

Dalai Lama

# Die Stufen des Pfades zum Erwachen

Die Essenz meiner Lehre

Zusammengestellt und herausgegeben von Dargyab Kyabgön Rinpoche

Aus dem Tibetischen übersetzt von Rebecca Hufen und Jürgen Manshardt

**HERDER** 45

FREIBURG · BASEL · WIEN



དཱ་ལའི་བླ་མའི་དགའ་ཕྱན་གྱི་ཐང་དགེ་ཅན།  
Gaden Phodrang Foundation  
of the Dalai Lama

TIBETHAUS  
བོད་ཀྱི་ཁང་པ།



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Satz: Daniel Förster, Belgern  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-39331-0  
ISBN E-Book (E-Pub) 978-3-451-83108-9

# Inhalt

<b>Vorwort von Seiner Heiligkeit dem Vierzehnten Dalai Lama</b> .....	11
Band 1 .....	13
Band 2 .....	16
<b>Einleitung des Herausgebers Daggyab Rinpoche</b> .....	19
<b>Vorwort und Danksagung des Tibethauses Deutschland</b> .....	25
<b>Danksagung von Rebecca Hufen und Jürgen Manshardt</b> .....	31
<b>Technische Hinweise</b> .....	33
<b>Die Leistungen des Vierzehnten Dalai Lama</b> .....	37
Die Größe seiner Taten, Worte und geistigen Qualitäten .....	38
Die wichtigsten gütigen Taten Seiner Heiligkeit .....	47
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Der Glück verheißende Anfang</b> .....	57
Verehrungsverse .....	57
Das Versprechen, [den Text] zu verfassen .....	71
Die Darlegung der Größe des Autors, um zu zeigen, dass die Quelle der Lehren vertrauenswürdig ist .....	73
Die Lebensgeschichte des [Ersten Dalai Lama] Gyälwa Gendün Drub .....	78
Die Lebensgeschichte des [Zweiten Dalai Lama] Gyälwä Gendün Gyatso .....	88
Die Lebensgeschichte des [Dritten Dalai Lama] Gyälwa Sönam Gyatso .....	98
Die Lebensgeschichte [des Vierten Dalai Lama] Gyälwa Yönten Gyatso .....	108
Die Lebensgeschichte des Großen Fünften Dalai Lama .....	115
Die Darlegung der Größe der Lehren, um Respekt für die Anweisungen zu erzeugen .....	126
Die Wortbedeutung von „Der Stufenpfad zur Erleuchtung“ .....	131
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Der Glück verheißende Hauptteil – die Erklärung der Bedeutung des Textes</b> .....	135
Die Art und Weise, wie man den Erklärungen der Lehren, die über die zwei Arten von Größe verfügen, zuhört .....	137

### **Kapitel 3**

<b>Die Wurzel des Pfades: Die Art und Weise, wie man sich der Lehrerin oder dem Lehrer anvertraut</b> .....	159
Die Art und Weise, wie man Schüler mit den eigentlichen Anweisungen stufenweise anleitet .....	159
Zuflucht und Bodhicitta als vorbereitende Übungen .....	161
Die Wurzel des Pfades: Die Art und Weise, wie man sich der Lehrerin oder dem Lehrer anvertraut .....	172
Im Speziellen: die Schulung des Vertrauens als Wurzel .....	193
Wie man sich mit Handlungen [auf die Lehrerin oder den Lehrer] stützt .....	209
Die zusammengefasste Darstellung, wie man die [Praxis] aufrechterhalten kann .....	216

### **Kapitel 4**

<b>Die Aufforderung, die Essenz aus der Geburt mit Freiheiten zu ziehen</b> .....	245
Die Stufen der Geistesschulung, nachdem man sich anvertraut hat .....	245
Die Aufforderung, die Essenz aus der Geburt mit Freiheiten zu ziehen .....	245
Das Erkennen [der] Freiheiten und günstigen Voraussetzungen .....	245
Die Kontemplation über den großen Nutzen [der Freiheiten und günstigen Voraussetzungen] .....	249
Die Kontemplation darüber, wie schwierig [Freiheiten und günstige Voraussetzungen] zu erlangen sind .....	251

### **Kapitel 5**

<b>Die Vergegenwärtigung des Todes, der [bewirkt], dass wir nicht lange in dieser Welt verbleiben werden</b> .....	257
Die Art und Weise, wie man die Essenz aus dieser Grundlage mit ihren Freiheiten zieht .....	257
Die Geistesschulung auf dem Stufenpfad, der mit Personen von kleinen Bestrebungen gemein ist .....	261
Die Entfaltung der Geisteshaltung, die nach [dem Glück] künftiger Leben strebt .....	263
Die Vergegenwärtigung des Todes [und die Tatsache], dass wir nicht lange in dieser Welt verbleiben werden .....	269
Die Nachteile der Nichtanwendung der Vergegenwärtigung des Todes .....	270
Die Vorteile, die [sich] aus der Meditation von Tod und Vergänglichkeit [ergeben] .....	275
Welche Art von Geisteshaltung zu entwickeln ist, die sich den Tod vergegenwärtigt ..	275
Wie man die Geisteshaltung entfaltet, welche den Tod vergegenwärtigt – die eigentliche Vergegenwärtigung des Todes .....	276

## **Kapitel 6**

<b>Die Kontemplation der Leiden in den niederen Bereichen</b> .....	301
Kontemplation der Leiden in den Höllen .....	303
Die Kontemplation über die Leiden der Tiere .....	313
Die Kontemplation über die Leiden der Hungergeister .....	316

## **Kapitel 7**

<b>Die Zuflucht, das Eingangstor zur buddhistischen Lehre</b> .....	323
Das Aufzeigen der Methoden für das [Erlangen des] Glücks in künftigen Leben .....	323
Die Zuflucht, das Eingangstor zur buddhistischen Lehre .....	329
Die eigentliche Praxis .....	329

## **Kapitel 8**

<b>Die Meditation über Karma, die Wurzel alles Guten und Glücks</b> .....	361
Die Kontemplation von Karma und seine Wirkungen im Allgemeinen .....	369
Die Kontemplation von Karma und seine Wirkungen im Einzelnen .....	387
Wie man [das Anzunehmende] annimmt und das [Aufzugebende] aufgibt, nachdem man die [vorherigen] Kontemplationen durchgeführt hat .....	388

## **Kapitel 9**

<b>Das Kontemplieren der Nachteile der samsarischen Wahren Leiden</b> ..	393
Die Geistes Schulung auf den Stufen des Pfades, die mit Personen mit mittleren [spirituellen Bestrebungen] übereinstimmen .....	393
Das Kontemplieren der Nachteile der samsarischen Wahren Leiden .....	401
Die Kontemplation der acht Leiden [Die Meditation über die Leiden der Menschen] ..	409
Die Kontemplation der spezifischen Leiden .....	417
Die Kontemplation der drei Leiden .....	419
Die Kontemplation der sechs Leiden .....	422

## **Kapitel 10**

<b>Die Kontemplation der Stadien des Eintritts in das Samsara [aufgrund] der Ursprünge [des Leidens]</b> .....	429
Die Art und Weise, wie Geistesgifte entstehen .....	429
Die spezifischen Merkmale der Geistesgifte bzw. die Erklärung ihrer Natur .....	437
Die Reihenfolge, in der die Geistesgifte entstehen .....	443
Die Ursachen der Geistesgifte .....	444
Die Art und Weise, wie [aufgrund der Geistesgifte das Karma] angesammelt wird ....	449
Die Art und Weise, wie man stirbt und wiedergeboren wird .....	451

## **Kapitel 11**

### **Kontemplation der samsarischen Leiden anhand der Zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens**

Die Einteilung in Zwölf Glieder	459
Die Zusammenfassungen der Glieder	463
Die Anzahl der Leben, [die benötigt werden, um alle Zwölf Glieder] zu vollenden	466
Wie ihre Bedeutung zusammengefasst wird	467
Die Kriterien für eine Person, welche die Kontemplationen der Geistesschulung in den Stufen des Pfades [durchführt], die mit Personen mit mittleren Bestrebungen geteilt werden	468

## **Kapitel 12**

### **Die Natur des zur Befreiung führenden Pfades bestimmen**

Die definitive Aufzählung der Drei [Höheren] Schulungen	473
Die definitive Reihenfolge der Drei [Höheren] Schulungen	474
Die Natur der Drei [Höheren] Schulungen	475

