

Phyag chen lnga ldan:
Eine Mahāmudrā Praxis der Kagyüpas

Dr. Jan-Ulrich Sobisch
Universität Kopenhagen

Phyag chen lnga ldan:

Eine Mahāmudrā Praxis der Kagyüpas¹

von Jan-Ulrich Sobisch

(Asien-Institut, København Universität)

Es mag sein, daß *nāḍi*, *prāṇa* und *bindu*,
die sechs Yogas und die Kerninstruktionen der alten und neuen [Tantratradition]
tiefgründige, sehr tiefgründige, ja äußerst tiefgründige Dharmas sind —
praktiziert sie bei Gelegenheit,
wie man manchmal seinen Magen füllt.
Aber der Dharma, der jederzeit
und immerfort zu üben ist,
ist dieser kostbare, fünfgliedrige heilige Dharma.
Instruktion des Drikungpa Jigten Sumgön
zu den fünf Gliedern der Mahāmudrā,
notiert von Chen-nga Dragpa Jungne²

Aus der Sicht der modernen Erforschung des Buddhismus liegen die indischen Ursprünge der Mahāmudrā, die zusammen mit rDzogs-pa-chen-po und Madhyamaka die „drei Gipfel“ der tibetischen spirituellen Systeme bildet, noch weitgehend im Dunkeln. Die involvierten Personen werden zeitlich zwischen dem achten und elften Jahrhundert angesiedelt — wobei Personen mit ein und demselben Namen immer wieder in diesem Zeitraum auftauchen und manche Personen wohl auch unter verschiedenen Namen aktiv waren. Es handelt sich dabei um die sogenannten „Mahāsiddhas“ wie Maitripa, Saraha, Luipa, Tilopa usw., die in ihrer Meditationspraxis zu einer direkten Erfahrung der „wahren Wirklichkeit“ gelangt sind und in

¹ Alle Sanskritbegriffe werden hier in der diakritischen Umschrift des Sanskrit wiedergegeben. Die tibetischen Namen und Begriffe im fortlaufenden Text werden aus Rücksicht auf Nicht-Tibetologen in einer der Aussprache nachempfundenen Umschrift wiedergegeben; in den Fußnoten verwende ich dagegen die wissenschaftliche Wylie-Umschrift. Aus Zeit- und Platzgründen verzichte ich auf eine ausführliche Dokumentation der Quelltexte und gebe hier nur die Stellen an. Die tibetischen Originaltexte der hier übersetzten (oder ausnahmsweise paraphrasierten) Zitate werde ich in einer geplanten Veröffentlichung zu diesem Thema nachreichen.

² sPyan-snga Grags-pa-‘byung-gnas, *Phyag rgya chen po lnga ldan gyi khrid ti se ba rnam la gdams pa*, S. 108.

der tantrisch-buddhistischen Tradition praktisch mit einem Buddha gleichgestellt werden. Sie initiierten „Übertragungslinien“, mittels derer ihre Erfahrung übermittelt wurden und so schließlich auch nach Tibet gelangten.³ Die Praxis, von der hier die Rede sein wird, geht in ihrem Ursprung auf den Mahāsiddha Tilopa zurück, der in der ersten Hälfte des zehnten Jahrhunderts in Bengalen lebte. Er übermittelte die Unterweisungen an Nāropa, der zuvor sein Gelehrtenleben an der großen buddhistischen Universität von Nalanda aufgegeben hatte. Marpa, ein tibetischer Schüler Nāropas, brachte diese Lehre nach Tibet und gab sie weiter an Milarepa, den berühmtesten aller tibetischen Yogis. Der mündlichen Überlieferung zufolge war es Milarepas Schüler Gampopa, der einen speziellen Praxiszyklus der Mahāmudrā mit fünf Gliedern schuf, und es war sein Schüler Phagmodrupa, der diesem Zyklus den Namen gab: *Zab lam lnga ldan gyi phyag rgya chen po*, der „tiefgründige, fünfgliedrige Pfad der Mahāmudrā“. Jigten Sumgön, der Vater der Drikung Kagyüpa, verbreitete diese Praxis, die bis heute die wichtigste Praxis seiner Nachfolger ist.⁴

³ In der tibetischen Tradition wird großer Wert darauf gelegt, daß eine Lehre durch eine ununterbrochene Übertragungslinie, d.h. von jeweils einem Meister auf einen ebenbürtigen Nachfolger, überliefert wird. Damit ist die Vorstellung verbunden, daß die Autorität des ursprünglichen Meisters auf jedes Glied in der Kette der zur Übertragungslinie gehörenden Meister übertragen wird. Dies ist zweifellos zumindest die Idealvorstellung. Die textliche Dokumentation der empfangenen Lehren zusammen mit ihren Übertragungslinien nimmt gelegentlich erstaunliche Ausmaße an. Einige bedeutende Meister des tibetischen Buddhismus füllen damit hunderte von Seiten — in Einzelfällen bis zu drei Bände — ihrer gesammelten Werke an. Es wird jedoch in der neuesten Forschung allmählich erkennbar, daß einige dieser Linien, vor allem in ihrem indischen Teil, nachträgliche Konstruktionen sind. Siehe z.B. Dan Martin (2002) „Gray Traces: Tracing the Tibetan Teaching Transmission of the *Mngon pa kun btus (Abhidharmasamuccaya)* through the Early Period of Disunity,“ *The Many Canons of Tibetan Buddhism*, Leiden: Brill (PIATS 2000: *Tibetan Studies*), 335-358.

⁴ Zahlreiche Schriften aus anderen Traditionen belegen zudem die weite Verbreitung dieser Praxis auch außerhalb der 'Bri-gung bKa'-brgyud-pa:

Karma-pa Mi-bskyod-rdo rje, *lnga ldan tsoqs su bsgom pa'i cho ga*, in: *gDams khrid man ngag gi rim pa 'chi med bdud rtsi'i ljon bzang*, A collection of brief instructions on various aspects of Buddhist practice by Karma-pa Mi-bskyod-rdo rje fols. 302r-306r., vol. 2, Khetsun Sangpo Rinpoche (publ.), Delhi, 1976. Neue Edition: *gSung gi bdud rtsi nor bu'i phreng ba ri mo'i srad bur rgyun gcig tu byas pa ngo mtshar gyi glegs bam yid bzhin gyi za ma tog chen po*, 'Gro phan gtsug lag dpe skrun khang, 2002, S. 109-116.

Khro-phu Lo-tsā-ba gNubs Byams-pa'i-dpal, *Khro phu bka' brgyud las byung ba'i phyag rgya chen po lnga ldan gyi khrid yig*, in: *gDams ngag mdzod vi*, 530-32.

Padma-dkar-po (oder dGe-slong Ngag-dbang-nor bu?) *Phyag chen lnga ldan khrid dmigs yid kyi snye ma*. rTsit ri spar ma vol. ja, S. 285 sowie *gSung 'bum*, Bd. 21, S. 393.

Rin-chen-bstan-'dzin, Phyogs-bcu-pa, *Phyag chen lnga ldan zhal rgyun ma*, in: *Rare*

Phyag chen lnga ldan

Tilopa (989-1069)	
Nāropa (1016-1100)	
Marpa (1012-1096)	
Milarepa (1052-1135)	
Gampopa (1079-1153)	(Dagpo Kagyü)
Phagmodrupa (1100-1170)	(Phagdru Kagyü)
Jigten Sumgön (1143-1217)	(Drigung Kagyü)

In Phagmodrupas Werken, die erst kürzlich wieder zugänglich wurden, findet sich ein Schema der fünf Glieder jenes Pfades:⁵

Ich verbeuge mich vor dem kostbaren Guru.	Die <u>Hervorbringung</u> [des <u>Entschlusses</u> zu erwachen],	die Praxis der <u>Meditationsgottheit</u> ,	die Praxis des <u>Guru</u> ,	die Praxis der <u>Mahāmudrā</u> , und	die <u>Verdienstübertragung</u>	— aus diesen besteht der fünfgliedrige [Pfad der Mahāmudrā]
Indem man den fünfgliedrigen [Pfad] übt, dringt man im Inneren zum Kern der <i>fünf Befleckungen</i> vor.	Indem man den Entschluß hervorbringt, dringt man zum Kern des <u>Hasses</u> vor.	Indem man die Meditationsgottheit übt, dringt man zum Kern der <u>Begierde</u> vor.	Indem man den Guru übt, dringt man zum Kern des <u>Stolzes</u> vor.	Indem man die Mahāmudrā übt, dringt man zum Kern der <u>Unwissenheit</u> vor.	Indem man das Verdienst überträgt, dringt man zum Kern des <u>Neides</u> vor.	Somit werden die fünf Befleckungen befreit, ohne daß sie entstehen.

Writings on the Esoteric Teachings of the Bka'-brgyud-pa Tradition from the Library of Zhwa-dmar Rin-po-che by Kah-thog Rig-'dzin Tshe-dbang-nor-bu (1698-1755) and others, Gangtok, 1980, Dzongsar Chhentse Labrang.

