

WALTER EVANS-WENTZ



*Geheimlehren
aus Tibet*

Yoga und der Pfad des Mahayana Buddhismus

WALTER EVANS-WENTZ

*Geheimlehren
aus Tibet*

Yoga und der Pfad des Mahayana Buddhismus

SPHINX

Aus dem Englischen
von Ursula von Mangoldt

CIP-Kurztitelaufnahme der Deutschen Bibliothek
Evans-Wentz, Walter Y.:
Geheimlehren aus Tibet:
Yoga u.d. Pfad d. Mahayana Buddhismus /
Walter Evans-Wentz.
[Aus d. Engl. von Ursula von Mangoldt].
Basel : Sphinx Medien Verlag, 1987.
Einheitssacht.'. Tibetan Yoga and secret doctrins <dt.>
ISBN 3-85914-175-9

1987

© 1987 Sphinx Medien Verlag
Alle deutschen Rechte vorbehalten
Originaltitel: Tibetan Yoga and secret doctrins
Erschienen bei: Oxford University Press, Oxford
© 1958 W.Y. Evans-Wentz
Gestaltung: Charles Huguenin
Satz: Compotext München
Herstellung: Ebner Ulm
Printed in Germany
ISBN 3-85914-175-9

«Wie es im großen Weltmeer, ihr Schüler, nur einen Geschmack gibt, den Geschmack des Salzes, so gibt es, ihr Schüler, in der Lehre, die ich euch lehre, nur einen Geschmack, den der Befreiung.»

Worte Buddhas

Inhalt

<i>Vorwort</i>	15
<i>Allgemeine Einleitung</i>	17
<i>Inhalt und Texte dieses Buches</i>	19
<i>Originalquellen</i>	19
<i>Kommentar</i>	21
<i>Übersetzung und Herausgabe der Texte</i>	21
<i>Die Lehre des Buddhismus</i>	24
<i>Von der Seele</i>	24
<i>Vom Nirvana</i>	27
<i>Vom freudigen Optimismus</i>	29
<i>Die Weisheit des Mahayana</i>	33
<i>Nördlicher und südlicher Buddhismus</i>	33
<i>Geist und Täuschung (Maya)</i>	34
<i>Die Unbeständigkeit aller Dinge</i>	35
<i>Der Kosmos als Gedankenkraft</i>	35
<i>Die Befreiung</i>	36
<i>Berühmte Lehrer des Mahayana</i>	36
<i>Die Philosophie des Yoga</i>	38
<i>Das Wort Yoga</i>	38
<i>Ziel und Erfolg des Yoga</i>	39
<i>Verschiedene Yogaformen</i>	41
<i>Yoga und Religion</i>	49
<i>Der buddhistische Yoga</i>	52
<i>Die Yoga-Schauungen</i>	55
<i>Die Lehre von Karma und Wiedergeburt</i>	58
<i>Karma</i>	58

<i>Wiedergeburt</i>	59
<i>Exoterische Auffassung esoterischer Lehren</i>	60
<i>Gnostische Schulen</i>	60
<i>Geheime Überlieferungen</i>	60
<i>I. Buch</i>	
<i>Der höchste Pfad der Schülerschaft</i>	
<i>Die Vorschriften der Gurus</i>	63
<i>Einleitung</i>	65
<i>Ursprung der Lehren</i>	65
<i>Überlieferung der Lehren</i>	65
<i>Der «Köstliche Rosenkranz»</i>	66
<i>Die «Erlesenen Aussprüche»</i>	67
<i>Die «Stimme der Stille»</i>	73
<i>Huldigung und Vorwort</i>	75
<i>Die Achtundzwanzig Grundordnungen der Yogalehren</i>	76
<i>Die zehn Ursachen des Schmerzes</i>	76
<i>Die zehn Bedingnisse</i>	77
<i>Die zehn Dinge, die zu tun sind</i>	77
<i>Die zehn Dinge, die zu vermeiden sind</i>	78
<i>Die zehn Dinge, die nicht zu vermeiden sind</i>	79
<i>Die zehn wissensnotwendigen Dinge</i>	79
<i>Die zehn Dinge, die geübt werden müssen</i>	80
<i>Die zehn Dinge des Verharrens</i>	81
<i>Die zehn Antriebe</i>	82
<i>Die zehn Fehler</i>	82
<i>Die zehn ähnlichen, der Verwechslung ausgesetzten Dinge</i>	83
<i>Die zehn, dem Irrtum nicht unterworfenen Dinge</i>	84
<i>Die dreizehn schweren Verfehlungen</i>	84
<i>Die fünfzehn Schwächen</i>	85
<i>Die zwölf notwendigen Dinge</i>	87
<i>Die zehn Zeichen der Überlegenheit</i>	87
<i>Die zehn Nutzlosigkeiten</i>	88
<i>Die zehn selbstgeschaffenen Sorgen</i>	89