## **Kapitel 13**

### **Die Art und Weise, wie man Bodhicitta entwickelt**

Die Geistesschulung auf dem Stufenpfad der Personen mit großen [spirituellen Bestrebungen]	485
Die Art und Weise, wie man Bodhicitta entwickelt	499
Die Schulung der Siebenfachen Ursachen-Wirkungen-Anweisung auf der Grundlage von Jowo Atiśas Werken	504
Die Schulung [des Geistes] anhand [des Gleichsetzens und] Austauschs von sich selbst und anderen auf der Grundlage der Schriften von Ārya Śāntideva	523
Die Geistesschulung in der Art und Weise, wie man von vielen Standpunkten aus die Fehler der Selbstsucht kontempliert und wie man von vielen Standpunkten aus die Qualitäten der Wertschätzung anderer kontempliert	526
Die eigentliche Kontemplation des Austausches von sich selbst und anderen auf der Grundlage der Schriften des Bodhisattva Śāntideva	532
Wie wir durch Meditation die Bereitschaft zum Austausch von sich selbst und anderen entwickeln können	536
Die Stufen der Meditation darüber, wie man sich selbst und andere austauscht	541
Die Art und Weise, wie man auf der Grundlage des Stufenpfades des Geschwinden Pfades das Geben und Nehmen meditiert	541

## **Kapitel 14**

### **Die Art und Weise, wie man Bodhicitta durch Rituale annimmt**

## **Kapitel 15**

<b>Die Art und Weise, wie man sich im Verhalten [eines Bodhisattva] schult, nachdem man Bodhicitta entwickelt hat</b> .....	563
---	-----

## **Kapitel 16**

<b>Die Vollkommenheit der Freigebigkeit</b> .....	573
Wie man sich in den Sechs Vollkommenheiten übt, die den eigenen Geist reifen lassen	573
Das Wesen der Freigebigkeit .....	574
Die geschickte Methode für den Beginn ihrer Erzeugung .....	574
Die Unterteilung der Freigebigkeit .....	575
Die Zusammenfassung ihrer Bedeutung .....	582

## **Kapitel 17**

<b>Die Vollkommenheit der ethischen Disziplin</b> .....	587
Die ethische Disziplin des Unterbindens .....	588
Die ethische Disziplin des Sammelns von Tugenden .....	590
Die ethische Disziplin des Wirkens zum Wohle der Wesen .....	591

## **Kapitel 18**

<b>Die Vollkommenheit der Geduld</b> .....	597
[Die Geduld der] Gleichgültig[keit] gegenüber Schädigungen .....	599
Das Erzeugen der Geduld des Annehmens von Leiden .....	606
Das Erzeugen der Geduld des Vertrauens in die Gewissheit über den Dharma .....	610
Die Zusammenfassung der Bedeutung jener [Punkte] .....	611

## **Kapitel 19**

<b>Die Vollkommenheit der freudigen Ausdauer</b> .....	613
Das Wesen der freudigen Ausdauer .....	613
Die Methoden, um in die Praxis einzutreten .....	614
Die Untergliederung der freudigen Ausdauer .....	614
Die Beseitigung ungünstiger Bedingungen, die freudige Ausdauer behindern .....	616
Die Anhäufung einer Vielzahl von förderlichen Bedingungen .....	620

## **Kapitel 20**

<b>Die Vollkommenheit der meditativen Konzentration</b> .....	625
Die Natur von meditativer Konzentration .....	625
Die Methodik zum Eintreten in die meditative Konzentration .....	629

## Kapitel 21

<b>Die Vollkommenheit der Weisheit – die Art und Weise, wie man sich in der Besonderen Einsicht schult</b> .....	655
Die Vollkommenheit der Weisheit .....	659
Die Praxis der Selbstlosigkeit der Person .....	671
Die Praxis der Selbstlosigkeit der Phänomene .....	696

## Kapitel 22

<b>Die Schulung in den Vier Methoden des Heranziehens, die den Geist anderer zur Reife bringen</b> .....	701
--	-----

## Kapitel 23

<b>Der Glück verheißende Abschluss</b> .....	703
Die Widmung des Heilsamen in Angedenken der Güte des Lehrers [Bhagavān Buddha]	704
Kolophon .....	709
Kolophon von S. E. Dagab Kyabgön Rinpoche .....	711
Abschließende Wunschgebete von Prof. Samdong Rinpoche .....	718

<b>Eine Zusammenfassung des zweiten Bandes <i>Die Stufen des Pfades zum Erwachen – Die Essenz meiner Lehre</i> über die wichtigsten Punkte des Kommentars zu <i>Mañjuśrīs mündlichen Anweisungen</i></b> .....	723
--	-----

<b>Glossar</b> .....	735
----------------------	-----

<b>Literaturverzeichnis</b> .....	751
Sutra und Tantra .....	751
Indische Abhandlungen .....	754
Tibetische Werke .....	758
Konsultierte englische und deutsche Übersetzungen sowie weitere Sekundärliteratur	765

<b>Register</b> .....	775
-----------------------	-----

<b>Kurze Biografie Seiner Heiligkeit des Vierzehnten Dalai Lama</b> .....	811
---	-----

<b>Kurze Biografie Seiner Eminenz Loden Sherab Dagab Kyabgön Rinpoche</b> .....	813
---	-----



# Vorwort von Seiner Heiligkeit dem Vierzehnten Dalai Lama

Der erste Band von *Die Essenz meiner Lehre* umfasst eine detaillierte Erklärung allgemeiner Punkte im Zusammenhang mit buddhistischen Vorstellungen.<sup>1</sup> Er enthält eine Einführung für heutige Buddhisten in die wichtigen und grundlegenden Aspekte der philosophischen Lehren von Śākyamuni Buddha, Erklärungen zur Realität der grundlegenden Existenz, wie sie vom Buddhismus und der modernen Wissenschaft dargestellt werden, und Möglichkeiten, die Essenz des Buddhismus in das tägliche Leben zu integrieren.

Der zweite Band wurde auf der Grundlage einer Analyse der heutigen Realitäten verfasst und besteht aus ergänzenden Anmerkungen zu dem wunderbaren Werk *Mañjuśrīs mündliche Anweisungen*, einer Exegese über den Lamrim oder die Abhandlung über die Stufen des Pfades des Großen Fünften Dalai Lama.<sup>2</sup> Sie ist in der Auflistung enthalten, die als die „Acht großen Werke über die Stufen des Pfades“ bekannt ist.

Ich möchte ein wenig über die Gründe für diesen Ansatz sprechen. In unserem 21. Jahrhundert hat der wirtschaftliche Fortschritt die Völker dieser Welt zur Überwindung verschiedener unmittelbarer Schwierigkeiten in ihren Lebensverhältnissen geführt. Mithilfe unserer intellektuellen Fähigkeiten schmiedeten wir Menschen Allianzen, es wurden große Fortschritte in der Bildung errungen und mit den enormen Anstrengungen, die durch die wissenschaftliche Forschung aufgewendet wurden, wurden große Fortschritte beim messbaren Verständnis der Funktionsweise der messbaren Außenwelt erzielt. Ähnliche messbare Verständnisse der Funktionsweise der inneren Welt des Geistes und der Erfahrung waren jedoch bisher nicht möglich. Doch die andauernde Suche nach Wegen dorthin, die durch ein wachsendes Interesse an diesen Bereichen gefördert wird, ist ein hervorragendes Zeichen.

Gleichzeitig gibt es jedoch das bislang beispiellose Phänomen des Klimawandels, es gibt Epidemien, Umwelt- oder Gesundheitsprobleme. Darüber hinaus plagen neue Probleme wie der Terrorismus die Welt. Und Tatsache ist, dass diese Probleme vom Menschen verursacht werden. Viele Regierungen, Gemeinschaften und Einzelpersonen, angetrieben von der Energie des Ärgers, der Gier und

---

1    *Wegweiser für die Welt von heute – Die Essenz meiner Lehre*. Herder Verlag, 2022.

2    *Die Stufen des Pfades zum Erwachen – Die Essenz meiner Lehre*. Herder Verlag, 2024. Das vorliegende Buch.

der falschen Vorstellungen, konzentrieren sich auf ihre unmittelbaren Bedürfnisse, ohne an den langfristigen Schaden zu denken, der entstehen kann. Darüber hinaus konzentrieren sie sich, besessen von einem intensiven Sektierertum, kurzsichtig auf den Nutzen Einzelner oder ihrer eigenen Gruppe und denken nicht an die Auswirkungen, die ihre Handlungen auf die globale Gemeinschaft haben werden. Es gibt keinen anderen Weg, diese Situationen zu lösen und zu verbessern, als den, das menschliche Denken und Verhalten zu transformieren.