Zhwa-dmar V dKon-mchog-yan-lag, *Nyams rtogs nor bu* 'i 'byung gnas lnga ldan khrid yig rgya mtsho lta bu, in: *gDams ngag mdzod*, Bd. VI, S. 442-455.

Si-tu VIII Chos-kyi-'byung-gnas, *Phyag chen lnga ldan gyi khrid yig*, in: *gDams ngag mdzod*, Bd. VI, S. 430-441.

Vgl. auch zur Übermittlung dieser Praxis bei den dGe-lugs-pas, H.H. the Dalai Lama and Alexander Berzin (1997) *The Gelug/Kagyü Tradition of Mahāmudrā*. Snow Lion Publications.

⁵ Phag-mo-gru-pa rDo-rje-rgyal-po, *lnga ldan gyi lag len nyi shu rtsa lnga pa*.

J.–U. Sobisch

Indem man den fünfgliedrigen [Pfad] übt, werden die <i>fünf Familien der äußeren Dämonen</i> befriedet.	Indem man den Entschluß hervorbringt, werden die <u>rGyal-'gong</u> Dämonen befriedet.	Indem man die Gottheit übt, werden die <u>bSen-mo</u> Dämonen befriedet.	Indem man den Guru übt, werden die <u>Devaputra</u> -Dämonen befriedet.	Indem man die Mahāmudrā übt, werden die <u>Nāgā</u> -Dämonen befriedet.	Indem man die Verdienstübertragung übt, werden die <u>Klu-btsan</u> Dämonen befriedet.	Die fünf Familien der Dämonen erscheinen, ohne zu entstehen.
Indem man den fünfgliedrigen [Pfad] übt, bringt man die <i>fünf Familien der Menschen</i> unter seine Kontrolle.	Durch die Hervorbringung des Entschlusses bringt man die, die voller <u>Haß</u> sind, unter seine Kontrolle.	Durch die Praxis der Gottheit bringt man die, die voller <u>Begierde</u> sind, unter seine Kontrolle.	Indem man den Guru übt, bringt man die, die voller <u>Stolz</u> sind, unter seine Kontrolle.	Indem man die Mahāmudrā übt, bringt man die, die voller <u>Unwissenheit</u> sind, unter seine Kontrolle.	Indem man die Verdienstübertragung übt, bringt man die, die voller <u>Neid</u> sind, unter seine Kontrolle.	Das Ziel der fünf Familien der Menschen wird erreicht.
Was durch die Praxis des fünfgliedrigen [Pfades] erreicht wird:	Durch die Hervorbringung des Entschlusses entsteht der <u>Nutzen der anderen</u> .	Durch die Praxis der Gottheit werden die <u>Erscheinungen</u> überstrahlt.	Durch die Praxis des Guru [wird man zum?] <u>Vidyadhara</u> und ist in der Lage zu <u>segnen</u> .	Durch die Praxis der Mahāmudrā wird man <u>aus dem Samsāra befreit</u> .	Durch die Verdienstübertragung kommt die <u>Basis des Verdienstes nicht abhanden</u> .	Die <i>Heranreifung der fünf Fähigkeiten</i> des fünfgliedrigen [Pfades].
Durch die Praxis des fünfgliedrigen [Pfades] entstehen die <i>fünf Gnosen</i> im Geistesstrom	Durch die Hervorbringung des Entschlusses entsteht die <u>spiegelgleiche Gnosis</u> .	Durch die Praxis der Gottheit entsteht die <u>unterscheidende Gnosis</u> .	Durch die Praxis des Guru entsteht die <u>Gnosis der Gleichheit</u> .	Durch die Praxis der Mahāmudrā entsteht die <u>Gnosis des Dharma-dhātu</u> .	Durch die Verdienstübertragung entsteht die <u>alles realisierende Gnosis</u> .	Dies sind die fünfundzwanzig Praktiken des fünfgliedrigen [Pfades].

Phagmodrupas Schüler Jigten Sumgön verfaßte zu diesen fünf Gliedern ein spirituelles Lied, das zur Grundlage zahlreicher späteren Kommentare und Unterweisungen wurde. Zunächst der erste Vers:⁶

Wenn du in Hinblick auf Liebe und Mitgefühl, die wie ein Hengst sind,

⁶ Zitiert nach Rig-'dzin Chos-kyi-grags-pa, *Phyag rgya chen po lnga ldan gyi khrid*, S. 49 f.

Phyag chen Inga ldan

Nicht im Rennen, das im Nutzen der Anderen besteht, überragst,
dann wird in der Menge der Lob der Götter und Menschen nicht erklingen.
Bemühe dich deshalb ernsthaft um eine Geisteshaltung, die auf das Erwachen
gerichtet ist.

Dies ist eine Ansammlung von zweifellos ungewöhnlichen Metaphern. Jigten Sumgön, der diese Verse verfaßte, hat zahlreiche solcher Lieder hinterlassen, die zu den Juwelen der tibetischen Dichtkunst gehören. Leider wissen wir bisher nur sehr wenig über diese spezielle Form der Dichtung, bei der komplexe spirituelle Erfahrungen in sehr knapper Weise zum Ausdruck gebracht werden. Auch der indische Vorläufer solcher Verse, die Dohā-Dichtung, ist bisher noch kaum untersucht worden. Rigdzin Chökyi Dragpa, einer der Kommentatoren von Jigten Sumgöns Versen zu den fünf Gliedern der Mahāmudrā, hat in einigen Notizen Hinweise zum Verständnis dieses ersten Verses gegeben. Demnach verkörpert der Hengst Liebe und Mitgefühl und mit „Nutzen der Anderen“ ist der Entschluß, zum Wohle aller Wesen die Buddhaschaft zu erlangen (skr. *bodhicitta*), gemeint. Das Pferderennen steht für die Praxis von Liebe und Mitgefühl, durch die allein *bodhicitta* hervorgebracht werden kann. „Überragen“ bedeutet, daß *bodhicitta* tatsächlich hervorgebracht wird. Daß auf diese Weise schließlich *bodhicitta* tatsächlich im Geistesstrom entstanden ist, wird durch den „Lob der Götter und Menschen“ symbolisiert.

In einem Kommentar wird deshalb wie folgt argumentiert:⁷ In den zahllosen Vorleben hat der Yogi alle Wesen einmal zur Mutter gehabt. Diese Mütter halten aufgrund ihrer Verblendung das, was gar nicht vorhanden ist, für ihr „Selbst“ und entwickeln aufgrund dieser Täuschung ständig Anhaftung an Angenehmes und Ablehnung in bezug auf Unangenehmes. Um Angenehmes zu erhalten, zu behalten und zu verteidigen, und Unangenehmes loszuwerden und zu vermeiden, begehen sie Taten, durch die sie Karma ansammeln, das sie ans leidhafte, durch unzählige Qualen charakterisierte Dasein bindet. Der Yogi führt sich einerseits all die Güte, die die Mütter ihm in zahllosen Leben erwiesen haben, vor Augen. Dies muß so lebhaft vorgestellt werden, daß er seinen Müttern (den Lebewesen) gegenüber tiefe Dankbarkeit und Zuneigung entwickelt. Das ist die Praxis der Liebe. Zweitens stellt sich der Yogi nun die katastrophalen Aussichten seiner Mütter im Daseinskreislauf vor. Das ist die Praxis des Mitgefühls. Auf dieser Basis von Liebe und Mitgefühl entwickelt er den zweifachen Entschluß — den des Wunsches, der auf das Ziel gerichtet ist: „Möge es allen gutgehen usw. und mögen sie aus dem Samsāra befreit werden“ — und den der Verwirklichung, der auf den Pfad gerichtet ist: „Möge ich mich fortan in den Dienst dieser Wesen stellen.“ In einem Praxistext des Rigdzin Chökyi Dragpa, einem der bedeutendsten Drikungpa Lamas in der Nachfolge Jigten Sumgöns, findet sich folgende Formulierung:⁸

⁷ Shīla Ratna (=Tshul-khrims-rin-chen?) *rGyud sde snying po Inga ldan gyi nyams len*.

⁸ Rigs-'dzin Chos-kyi-grags-pa, *Byin rlabs dpal 'bar*, S. 77 f.

Die Wesen, unermesslich wie der Raum, sind seit anfangsloser Zeit meine Mütter gewesen. Deswegen ist es angebracht, daß ich alles Übelwollen und allen Ärger vollständig aufgebe und alle gütigen Mütter liebevoll unterstütze. Obwohl sich die Mütter Glück wünschen, erfahren sie durch die Resultate ihres schlechten Karmas furchtbare Qualen in den drei niederen Daseinsbereichen. Diese von schlimmen, unerträglichen Leiden Befallenen erregen mein tiefes, schwer zu ertragendes Mitgefühl. Ich wünsche mir von ganzem Herzen, daß sie glücklich, von allen Leiden befreit und nie von einem Glück getrennt sind, das vollkommen frei von jedem Leid ist, und im unübertroffenen Gleichmut verweilen. Da ich nicht über die Fähigkeit verfüge, die Wesen zum Glück zu führen, werde ich durch die Bemühungen, mir eine solche Geisteshaltung anzueignen, die unübertroffene Stufe eines Heiligen erlangen, die Mütter zur höchsten Freude geleiten und mich um den Entschluß zu erwachen bemühen, der eine Einheit von Leerheit und Mitgefühl ist — ein Dharma, der absolut ist und den gewöhnlichen Geist übertrifft.