<i>Die zehn zum eigenen Guten reichenden Dinge</i>	90
<i>Die zehn besten Dinge</i>	91
<i>Die zehn schweren Fehler</i>	92
<i>Die zehn Notwendigkeiten</i>	93
<i>Die zehn überflüssigen Dinge</i>	93
<i>Die zehn größeren Kostlichkeiten</i>	94
<i>Die zehn gleichgültigen Dinge</i>	95
<i>Die zehn Vorzüge des heiligen Dharma</i>	96
<i>Die zehn bildhaften Ausdrücke</i>	97
<i>Die zehn großen Freuden</i>	98
<i>Nachwort</i>	100

II. Buch

<i>Der Pfad zum Nirvana</i>	
<i>Der Yoga des großen Symbols</i>	101
<i>Einleitung</i>	103
<i>Die Geschichte der Lehren vom Großen Symbol</i>	103
<i>Text und Übersetzung</i>	103
<i>Das Wesen dieser Lehren</i>	105
<i>Die Reihe der Gurus</i>	106
<i>Huldigung und Vorwort</i>	109
<i>Die vorbereitenden Lehren</i>	110
<i>Die sieben Körperhaltungen und ihre Wirkungen</i>	110
<i>Die Ruhe der Rede</i>	111
<i>Die Ruhe des Bewußtseins</i>	111
<i>Die Vier Erinnerungen</i>	112
<i>Der wesentliche Inhalt:</i>	113
<i>Die gewöhnlichen Übungen</i>	114
<i>Der Yoga der Zielgerichtetheit</i>	114
<i>Der Yoga des Ungeschaffenen</i>	121
<i>Die außergewöhnlichen Übungen</i>	128
<i>Die Verwandlung aller Erscheinungen und Bewußtseinskräfte in die Ver-ein-ung</i>	128
<i>Der Yoga des Nicht-Betrachtens</i>	130
<i>Schluß</i>	131
<i>Die Erkenntnis des Großen Symbols</i>	131

<i>Die Auflösung der Hindernisse und Irrtümer</i>	131
<i>Die Unterscheidung des wirklichen vom theoretischen Wissen</i>	132
<i>Nachwort</i>	133
<i>Ursprung des Textes</i>	133
<i>III. Buch</i>	
<i>Der Pfad des Wissens</i>	
<i>Der Yoga der sechs Lehren</i>	135
<i>Einleitung</i>	137
<i>Die vier Formen des Tantra-Yoga</i>	137
<i>Von der Psychischen Wärme</i>	138
<i>Vom Trugvollen Körper</i>	140
<i>Vom Zustand des Traums</i>	142
<i>Vom Reinen Licht</i>	142
<i>Vom Zwischenzustand nach dem Tode</i>	143
<i>Von der Bewußtseins-Übertragung</i>	145
<i>Huldigung und Vorwort</i>	147
<i>Die Lehre von der Psychischen Wärme</i>	148
<i>Die fünf vorbereitenden Übungen</i>	148
<i>Die drei grundlegenden Übungen</i>	153
<i>Die praktische Anwendung</i>	164
<i>Die sechs grundlegenden körperlichen Übungen des Naropa</i>	168
<i>Die Lehre vom Trugvollen Körper</i>	170
<i>Erkennen des Unreinen Trugvollen Körpers als Maya</i>	170
<i>Erkennen des Reinen Trugvollen Körpers als Maya</i>	170
<i>Erkennen aller Dinge als Maya</i>	170
<i>Die Lehre vom Zustand des Traums</i>	174
<i>Das Verstehen der Natur des Zustands des Traums</i>	174
<i>Das Verwandeln des Trauminhalts</i>	176
<i>Das Erkennen des Trauminhalts als Maya</i>	177
<i>Die Versenkung in das Wahre Sein des Zustands des Traums</i>	177
<i>Die Lehre vom Reinen Licht</i>	179
<i>Das Reine Licht an sich</i>	179

<i>Das Erzeugte Reine Licht</i>	182
<i>Die Lehre vom Zustand nach dem Tode</i>	184
<i>Das Reine Licht des Dharma-Kaya im Bardo</i>	184
<i>Der Zustand des Sambhoga-Kaya im Bardo</i>	187
<i>Das Reine Licht auf dem Pfad</i>	179
<i>Der Zustand des Nirmana-Kaya im Bardo</i>	189
<i>Die Lehre von der Bewußtseins-Übertragung</i>	191
<i>Die drei Übertragungen</i>	191
<i>Die Übertragung durch Betrachtung über den Guru</i>	191
<i>Schluß</i>	194
	194
<i>Über die Sammlung des Textes</i>	