Damit eine solche Transformation stattfinden kann, können wir uns an der Schulung der Ansichten und Verhaltensweisen beteiligen, die in religiösen Traditionen existieren. Insbesondere sollten wir daran arbeiten, anderen durch heilsame säkulare Handlungen zu nützen, die nicht unbedingt mit religiösen Traditionen verbunden sind: Liebe, Achtsamkeit, Rücksichtnahme, Zufriedenheit und Geduld sind die Grundhaltungen für ein Verhalten, welches anzunehmen oder aufzugeben ist. Diese heilsamen Verhaltensweisen finden sich in allen religiösen Traditionen, aber ihre Existenz ist weder von einer bestimmten Religion abhängig, noch entstehen sie aus diesen Religionen. Im Allgemeinen entstehen sie dadurch, dass sie die Grundlagen der Gesellschaft sind. [viii] Z. B. wurde der Verzicht auf die zehn nichttugendhaften Handlungen in die buddhistische Praxis übernommen, weil diese zehn Handlungen – darunter Töten und Lügen – keinen Frieden, keine Harmonie und kein Glück in der Gesellschaft bewirken. Sie abzulehnen ist keine Erfindung des Buddhas. Daher kann der Verzicht auf diese Handlungen als heilsames Tun eingestuft werden, das nicht speziell mit einer religiösen Tradition verbunden ist. Es gibt viele solcher Aktivitäten, und es ist hilfreich, sie als solche zu erkennen.

Unabhängig davon, ob wir einer religiösen Tradition folgen oder nicht, sehe ich es als Verpflichtung für uns alle an, das gemeinsame Ziel des kurz- und langfristigen Glücks anzuerkennen und zu verstehen, dass dies unsere gemeinsame Verantwortung als Individuen und Gemeinschaften ist. Viele Menschen haben keine Affinität zu religiösen Traditionen und neigen eher dazu, bestimmte Übungen zu meiden, als handle es sich um eine ansteckende Krankheit, nur weil sie aus einer religiösen Tradition stammen. Um für ihr eigenes Glück zu arbeiten, sollten diese Menschen versuchen, ganz grundlegende Übungen als praktische Methoden zur Herbeiführung von Frieden und Glück anzuerkennen. Wenn diese Methoden verschwinden würden, wäre dies letztendlich ein Verlust für die gesamte Menschheit. Es lohnt sich, zu experimentieren, um zu sehen, ob das stimmt oder nicht.

Menschen aller Art, ohne Unterschied, ob sie im religiösen Sinne gläubig sind oder nicht, ob sie jung oder alt, traditionell oder progressiv sind, ob sie an Veränderung glauben oder nicht, sind alle vereint in dem Wunsch, ein glückliches

Leben in einer geordneten und anständigen Gesellschaft zu führen. Und wenn wir bedenken, dass es für dieses Unterfangen wesentlich ist, zum Wohle aller Wesen zu arbeiten, sollten wir es als unsere Verantwortung betrachten, all denen zu dienen, die ein Interesse daran zeigen. Da wir der Meinung sind, dass die Lehren des Buddhas realitätsbezogen und durch Erfahrung überprüfbar sind, enthält dieses zweibändige Werk auch eine allgemeine Einführung in den Buddhismus in acht Kapiteln.

## Band 1

Seit vielen Jahren, wo auch immer ich mich auf der Welt gerade befinde, arbeite ich hart daran, drei große Verpflichtungen zu fördern, um von Nutzen zu sein. Die erste dieser Verpflichtungen besteht darin, zu versuchen, die dem Menschen innewohnenden und grundlegenden Qualitäten des Guten zu entwickeln. Die zweite Verpflichtung besteht darin, die Harmonie zwischen den Weltreligionen zu stärken. Die dritte bezieht sich auf das Engagement für das Wohlergehen Tibets. Diese drei stehen im Mittelpunkt dieses ersten Bandes und bilden den Kontext der Darstellung der allgemeinen und besonderen Punkte des Buddhismus zusammen mit verschiedenen historischen Berichten. In dieser allgemeinen Erklärung finden sich Kapitel über die buddhistische Philosophie zur Realität der grundlegenden Existenz, über die Beziehung zwischen Buddhismus und moderner Wissenschaft und über die Frage, wie bestimmte buddhistische Übungen im Einklang mit den Notwendigkeiten des alltäglichen Lebens in die Praxis umgesetzt werden können.

Ich werde kurz die grundlegenden Fragen erläutern, auf denen der Inhalt dieser acht Kapitel beruht. [ix] Die Bedingungen, die zu unseren vom Menschen verursachten Problemen führen, basieren darauf, dass wir heilsame Eigenschaften wie Liebe und Freundlichkeit, die uns Menschen angeboren sind, nicht wertschätzen und sie nicht als grundlegend für das Wohlergehen der Menschheit anerkennen. Da wir diese Qualitäten nicht schätzen, bemühen wir uns nicht, ihr Potenzial zu entwickeln.

Diese Eigenschaften gleichen Samen. Wenn wir Blumensamen mit den richtigen äußeren Bedingungen wie Erde, Dünger, Wärme, Wasser usw. versorgen und sie nähren und pflegen, können die Blumen in ihrer vollen Pracht und mit ihren wunderbaren Aromen erblühen. Wenn nicht, bleiben diese Samen lediglich Potenzial und bringen keine Ergebnisse. In ähnlicher Weise müssen wir, um das uns allen innewohnende Potenzial der Liebe und Güte zur Reife zu bringen, die richtigen inneren Bedingungen für unsere Einstellungen fördern und z.B. mitfühlend, zufrieden, diszipliniert und gewissenhaft sein. Unser Glück hängt

ausschließlich davon ab, dass andere glücklich sind, und deshalb wird unser eigenes Glück, wenn wir das Leiden anderer lindern, ganz unweigerlich auf natürliche Weise entstehen. Wenn wir das begreifen, werden sich die Haltungen der Liebe und Güte ungehindert entwickeln, und das angeborene Potenzial im Menschen kann zum Tragen kommen.

Wir müssen erkennen, dass unter den zahlreichen Problemen, die in den letzten etwa tausend Jahren in der Welt aufgetreten sind, einige auch Gruppen betreffen, die religiösen Traditionen folgen. Deren Anhänger haben wenig Interesse daran gezeigt, ihren Geist zu zähmen, indem sie sich auf ihre Religion stützen. Sie halten ihre eigenen religiösen Ansichten für überlegen und missbrauchen ihre Religion, sodass sie zu einer Ursache für eine Zunahme von Ärger und Verlangen wird. Das ist eine tragische Situation, die bis heute andauert.

Ein Ergebnis dieses Missbrauchs religiöser Lehren ist die weitverbreitete Meinung, dass keine Religion in realen Situationen dieser Welt tatsächlich wirksam ist. Anhängern der großen religiösen Traditionen, die Praktiken zur Zähmung des widerspenstigen Geistes lehren, obliegt die Verantwortung, dieser unglücklichen Situation entgegenzuwirken und das kurz- und langfristige Wohlergehen von Einzelpersonen und Gemeinschaften herbeizuführen. Einer einzigen religiösen Tradition allein fehlen die Methoden, um alle Hoffnungen und Wünsche aller Lebewesen zu erfüllen, denn diese Hoffnungen sind so zahlreich wie die unterschiedlichen Veranlagungen der Lebewesen. Ich bin der Meinung, dass die Anhänger verschiedener religiöser Traditionen bereitwillig handeln sollten, um jeden Groll, jede Besorgnis, Erwartung und Konkurrenz zwischen ihnen abzubauen, die durch Anhaftung oder Abneigung angeheizt werden. Sie sollten ihre Vorgeschichte der Feindseligkeit und des Misstrauens beiseitelegen und daran arbeiten, harmonische Beziehungen zu fördern, indem sie Respekt und eine echte Wertschätzung für andere Religionen kultivieren.

Darüber hinaus ist es wichtig, dass wir Tibeter, die wir Vertrauen in den Buddhismus haben, verstehen, dass alle philosophischen Positionen der tibetisch-buddhistischen Traditionen und ihrer Untergruppierungen letztlich dieselbe Absicht verfolgen. Wenn wir mit den historischen Berichten darüber, wo und wie sich diese Traditionen entwickelt haben, besser vertraut wären, würde dies zweifellos den Respekt und die reine Wahrnehmung jeder einzelnen Richtung fördern. [x] Daher lohnt es sich, Interesse am Studium ihrer Geschichte zu entwickeln.