Auf dieser Basis, die der fünfgliedrige Pfad mit dem allgemeinen Mahāyāna gemein hat, kann sich ein Yogi mit der tantrischen Praxis befassen. Der zweite Vers von Jigten Sumgöns Lied lautet nun:⁹

Wenn du in Hinblick auf deinen Körper, den König, der der Körper der
Gottheit ist,
die Basis, die eine unwandelbare Grundlage ist, nicht ergreifst,
dann wird sich die Mutter — die Dākinī mit ihrem Gefolge — nicht einfinden.
Bemühe dich deshalb in Hinblick auf den Körper, der die Meditationsgottheit
ist.

Dieser Vers befaßt sich mit der tantrischen Praxis, bei der sich der Yogi mit einer Meditationsgottheit, etwa Avalokiteśvara, Cakrasaṃvara oder Hevajra, identifiziert. Den Notizen des Rigdzin Chökyi Dragpa zufolge und in Übereinstimmung mit vielen tantrischen Urtexten wie etwa dem Hevajratantra ist der Körper von vornherein mit seinen Aggregaten und Elementen bereits als Gottheit manifest, ebenso wie der König von Geburt an als König feststeht. Um gewöhnliche Vorstellungen von diesem Körper, der von Anfang an die Gottheit ist, zu beseitigen, praktiziert der Yogi die hervorbringende Phase der tantrischen Meditation mit ihren Visualisationen und mit der Stabilisierung des „Stolzes der Gottheit“. Dies entspricht der Übernahme der Regentschaft durch den nun sich als König manifestierenden Prinzen. Das „Einfinden der Dākinī mit ihrem Gefolge“ symbolisiert die Macht der Gottheit über Saṃsāra und Nirvāṇa, ebenso wie der König über sein Gefolge und die Untertanen herrscht.

Der Vers spricht von einer „unwandelbaren Grundlage“ — eine Anspielung auf die Lehre der Kagyüpas und einiger anderer Gruppen, wonach die Buddhanatur bereits in ihrer

⁹ Rig-'dzin Chos-kyi-grags-pa, *Phyag rgya chen po lnga ldan gyi khrid*, S. 70 f.

Phyag chen lnga ldan

ganzen Vollkommenheit in jedem Wesen vorhanden ist. In einem Vers des *Sambhūti Tantra* heißt es:¹⁰

Der Buddha ist in deinem eigenen Körper —
woanders existierte er nie!

Verdunkelt von der Unwissenheit halten [einige Personen]
die Buddhaschaft für etwas vom Körper verschiedenes.

Bei dieser Praxis wird der eigene Körper, der tatsächlich der Buddha ist, in den Mittelpunkt gestellt. Ein Aspekt dieser Praxis ist ihre Zweistufigkeit. Die erste Stufe — die hier im Mittelpunkt steht — ist die sog. Phase der Hervorbringung, d.h. hier wird in der Meditation der eigene Körper als der Körper der tantrischen Gottheit und die gesamte Umgebung als ein überweltlicher Palast im Zentrum eines Maṇḍala vorgestellt. Die Gottheit — und damit der Yogi selbst — besitzt alle Attribute eines Buddhas und die Umgebung besitzt alle Attribute eines Buddhalandes. Die zweite Phase ist zwar äußerst tiefgründig, wird hier jedoch nur andeutungsweise vorweggenommen. Es handelt sich um die sog. „Vollendungsphase“, bei der mit verschiedenen Mitteln gearbeitet wird. Einerseits werden durch eine imaginierte Vereinigung mit der Gefährtin verschiedene Stufen der inneren Glückseligkeit im Körper erzeugt, und der ganze Körper wird durch die Praxis der inneren Hitze vollkommen mit Gnosis (*jñāna*) durchdrungen, andererseits wird durch eine vollständige Auslöschung der gesamten komplexen Visualisation ein Moment der vollständigen Freiheit von geistigen Wucherungen hergestellt, also eine Vorwegnahme der Mahāmudrā-Erfahrung.

Der dritte Vers von Jigten Sumgöns Lied lautet:¹¹

Wenn vor dem Guru, dem Schneegipfel der vier Kāyās,
die Sonne des hingebungsvollen Respekts nicht aufgeht,
dann wird der Strom des Segens nicht entstehen.

Bemühe dich deshalb in Hinblick auf diese Geisteshaltung, die von
hingebungsvollem Respekt gekennzeichnet ist.

Hier ist von einem Guru-Yoga die Rede, das in besonderer Weise die Praxis der Vollendungsstufe fördert. Dies geschieht durch die vier Körper des Buddha: Nirmāṇa-, Sambhoga-, Dharma- und Svabhāvikakāya (siehe unten). Diese vier Kāyās werden durch den Schneegipfel symbolisiert, und die Sonne steht für „hingebungsvollen Respekt“. Die Intensität der Sonnenstrahlen steht für den Grad der leidenschaftlichen Hingabe. Der Strom, der aus den abschmelzenden Gletschern gespeist wird, symbolisiert die Segnung des Geistesstromes durch den Guru. Dieser Vergleich setzt einen Automatismus von Hingabe und Segen voraus.

Auf der ersten Stufe stellt sich der Yogi den eigenen Guru als Nirmāṇakāya-Buddha vor, d.h. als Buddha Shākyamuni. Am Ende der Praxis dieser ersten Stufe stellt er sich vor,

¹⁰ Shīla Ratna (Tshul-khrims-rin-chen?) *rGyud sde snying po lnga ldan gyi nyams len*.

¹¹ Rig-'dzin Chos-kyi-grags-pa, *Phyag rgya chen po lnga ldan gyi khrid*, S. 89 f.

daß der Buddha mit ihm verschmilzt, d.h. eins wird, und er verweilt in dieser Vollendungsstufe, die ohne gedankliche Wucherungen ist. Auf der zweiten Stufe stellt er sich den Guru als Sambhogakāya-Buddha vor, in der Form von Buddha Vairocana. Am Ende dieser Praxis steht wiederum die Verschmelzung mit dem Buddha und die Praxis der Vollendungsstufe, hier mit dem besonderen Aspekt der Einheit oder Nicht-Dualität der Mahāmudrā. Auf der dritten Stufe meditiert er den Guru als Dhamakāya-Buddha in der Form von Buddha Vajradhara. Der Yogi erhält von ihm die vier Einweihungen der höchsten Tantraklasse. In der Vollendungsphase wird der natürliche, unfabrizierte Zustand der Mahāmudrā meditiert. Auf der vierten Stufe meditiert der Yogi die wahre Natur seines Geistes als Guru.¹² Die hier dargestellte Form des Guru-Yoga der vier Kāyas ist für außergewöhnlich begabte Yogis gedacht.¹³ In einem Praxistext des Rigdzin Chökyi Dragpa werden die vier Meditationen zu einer einzigen Meditation zusammengefaßt:¹⁴

Erneut werde ich als Meditationsgottheit manifest. In meinem Herzen befindet sich ein achtblättriger, geöffneter Lotus, in dessen Zentrum mein Stammguru in der Form des Vajradhara verweilt, vaidurya-farben, Vajra und Glocke auf Höhe des Herzens haltend, vollkommen mit den Haupt- und Nebenmerkmalen ausgestattet, mit Juwelen und Knochenornamenten geschmückt und mit seidenen Schals behängt. Er verweilt im Vajrasitz und ist von den heiligen Gurus der Linie umgeben. Der Guru und sein Gefolge erscheinen in der Sambhogakāya-Form, und ihre Lichtstrahlen glänzen wie einhunderttausend Sonnen.

Nach einer im gleichen Text eingefügten Notiz des Rigdzin Chökyi Dragpa ist der Svabhāvikakāya in dieser Meditation enthalten, weil von der Essenz her der eigene Geist der Guru ist, ferner der Nirmāṇakāya, weil es der eigene Guru ist, der versehen mit der Kleidung des Vajradhara visualisiert wird, ferner der Sambhogakāya, weil der Guru mit den „fünf Sicherheiten des Sambhogakāya“ versehen ist,¹⁵ und schließlich der Dhamakāya, weil der Geist des Gurus mit den sieben Gliedern des Dharmakāya versehen ist.¹⁶

¹² Könchog Gyaltsen (1986) *The Garland of Mahamudra Practices*. Snow Lions Publications. Ithaca, New York, S. 58-71.

¹³ Mündliche Information von Kyabgön Chetsang Rinpoche.

¹⁴ Rigs-'dzin Chos-kyi-grags-pa, *Byin rlabs dpal 'bar*, S. 83 f.

¹⁵ (1) Der Ort, an dem er sich aufhält, ist ein Buddhaland, (2) sein Körper ist mit den Haupt- und Nebenmerkmalen eines Buddhas versehen, (3) er lehrt ausschließlich Mahāyāna, (4) sein Gefolge besteht aus den Bodhisattvas der zehnten Stufe und (5) die Dauer seines Erscheinens ist „ohne zu Verlöschen bis Saṃsāra geleert ist“.