IV. Buch

<i>Der Pfad der Übertragung</i>	195
<i>Der Yoga der Bewußtseins-Übertragung</i>	197
<i>Einleitung</i>	197
<i>Die Beherrschung des Pho-wa</i>	198
<i>Die Lehre vom Trongjug</i>	199
<i>Die Legende vom Tiphoo</i>	199
<i>Die Geheimlehre</i>	
<i>Der tiefste Pfad der Bewußtseins-Übertragung:</i>	202
<i>«Der Samen des Herzens»</i>	202
<i>Die Zuflucht</i>	202
<i>Die Schau der Vajra-Yogini und Gurus</i>	203
<i>Das Gebet zu den Gurus</i>	204
<i>Das Gebet zum Wurzel-Guru</i>	205
<i>Die Betrachtung über den Guru</i>	205
<i>Die Schau der Vajra-Dakini und der Gurus</i>	207
<i>Schluß</i>	209
<i>Die Übertragung des Bewußtseins eines Verstorbenen</i>	209
<i>Die Gläubigen niederer Grade</i>	210
<i>Die Gläubigen höherer Grade</i>	211
<i>Die höchst entwickelten Gläubigen</i>	212
<i>Schluß</i>	213
<i>Die Reihe der Gurus</i>	

<i>V. Buch</i>	
<i>Der Pfad des Mystischen Opfers</i>	
<i>Der Yoga der Unterwerfung des niederen Selbst</i>	215
<i>Einleitung</i>	217
<i>Die Geschichte von der Lehre des Nicht-Ich</i>	217
<i>Die Ausübung des Chöd</i>	218
<i>Die wesentlichen Lehren</i>	218
<i>Der Chöd als mystisches Drama</i>	219
<i>Vergleich mit dem tibetischen Mysterienspiel</i>	221
<i>Krankheitsursache nach Auffassung der Lamas</i>	221
<i>Vergleich mit der Bali-Zeremonie auf Ceylon</i>	222
<i>Die Austreibung</i>	223
<i>Die Aufführung des Mysterienspiels</i>	224
<i>Der Yoga-Tanz</i>	228
<i>Der Tanz, der irrtümlichen Glauben zerstreut</i>	228
<i>Der Tanz der fünf Richtungen</i>	229
<i>Das Durchbohren der Wurzeln der Selbstsucht</i>	230
<i>Gesichte und Gebete</i>	231
<i>Die Schau der Gurus und Gottheiten</i>	231
<i>Das Gebet des Yogi</i>	231
<i>Der Entschluß des Yogi</i>	232
<i>Die Hingabe des Trugvollen Körpers im Opfer</i>	232
<i>Gebet an den Guru</i>	232
<i>Die Schau des Leichnams und der Zornvollen Göttin</i>	233
<i>Das Opfermahl</i>	235
<i>Die Aufforderung</i>	235
<i>Das ehrfurchtsvolle Darbringen des Opfermahls</i>	236
<i>Das Darbringen des Opfermahls an geistige Wesen</i>	236
<i>Der Opferakt</i>	237
<i>Die Hingabe des Verdienstes aus dem Opferakt</i>	237
<i>Schluß</i>	239
<i>Nachwort: Das ausführliche Chöd-Manuskript</i>	240
<i>Die im Ritual gebrauchten Gegenstände</i>	240
<i>Ort und Gedankenbilder</i>	240
<i>Die Schau des Mandala</i>	241

<i>Das gemischte, rote und schwarze Mahl</i>	242
<i>Die Zeit zur Ausführung der verschiedenen Opfer</i>	242
<i>VI. Buch</i>	
<i>Der Pfad der fünf Weisheiten</i>	
<i>Der Yoga des Langen Hum</i>	245
<i>Einleitung</i>	247
<i>Die fünf Weisheiten desMahayana</i>	247
<i>Die symbolische Bedeutung des Langen Hum</i>	250
<i>Huldigung und Betrachtung</i>	251
<i>Das beschließende Mantra</i>	252
<i>VII. Buch</i>	
<i>Der Pfad der übersinnlichen Weisheit</i>	
<i>Der Yoga der Leere</i>	253
<i>Einleitung</i>	
<i>Der Prajna-Paramita</i>	255
<i>Geschichtlicher Überblick über die Lehre von der</i>	
<i>Leere</i>	256
<i>Das Üben des Prajna-Paramita</i>	257
<i>Huldigung</i>	259
<i>Die Frage des Shari-Putra</i>	260
<i>A valokitesh varas Antwort</i>	261
<i>Das Mantra des Prajna Paramita</i>	263
<i>Die Zustimmung Buddhas</i>	264
<i>Nachwort</i>	265
<i>Die Überlegenheit des Prajna-Paramita</i>	265
<i>Die drei Arten von Prajna</i>	266
<i>Das persönliche Ego</i>	267
<i>Sein oder Nicht-Sein von Atomen</i>	267
<i>Nachwort des Übersetzers</i>	269
<i>Anmerkungen</i>	273
<i>Erklärung der Hauptbegriffe</i>	289

Vorwort

Wie im *Tibetanischen Totenbuch* und in *Tibets großer Yogi Milarepa* war es auch in diesem Buch, dem dritten dieser Folge, mein Ziel, nicht nur eine Reihe sorgfältiger Übersetzungen von bisher im Westen fast unbekanntem Texten zu geben, sondern ebenso eine Sammlung auf die Texte bezüglicher, mündlicher Überlieferungen und Lehren, die ich von dem verstorbenen Lama Kazi Dawa-Samdup, meinem tibetischen Guru, erhalten habe.

