

# LAMRIM STUDIENJAHR

Am 11. September 1993 beginnt im Tibetischen Zentrum ein einjähriger Kursus über den Stufenweg zur Erleuchtung (Lamrim). Der Unterricht findet im Rahmen des siebenjährigen Systematischen Studiums des Buddhismus statt (1. Lehrgang, sechstes Jahr). In 40 Unterrichtseinheiten wird Geshe Thubten Ngawang samstags abends den Lamrim anhand von Atišas »Lampe auf dem Pfad« (982-1054) darlegen.

Interessenten haben die Möglichkeit, sich speziell für dieses Thema für ein Jahr als Student des Systematischen Studiums einschreiben zu lassen oder aus der Ferne das Studienmaterial als Abonnent zu beziehen.

Zu Inhalt und Geschichte des Lamrim finden Sie nachstehend einige Erklärungen S. H. des Dalai Lama, entnommen aus: *Der Gesang der inneren Erfahrung* (Hamburg 1993: dharma edition, Seite 45-47.)

Bei unserem Studium des Lamrim wird Geshe-la seine Unterweisungen anhand von Atišas Grundtext *Lampe auf dem Pfad zur Erleuchtung* und einem Kommentar dazu von Pän-tschen Lob-sang Tschö-kji Gjal-tsan geben.

Bitte beachten Sie, daß während des Lamrim-Seminars zwischen Weihnachten und Neujahr die Unterweisungen über Atišas Grundtext gegeben werden. Im Unterricht während des Semesters werden wir den ausführlicheren Kommentar durchführen. Wir möchten den Studenten daher dringend anraten, an dem Lamrim-Seminar teilzunehmen. Auf diese Weise wollen wir versuchen, den Unterricht des siebenjährigen Studiums und die Seminare aufeinander abzustimmen.

Die zwei indischen Meister, die die Lamrim-Tradition in Worte faßten, sind Nāgārjuna und Asaṅga. Geburt und Wirken beider wurde von *Buddha Śākyamuni* in vielen Sūtras und Tantras prophezeit. Die eigentliche Quelle der Überlieferung ist jedoch Buddha Śākyamuni selbst, der aufgrund seiner ihm eigenen



Güte, die er den Lebewesen des gegenwärtigen Zeitalters erweist, wie eine weiße Lotusblüte unter den tausend Buddhas dieses Glücklichen Zeitalters erstrahlt. Buddha Śākyamuni drehte das Rad der vierundachtzigtausend Lehren, welche hauptsächlich durch zwei Übertragungslinien auf seine Nachfolger überliefert wurden: durch die »Tradition der tiefgründigen Weisheit«, welche schließlich bis zu Nāgārjuna gelangte, und durch die »Tradition der ausgedehnten Handlungsweisen«, welche schließlich an Asaṅga weitergegeben wurde.

Diese beiden Meister betrieben umfangreiche Studien, begaben sich in intensive Klausuren und erreichten hohe Verwirklichungen. Sie verfaßten zahlreiche Texte, in denen sie die Lehre nicht nur erhellten, sondern sie auch zum Zwecke eines effektiven Studiums und Anwendens strukturierten.

Schließlich gelangten diese beiden Linien zum Meister Dīpaṅkara Atīśa, der sie vereinte und in Tibet einführte. Auf Bitten der Tibeter, sie eine Methode der mündlichen Überlieferung zu lehren, die ihren Veranlagungen entspreche, gab Atīśa die Lamrim-Lehren an sie weiter und verfaßte in Tibet die *Lampe auf dem Pfad zur Erleuchtung* (*Bodhi-patha-pradīpa*) und einen eigenen Kommentar dazu. Diese Tradition wurde dann in ei-

ner ununterbrochenen Folge bis zum heutigen Tag weitergetragen.