¹⁶ Für die sieben Glieder des *Dharmakāya* habe ich bisher keine Quelle gefunden.

Phyag chen lnga ldan

Der vierte Vers von Jigten Sumgöns Lied lautet:¹⁷

Solange die Wolkenansammlungen der gedanklichen Wucherungen
nicht aus der Weite des Raums, die wie die Natur des Geistes ist,
verschwunden sind,
sind die Planeten und Gestirne des zweifachen Wissens ohne Glanz.
Bemühe dich deshalb um diesen Geist, der ohne gedanklichen Wucherungen
ist.

Dieser Vers befaßt sich unmittelbar mit der Mahāmudrā-Praxis. Den Notizen von Rigdzin Chökyi Dragpa zufolge wird die Natur des Geistes — Dharmakāya — durch den Raum symbolisiert. Die Befleckungen am „Angeborenen“ — d.h. an der Natur des Geistes, der Mahāmudrā —, die nur vorübergehend vorhanden sind, bzw. die „gedanklichen Wucherungen“ werden durch die Wolken symbolisiert. Der natürliche Zustand des Geistes ist von vornherein ungeboren, bzw. ohne gedankliche Wucherungen. Wenn man diese Realität ohne Ablenkung und ohne sich an ihr festzuklammern aufrechterhält, dann erkennt man die eigene Natur des Geistes. Das Aktualisieren der von vornherein präsenten Qualitäten, wie etwa dem zweifachen Wissen, wird durch die Planeten und Sterne symbolisiert, die zum Vorschein kommen, wenn die Wolkenansammlungen verschwunden sind. (Das „zweifache Wissen“ bezieht sich hier auf das Wissen um die Natur der Dinge und um die Gesamtheit aller Wissensobjekte.)

Der letzte Vers lautet:¹⁸

Wenn du das wunscherfüllende Juwel, das in den beiden Ansammlungen
besteht,
nicht mit Wunschgebeten reinigst,
dann werden die notwendigen und erwünschten Resultate nicht entstehen.
Bemühe dich deshalb in Hinblick auf diese abschließende Widmung.

Den Notizen von Rigdzin Chökyi Dragpa zufolge symbolisiert das wunscherfüllende Juwel die Basis dessen, was zu widmen ist: die beiden Ansammlungen von spirituellem Verdienst und Weisheit. Die Reinigung des Juwels wird durch Wunschgebete und eine Widmung erreicht, die frei von den drei Sphären, d.h. ohne die Vorstellung eines Widmenden, eines intendierten Nutznießers und einer Widmungshandlung ist. Durch eine solche Widmung, fährt Rigdzin Chökyi Dragpa fort, entstehen die vorläufigen und endgültigen Resultate für einen selbst und für andere. Darum spricht Jigten Sumgön in seinem Vers vom „Entstehen der notwendigen und erwünschten Resultate“.

Wenn man in Übereinstimmung mit dem gefassten Entschluß, Buddhaschaft zum

¹⁷ Rig-'dzin Chos-kyi-grags-pa, *Phyag rgya chen po lnga ldan gyi khrid*, S. 108.

¹⁸ Rig-'dzin Chos-kyi-grags-pa, *Phyag rgya chen po lnga ldan gyi khrid*, S. 155.

Wohle der Wesen zu erlangen, die Ansammlungen des spirituellen Verdienstes und der Weisheit dem Wohl der Wesen widmet, dann entsteht der Körper eines Buddhas, der allein wirklich in nützlicher Weise für andere tätig sein kann. Wenn das Verdienst nicht so gewidmet wird, dann entsteht bestenfalls Ārhatschaft und schlimmstenfalls lediglich einige angenehme Erfahrungen innerhalb des Saṃsāra. So wird durch entsprechende Gebete sichergestellt, daß das spirituelle Verdienst nicht den falschen Pfaden, Abirrungen und unvollkommenen Resultaten zugutekommt, sondern nur dem vollkommenen Erwachen zum Wohle aller Wesen.

Die in Jigten Sumgöns Lied angesprochenen fünf Pfade können jedoch nicht ohne Vorbereitung beschritten werden. Daher wird der erste der fünf Pfade, die (1) Bodhicitta-Praxis, weiter unterschieden in:

- (a) die gewöhnlichen,
- (b) außergewöhnlichen und
- (c) speziellen Vorbereitungen.

(1a) Die gewöhnlichen vorbereitenden Übungen bestehen aus vier Gegenmitteln: (a1) Als Mittel gegen die Anhaftung an dieses Leben,¹⁹ d.h. eine weltliche Sichtweise, die sich nur mit dem Glück im gegenwärtigen Leben befaßt, wird eine Analyse des kostbaren menschlichen Körpers gelehrt, die die kostbare Gelegenheit und Ausstattung dieses gegenwärtigen menschlichen Körpers hervorhebt, wie etwa die Tatsache, daß dieser Körper nicht mit den Mängeln und Beschränkungen eines tierischen oder dämonischen Körpers behaftet ist und daß seine Lebensspanne mit dem nur vorübergehenden Vorhandensein der Lehre Buddhas in dieser Welt zusammenfällt. Die Bedingungen, die für einen derart kostbaren Körper zusammenkommen müssen, werden verglichen mit den Bedingungen, die nötig sind, damit eine auf dem Grund des Ozeans lebende blinde Schildkröte, die nur einmal in einhundert Jahren auftaucht, ihren Kopf durch das Astloch eines Holzstückes stecken kann, das von einem Sturm auf dem Meer hin und her getrieben wird.²⁰ Dadurch soll dem Yogi die Einzigartigkeit seines Potenzials vor Augen geführt werden, das er nicht dadurch verschwenden soll, daß er seine Energien in weltliche Vergnügungen steckt.²¹

(a2) Als Mittel gegen die Verschwendung der kostbaren noch verbliebenen Zeit seiner Lebensspanne meditiert der Yogi über die Unabwendbarkeit des Todes und die Natur aller Dinge, nämlich ihre Unbeständigkeit.²²

¹⁹ Vgl. für die Darstellung der Gegenmittel, Könchog Gyaltschen, S. 23.

²⁰ Eine auch im Pāli-sutta bekannte Geschichte (SN LVI.48).

²¹ *Phyag rgya chen po lnga ldan gyi khrid*, S. 6 ff.

²² *Phyag rgya chen po lnga ldan gyi khrid*, S. 9 ff.

Phyag chen lnga ldan

(a3) Als Mittel gegen die Gleichgültigkeit gegenüber den Resultaten aus den eigenen Handlungen untersucht der Yogi die Lehre von Karma, Ursache und Resultat²³ und

(a4) als Mittel gegen Anhaftung an die sinnlichen Freuden des Daseins untersucht er die Nachteile des Saṃsāra, d.h. er führt sich noch einmal die Schmerzen und Leiden eines jeden möglichen Daseinsbereiches vor Augen.²⁴

Es mag uns vielleicht als unangemessen erscheinen, daß Gedanken wie die an die Unabwendbarkeit des Todes oder die Leiden des Saṃsāra in einer recht formal anmutenden Art und Weise „geübt“ werden sollen. Dennoch verlangen traditionelle Lehrer in der Regel, daß der Yogi sich mit den einzelnen hier aufgelisteten Übungen mindestens jeweils für die Dauer einer Woche in einer Klausur mit vier bis sechs mehrstündigen Sitzungen pro Tag befaßt. Diese Übungen werden als analytische Betrachtungen angesehen, die, wenn sie in der von der Tradition vorgeschriebenen Art und Weise durchgeführt werden, zu einer bestimmten, nämlich Saṃsāra und das Dasein darin als Greuel empfindenden Geisteshaltung führen. In jedem Fall sollen diese Überlegungen den Geist tatsächlich erreichen, zu einer wirklichen Abkehr vom nicht-spirituellen Leben führen und somit einen soliden Ausgangspunkt für alle späteren Praktiken bieten.

Diese vier Vorbereitungen werden im allgemeinen als die „gewöhnlichen Vorbereitungen“ bezeichnet. Jigten Sumgön jedoch lehrte in seiner bedeutendsten systematischen Schrift, der *Einen Intention (dgongs gcig)*, daß das, „was andere als nicht tiefgründig bezeichnen, bei uns tiefgründig genannt wird“.²⁵ Rigdzin Chökyi Dragpa führt weiter aus, daß diese vier Gedanken wie der Grundstein eines Hauses und die Basis aller Lehren seien. Deshalb sei es von außerordentlicher Bedeutung, diese Überlegungen tatsächlich im Geistesstrom zu verankern.²⁶

Diese vier „gewöhnlichen Vorbereitungen“ entsprechen inhaltlich vier häufig in Stufenpfad- oder Stufenlehre-Texten vorkommenden Abschnitten (*lam rim, bstan rim*), etwa in Gampopas *Juwelenornament* den Kapiteln 2, 4, 6 und 5 und in dem Phagmodrupa zugeschriebenen *Stufen der Lehre* den Kapiteln 3, 4, 7 und 5. Diese „gewöhnlichen Vorbereitungen“ werden auch als „die vier Aspekte des Abwendens des Geistes (vom Saṃsāra)“ bezeichnet.²⁷

(1b) Die außergewöhnlichen Vorbereitungen bestehen in (b1) der Zuflucht zum Buddha, zur Lehre und zur Gemeinschaft sowie zum Guru, zur Meditationsgottheit und zu den Ḍākinīs, die den Geistesstrom zu einem geeigneten Gefäß machen soll und Schutz vor

²³ *Phyag rgya chen po lnga ldan gyi khrid*, S. 11-16.