Dieses Werk enthält viel Neues für das westliche Denken und manches, das neben seinem philosophischen und religiösen Wert menschliches Interesse hat. Vielleicht mag es als wertvollstes der drei Bücher angesehen werden, da es die Texte von einigen der hauptsächlichsten Yogalehren und Betrachtungen wiedergibt, die viele der berühmtesten tibetischen und indischen Philosophen, einschließlich Tilopa, Naropa, Marpa und Milarepa, zur Erreichung des rechten Wissens angewandt haben.

In einem Reich, das wie der Inhalt dieses Buches für europäisches Denken so schwierig zu erforschen ist, kann ich manchem Irrtum erlegen sein. Trotzdem hoffe ich, daß Leser und Kritiker dieses Buches trotz einiger vielleicht sich zeigender Unzulänglichkeiten mir die ernsthafte Bemühung zugestehen werden, den Völkern des Westens, wenn auch vielleicht unzureichend, zu einem tieferen Verständnis einiger der großen Meister Tibets und Indiens zu verhelfen.

Dieser letzte Band der Reihe sei allen Lesern — den gelehrtesten wie den nichtgelehrten — als unmittelbare Gabe der auf dem großen Pfad des Mahayana weit fortgeschrittenen Weisen gewidmet.

Es war ihr glühender Wunsch, daß die hier gegebenen Lehren von den fortgeschrittenen Denkern des Abendlandes freundlich aufgenommen und sorgfältig betrachtet würden. Auch fühlten sie die Zeit für einen freieren Gedankenaustausch zwischen denen gekommen, die der Erforschung und Entwicklung der den Menschen inwohnenden psychischen Kräfte obliegen, und denen, die sich mehr mit dem Studium der sichtbaren Erscheinungen der äußeren Welt beschäftigen. Nur wenn der Westen den Osten und der Osten den Westen versteht, kann eine Kultur entstehen, die des Begriffs Zivilisation würdig ist. Wenn so die Menschheit zur Erkenntnis kommt, daß sie tatsächlich nur eine Familie ist, dann wird sie all die geistverdunkelnden Begriffe über Bord werfen, die in dieser Zeit stehen, und ein wahrhaft neues Zeitalter wird aufdämmern.

Jesus-College, Oxford

Tag der Sommer-Sonnenwende 1934

W. Y. E.-W.

Allgemeine Einleitung

Inhalt und Texte dieses Buches

Originalquellen

Dieses Buch enthält sieben gesonderte, aber in sich zusammenhängende Abhandlungen — vier Handschriften und drei Handdrucke —, die aus dem Tibetischen übersetzt wurden und zum größten Teil der esoterischen Lehre des *Mahayana* oder «Großen Pfades» angehören.

Die ersten vier Abhandlungen stammen aus der Kargyüpa-Schule und berichten eingehend über die Yogaübungen, deren praktische Anwendbarkeit der größte tibetische *Yogi* Milarepa in seiner Einsiedelei in der Einsamkeit der hohen, ewig schneebedeckten Berge des Himalaya erfolgreich unter Beweis stellte. Denn Milarepas Nachfolger sind heute noch die Leuchte auf dem Pfad, der zur Befreiung führt.

In der fünften Abhandlung, die uns durch die Schule der — sonst als Nyingmapa bekannten — «Alten» aus dem primitiven, nicht reformierten Buddhismus überliefert wurde, scheinen stärker als in irgend einer anderen der sieben Abhandlungen Elemente des alten Bön-Glaubens enthalten zu sein, der viel älter ist als der Ursprung des tibetischen Buddhismus.

Die sechste Abhandlung, in tibetischer Sprache auf ein einziges farbiges Blatt geschrieben, stellt die Art des allen Schulen des tibetischen Mahayana gemeinsamen *Mantra-* und *Yantra-Yoga* dar. Die siebente Abhandlung ist ein Auszug aus den Lehren der «Übersinnlichen Weisheit», die, in Tibet als *S'er-p'yin* und im Sanskrit als *Prajna-Paramita* bekannt, den Hauptbestandteil der dritten Abhandlung des *Kanjur*, des tibetischen Kanons, im nördlichen Bud-

dhismus bilden und damit die orthodoxe Metaphysik wiedergeben, die dem ganzen Lamaismus zugrunde liegt.

Das erste und zweite Buch sind geschichtlich besonders wichtig, da sie in ihrer im Grunde unantrischen Art mit zum Beweis beitragen, daß die Kargyütpa-Schule einige ihrer Hauptlehren aus indisch-buddhistischen Quellen entlehnte, ganz unabhängig von den tantrischen, die durch Padma Sambhava, den berühmten Begründer der Nyingmapa-Schule, nach Tibet eingeführt wurden. In den anderen Büchern, mit Ausnahme des siebenten, tritt vor allem der rituelle Einfluß der Tantra-Philosophie hervor. Die Yogalehre, die all diesen Büchern zugrunde liegt, gibt ihnen ein einheitliches Gepräge. Ihre Quellen reichen wie die des Tantra nach Indien.