Die philosophische Grundlage des Buddhismus ist Abhängiges Entstehen, und das erwünschte Verhalten läuft darauf hinaus, niemandem zu schaden. Wenn wir uns auf den Buddhismus verlassen, kann das einen positiven Einfluss auf die Art und Weise ausüben, wie wir unser Leben verbringen. Im Buddhismus erkennen wir, dass alle Handlungen ausschließlich innerhalb eines Prozesses von Ursache und Wirkung ablaufen. Auf dieser Grundlage widmen wir uns

den Gegenmitteln zu Karma und Geistesgiften, die aufgegeben werden müssen, und wir streben nach Ergebnissen, die wir uns zu eigen machen müssen und die jetzt und langfristig Glück bringen. Um damit beginnen zu können, brauchen wir eine Einführung in die Essenz des Buddhismus durch eine Darlegung der Vier Wahrheiten.

Es ist durchaus möglich, dass in den beiden Bänden dieses Buches Wiederholungen vorkommen. Das liegt an der besonderen Betonung, mit der das Thema erklärt wird.

Es ist nicht notwendig, Buddhist zu werden, um die grundlegende Philosophie des Buddhismus und seine Ausbildungsstufen in die Praxis umzusetzen. Alle können diese wertvollen Eigenschaften verstehen und sie nutzen, um ein gutes Leben zu genießen, das mit kurz- und langfristigem Glück für sich selbst und andere gesegnet ist. Das ist etwas, was wir alle tun müssen. Es bedeutet aber nicht, dass man an den Buddhismus glauben oder ihn unbedingt praktizieren müsste. Wir sollten das Recht des Einzelnen respektieren, Vertrauen in eine Religion zu haben oder auch nicht. Es versteht sich von selbst, dass es akzeptabel ist, eine Religion auszuüben, und ebenso akzeptabel, dies nicht zu tun. Angesichts der Tatsache, dass wir uns nach Glück sehnen und uns kein Leiden wünschen, wird es jedoch immer von Vorteil sein, Praktiken einer religiösen Tradition aufrichtig in das tägliche Leben aufzunehmen, die dazu führen, den Geist zu zähmen und anderen nicht zu schaden. So können wir uns selbst und anderen Glück bringen. Ich halte es für wichtig, dass ich versuche, dies aufzuzeigen.

Was die tatsächliche Praxis des Buddhismus angeht, so bildet eine Darstellung von Karma bzw. Ursache und Wirkung den Kern des Dharma. Die Aussage „Wenn dies getan wird, entsteht das“ gilt als eine grundlegende Wahrheit. Da der Buddhismus an der Realität festhält, dass alle Phänomene in einem Zustand gegenseitiger Abhängigkeit existieren, muss er in Übereinstimmung mit dem Prinzip praktiziert werden, Wahrheit aus Fakten abzuleiten. Der Buddhismus ist keine Tradition, die sich ausschließlich an die Überlieferung hält; er stellt die Vernunft in den Vordergrund. Jede Lehre, die Beweisen oder fundierten Argumenten widerspricht oder die dem widerspricht, was durch direkte Erfahrung bestätigt wird, sollte nicht akzeptiert, sondern verworfen werden. Neue Wege der Erklärung von Phänomenen, die aus den analytischen Fertigkeiten der modernen Forschung hervorgehen und nicht mit traditionellen Erklärungen in buddhistischen Texten der Vergangenheit übereinstimmen, sollten bereitwillig akzeptiert werden.

Auch die Worte von Śākyamuni Buddha selbst sollten nur dann praktiziert werden, wenn man sie geprüft hat, so wie man die Reinheit von Gold durch Brennen, Schneiden und Polieren prüfen würde. [xi] Das hat uns der Buddha selbst geraten. Seine Anweisungen sollen nicht als Objekte der Verehrung angesehen

oder befolgt werden, nur weil sie die Worte unseres Lehrers sind. Diese vom mächtigen Buddha geforderte geistige Unabhängigkeit ist die zentrale Säule und das unvergleichliche Merkmal unserer Tradition. Religionen, die auf der Grundlage der maßgebenden Anweisungen eines Schöpfers oder eines Gründungsheiligen bestimmen, was erlaubt ist und was nicht, stimmen in diesem Aspekt nicht mit den Grundsätzen des Buddhismus überein. Aufgrund solcher Unterschiede können wir, wenn wir uns tatsächlich der Religionsausübung widmen, mit Ausnahme der Praktiken zum Wohle anderer nicht gleichzeitig verschiedenen Traditionen folgen. Das wäre so, als stände man mit den Füßen in zwei verschiedenen Lagern. Es wäre auch nicht von Nutzen, dazu sind die Wege zu verschieden.

In unserer Zeit, in der der menschliche Intellekt in rasendem Tempo neue Wissensgebiete erforscht, hat auch der Wettbewerbsgeist in gleichem Maße zugenommen. Viele aufgeschlossene Menschen, einschließlich derer, die moderne wissenschaftliche Ansichten vertreten, sind deshalb davon überzeugt, dass die buddhistische Philosophie und die damit verbundenen Übungen einer Überprüfung standhalten. Nicht-Buddhisten erkennen, dass der Buddhismus Praktiken zur Entwicklung von Glück und zur Beseitigung von Leiden bereitstellen kann, die wirksam sind, um der Gesellschaft Frieden und Wohlergehen zu bringen. Solche Stimmen werden immer lauter. Für Menschen, die neue Wissensgebiete erforschen und Verantwortung für die Förderung des Wohlergehens unserer menschlichen Gesellschaft übernommen haben, ist der Buddhismus zu einem neuen Interessenfeld geworden. Dies verdeutlicht das einzigartige Ansehen unserer Tradition. Weiterhin wird von allen Seiten gelobt, dass der Buddhismus nicht nur kein Gift darstellt, sondern dass seine heilsamen Eigenschaften auch durch überprüfbare Beweise und Erfahrungen belegt werden können. Dies weckt grenzenlose und freudige Zuversicht.

## Band 2

Band 2 ist eine Übersetzung von *Mañjuśrīs mündliche Anweisungen: Anweisungen zu den Stufen des Pfades*. Dabei handelt es sich um eine buddhistische Darlegung der wesentlichen Methoden, die für eine Person, die nach Befreiung sucht, in einer einzigen Meditationssitzung zu praktizieren sind. Es ist ein Beispiel für die vielen zusammengefassten und ausführlichen Werke über die Stufen des Pfades, die von den großen MeisterInnen der Vergangenheit zusammengestellt wurden. Dieses spezielle Werk stammt vom Großen Fünften Dalai Lama, der in beispielloser Güte sowohl für die modernen religiösen und säkularen Systeme Tibets als auch für sein Volk arbeitete. Er war wirklich ein großes Wesen, ausgestattet mit Gelehrsamkeit und Verwirklichungen. Dieser Text basiert auf dem unvergleich-

lichen Werk *Große Darlegung der Stufen des Pfades* (Lamrim Chenmo), verfasst von dem allwissenden Tsongkhapa Losang Drakpa (1357–1419), [xii] und fasst die wichtigsten Punkte der Praxis hervorragend zusammen.

Ich habe *Mañjuśrīs mündliche Anweisungen*, die von vielen MeisterInnen der Vergangenheit sehr geschätzt wurden, als Grundlage für die Unterweisungen in Band 2 genommen und mit großem Respekt und Ehrerbietung eine leicht erweiterte Erklärung in Form einer Ergänzung gegeben.

Die Erklärungen in diesen beiden Bänden folgen nicht nur den traditionellen Darstellungsweisen der Vergangenheit. Sie berücksichtigen auch die sich verändernden Zeiten und folgen den großen Ozeanwellen von Überzeugungen und Veranlagungen der Wesen dieser Welt, wie auch immer sie leben. Sie richten sich an Menschen, die eine Vorliebe für Religion im Allgemeinen oder speziell für den Buddhismus haben, an Mönche und Nonnen, Laien beiderlei Geschlechts, Tibeter und Nicht-Tibeter, die aus Vertrauen dieser Lehre folgen. Und sie richten sich auch an Menschen, die der Religion gegenüber feindselig eingestellt sind oder kein besonderes Gefühl für sie haben, ebenso an Menschen mit verschiedenen politischen Einstellungen. Es ist ein Werk, das die Weisheit verschiedener wertvoller Philosophien und die großen Wege der Bodhisattvas zusammenfasst.