²⁴ *Phyag rgya chen po lnga ldan gyi khrid*, S. 16-26.

²⁵ rDo-rje-shes-rab, *dGongs gcig* 5.14: *gzhan gyi mi zab pa zab par bzhed do*.

²⁶ *Phyag rgya chen po lnga ldan gyi khrid*, S. 26.

²⁷ Tib. *blo ldog rnam pa bzhi*, siehe [Phag-mo-gru-pa] rDo-rje-rgyal-po, *Sangs rgyas kyi bstan pa la rim gyis 'jug pa'i tshul*, 1v und 13v.

falschen Pfaden gewährt,²⁸ (b2) in der Beseitigung von Hindernissen und sog. „Verschleierungen“ durch die Praxis und Rezitation der Gottheit Vajrasattva, (b3) der Vervollkommung der Verdienstansammlung, die durch die Ausübung der Maṇḍala-Praxis erreicht wird, und (b4) in der Segnung des Geistesstromes durch ein Guru-Yoga (das von dem des dritten der fünf Glieder verschieden ist), bei dem hingebungsvoller Respekt zum Lehrer im Vordergrund steht.²⁹ Der mündlichen Tradition zu Folge muß jede dieser Übungen mindestens einhunderttausend Mal wiederholt werden, zum Teil verbunden mit sog. „Niederwerfungen“ (d.h. Verbeugungen, bei denen der gesamte Körper den Boden berührt).³⁰ Bei der Lektüre früher Texte drängt sich allerdings der Eindruck auf, daß es sich bei diesen insgesamt acht Übungen um eine spätere Formalisierung von Vorbereitungsübungen handelt. In einem stärker restriktiven und daher mit einer wohl erheblich geringeren Anzahl von zu unterweisenden Schülern verbundenen Tantrismus mögen ursprünglich die Anweisungen zur Vorbereitung auf die eigentliche Praxis wohl eher individuell auf die jeweiligen Schüler abgestimmt worden sein. Ein interessantes Beispiel ist die Legende von Śavaripa, dem Jäger. Ihm wurde zunächst geheißen, er solle für einen Monat das Essen von Fleisch aufgeben. Nachdem er sich einen Monat lang von Beeren ernährt hatte, sollte er Zuneigung und Mitgefühl für die Wesen entwickeln. Dann zeigte ihm der Guru (der der Legende nach Avalokiteśvara selbst war) ein Maṇḍala, in dem Śavaripa sich selbst in der Hölle leiden sehen konnte. Schließlich erhielt er die Instruktionen von Karma, Ursache und Resultat und andere Anweisungen. Nach zwölf Jahren Praxis erlangte er die Mahāmudrā.³¹ Ferner bestanden Milarepas Vorbereitungen auf die tantrische Initiation bekanntlich darin, auf Geheiß seines Gurus Marpa nacheinander vier massive Steintürme zu errichten.

Auch wenn für die zuvor beschriebene formale Praxis der Vorbereitungen die Anzahl der Rezitationen, Niederwerfungen, geopfert Maṇḍalas usw. grundsätzlich festgelegt zu sein schien, ist dadurch ein Erfolg der Praxis nicht garantiert. Ein Drikungpa Meditationsmeister machte in diesem Zusammenhang folgende Bemerkung:³²

Wenn du diese acht Vorbereitungen³³ nicht ununterbrochen im Geist

²⁸ Zu letzterem, vgl. Könchog Gyaltshen, S. 27.

²⁹ *Phyag rgya chen po lnga ldan gyi khrid* S. 26, 32, 36 und 43.

³⁰ Die mündlichen Anweisungen in der Drikung-Kagyüpa Tradition schreiben für die Durchführung der Vorbereitungen in der Klausur jeweils einhunderttausend Niederwerfungen im Zusammenhang mit der Zufluchtsmeditation, der Darbringung von Maṇḍalas und der Hervorbringung des Entschlusses zu erwachen vor.

³¹ James B. Robinson (1979) *Buddha's Lions: The Lives of the Eighty-Four Siddhas*. Dharma Publishing. Berkeley, California. S. 38 f.

³² dKon-mchog-don-grub-chos-dbang, S. 517.

³³ Das heißt die zuvor beschriebenen Übungen 1a1-4 und 1b1-4.

Phyag chen Inga ldan

verankerst, ohne [jedoch] dabei auf die Anzahl [der Rezitationen] und die Dauer [der Praxis] zu achten, dann ist [deine Vorbereitung] wie ein schlechtes Fundament eines Gebäudes.

Es kommt ganz offensichtlich darauf an, daß ein Erfolg der Praxis auch tatsächlich eintritt. Deshalb lehrte Jigten Sumgön wohl auch im ersten Vers seines Liedes vom fünfgliedrigen Pfad: „Wenn du in Hinblick auf Liebe und Mitgefühl, die wie ein Hengst sind, nicht im Rennen, das im Nutzen der Anderen besteht, überragst ...“.

(1c) Die speziellen Vorbereitungen bestehen aus den drei Aspekten, die bereits im Zusammenhang mit dem ersten Vers kurz dargestellt wurden, nämlich (1c1) der Praxis der Liebe, (1c2) des Mitgefühls und (1c3) der Hervorbringung des Entschlusses zu erwachen. Liebe und Mitgefühl werden (einer mündlichen Tradition nach) für jeweils mindestens eine Woche in einer Klausur geübt. Mit der Hervorbringung des Entschlusses sind wiederum Rezitationen und Niederwerfungen verbunden.

* * *

Die fünf Pfade der Mahāmudrā sind aber nicht so zu verstehen, daß (1) Bodhicitta, (2) Praxis der Meditationsgottheit, (3) Guru-Yoga der vier Kāyas und (5) Widmung bloß Zweige der „eigentlichen Mahāmudrā-Praxis“ sind. Vielmehr sind sie wohl so zu verstehen, daß jedes einzelne dieser Glieder einen Aspekt der Mahāmudrā darstellt. Gyalwa Yangönpa, ein Schüler der bedeutendsten Drugpa-Kagyüpa, Drikung-Kagyüpa, und Sakyapa Meister seiner Zeit, brachte dies u.a. auch dadurch deutlich zum Ausdruck, daß er alle einzelnen Glieder als „Mahāmudrā“ bezeichnete. Die ersten drei und das letzte Glied bezeichnete er als (1) „Mahāmudrā des Entschlusses zu erwachen,“ (2) „Mahāmudrā des Körpers der Meditationsgottheit,“ (3) „Mahāmudrā der Hingabe“ und (5) „Mahāmudrā der vollkommenen Widmung“. Das vierte Glied unterteilte er in drei Abschnitte, die er (4a) „Mahāmudrā der Basis“, (4b) „Mahāmudrā der wahren Natur des Geistes“ und (4c) „Mahāmudrā des Resultates“ nannte. Seine in diesem Zusammenhang gemachten Äußerungen zu den fünf Gliedern des Pfades sind Aussagen, die unmittelbar vom Absoluten ausgehen.³⁴

Zur „Mahāmudrā des Entschlusses zu erwachen“ (*bodhicitta*) führt Gyalwa Yangönpa zunächst aus:

Auf der [Ebene der Wahrheit], die nur relativ ist, wird der Geist in einer illusionsartigen Weise geübt, ...

Dies stimmt zum Beispiel mit der Darstellung in Śāntidevas *Bodhicaryāvatāra* (1.10) überein. Dort heißt es:

Fasse nachdrücklich diesen Entschluß zu erwachen,
denn er verwandelt diesen unreinen menschlichen Körper, nachdem du ihn
angenommen hast,

³⁴ rGyal-ba Yang-dgon-pa, *passim*.

in den Buddhakörper, das unschätzbare Juwel,
so, wie das unübertreffliche Elixier [Eisen] in Gold verwandelt.

Yangönpa fährt dann jedoch fort:³⁵

... aber [gemäß der] absoluten [Wirklichkeit] sind man selbst, die Wesen, das Leiden, das hilfreiche Einschreiten [für die Wesen] usw. ohne konkrete Existenz, d.h. von jeher frei von Entstehen, Vergehen und Existieren. Das [in dieser Hinsicht] vollkommene Nachlassen aller gedanklichen Wucherungen und die [diesbezügliche] Realisation, die nichts zum Objekt nimmt, sind die Mahāmudrā des Entschlusses zu erwachen.

Hier geht es also nicht mehr um eine Transformation des „Unerwachten“ in das „Erwachte“, sondern um die Realisation des „Bereits-Erwacht-Seins“, das sog. „absolute Bodhicitta“, das aus der wahren Natur der Dinge und dem Mitgefühl erwächst. Rigdzin Chökyi Dragpa hatte es so formuliert:³⁶

[Ich werde] mich um den Entschluß zu erwachen bemühen, der eine Einheit von Leerheit und Mitgefühl ist — ein Dharma, das absolut ist und jenseits des gewöhnlichen Geistes.