Zusammengefaßt stellen diese sieben Abhandlungen ein mehr oder minder verständliches und zusammenhängendes System des Mahayana-Buddhismus dar, das in der hier aufgeführten Art dem Westen mit Ausnahme einiger fragmentarischer Auszüge bisher unbekannt blieb. So eröffnet dieses Werk dem Schüler der vergleichenden Religionswissenschaft wie auch den Anthropologen und Psychologen neue Gebiete des Studiums.

Kommentar

Um aber den westlichen Lesern das Verständnis der ungewöhnlichen Philosophie tibetischer Yogis und Mystiker zu erleichtern, wurde jedem der sieben Bücher ein verständlicher, aus besonderen Einleitungen und zahlreichen Anmerkungen bestehender Kommentar hinzugefügt. Als wesentlichste Quelle zu diesem Kommentar dienen erklärende Lehren, die der Übersetzer dem Herausgeber persönlich mitteilte, und die dieser nach dem Tode des Übersetzers durch spätere Untersuchungen über tibetische und indische Yoga-Auffassungen noch teilweise ergänzte.

Übersetzung und Herausgabe der Texte

In einer besonderen Einführung zu jedem der sieben Bücher wurde auch die Geschichte der betreffenden Handschrift vorausgeschickt.

Die Texte wurden wie das *Tibetanische Totenbuch* in Gangtok im Staate Sikkim von dem verstorbenen Lama Kazi Dawa-Samdup übersetzt, dem der Herausgeber während der Jahre 1919 und 1920 zur Seite stand.

Die Aufzeichnungen wurden so wörtlich wiedergegeben, wie es die Eigentümlichkeiten der Sprachen zuließen. Oft erschien es nötig, den Sinn gewisser technischer oder abgekürzter Ausdrücke des tibetischen Textes zu erläutern. Alle Einschaltungen dieser Art wurden in der Übersetzung durch Klammern angegeben. Außerdem wurden die Paragraphen und Abschnitte der Texte zu leichterem Nachschlagen numeriert.

Das Übersetzen aus einer europäischen Sprache in die andere ist um vieles leichter als ein gutes Übertragen höchster tibetischer Phi-

losophie, deren Sinn meist nicht nur schwer verständlich, sondern oft symbolhaft ist. Jede Übertragung aus der tibetischen in eine europäische Sprache ist heute eine Pfadfinderarbeit. Vielleicht werden die Übersetzungen dieses Bandes einmal in späteren Jahren einer Durchsicht unterzogen, wie es bei den ersten Übersetzungen der Bibel und anderer heiliger Schriften der Fall war.

Kein Zeitgenosse aber war, weder im Osten noch im Westen, für die besonders schwere Aufgabe einer Übersetzung geeigneter, als der verstorbene Lama Kazi Dawa-Samdup. Er war ein Eingeweihter der mystischen Kargyütpa-Schule, aus der der größte Teil unserer Texte stammt, und die sich auf Marpa und den berühmten Yogi-Dichter Milarepa zurückführt. Er besaß auch praktische Kenntnisse der Yoga-Philosophie, vor allem der unseren sieben Büchern zugrunde liegenden Lehren der *Yoga-carya*-Schule, der Schule der Beschaulichkeit, in die er in seiner Jugend eingeweiht wurde, als er der Welt entsagte und in der Nähe seines Gurus in der Einsamkeit der Berge Bhutans lebte.

Aus innerer Hilfsbereitschaft und einer an keine persönlichen Interessen gebundenen Sehnsucht, der Welt zu dienen, hat der verstorbene Lama Kazi Dawa-Samdup sein überlegenes Wissen und seine wunderbaren Fähigkeiten dem Herausgeber zur Verfügung gestellt und damit das Vermächtnis dieser Übersetzung an die Völker des Abendlandes ermöglicht. So konnten in Ergänzung des *Tibetanischen Totenbuchs* und des Buches über *Tibets großen Yogi Milarepa* und in Erfüllung eines vom Herausgeber dem Übersetzer, seinem Guru, gegebenen Versprechens, viele der wesentlichsten und bisher geheimen Lehren des großen Pfades der Boddhisattvas zusammengefaßt und allen dargeboten werden, die die großen Lehren des Weges zum *Nirvana* verehren.