Diese Arbeit ist ein kleines Geschenk an die urteilsfähigen Menschen dieser riesigen Welt und wird mit der reinen Motivation dargebracht, dass sie den ausgezeichneten Weg des unmittelbaren und dauerhaften Glücks offenbaren wird, indem sie neue Augen der Weisheit in all jenen öffnet, die einen unvoreingenommenen Geist ihr Eigen nennen.

Der buddhistische Mönch und Verfasser, der Vierzehnte Dalai Lama, Tenzin Gyatso, Thekchen Chöling, Dharamsala, Indien, am sechsten Tag des zehnten Monats des Feuerraffenjahres des siebzehnten Zyklus, entsprechend dem 5. Dezember 2016.





# Einleitung des Herausgebers

## Dagyab Rinpoche

[xiii] Zu Beginn möchte ich Gedanken und Hintergründe zu der wunderbaren Gelegenheit darlegen, die zwei Bände von *Die Essenz meiner Lehre* aus den Unterweisungen des großen und allwissenden Vierzehnten Dalai Lama zusammenzustellen.

Am 7. Oktober 1991, während Seine Heiligkeit der Dalai Lama in Hamburg Unterweisungen gab, hatte ich das große Glück, für würdig befunden zu werden, beim Mittagessen in seiner Residenz im Raptan Jangchup Chöling Dharma Center anwesend zu sein. Im Einklang mit der Maxime, dass wir seine bedeutungsvollen Unterweisungen empfangen sollten, wo immer dies möglich ist, gab ich meinem Zweifel über die Art und Weise Ausdruck, wie Texte, vor allem über die Stufen des Pfades, kommentiert werden. Ich fragte, ob diese Kommentare noch zu den veränderten Umständen in der heutigen Welt passten, und bat ihn um Rat in dieser Angelegenheit.

Auch Seine Heiligkeit war der Ansicht, dass einige der eher traditionellen Kommentare nicht mehr angemessen seien und dass es bei solchen Kommentaren darauf ankomme, nicht im Widerspruch zu der modernen Bildung und dem modernen Denken und insgesamt im Einklang mit der Realität zu stehen.

Aus Sorge, dass der Buddhismus als nicht mehr zeitgemäß angesehen werden könnte, bat ich ihn daher, ein Werk über die Stufen des Pfades zu schreiben, das zu den geistigen Voraussetzungen vieler SchülerInnen passt. [xiv] Und der große Schatz des Mitgefühls<sup>3</sup> verstand nicht nur, dass ein solches Werk nötig sei, sondern gab der Meinung Ausdruck, es wäre großartig, wenn eine derartige Zusammenstellung auf den Vier edlen Wahrheiten beruhen würde. Er sagte aber auch, sein voller Terminkalender würde es ihm kaum erlauben, einen entsprechenden Text selbst niederzuschreiben. Deshalb kündigte er mir an: „Ich werde darüber sprechen, und du, Rinpoche, schreibst es auf. Das wäre gut.“

Ich war mit einem Freudenfest dieser unschätzbaren Worte gesegnet worden und empfand ein unbeschreibliches Gefühl von Vertrauen, Ehrfurcht und Glück. Doch da ich sah, dass Seine Heiligkeit in zunehmender Weise für das Wohlergehen Tibets und der ganzen Welt und für den Frieden zwischen den Religionen arbeitete, wagte ich nicht, ihn noch einmal danach zu fragen. Dabei blieb es für einige Jahre.

---

3 Eine poetische Bezeichnung für den Dalai Lama.

Am 5. Juni 2006 jedoch, nachdem Seine Heiligkeit vier Tage in Brüssel Unterweisungen gegeben hatte, wurde ich kurz vor seiner Abreise in sein Zimmer gebeten. Er sagte, es würde sich lohnen, eine Ergänzung zu *Mañjuśrīs mündliche Anweisungen* des Fünften Dalai Lama zu verfassen, und da ich von Seiner Heiligkeit viele Unterweisungen erhalten hätte und mit seiner Denkweise sehr vertraut sei, wäre es angemessen, dass ich den Entwurf für diesen Ergänzungskommentar zusammenstellen sollte. Zu diesem Werk solle auch eine vorausgehende allgemeine Erklärung gehören, bestehend aus einer Einführung in den Buddhismus usw. Und deshalb solle ich die Herausgabe von *Die Essenz meiner Lehre* betreuen.

Ich begriff die unermessliche Freundlichkeit und den unvergleichlichen Optimismus, mit dem er mich, einen Klumpen Erde, als Gold ansah. [xv] Es blieb keine Zeit, über diesen Dienst und meine Möglichkeiten, ihn zu leisten, nachzudenken oder Seine Heiligkeit über die geplante Herangehensweise zu befragen. So konnte ich, sobald seine Anordnung meinen Scheitel erreicht hatte, nur ein „Ja“ von mir geben und wusste nicht, was ich sonst dazu sagen sollte.

Erst später, nachdem diese überraschende Wendung etwas klarer geworden war, dachte ich darüber nach und erkannte, dass der Auftrag vermutlich mit den Worten seinerzeit in Hamburg in Verbindung stand. Obwohl ich mir in keiner Weise das Wissen oder die Fähigkeiten zutraute, diesen Dienst zu leisten, dachte ich aber gleichzeitig, die Macht des mitfühlenden Segens des Lama würde mir die Kraft geben, die Arbeit zu vollbringen. Das baute mich auf und machte mir Mut.

Zeitgleich bestellte ich vom Ganden Phodrang Private Office CDs und anderes Material sowohl zu den in den Buddhismus einführenden Erklärungen Seiner Heiligkeit als auch seinen Unterweisungen zu den Stufen des Pfades mit hauptsächlichem Bezug auf *Mañjuśrīs mündliche Anweisungen*. Diese Texte waren meine Basis. Mit der Zeit stellte ich eine Sammlung von Büchern über seine Unterweisungen und meine eigenen Aufzeichnungen zusammen. Aus Zeitungen und Zeitschriften in tibetischer Sprache und aus dem Internet sammelte ich selbst die kleinsten seiner Aussagen sowie die verschiedenen Vorträge, die regelmäßig stattfanden. Und so legte ich das Fundament für die Veröffentlichung.

Am 18. Dezember 2006 hielt Seine Heiligkeit eine Unterweisung im indischen Varanasi. Dort hatte ich zum ersten Mal Gelegenheit, ihn nach seiner Meinung über die Notizen zu diesem Buch zu befragen und um seine Einschätzung zu bitten, ob der Inhalt im Einklang mit dem modernen Denken stehe.

Vom 16. bis 20. August 2008 hielt Seine Heiligkeit eine Unterweisung in Nantes, Frankreich. Dort konnte ich ihm einen vorläufigen Entwurf zeigen, soweit ich ihn bis dahin erstellt hatte, und erhielt tiefgreifende Ratschläge dazu. Auf Vorschlag Seiner Heiligkeit fuhr ich danach in die Schweiz, um mich mit Geshe Thupten Jinpa zu treffen, dem Dolmetscher Seiner Heiligkeit. In informellen und

sehr hilfreichen Gesprächen über unterschiedliche Themen machte er verschiedene Verbesserungsvorschläge und brachte viele Ideen ein, und auf der Grundlage dieser Gespräche überarbeitete ich den Entwurf.

Im Allgemeinen sind die Unterweisungen zu den Stufen des Weges eindeutig. In diesem Fall war die *Große Darlegung der Stufen auf dem Pfad* zwar gut für die Zusammenstellung geeignet, wurde aber nicht wörtlich übernommen und teilweise gekürzt, sodass die Gliederung nur grob übereinstimmt.

Allgemeine Einführungen in den Buddhismus haben keine Gliederungen. Deshalb machte ich mich auf Vorschlag von Geshe Thupten Jinpa und anderen daran, eine Kapiteleinteilung als neue Struktur festzulegen und vor allem darauf zu achten, dass es keine Wiederholungen gab und dass alles in die richtige Rubrik passte. Damit lud ich geradezu dazu ein, mich von allen Seiten für meinen Mangel an Wissen und Fähigkeit kritisieren zu lassen. Ich bin jedoch so vorgegangen, wie mein Geist es zu verstehen vermochte. Trotzdem bleiben Zweifel, ob das, was ich geschrieben habe, den Absichten Seiner Heiligkeit entspricht, und deshalb kann ich nur darum bitten, dass man meine Irrtümer tolerieren möge.