Hinsichtlich der Meditationsgottheit stellt Yangönpa fest, daß sie eine Emanation der wahren Natur des eigenen Geistes ist, eine Reflektion, die eine Emanation der Gnosis ist, die erscheint, ohne eine Eigennatur zu haben, wie ein Regenbogen oder die Reflektion des Mondes im Wasser, eine untrennbare Vereinigung [von Klarheit und Leerheit]. Das Wissen um diese Natur ist die Mahāmudrā des Körpers der Gottheit.³⁷

Über das Guru-Yoga sagt er: Der Guru, der der Dharmakāya ist, und die wahre Natur des eigenen Geistes sind untrennbar. Und da die Natur aller Gegebenheiten von Samsāra und Nirvāṇa nur eine einzige ist (nämlich Dharmakāya), ist die Realisation aller Erscheinungen als untrennbar vom Guru, dem Dharmakāya, die nicht-anhaftende Hingabe, die die Dualität von Objekt und Subjekt erschöpft. Dies ist, so Yangönpa, die Mahāmudrā der Hingabe (zum Guru).³⁸ Die Logik, die hinter dieser Äußerung steckt, ist essentiell für das Verständnis der Kagyüpa-Richtung des tibetischen Buddhismus. Grundlage hierfür ist eine entsprechende Interpretation des *Uttaratantra*, einer Schrift aus der *Ratnagotra-Sūtra*-Sammlung. Diese Interpretation wird in Tibet mit Gampopa verbunden, der ja auch der Urheber unserer fünf Mahāmudrā-Pfade ist. Im ersten Kapitel seines *Juwelenornaments der Befreiung* schreibt er:

Buddha ist Dharmakāya und Dharmakāya ist Leerheit (*śūnyatā*), und da die Leerheit sich auf alle Wesen erstreckt, besitzen alle Wesen die Buddhanatur (...)

³⁵ rGyal-ba Yang-dgon-pa, S. 411.

³⁶ Siehe oben (*Byin rlabs dpal 'bar*).

³⁷ rGyal-ba Yang-dgon-pa, S. 412.

³⁸ rGyal-ba Yang-dgon-pa, S. 412/13.

Dazu sind vielleicht einige kurze Anmerkungen nötig. Schon früh gab es im Buddhismus ein gewisses Spannungsverhältnis zwischen der Vorstellung von dem menschlichen Körper des Buddha und dem überweltlichen Qualitäten der Person des Buddha. Nach dem Tode des Buddha entwickelte sich, als seine Schüler die sog. „reinen Dharmas“ seiner Lehreden zusammenstellten, allmählich die Vorstellung von einem kosmischen Körper des Buddha als eine Art nicht-personales Prinzip, das wohl zunächst mit diesen „reinen Dharmas“, dann im allgemeinen mit der „wahren Wirklichkeit“ (*dharmatā*) und später auch mit der Buddhanatur (*tathāgatagarbha*) identifiziert wurde. Dieses nicht-personale Prinzip der wahren Wirklichkeit des Buddha, das als Dharmakāya bezeichnet wird, durchdringt das ganze mahāyānistische Universum, genauso wie die Leerheit (*śūnyatā*) sich auf alles erstreckt. Deshalb kann Gampopa sagen „Buddha ist Dharmakāya und Dharmakāya ist Leerheit, und da die Leerheit sich auf alle Wesen erstreckt, besitzen alle Wesen die Buddhanatur.“ Gampopa fährt im gleichen Text fort:

Hinsichtlich der wahren Wirklichkeit eines Buddhas und der wahren Wirklichkeit der Wesen gibt es kein „groß“ und kein „klein“ und kein „überragend“ und „gering“; deswegen besitzen alle Wesen die Buddhanatur.

Auf Yangönpas Aussage zum Guru-Yoga bezogen, bedeutet dies, daß der Guru, der eigene Geist, und alle Erscheinungen die gleiche wahre Wirklichkeit haben, weil sich Dharmakāya und Leerheit (*śūnyatā*) gleichermaßen auf sie erstrecken. Wenn nun aber alle Erscheinungen um uns herum die gleiche wahre Wirklichkeit haben wie der Guru, nämlich Dharmakāya, dann kann man in ihnen den Guru und Dharmakāya erkennen. Durch dieses Erkennen des Gurus in allen Erscheinungen erschöpft sich allmählich die Illusion der Dualität von Subjekt und Objekt. Alle Erscheinungen als Guru zu erkennen, wird deshalb als die „Mahāmudrā der Hingabe zum Guru“ bezeichnet.³⁹

Über die Mahāmudrā der Widmung sagt Yangönpa:⁴⁰

Diese [d.h. die Widmung] ist völlig ohne eine Erkenntnis der drei Sphären [d.h. ohne die Vorstellung von einem Widmenden, eines intendierten Nutznießers dieser Widmung und einer Widmungshandlung], und wenn gewidmet wird, ohne daß etwas zum Objekt genommen wird, dann ist die vollkommene Widmung die Einsicht, die darin besteht, daß der Widmende, der intendierte Nutznießer und die Widmungshandlung von Natur aus leer sind. Das ist die Mahāmudrā der Widmung.

Eine Widmung ohne Objekt usw. ist in der Welt der Dualität nicht vorstellbar. Auch dies ist

³⁹ Dieser hier grob skizzierte Gedankengang dürfte die Grundlage für die im Kagyüpa-Buddhismus so außerordentlich herausgehobene Rolle der Hingabe zum Guru sein, die sich jedoch von der ähnlich prominenten Hingabe zur Gottheit in der *bhakti*-Bewegung der nicht-buddhistischen Religionen Indiens u.a. auch dadurch unterscheidet, daß in letzterer die Gottheit in aller Regel auch ein Schöpfergott ist. Eine solche Rolle ist der Guru-Figur im Buddhismus jedoch stets vollkommen fremd geblieben.

⁴⁰ rGyal-ba Yang-dgon-pa, S. 414.

also eine Darstellung vom Standpunkt der absoluten Wirklichkeit aus. Wie beim absoluten Bodhicitta ist auch dies ein Erkennen des Bereits-Erwacht-Seins.

* * *

Ich möchte nun anhand einiger Grundbegriffe des Buddhismus einen Blick auf die Art und Weise werfen, in der die Mahāmudrā in den Buddhismus im allgemeinen eingebettet ist. Bleiben wir zunächst bei der Frage, wie Entschlußfassung, Widmung und Mahāmudrā in die Leerheit (skr. *sūnyatā*) eingebettet sind. In der Einleitung einer Instruktionssammlung zu den fünf Pfaden der Mahāmudrā arbeitet der Gelehrte Könchog Tenpa mit folgender Argumentationskette:⁴¹

alle Gegebenheiten sind abhängig entstanden,
nichts hat eine wahrhaft eigenständige Existenz
↓
sie sind somit leer (*sūnya*) von einem eigenen Wesen;
(das ist die postulierte „Leerheit (*sūnyatā*) aller Gegebenheiten“)
↓
diese Leerheit ist die wahre Wirklichkeit aller Gegebenheiten
von Saṃsara und Nirvāṇa, die Dharmatā
↓
Dharmatā / Sūnyatā wiederum setzen
ein abhängiges Entstehen der Gegebenheiten voraus
(denn ohne dieses wären die Gegebenheiten ja nicht leer)

Dazu zitiert er Nāgārjuna mit den Worten:⁴²

Nicht eine einzige Gegebenheit existiert
getrennt vom abhängigen Entstehen.
Deswegen existiert nicht eine einzige Gegebenheit
getrennt von Leerheit.

Das, was erscheint, ist leer.

Das was leer ist, ist eine Erscheinung (die in Abhängigkeit entstanden ist).

Dieses wahre Wesen der Dinge kann durch einen Geist, der durch das Extrem der geistigen

⁴¹ dKon-mchog-bstan-pa, S. 7-8.

⁴² Nach dKon-mchog-bstan-pa: *mgon po klu sgrub kyis, rten cing 'brel 'byung ma gtogs pa'i, chos 'ga' yod pa ma yin no,, de phyir stong nyid ma gtogs pa'i, chos 'ga' yod pa ma yin no.*

Phyag chen lnga ldan

Wucherung des Festhaltens an Merkmalen gekennzeichnet ist, nicht erfaßt werden. Der Geist, der frei von Wucherungen ist, erkennt beide Aspekte, nämlich die Leerheit und ihren „spielerischen Ausdruck“, die Erscheinungen, die wie Wasser und Wellen sind.

Das Wasser, das durch seine Wellen sichtbar wird, ist die Leerheit, der Dharmakāya.

Die Wellen sind die Erscheinungen, die nicht vom Wasser zu trennen sind.