Schon hat der östliche Einfluß, wenn auch fast unmerklich, das geistige Gesicht des Abendlandes ein Jahrhundert lang, besonders aber in den letzten fünfzig Jahren, zutärksten verwandelt. Selbst die orthodoxe Überlieferung des Christentums hat diese neuen geistigen Impulse gespürt. Hierdurch, wie auch durch die umstürzende Entwicklung der Wissenschaften, wurden ernsteste Krisen seiner Geschichte herbeigeführt. Wie die Renaissance des 14. bis 16. Jahr-

hunderts die scholastische Philosophie überwunden, in Europa die große Literatur und Kunst des alten Griechenlandes wieder eingeführt und der Reformation und dem neuen Zeitalter der ungebundenen, wissenschaftlichen Entwicklung die Wege geebnet hat, so scheinen heute einflußreiche Ideen aus dem Osten eine weit umfassendere und tiefer gehende Reformation als die von Martin Luther heraufzubeschwören.

Die Lehre des Buddhismus

Zahlreiche falsche Meinungen über die Lehren des Erhabenen sind heute in Europa verbreitet. Schuld daran ist die unzureichende Kenntnis dieser Lehren und leider auch manche irrige Darstellung von Seiten anderer Religionen, die teils vorsätzlich, teils aus Unkenntnis des tiefen, übersinnlichen Gehalts entstand, und den Buddhismus eher als Philosophie denn als Religion erscheinen läßt, obwohl er beides ist.

Der Buddhismus erfaßt das Leben in all seinen verschiedenen Offenbarungen innerhalb unzähliger Daseinsformen, von den niedrigsten unter den Menschen stehenden Geschöpfen bis zu weit über das Menschsein entwickelten Wesen. Er sieht das Leben als ein in sich untrennbares Ganzes ohne Anfang und Ende, lehnt aber jeden Glauben an ein persönliches Seelenleben ab. ~

Von der Seele

Nach Buddhas Lehre bedeutet der Glaube an die Seele als ewig verkörperte, unveränderliche, unauflösbare und doch unsterbliche geistige Wesenheit — auch wenn man logischerweise ihre Präexistenz annimmt — eine Bindung im geistigen Sinn, die den Menschen im nie endenden Kreislauf von Geburt und Tod gefangen hält. Solange der Mensch diesen Glauben nicht durch wahres Wissen überwindet, kann er keine Befreiung erreichen. Denn zur Befreiung, zum Nirvana, findet nur, wer die Grenzen des menschlichen Bewußtseins hinter sich läßt und überweltliches Bewußtsein erlangt.

Der Glaube an die Unsterblichkeit, soweit er überhaupt lebendig

ist, stützt sich bei den meisten Abendländern auf die Tradition einer animistischen Lebensauffassung; und ihnen erscheint es als völlige Leugnung des bewußten Seins, wenn der Buddhismus die Lehre eines ewig währenden, für immer von allen anderen getrennten persönlichen Selbstes als unhaltbar ablehnt.

Dieses Problem von Seele oder Nicht-Seele (im Sanskrit *atma* oder *anatma*), eine der schwersten und am meisten verlachten Fragen der buddhistischen Psychologie, kann vielleicht durch Heranziehen des folgenden Vergleichs nähergebracht werden.

Ein Mann von siebzig ist nicht mehr der Junge von zehn Jahren; noch war der Junge von zehn Jahren der Mann, zu dem er sich mit siebzig entwickelt hat. Trotzdem aber besteht zwischen beiden ein innerer Zusammenhang des Bewußtseins. Ebenso ist der alte Mann nicht das Kind, in dem er wiedergeboren wird; doch lebt zwischen beiden eine ursächliche Folge, wenn auch keine Gleichheit der Person. Mit dem Unterschied:

zwischen dem alten und dem jungen Mann gibt es natürlicherweise einen Zusammenhang der Erinnerung; zwischen dem Kind, der Wiedergeburt und dem alten Mann besteht aber, von ungewöhnlichen, durch Yogaübungen vor dem Tode herbeigeführten Fällen abgesehen, ein mehr oder minder vollkommener Bruch in der Erinnerungsfolge des Sangsara- (oder weltlichen) Bewußtseins, nicht aber im Unterbewußtsein, das nach unserer Anschauung ein mikrokosmisches Bild des makrokosmischen (überweltlichen) Bewußtseins darstellt.

Demnach bleibt nach Ansicht des verstorbenen Lama Kazi Dawa-Samdup und anderer gelehrter Mahayanisten, mit denen der Herausgeber diese Frage erörterte, während aller Daseinsformen und -stufen des bedingten Seins im *Sangsara*: ein unpersönliches, ursprüngliches Wesen, das mikrokosmische Abbild des Makrokosmos bestehen, nicht aber ein persönliches Seelen- oder Welt-Bewußtsein. Wie im irdischen Leben ein ursächlicher Zusammenhang zwischen Jugend und Alter besteht, so bindet auch ein Zusammenhang, eine innere Folge dauernder Verwandlungen das Alter und den Tod dieses Lebens über den Zustand nach dem Tod hinweg an den Wiedergeborenen. Das eigentliche Urwesen des Bewußtseins