[xvii] Seine Heiligkeit hält seine Unterweisungen in einer leicht verständlichen Sprache, sodass ihre Bedeutung immer klar ist. Sie sind aktuell, tiefgründig, enthalten wichtige Ratschläge und stehen im Einklang mit Zeit und Ort. Und sie passen zu den Meinungen, Vorlieben, Haltungen, Fähigkeiten oder Neigungen von den ZuhörerInnen verschiedenster Herkunft. Deshalb ist auch allen klar, dass sie unvergleichlicher Anlass zum Lob und zur Ehrfurcht sind.

Um die Größe und Brillanz der Reden Seiner Heiligkeit klar zum Ausdruck zu bringen, habe ich bei der Niederschrift besonderen Wert darauf gelegt, nach besten Kräften jene Aspekte zu betonen, die das Denken Seiner Heiligkeit verdeutlichen. Es war mir wichtig, dass bei der schriftlichen Form nichts verloren geht, vor allem im ersten Band, indem ich relevantes Material ergänzt habe.

Unterweisungen Seiner Heiligkeit wie diese sind sehr wichtig. Als ich den Entwurf schrieb, scheute ich mich nicht vor dem Umfang der Schriftdarbeit. Was er zur Durchsicht zu lesen bekam, war jedoch zweifarbig angelegt. Die Passagen, die seiner besonderen Aufmerksamkeit bedurften, waren mit blauer Tinte geschrieben. Jeder Hinweis, den er nach dem Lesen gab, wurde aufgenommen oder niedergeschrieben, und der Text wurde entsprechend revidiert.

Vom 31. Juli bis zum 9. August 2010 traf ich mich im Ganden Phodrang in Dharamsala mit Professor Samdhong Rinpoche, Geshe Thupten Jinpa und dem Dolmetscher Geshe Dramdul. [xviii] Gemeinsam mit Seiner Heiligkeit diskutierten wir den Entwurf, und ich überarbeitete den Text aufgrund der Hinweise und Vorschläge, die dabei zur Sprache kamen.

Ab dem 22. Dezember 2012 besuchte ich Samdhong Rinpoche im Ashram, seiner Privatresidenz in Dharamsala. Siebzehn Tage lang – ohne sich von seinen

anderen Pflichten und Aufgaben unterbrechen zu lassen und mit sehr viel Verantwortungsgefühl – widmete er seine Aufmerksamkeit all den Notizen, die inzwischen auf die zwei Bände zu den Stufen des Pfades und den allgemeinen Erklärungen aufgeteilt worden waren. Ich erhielt unschätzbare Hinweise und Vorschläge von ihm, verbesserte den Entwurf, wo es nötig war, und schickte immer wieder Abschnitte zur Überprüfung an Rinpoche.

Vom 19. bis 21. Mai 2015 traf ich mich im Ganden Phodrang in Dharamsala mit Samdhong Rinpoche und dem Untersekretär des Private Office und Sera Me Monastery Lharampa Geshe, Yangteng Rinpoche. Zu dieser Zeit gab Seine Heiligkeit uns die wunderbare Zusicherung, er werde den gesamten Teil über die Stufen des Pfades noch einmal lesen. Aufgrund der Hinweise für die noch verbesserungs- und ergänzungsbedürftigen Teile beriet ich mich mit Samdhong Rinpoche und erstellte eine entsprechend ergänzte Textfassung. Damit war der Entwurf des zweiten Bandes von *Die Essenz meiner Lehre* über die Stufen des Pfades fertiggestellt.

Ende Dezember 2015 hielt ich mich in Südindien auf, während Seine Heiligkeit dort Unterweisungen gab; ich besprach mit Samdhong Rinpoche den ersten Band mit den allgemeinen Unterweisungen und revidierte den Text nach seinen Hinweisen. Am 2. April 2016 kam ich nach Dharamsala, um Seiner Heiligkeit den Entwurf zur Durchsicht vorzulegen. Dieses kostbare Werk in zwei Bänden, überprüft von Samdhong Rinpoche und Yangteng Rinpoche, ist eine Sammlung von Unterweisungen, die den Nektar aus den Gedanken Seiner Heiligkeit des Vierzehnten Dalai Lama enthalten. Es sind großartige Unterweisungen in seinen eigenen Worten, in Worten, die seine Zustimmung finden und die seinen Segen haben.<sup>4</sup> Damit bricht ein neues Zeitalter mit einer neuen und authentischen literarischen Tradition an, die allen Wesen auf dieser Erde den Weg aufzeigt, ohne Unterschiede zwischen ihnen zu machen. Und nun war die Gelegenheit gekommen, es der Menschheit als Geschenk zu überreichen. Ein Geschenk, das ihr Leid lindert.

Seine Heiligkeit der Dalai Lama hat mir eine kostbare Möglichkeit eröffnet, großartige Verdienste zu erwerben, indem ich diesen Akt der Ehrfurcht vollführte und den Entwurf zu den beiden Bänden zusammenstellte. Mein Herz ist voller Freude darüber, und mit ebendieser Freude, voller Vertrauen und Ehrfurcht werfe ich mich vor ihm nieder und erinnere mich an seine Güte, die keine Grenzen kennt.

---

4 Dies ist ein Hinweis darauf, dass nicht jedes Wort in dem Buch eine wörtliche Wiedergabe Seiner Heiligkeit ist. Siehe Einleitung.

## Eine Zusammenfassung

Als Schlüssel, um das weite Tor zu den tiefgründigen Unterweisungen Seiner Heiligkeit zu öffnen, habe ich aus beiden Bänden eine Zusammenfassung, *Die Essenz der Gedanken*, erstellt. Sie enthält die prägnantesten Aussagen in einer leicht strukturierten Weise und findet sich am Ende beider Bände.

## Danksagung

Mein Dank gilt Professor Samdhong Rinpoche, der von Anfang bis Ende die verschiedenen Entwürfe genau las und mir immer wieder unschätzbaren, reichen Rat und Anleitung gab. Meine Dankbarkeit kennt kein Maß.

Des Weiteren danke ich Geshe Thupten Jinpa, Dolmetscher seiner Heiligkeit; Geshe Dorje Dramdul, Leiter des Tibet House in Delhi und Dolmetscher Seiner Heiligkeit; [xx] sowie dem Untersekretär des Ganden Phodrang Private Office, Sera Me Lhamrampa Geshe Yangteng Rinpoche. Sie alle haben mir unschätzbare Hilfe mit Ideen und Anleitung geleistet und standen über einen langen Zeitraum für Diskussionen zur Verfügung. Ich danke ihnen aus tiefstem Herzen.

Das Ganden Phodrang Private Office hat viel dringend benötigte Unterstützung für dieses Vorhaben geleistet. Und ich danke auch denjenigen, die uns die Rechte für die Veröffentlichung in tibetischer, englischer, deutscher und chinesischer Sprache eingeräumt haben. So konnten sich die Hoffnungen des tibetischen Kultur- und Bildungsinstituts erfüllen, welches auch unter dem Namen Tибethaus Deutschland bekannt ist und durch das Mitgefühl seines Schirmherrn, Seiner Heiligkeit des Dalai Lama, erhalten wird. Von ganzem Herzen bringe ich meinen Dank und meine Wertschätzung zum Ausdruck.

Respektvoll,  
 Dayab Loden Sherab  
 Herausgeber dieses Werkes  
 Im März 2016



# Vorwort und Danksagung des Tibethauses Deutschland

Von großen ErfinderInnen wird berichtet, dass sie bei einer banalen Aktivität wie z. B. dem Zähneputzen plötzlich eine geniale Eingebung hatten, wie aus dem Nichts. Dass diesen Erfindungen viele Jahre des Nachdenkens, der einsgerichteten Motivation und des intensiven Schaffens vorausgingen, wird oft verschwiegen. Die Idee, *Die Essenz meiner Lehre* zu schreiben, entstand in einer vergleichbaren Situation:

*Es liegt schon mehr ein Jahrzehnt zurück, da hat mir S. H. der Dalai Lama in Brüssel am Ende einer Audienz plötzlich – zwischen Tür und Angel: er band sich gerade die Schuhe zu – unvermittelt den Auftrag gegeben, in seinem Namen einen modernen Lamrim auf der Basis seiner eigenen Unterweisungen zu verfassen. Es sollte sein eigener Kommentar zum Lamrim des V. Dalai Lama werden. Darüber hinaus sollte ich eine ausführliche Einführung in den Buddhismus schreiben.*

Mit diesen Worten beschrieb unser hochgeschätzter spiritueller Leiter, S. E. Dagab Kyabgön Rinpoche, vor einigen Jahren schmunzelnd den Moment der „Initialzündung“ der Entstehung des zweibändigen tibetischen Werkes *Gyälwä Gongsel*.

