie ihre zweite Sitzung durch, in der Sie wieder eine bestimmte Anzahl von Übungen machen. Sie schließen die Sitzung dann mit der Auflösung des Verdienstfeldes ab.

*Aus dem Tibetischen von Christof Spitz*