darf aber in nichts mit der Persönlichkeit gleichgesetzt werden, die in einem Namen, einer Körperform oder einem Sangsara-Bewußtsein dargestellt werden kann. Dies sind nur seine trügerischen Schöpfungen. Selbst ist es nicht Sangsara unterworfen, da es ungeschaffen, ungeboren, ungeformt über menschlichem Verstehen und Bestimmen steht; und da es Zeit und Raum überdauert, die nur einen relativen, keinen absoluten Bestand haben, ist es ohne Beginn und Ende. Solange der wahre Zustand nicht erkannt und die trügerische Sinnhaftigkeit des Sangsara begehrt wird, bleibt das Sangsara-Bewußtsein immer wieder dem Kreislauf von Tod und Wiedergeburt unterworfen. Wird aber Nichtwissen und Begierde von dem großen Erwachen der Buddhaschaft abgelöst und ist der wahre Zustand erlangt, dann wird auch das Sangsara-Bewußtsein, d.h. das persönliche oder Seelen-Bewußtsein als eine relative und nicht absolute Daseinsform wie Zeit und Raum erkannt.

Das eine höchste Ziel des *Dharma* (der Lehre) ist, wie Buddha selbst betont, die «Befreiung des Geistes».

«Deshalb, Ihr Jünger, besteht der Besitz des Heiligen Lebens nicht in Almosen, Ehre, Ruhm oder Ordenstugenden, noch im Segen von *Samadhi* oder der klaren Innenschau, sondern in der festen, unveränderlichen *Befreiung des Geistes*. Dies, Ihr Jünger, ist der Sinn des Heiligen Lebens; sein innigstes Wesen und Ziel.»

«Geist» muß hier in dem Sinn eines mikrokosmischen Aspekts des makrokosmischen Geistes verstanden werden. Und diese «Befreiung des Geistes» bezieht sich, wie oben gezeigt, auf die Besiegung des Nichtwissens, d.h. auf die Überwindung der Grenzen des weltlichen Denkens und Bewußtseins, das nur der täuschende Widerschein des überweltlichen Geistes oder Bewußtseins ist.

Das irdische Bewußtsein offenbart sich als der Lebensfluß der fünf trügerischen *skandhas*, die das bedingte oder Sangsara-Sein bestimmen. Im *Arhant* oder vollendeten Menschen hat der Lebensstrom seine Befriedigung gefunden; er hat sich von den alten Fesseln des Sangsara, von Gier, Haß, Furcht, Wollust und aller Weltverflochtenheit befreit, hat alle irdischen Elemente ausgerottet, die den eigentlichen Samen des *karmischen* Seins bilden. Solange der Arhant verkörpert ist, sind ihm die fünf *skandhas* zu eigen; denn sie

geben ihm das Sein im Sangsara. Bei seinem endgültigen Tod aber läßt er sie für immer zurück, da sie sein irdisches Denken (sein Bewußtsein) umfassen. Dann frohlockt er in höchster Freiheit, nur noch vom überirdischen Geist beherrscht; und dies ist die wahrhaftige «Befreiung des Geistes».

So ist der Buddhismus im Grund ein System von praktisch angewandtem Yoga; und Buddha lehrt immer wieder diese Yogaübungen, die den *Menschen* zu der Erkenntnis führen, daß er weder der Körper, noch die Verstandeskräfte des Körpers ist, sondern daß beides nur Werkzeuge sind, und daß der die höchste Vollendung im Yoga erlangt, der sie am richtigsten gebraucht. Von den zahlreichen Vollendungsstufen, den *siddhis*, erwähnt Buddha jene der Erinnerung an frühere Daseinsformen, die letztendliche Überwindung aller Stufen des bedingten Seins, und den *siddhi* dessen, der gleich dem Arhant über den ganzen Sangsara mit seinen vielen Seinsarten gesiegt hat, und so mit den Weisen des Mahayana zu sprechen, «frei wie ein ungezähmter Löwe durch die Berge streift» und für immer die ungebrochene Fortdauer des Bewußtseins genießt. Diese Bilder zeigen, daß es einen wirklichen Endzustand, etwa den eines ewigen Paradieses, ein erkennbares Entwicklungsende nicht gibt, daß der Kosmos ewig Tod und Geburt unterworfen bleibt, die beide nur von dem Einen Geist geträumt, geschaffen und erhalten werden.

Vom Nirvana

Wenn der Buddhismus damit auch jede irgendwie mögliche Art von persönlicher oder seelischer Unsterblichkeit in der Erscheinungsform von Himmel oder Hölle leugnet, so zeigt er doch in seiner Nirvana-Lehre eine viel größere Bestimmung, die die Menschheit erwartet. Vielleicht aber ist keine andere buddhistische Lehre so mißverstanden worden, wie gerade diese.