In der Folge hat Rinpoche, der gerade nach achtunddreißigjähriger Tätigkeit an der Universität Bonn in den Ruhestand gegangen war, mehr als zehn Jahre lang intensiv an diesen Büchern gearbeitet. Was für eine bewundernswerte Leistung! Dreimal reiste er dafür nach Dharamsala, um den Text bis ins Detail mit Seiner Heiligkeit zu sichten und zu korrigieren. Prof. Samdhong Rinpoche, Geshe Thubten Jinpa und Yangteng Rinpoche waren ebenfalls bei diesen Treffen anwesend. Die tibetische Ausgabe wurde dann im Dezember 2016 gemeinschaftlich von The Dalai Lama Trust und Tibethaus Deutschland gedruckt und in Anwesenheit Seiner Heiligkeit, von Dagab Rinpoche sowie Phuntsok Tsering Düchung im Rahmen einer „Book Lounge“ in Indien der Öffentlichkeit präsentiert.

Es ist ein bemerkenswertes Werk: modern, komplex und tiefgründig zugleich. Es beinhaltet nahezu alle kritischen Überlegungen Seiner Heiligkeit zur traditionellen buddhistischen Darlegungsweise und Kultur. Er hat dabei mehrere neue Wege aufgezeigt, denen insbesondere tibetische Buddhisten folgen sollen. Z. B. wurde der Geshe-Lharampa-Titel, der vom Vierten Paṇchen Lama Losang Chökyi Gyaltsen (1570–1662) eingeführt wurde, bis vor wenigen Jahren nur an Mönche verliehen. Der Vierzehnte Dalai Lama hat veranlasst, dass dieser Titel

auch an Nonnen verliehen wird. Die erste weibliche Geshe in der akademischen Geschichte des tibetischen Buddhismus ist die deutsche Nonne Kelsang Wangmo (2011). Weiterhin hat er jetzt in die Wege geleitet, dass dieser akademische Titel in Zukunft an alle AbsolventInnen des buddhistischen Philosophiestudiums – unabhängig von Ordination, Geschlecht und Rasse – verliehen wird.

Laut Dagab Rinpoche können wir dieses Werk als etwas betrachten, auf das wir uns immer stützen können – vergleichbar mit der Verfassung eines Landes. Es ist zukunftsweisend und von großer Bedeutung für Buddhisten, aber auch für Menschen ohne spirituellen Hintergrund sowie für WissenschaftlerInnen.

Seit 2017 wird das Werk unter der Leitung unseres Tibethaus Verlags ins Englische, Deutsche und Chinesische übersetzt. Und das ist hoffentlich erst der Anfang ...

Warum hat das Tibethaus Deutschland zusammen mit der Gaden-Phodrang-Stiftung des Dalai Lama das Copyright inne? Dazu sollte kurz etwas zur Geschichte und Ausrichtung unserer Organisation erklärt werden: Das Tibethaus steht seit 2005 unter der Schirmherrschaft S. H. des Dalai Lama. Es ist ein Kultur- und Bildungsinstitut mitten in der multiethnischen und multireligiösen offenen Weltstadt Frankfurt a. M., hervorgegangen aus einer buddhistischen Vorgängerorganisation, die schon seit über zwanzig Jahren mit Dagab Rinpoche zusammengearbeitet hatte. Unser Institut hat Seine Heiligkeit in den letzten Jahren insgesamt viermal zu Veranstaltungen und Konferenzen einladen dürfen, um seine Herzensanliegen (die auch unsere sind) der Öffentlichkeit vorstellen zu können: interkultureller und interreligiöser Dialog, Studium und die Pflege der tibetischen Kultur sowie die Kultivierung der von ihm entwickelten globalen, nicht religiös geprägten Ethik. Besonders wichtig und berührend waren für uns seine Begegnungen mit teilweise an die zweitausend SchülerInnen sowie die dialogischen Treffen zu interreligiösen und säkularen Themen.

Tibethaus Deutschland ist ein Brückenbauer, um zwischen tibetischer Kultur und allen Menschen, die sich dafür interessieren, eine Verbindung herzustellen und die dafür notwendige Basis zu schaffen, indem wir z. B. die Kommunikation mit anderen tibetischen Institutionen innerhalb und außerhalb Tibets sowie mit westlichen, tibetischen und chinesischen KünstlerInnen und WissenschaftlerInnen vertiefen. Es geht darum, die Menschen durch differenzierte Information, Studium und Praxis beim Erlangen von Glück zu unterstützen und entscheidende Grundwerte zu vermitteln.

Nach der treffenden Aussage des Dalai Lama sind diese Grundwerte – kurz und knapp formuliert:

1. Anschauung (*tawa*): abhängiges Entstehen (*tenjung*)
2. Handlungsmaxime (*chöpa*): keinen Schaden zufügen (*tshewa me pa*)



Tibet, Tibeterinnen und Tibeter wie auch die tibetische Kultur sind der Ursprung und die Quelle der Inhalte und Anliegen des Tibethauses. Die tragenden Säulen des Tibethauses sind Tibeterinnen und Tibeter und Deutsche/Westler gleichermaßen. Das unverwässerte Studium der buddhistischen Texte, die Anwendung der Lehren im Alltag, aber auch die Wertschätzung aller Schulrichtungen und die Überwindung von Schubladendenken gehören zu unserem Selbstverständnis. Wir fördern auch die Verbindung zwischen buddhistischem Wissen und der Wissenschaft. Ein gutes Beispiel dafür ist das Projekt „Phuntsok Tsering Scholarship“ unserer Kulturstiftung, die es jungen Menschen aus Tibet ermöglicht, an der Universität Hamburg unter der Leitung von Prof. Wangchug zu studieren. Ein weiteres Anliegen ist die überfällige Gleichstellung der tibetischen gelehrten und praktizierenden Frauen, seit vielen Jahren ein Ziel des Dagab-Hilfsvereins und auch unserer Stiftung.

Nur noch ein weiterer Schwerpunkt sei erwähnt: die besondere Förderung von Kindern und Jugendlichen, die ja unsere Zukunft bilden. Unsere „Schule für tibetische Kinder“ – „Sherab Ling“ (Garten des Wissens) – und der Besuch von etlichen Schulklassen und Gruppen von Studierenden sowie die Vermittlung der auf die Initiative des Dalai Lama zurückgehenden säkularen „SEE Learning“-Methode für Lehrkräfte (seit 2016 sind wir Kooperationspartner der Emory University, USA) sind uns eine große Freude.

So versuchen wir, möglichst viele der wichtigen Themen und Gedankenanstöße dieses großartigen zweibändigen Werkes in die Praxis umzusetzen.

## Danksagung

An erster Stelle möchten wir Dagab Rinpoche von Herzen danken, dass er uns ermutigt hat, die Herausgabe der Übersetzungen dieses Werkes in verschiedene Sprachen im Auftrag der Gaden Phodrang Foundation of the Dalai Lama in die Wege zu leiten und zu betreuen, sowie für seinen Enthusiasmus und seine Geduld bei der Beantwortung zahlloser Fragen, die im Rahmen der Übersetzungen aufgetreten sind. Auch möchten wir uns bei S. E. Lodrö Rinpoche und Shenphen Rinpoche für die Klärung einiger Fragen herzlich bedanken.

Unser besonderer Dank gilt der Gaden Phodrang Foundation of the Dalai Lama für ihre unschätzbare finanzielle und administrative Unterstützung. Ohne diese Unterstützung wäre diese Übersetzung nicht möglich gewesen. Wir möchten uns außerdem für das Vertrauen bedanken, dass sie uns mit der Planung und Koordination der englischen, deutschen und chinesischen Übersetzung betraut hat. Herrn Kungo Tseten Chhökyapa und Herrn Tendam Tenzin Sewo möchten wir an dieser Stelle unseren Dank für die sehr gute Zusammenarbeit aussprechen.