Aufgrund dieser „Doppelnatur“, Erscheinung und Leerheit, so Könchog Tenpa, ist es unmöglich, daß Ursache und Resultat fehlgehen können. Wir haben es in der Welt nicht mit einem chaotischen Entstehen (von allem Möglichen aus allem Möglichen) oder einem Entstehen von Dingen aus sich selbst heraus zu tun, sondern mit einem spezifischen Entstehen: Reispflanzen entstehen aus Reissamen, und Gerste entsteht aus Gerstensamen. Diese spezifische Abfolge von Ursache und Resultat wird akzeptiert und mit ihr die mit dieser Abhängigkeit verbundene Leerheit von einer eigenen Natur.

Deshalb, so fährt Könchog Tenpa fort, wird auch ein moralisches Regelwerk (skr. *śīla*, tib. *tshul khrims*) anerkannt. Die „Hölle“ ist die spezifische karmische Verkörperung, die der Spur der Ursache „Haß“ folgt und die mit ihrer Ursache in Übereinstimmung ist; die „Manifestation der Buddhaschaft“ ist die spezifische karmische Verkörperung, die der Spur der Ursache „Entschluß zu erwachen“ folgt und die mit ihrer Ursache in Übereinstimmung ist.⁴³

Methode und Einsicht, sagt Könchog Tenpa, werden in der Praxis vereinigt, wenn die „mit Merkmalen versehene Tugendpraxis“, die Übung des Heilsamen, ausgeübt wird, ohne dabei an irgendetwas substanzhaft Wirkliches, Dauerhaftes und wahrhaft Existentes anzuhafte. D.h. in dem Zustand der Erkenntnis der wahren Wirklichkeit wird das Anzunehmende — das Heilsame — praktiziert und das Zurückzuweisende — das Unheilsame — aufgegeben. Gampopa drückte dies so aus:⁴⁴

Im allgemeinen, wenn jemand die Lehre Buddhas nicht praktiziert, dann tut er es nicht. Von dem Moment an jedoch, an dem die Lehre praktiziert wird, bekommt eine Achtlosigkeit hinsichtlich Ursache und Resultat eine große Bedeutung. Ich bezeichne mich selbst als Yogi und verhalte mich außerordentlich achtsam in Hinsicht auf Ursache und Resultat. Das ist die Kerninstruktion meiner Gurus! Wenn man in Hinsicht auf Ursache und Resultat achtlos bleibt, dann ist man nicht zum Kern der Lehre vorgestoßen. Es nutzt auch nichts, wenn man auf seine höhere Sichtweise hinweist [also etwa wenn man mit einer (falschverstandenen) Leerheit aller Gegebenheiten den Standpunkt begründet, untugendhafte Handlungen hätten keine negativen Folgen]. Und deshalb — wenn es eine sehr hohe Stufe ist, dann ist auch der

⁴³ dKon-mchog-bstan-pa, S. 8 f.

⁴⁴ Nach dKon-mchog-bstan-pa, S. 9.

Abgrund sehr tief — und die [vorgeblich] höhere Sichtweise verschwindet ohne jede Spur!

Jigten Sumgön drückte dies so aus:⁴⁵

Ursache und Resultat werden nicht von der Leerheit aufgehalten.

* * *

Es gibt in der Tradition Gampopas — wie in vielen anderen Traditionen auch — zwei Systeme: eines für Personen von höchster Kapazität, nämlich das der plötzlichen Erlangung, und eines für die anderen, nämlich das System der sukzessiven Erlangung. Im System der sukzessiven Erlangung werden zunächst die Methoden zur Erlangung der Geistesruhe (*śamatha*), dann die Einsichtsmeditation (*vipaśyanā*) und schließlich die Mahāmudrā gelehrt.⁴⁶ Die *śamatha*-Praxis kann im Prinzip zu einem einzigen Kernpunkt zusammengefaßt werden (während sie jedoch in der Praxis äußerst mühsam zu erreichen ist): Durch Konzentration wird der Geist zur Ruhe gebracht. Bei dieser Praxis gibt es folgende Unterteilung:⁴⁷

1. Konzentration „mit Merkmalen“

1.1. mit einer Grundlage: z.B. Konzentration auf einen Stein, ein Stück Holz, etc., oder einen inneren Lichtpunkt;

1.2. ohne eine Grundlage

1.2.1. „mit Wind“: Konzentration auf den Atem oder sog. „Vasen-Atmung“;

1.2.2. „ohne Wind“: Konzentration, ohne geistige Reaktion auf die Erscheinungen, ohne den Gedanken zu folgen, ohne Fabrikation, Hinzufügung, Zurückweisung oder Bejahung;

2. Konzentration „ohne Merkmale“

2.1. Anspannung: energische, unfabrizierte Praxis der untrennbaren Leerheit und Klarheit, die von Zeit zu Zeit unterbrochen und erneut begonnen wird;

2.2. Entspannung: vorstellungslose Entspannung, natürliches Verweilen, das so lange wie möglich aufrecht erhalten wird.

Für die darauf folgende Praxis der Einsichtsmeditation (*vipaśyanā*) wird in den hier verwendeten Quellen immer wieder mit großem Nachdruck festgestellt, daß sie keine intellektuelle, auf Schlußfolgerungen beruhende Untersuchung sein soll, sondern eine, die

⁴⁵ dKon-mchog-bstan-pa, S. 9 f.; siehe rDo-rje-shes-rab, *dGongs gcig* 6.17.

⁴⁶ Dwags-po bKra-shis-mam-rgyal, Folio 133r.

⁴⁷ Dwags-po bKra-shis-mam-rgyal, Folio 136v-151v. *Phyag rgya chen po lnga ldan gyi khrid*, S. 108-113.

unbedingt auf eigene und direkte Erfahrungen basiert.⁴⁸ Diese Untersuchung wird durch Fragen, die der spirituelle Lehrer des Adepten formuliert, eingeleitet. Wie die einzelnen Abschnitte der Einsichtsmeditation jedoch genau verlaufen, hängt in großem Ausmaß sowohl von den Befähigungen des Schülers als auch des Lehrers ab. In früherer Zeit wurden die Untersuchungsmethoden wohl vorwiegend mündlich überliefert, doch wie so vieles im esoterischen Buddhismus wurden solche Anweisungen früher oder später auch verschriftlicht. In entsprechenden Texten wird gelegentlich die breite Zugänglichkeit solcher Texte problematisiert. So schreibt etwa der neunte Karmapa:⁴⁹

Weil es vorkommt, daß bei einigen [Personen aufgrund von entsprechender Textlektüre] die Fähigkeit entsteht, die Dharmabegriffe fehlerlos anzuwenden, ohne daß in ihrem Geistesstrom [eine echte Erfahrung] entstanden ist, kann es, indem man bei diesen [Personen] die Dharmabegriffe festnagelt und genau auf die Probe stellt, geschehen, daß sie mit ihre Dharmasprache, die ein [bloß theoretisches] Verstehen ist, ohne standhalten zu können, nachgeben. Diese [Personen] müssen unter Miteinbeziehung sämtlicher eigener Erfahrungen mit Geschick hinsichtlich der Mittel geführt werden.

Im Großen und Ganzen geht es bei dieser Untersuchung darum, zu einer Realisation des Fehlens eines wahren Selbstes zu gelangen.⁵⁰ Diese „Realisation der Selbstlosigkeit“ wird mit der *prajñāpāramitā* gleichgesetzt. Der Weg zu dieser Realisation hat zwei Abschnitte:

1. Die Bestimmung der verschiedenen Arten der vom Geist wahrgenommenen Erscheinungen (*sems snang*) und
2. das Erlangen eines vollkommenen Verständnisses.

Der erste Punkt hat wiederum zwei Abschnitte:

- 1.1. Die Bestimmung der Natur des Geistes und
- 1.2. die Bestimmung des Ausdrucks [des Geistes, d.h.] der Natur der geistigen Konstruktionen und der Erscheinungen.

Für die Bestimmung der Natur des Geistes werden, unter Anleitung eines erfahrenen Gurus,

⁴⁸ Explizit Dwags-po bKra-shis-mam-rgyal, fol. 167r und Rig-'dzin Chos-kyi-grags-pa, *Theg chen bstan pa'i snying po*, S. 616.

⁴⁹ Karma-pa IX, dBang-phyug-rdo-rje, *lHan cig skyes sbyor gyi zab khrid nges don rgya mtsho'i snying po phrin las 'od phro*, fol. 83r.

⁵⁰ Es geht bei der Leugnung eines wahren Selbstes im übrigen nicht darum, ein wahres Selbst als solches grundsätzlich abzulehnen, sondern vielmehr darum, jeden möglichen Kandidaten der als Träger für ein solches Selbst fungieren könnte als unhaltbar aufzuzeigen. Eine eigene These zu dem, was das wahre Selbst ist, wird vermieden — die hier zu erfahrende „wahre Natur des eigenen Geistes“ bleibt begrifflich ganz und gar unfaßbar.