Der Stufenpfad zur Erleuchtung bildet ein vorzügliches System der Geistes-schulung; denn er enthält alle Weisungen des Buddha — seien es die des *Sūtrayāna* oder die des *Tantrayāna*. Weil der Lamrim sowohl grundlegende Anweisungen wie auch solche für Fortgeschrittene enthält, kann er von Personen mit verschiedenem Intelligenz- und Entwicklungsgrad geübt werden. Er gleicht daher einem weiten Ozean, in dem die Juwelen des gesamten *Dharma* zu finden sind — diese Juwelen führen zu Glück und Vorzügen, welche nicht nur auf dieses Leben beschränkt sind, sondern sich weit in zukünftige Existenzen erstrecken, ja bis hin zu den Zielen der Befreiung und der allwissenden Erleuchtung. Wenn wir die grundlegenden Lamrim-Übungen meistern und die außergewöhnlichen Schulungen des *Höchsten Yogatantra* aufnehmen, können wir eventuell sogar in einer einzigen Lebensspanne die vollkommene Erleuchtung erlangen.

Das Ziel zu Beginn der Lamrim-Übungen ist zunächst die Entwicklung einer Wertschätzung des menschlichen Potentials und gleichzeitig die Bewußtwerdung der unbefriedigenden und leidhaften Natur der niederen Existenzformen. Dann sollte man die Gesetzmäßigkeiten von Handlungen (*Karma*) und ihren Wirkungen beachten lernen und Zuflucht bei den vollkommen Erleuchteten (*Buddhas*), ihrer Lehre (*Dharma*) und der Geistigen Gemeinschaft (*Saṅgha*) suchen. Das Ziel des mittleren Abschnittes der Übungen ist es, den Wunsch nach einer hohen Daseinsform innerhalb des *Daseinskreislaufs* aufzugeben und seinen Geist anzuregen, das Erlangen des *Nirvāna* beziehungsweise der Befreiung auch aus den geringsten Formen der Leiden des *Samsāra* anzustreben. Da man das Nirvāna mittels der Drei Schulungen der Höheren Ethik, der Höheren Meditativen Festigung und der Höheren Weis-

# DAS LEBEN DES MEISTERS

# ATISA



Atiśa in der Geste des Lehrens

heit erlangt, werden diese im mittleren Abschnitt erklärt. Hat man schließlich in den beiden ersten Übungsabschnitten des Lam-rim eine Stabilität erreicht, führt man sich anschließend vor Augen, daß nicht nur man selbst, sondern auch alle anderen Lebewesen in die Leiden des Daseinskreislaufs verstrickt sind. Von dieser Betrachtung ausgehend, entwickelt man den altruistischen *Erleuchtungsgeist* (*Bodhicitta*) des Großen Fahrzeugs (*Mahāyāna*) als Haltung der universellen Verantwortung und strebt damit die allwissende Erleuchtung an. Sie ist das vortrefflichste Mittel, der Welt zu dienen. Daraufhin beginnt man mit den Übungen der Sechs Vollkommenheiten, der Vier Mittel, Schüler um sich zu sammeln, und der Zwei Stufen des Tantra, die alle wirkungsvolle Methoden für die Erlangung der Erleuchtung sind und einem selbst und allen anderen Wesen definitiven und endgültigen Nutzen bringen.

Dies ist das weite und tiefgründige Spektrum der Lam-rim-Übungen, wie es in der kurzen Abhandlung des Meisters Atiśa *Lampe auf dem Pfad zur Erleuchtung* zusammengefaßt ist. Atiśa gab die Tradition an Lama *Drom Tön-pa* weiter, der sie in drei Übertragungslinien aufteilte und diese schließlich den drei Kadamb-Brüdern übermittelte. Diese drei Meister der Kadamb-Tradition machten die Lam-rim-Lehren einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich. Die von ihnen stammenden drei Übermittlungen — die Schungpa-wa oder Schrift-Tradition, die Män-nak-pa oder Mündliche Überlieferung und die Lam-rim-pa oder Übertragung der Erfahrung — wurden als die »Drei Kadamb-Ströme« bekannt. Lama Tsong-ka-pa erhielt alle drei Übertragungen und faßte sie zu einer zusammen. Im Einklang mit dem Wesen dieser »Drei Ströme« schrieb er drei Kommentare zu dem Text *Lampe auf dem Pfad zur Erleuchtung* von Atiśa, die *Große*, *Mittlere* und *Zusammengefaßte Darlegung der Stufen auf dem Pfad zur Erleuchtung*.