Rebecca Hufen, Jürgen Manshardt und Dr. Ulrike Strerath-Bolz haben mit ihren herausragenden sprachlichen und fachlichen Fähigkeiten eine gleicher-

maßen akkurate und inspirierende Übersetzung geschaffen und damit dieses überaus wichtige Werk den deutschsprachigen LeserInnen erst zugänglich gemacht. Ihnen gilt unsere höchste Wertschätzung und unser allergrößter Dank. Wir möchten außerdem Dr. Palden Tawo danken. Dargab Rinpoche hatte ihn gebeten, den ersten Band aus dem Tibetischen ins Deutsche zu übersetzen. Leider konnte er diese Aufgabe aufgrund seines schmerzlichen Todes nicht abschließen. Die deutsche Übersetzung des ersten Bandes erfolgte auf der Basis der exzellenten englischen Übersetzung von Gavin Kilty, sodass unser besonderer Dank auch ihm gilt. Weiter möchten wir Chandra Chiara Ehm für ihre inspirierende Übersetzung der Zusammenfassung ins Englische unseren Dank aussprechen. Wir möchten uns darüber hinaus ganz herzlich bei Frank Hofmann, Arne Schelling, Dagmar Kronenberg, Cornelia Wahl, Herbert Bremm und Thupten Sherab bedanken, die zu unterschiedlichen Zeitpunkten, Teile des Manuskriptes der deutschen Übersetzung sorgfältig gesichtet, bearbeitet und mit Fußnoten versehen haben, sowie bei Franziska Örtle, die die englische und deutsche Übersetzung des zweiten Bandes Wort für Wort mit dem tibetischen Original verglichen hat.

Prof. Dr. Adelheit Hermann-Pfand, Dr. Karsten Schmidt und Prof. Dr. Walter Slaje möchten wir für ihre Hilfe bei der Klärung von Fragen zur indischen Mythologie unseren großen Dank aussprechen.

Die Zusammenarbeit mit dem Verlag Herder war zu jeder Zeit durch hohe Professionalität gekennzeichnet. Wir sind sehr glücklich, dass wir das Werk in diesem hervorragenden Verlag in guten Händen wissen. Besonders möchten wir uns bei Simon Biallowons für die jederzeit sehr angenehme und zuverlässige Projektbetreuung und bei Dr. German Neundorfer und Dr. Dennis Stammer für das ausgezeichnete und sehr sorgfältige Lektorat bedanken.

Im Tibethaus möchten wir uns ganz besonders bei Phuntsok Tsering bedanken. Er hat dieses Projekt als Vorstandsmitglied vor seinem viel zu frühen Tod mit viel Engagement begleitet. Ein großer Dank geht an Ole Meier-Hahn für die Begleitung der Vertragsverhandlungen, an Claudia Heilmann für ihre Betreuung im Rahmen der Tibethaus-Kulturstiftung, an Margit Müller, Thösam Rinpoche, Dr. Namri Dargab und das Tibethaus-Team für Planung und Durchführung der Veröffentlichungsfeier des ersten Bandes im Tibethaus und der Teilnahme an der Frankfurter Buchmesse, Dirk Schwindling für die Unterstützung in finanziellen Fragen, sowie an Judith Fries, die mit außerordentlichem Einsatz eine große Anzahl von Spenden für diese Übersetzungen sammeln konnte. Unser herzlicher Dank gilt auch Matthias Atrott für die großzügige und professionelle juristische Beratung.

Besonders möchten wir allen Personen von Herzen danken, die durch ihre kleinen und großen Spenden dazu beigetragen haben, dass diese Übersetzung möglich geworden ist.

Wir wünschen uns, dass viele Menschen von diesem Werk einen persönlichen Nutzen haben werden und dadurch einen Beitrag für eine friedvollere und bessere Welt leisten können.

Elke Hessel – Vorstand Tibethaus Deutschland

Andreas Ansmann – Leitung Tibethaus Verlag



# Danksagung von Rebecca Hufen und Jürgen Manshardt

Der Buddhismus lehrt, dass alles dem Prinzip des abhängigen Entstehens (Pratītyasamutpāda) unterliegt bzw. nichts ohne die entsprechenden Ursachen und Bedingungen entstehen kann. So war auch die Übersetzung dieses großen Werkes des Dalai Lama aus dem Tibetischen ins Deutsche abhängig von vielen Faktoren, insbesondere der Güte, Hilfe und Unterstützung vieler freundlicher Menschen.

An dieser Stelle möchten wir vor allem Dagyaab Kyabgön Rinpoche danken, dem Herausgeber der tibetischen Ausgabe, durch dessen unermüdlichen Einsatz dieses Werk erst zustande gekommen ist. Seine große Hingabe an den Dalai Lama, seine Ausdauer und grenzenlose Güte waren uns ein nie versiegender Quell der Inspiration. Des Weiteren sind wir dankbar für den stets fruchtbaren und lehrreichen Austausch mit unserer Kollegin Sophie McGrath, der Übersetzerin der englischen Ausgabe. Ferner sei Franziska Oertle, deren überaus scharfes Auge sogar die kleinsten grammatikalischen Unstimmigkeiten entdeckte, für ihre zahllosen Anmerkungen und Korrekturen von Herzen gedankt.

Besonders bedanken möchten wir uns auch beim Team des Tibethaus Deutschland, allen voran Andreas Ansmann, der dieses Projekt mit weiser Voraus- und gütiger Nachsicht, Geduld, sanfter Bestimmtheit und großer Tatkraft begleitet und ungeachtet jeglicher Hindernisse tatsächlich zu einem Abschluß gebracht hat. Außerdem danken wir den folgenden Personen seines Teams für die Unterstützung bei Glossar, Fußnoten und Bibliographie sowie für die zahlreichen Anmerkungen und Hinweise: Prof. Dr. Adelheid Hermann-Pfandt, Dagmar Kronenberg, Dr. Karsten Schmidt, Thupten Sherap, Prof. Dr. Walter Slaje und Cornelia Wahl.

Ferner möchten wir uns beim Lektorat des Herder Verlags, insbesondere bei Dr. German Neundorfer und Dr. Dennis Stammer, für die vielen hilfreichen Anmerkungen und Korrekturen bedanken, die zu einer deutlichen Verbesserung und Lesbarkeit der Übersetzung geführt haben.

Jürgen Manshardt dankt insbesondere Geshe Rigzin Gyaltsen, dem Leiter des Tibetisch-Buddhistisches Zentrum Berlin e.V. – Tendar Chöling, der bei zahlreichen diffizilen Passagen des Textes sehr kompetent zur Klärung beigetragen hat.

Und ohne all die gütigen Lehrer und buddhistischen Meister, die nicht nur die tibetische Sprache, sondern auch den kostbaren Dharma und die Feinheiten der buddhistischen Philosophie und Praxis vermittelt haben, wäre die Übersetzung dieses umfassenden und tiefgründigen, aber auch in Teilen sehr anspruchsvollen Textes nicht möglich gewesen.

Rebecca Hufen möchte einen besonderen Dank Do Tulku Rinpoche aussprechen, der ihre Arbeit mit großem Mitgefühl und noch größerer Geduld begleitet und beim Verständnis zahlloser Textstellen geholfen hat. Ohne seine Unterstützung hätte sie die vorliegende Übersetzung weder beginnen noch jemals beenden können. Dank gilt auch Prof. Dr. Dorji Wangchuk und Dr. Orna Almogi, die zwar nicht direkt an der Übersetzung dieses Buches beteiligt waren, von denen sie jedoch in ihren Studienjahren an der Universität Hamburg mit dem notwendigen philologischen Handwerkszeug ausgestattet wurde, um sich überhaupt an so ein großes Projekt zu wagen. Der größte Dank gilt jedoch ihrer Familie, die sie mit selbstlosem Einsatz bei den Übersetzungsarbeiten unterstützt hat, insbesondere Ingrid Hufen-Röck, Siegfried Röck, Andreas Basigkow und Gabriele Blickhäuser-Hufen. Und ihren beiden wundervollen Töchtern Pema und Tsering, die sich ihre Aufmerksamkeit eine Zeit lang mit diesem Buch teilen mussten. Mögen sie einst Kraft, Inspiration und Weisheit in diesen Seiten finden.

Zu guter Letzt möchten wir jeglichen durch diese Übersetzung entstandenen Verdienst allen fühlenden Wesen widmen. Mögen sie die Stufen des Pfades zum Erwachen mühelos beschreiten!