In der nun folgenden groben Darstellung der Einsichtsmeditation beziehe ich mich in der Hauptsache auf Rig-'dzin Chos-kyi-grags-pa, *Theg chen bstan pa'i snying po*, S. 615-626.

fünf Komplexe untersucht. Wenn man im Zustand der Geistesruhe „mit nackter Klarheit“ den Geist anstarrt, (1) was für eine Form, Farbe usw. hat er? (2) Wo befindet er sich? (3) Was ist seine Grundlage? (4) Was für eine Identität hat er? (5) Wie drückt er sich aus? Der Adept untersucht in der Meditation, (1) ob der Geist „rund ist usw., ob er die Gestalt von Erde, eines Steins, eines Berges, oder eines Felsen hat, oder die Gestalt [eines] der sechs Arten von Wesen, oder, hinsichtlich der Farbe, ob er weiß usw. ist.“ (2) Befindet er sich außerhalb oder innerhalb des Körpers? An einer Stelle des Körpers oder überall im Körper? (3) Wo ist der Geist, wenn er [d.h. der Geist] auf einen [äußeren] Gegenstand projiziert wird? (4) Ist der Geist als „Leerheit“ oder „strahlende Klarheit“ greifbar? Zunächst werden in großer Ausführlichkeit diese vier und verwandte Fragen untersucht, bis der Adept hinsichtlich ihrer Beantwortung zu einer eigenen, lebendigen Erfahrung gelangt. (5) Daraufhin beschäftigt er sich dann mit der [1.2.] „Bestimmung des Ausdrucks [des Geistes, d.h.] der Natur der geistigen Konstruktionen und der Erscheinungen“.

Ausgehend von der zuvor erlangten „eigenen, lebendigen Erfahrung“ des Geistes, in der dieser als „ungreifbar aber selbsterkennend, luminös, leer, kristallklar, echt und lebendig“ erfahren wird, läßt der Adept nun im Zustand dieser Erfahrung eine geistige Befleckung zu (etwa einen Gedanken des Zorns), die er in der selben Weise wie zuvor die Natur des Geistes direkt betrachtet, untersucht und analysiert. Diese Untersuchung muß so lange fortgeführt werden, bis der Adept erkennt, daß bei dieser Befleckung etwas Greifbares nicht vorhanden ist. Wenn diese Erfahrung authentisch ist, dann ist dies wie ein „verlässlicher Strom der Erfahrung der Befreiung, [der] wie ein Erkennen von allem, was einem begegnet, oder der Zusammenbruch des Truges [ist]“. Durch weitere Untersuchungen gelangt der Adept in dieser Phase schließlich zu der Realisation der „Einheit von Gedanke und Erscheinung“. Dann wendet er sich dem zweiten Abschnitt der „Realisation der Selbstlosigkeit“ zu, nämlich der [2.] Erlangung eines vollkommenen Verständnisses. In dieser zweiten Phase werden vier Aspekte erkannt, nämlich (1) daß der Geist als die geistige Konstruktion selbst erscheint, wie Wasser und Wellen, (2) daß auch die Erscheinungen bloß der „Erscheinungsaspekt des Geistes“ sind, (3) daß ruhender Geist und geistige Regung von gleicher Natur sind und (4) daß alle Erscheinungen ohne Entstehen sind.

Du mußt erfahren, daß der erste Geist (*sems dang po*) nicht aus einer Ursache und aus Bedingungen hervorkommt, aus keinerlei Basis entsteht, von jeher ohne Wurzel ist, daß seine gegenwärtige Gestalt, sein gegenwärtiger Ausdruck usw. nirgendwo verweilt und ungreifbar sind, und daß er, ohne daß er am Ende unterbrochen wird, selbst-erblühend, selbst-reinigend und selbst befreiend ist, und du mußt zu der endgültigen Überzeugung kommen, daß ein Geist, der entsteht — ohne daß er von jeher eine greifbare Natur des Entstehens, Verschwindens und Verweilens hätte — eine Daseinsweise des Selbst-Gewahrseins und der Leerheit hat, daß er durch etwas Gutes nicht verschönert und durch etwas Schlechtes nicht verunreinigt wird und deshalb, ohne Modifikationen, Hinzufügungen und Verminderungen zu benötigen, selbst-reinigend, selbst-gewahr und selbst-befreiend ist.

Phyag chen lnga ldan

Durch Gewöhnung an diese Realisation entsteht die Mahāmudrā. Durch die Verdienstübertragung entsteht die alles realisierende Gnosis. — Dies sind, sehr komprimiert dargestellt, die fünf Glieder der Mahāmudrā, wie sie der Drikungpa Kyopba Jigten Gönpö formuliert und gelehrt hat.

Bibliographie tibetischer Texte

Karma-pa IX, dBang-phyug-rdo-rje, *lHan cig skyes sbyor gyi zab khrid nges don rgya mtsho 'i snying po phrin las 'od phro*, Blockdruck, ohne Angaben zu Ort und Zeit der Drucklegung.

dKon-mchog-bstan-pa, Grub-dbang No-no, *Zab lam lnga ldan gyi nyams len bya tshul zin bris byang chub lam rgyun*, in: *Grub dbang no no dkon mchog bstan pa'i gsung phyogs bsgrigs*, Materials for use in inducing the practice of the Phyag chen lnga ldan according to the tradition of the 'Bri-gung bKa'-brgyud-pa school, D. Tsondu Senghe (publ.), Delhi, 1999, S. 1-72.

dKon-mchog-don-grub-chos-dbang, sKyabs mgon mchog nas lnga ldan chos drug stan thog gcig tu nyams su len tshul bris gsungs par phul ba'i zin dris by Nyin-rdzong Khri-pa dKon-mchog-don-grub-chos-dbang, in: *Khrid pa dkon mchog don grub chos dbang gsung 'bum*, D. Tsondu Senghe (publ.), Delhi, 1985, pp. 515-523.

rGyal-ba Yang-dgon-pa, *lNga ldan bdud rtsi thigs pa*, *The Collected Works of Yang-dgon-pa rGyal-mtshan-dpal*, Bd. 1, Kunsang Topgey (publ.), Thimphu, Bhutan, 1976, S. 409-414.

Dwags-po bKra-shis-mam-rgyal, *Phyag chen zla ba'i 'od zer*. In: *rTsi ri spar ma*. The collected instructional material on the practice and teachings of the dKar-brgyud-pa and Rdzogs-chen traditions, vol. 3. Kargyud Sungrab Nyamso Khang, Darjeeling, 1984.

rDo-rje-shes-rab, *dGongs gcig*, in: *dGongs gcig yig cha*. Detailed presentation of 'Bri-gung 'Jig-rten-mgon-po's *dGongs gcig* precepts of Mahāyāna Buddhist philosophy by dBon-po Shes-rab-'byung-gnas (1187-1241), 2 vols., Bir (H.P.), D. Tsondu Senghe, 1975.

sPyan-snga Grags-pa-'byung-gnas, *Phyag rgya chen po lnga ldan gyi khrid ti se ba rnams la gdams pa*, in: *Khams gsum chos kyi rgyal po thub dbang ratna shri'i thugs sras thams cad mkhyen pa spyan snga grags pa 'byung gnas kyi gsung 'bum*, The Collected Works of Grags-pa-'byung-gnas, A chief disciple of the Skyob-pa-'jig-rten-gsum-mon, H.H. Drigung Kyabgon Chetsang (Ed.), D.K. Publications, Delhi, 2002, S. 108-110.

Phag-mo-gru-pa rDo-rje-rgyal-po, *lNga ldan gyi lag len nyi shu rtsa lnga pa*, in: *Collected*

Works, Bd. 2, fols. 47r-v (zusammengestellt von Kun-dga'-rin-chen, Fotokopie).

Phag-mo-gru-pa rDo-rje-rgyal-po, *Sangs rgyas kyi bstan pa la rim gyis 'jug pa'i tshul*. Bir, Zogyam and Pema Lodoe, 1977.

Rig-'dzin Chos-kyi-grags-pa, *Theg chen bstan pa'i snying po*, in: *The Collected Works of Kun-mkhyen Rig-pa 'Dzin-pa Chen-po Chos-kyi-grags-pa*, Bd. 3.

Rig-'dzin Chos-kyi-grags-pa, *Phyag rgya chen po lnga ldan gyi khrid = Phyag rgya chen po lnga ldan gyi khrid kyi zin bris rdo rje'i 'chang dharma kīrti'i zhal lung*, 'Bri-gung bKa'-brgyud-pa Exegesis of the Lnga Ldan Precepts of Mahāmudrā Practice and Nā ro Chos Drug Practice, IHo dKon-mchog-'phrin-las-mam-rgyal (zweiter Autor), D. Tsondu Senghe (publ.), Delhi, 1996.

Rigs-'dzin Chos-kyi-grags-pa, *Byin rlabs dpal 'bar*, in: *The Collected Works of Kun-mkhyen Rig-pa 'Dzin-pa Chen-po Chos-kyi-grags-pa*, Bd. 13, S. 71-86.

Shīla Ratna (= Tshul-khrims-rin-chen?) *rGyud sde snying po lnga ldan gyi nyams len*, bisher unveröffentlichte eigene Übersetzung. Tibetischer Text in: *dGongs gcig yig cha*. Detailed presentation of 'Bri-gung 'Jig-rten-mgon-po's *dGongs gcig* precepts of Mahāyāna Buddhist philosophy by dBon-po Shes-rab-'byung-gnas (1187-1241), 2 vols., Bir (H.P.), D. Tsondu Senghe, 1975, Bd. 2.