Zu Beginn der »Großen Darlegung der Stufen auf dem Pfad zur Erleuchtung« (*Lam rim chen mo*)<sup>1</sup> von dem tibetischen Meister Tsong-ka-pa findet sich eine kurze Lebensgeschichte des großen indischen Meisters Dipamkara Śrījñāna, der auch unter dem Namen 'der glorreiche Atiśa' weithin bekannt ist. Atiśa (982-1054)<sup>2</sup> ist der Verfasser des berühmten Werkes »Die Lampe auf dem Pfad zur Erleuchtung« (*Bodhipatha-pradīpa*). Tsong-ka-pa sieht seine eigene »Darlegung« im allgemeinen als eine essentielle Anweisung des von dem edlen Maitreya verfaßten Werkes »Schmuck der Klaren Erkenntnis« (*Abhisamaya-alamkāra*) und im besonderen als identisch mit Atiśas »Lampe auf dem Pfad« an. Somit kommt er zu dem Schluß, daß die eigentlichen Verfasser der »Großen Darlegung« Maitreya im allgemeinen und Atiśa im besonderen sind.

Im folgenden legt er nun die Biographie von Atiśa dar, indem er drei Erhabenheiten seines Lebens beschreibt: 1. Wie Atiśa Geburt in einem hervorragenden Geschlecht annahm; 2. wie er auf dieser Grundlage die spirituellen Tugenden entwickeln konnte; und 3. welche Taten er daraufhin vollbrachte, um dem

Dharma, der buddhistischen Lehre, dienlich zu sein.

## 1. Wie Atiśa Geburt in einem hervorragenden Geschlecht annahm

In dem Werk *Die achtzig Lobpreisungen* (*Tib. bs Tod pa rgya bcu ba*), das der große Übersetzer Nag-tso Lo-tsa-wa<sup>3</sup> verfaßte, heißt es:

»Im Osten [Indiens], im erhabensten Land Za-hor<sup>4</sup>, befindet sich eine große Stadt, es ist Vikramapura. In ihrer Mitte ist ein gewaltiger königlicher Palast, den man »Palast der goldenen Siegesbanner« nennt. Mit seinen Reichtümern und Gütern, so heißt es, gleiche er dem des chinesischen Herrschers Tong-Khün.

Der König dieses Landes trug den Namen Kalyāṇasrī und die Königin hieß Prabhāvatī. Dieses Paar besaß drei Söhne, die Padmagarbha, Candragarbha und Śrīgarbha hießen. Der Prinz Padmagarbha hatte fünf Frauen und neun Söhne. Der älteste Sohn, Śrīpuṇya, wurde ein großer Meister, der heute unter dem Namen Dānaśrī<sup>5</sup> bekannt ist. Der jüngste, Śrīgarbha, wurde der Bhikṣu Vidyacandra. Der mittlere, Candragarbha, ist heute als der ehrwürdige Meister [Atiśa bekannt].

## 2. Wie Atiśa die spirituellen Tugenden entwickeln konnte

Hierbei gibt es zwei Unterpunkte: 1. wie er die Tugend von großer Gelehrsamkeit in den Schriften entwickelte; und 2. wie er die Tugenden der Erkenntnis und der korrekten Übung entfaltete.

Zum ersten Punkt heißt es in den *Achtzig Lobpreisungen*: »Im Alter von einundzwanzig Jahren hatte [der Prinz Candragarbha] Meisterschaft in den vierundsechzig sportlichen Disziplinen erlangt, genauso wie auf allen Gebieten der Künste und des Handwerks, der Dichtkunst und der Erkenntnistheorie«.

Wie hier zum Ausdruck gebracht,