Das Sanskritwort *Nirvana* bedeutet wörtlich «Ausgehen» oder «Ausblasen», wie das Ausgehen eines Feuers oder das Ausblasen eines Kerzenlichts. Es bedeutet auch im Hinblick auf das sinnliche Leben «Auskühlen» oder «Kaltwerden». Der Abendländer, der nur diese exoterische Seite der Bedeutung verstanden hat, ist verant-

wortlich für die jetzt so weitverbreitete fälschliche Ansicht, daß Nirvana, das *summum bonum* des Buddhismus, gleichbedeutend sei mit der völligen Vernichtung des Seins.

In Wahrheit meint Nirvana das «Ausgehen» oder «Abkühlen» der drei Feuer der Begierde:

Sinneslust, Übelwollen und Stumpfheit. Wenn diese «ausgelöscht», «abgekühlt» oder, exoterisch verstanden, in Reinheit, guten Willen und Weisheit umgewandelt sind, wenn sie dabei die Unwissenheit (Skr. *Avidya*) vertrieben haben, dann dämmert die vollkommene Weisheit der Buddhaschaft auf. Bei der Übersetzung der jetzt in den kanonischen Büchern der Mahayana-Schriften enthaltenen religiösen Lehre aus dem Sanskrit erfaßten die großen Schüler des indischen Buddhismus diesen tiefsten Sinn des Wortes Nirvana und übersetzten es ins Tibetische als «den Zustand der Sorglosigkeit» (*Mya-nan-med*).

Der Eine, völlig Erleuchtete, aus dem Schlaf der Stumpfheit Erwachte, der sich aus denukarmisch bedingten Sangsara-Dasein befreit, gelangt in dem als Tod bezeichneten Prozeß, in dem er den trügerischen menschlichen Körper aufgibt, zur endgültigen Befreiung, zur Zerreißung der letzten weltlichen Fessel, zum «Ausgehen» aus den skandhas, den letzten Elementen des «Seins». Dies ist wahrhaftes Auslöschen — aus dem Sangsara-Sein, das *Pari-Nirvana* des Buddha.

Nirvana ist nicht wie der semitische Himmel eine letzte Wohnstätte unsterblicher Seelen; nicht einmal ein geistiger Endzustand, oder absolute Vollkommenheit. Es ist der Zustand vollkommener Erleuchtung, der nicht erst nach dem Tode, sondern schon hier auf Erden im menschlichen Körper erreicht werden kann.

Nirvana läßt sich nicht beschreiben, denn kein Begriff des endlichen Verstandes kann für das angewandt werden, das über diesen hinausführt. Könnten sich zwei große Weise in körperlicher Gestalt begegnen, die Nirvana wirklich erlebt haben, dann würden beide intuitiv verstehen, was Nirvana ist; ihre menschliche Sprache aber würde niemals ausreichen, um sich auch nur gegenseitig das Nirvana zu beschreiben, und wieviel weniger noch einem, der es nicht erfahren hat.

Buddha selbst beschreibt Nirvana als das «Nichtgewordene, Nichtgeborene, Nichtgeschaffene, Nichtgeformte», durch das «man dem entfliehen kann, was geworden, geboren, geschaffen und geformt ist». Das Ziel, das Gautama lehrt, ist also nicht, wie seine Kritiker verbreiten, völlige Aufhebung des Seins, sondern erst der wahre Zustand des Seins, der das menschliche Begreifen des Nichteingeweihten weit übersteigt. Wenn der Mensch über sich hinausgewachsen ist, wenn er die Flammen tierischer Begierden ausgeblasen und sich über das Persönliche und den Glauben an die immerwährende Fortdauer eines Ichs oder einer Seele erhoben hat, wenn er sich über die niedrige Stufe des Menschseins hinausentwickelt, sich selbst und die Welt besiegt und das Nichtwissen zerstört hat, dann wird Nirvana erlebt und erfaßt.

Vom freudigen Optimismus

Nach der Forschung gelehrter Buddhisten beider Schulen weist der Buddhismus eine Anzahl Parallelen zum Christentum auf, wie in den Sittenlehren der Bergpredigt, in den Gleichnissen der Evangelien oder den zehn Geboten und ist darüber hinaus noch verständlicher. Das Christentum wie auch das ihm zugrunde liegende Judentum und der aus beiden hervorgegangene Islam begrenzen, zumindest in der Praxis, ihre Sittenlehren auf den Menschen. Der Buddhismus dagegen schließt in seinem umfassenden Altruismus und seiner Hoffnung auf letzte Befreiung alles untermenschliche, menschliche und übermenschliche Leben ein. Er lehrt, daß alle empfindenden Wesen untrennbare Teile eines Ganzen sind, und daß es daher für keinen wahre Glückseligkeit geben kann, bevor nicht alle das andere Ufer erreicht haben.

Die ethische Unzulänglichkeit eines ewigen Himmels für die Auserwählten und einer ewigen Hölle für die Verdammten findet keinen Raum in Buddhas Lehre. Solange noch ein Wesen, und sei es das niedrigste, in Leid, Sorgen oder Unwissenheit versunken ist, bleibt ein Ton von Disharmonie in der Welt, der alle Wesen berühren muß, da alle Wesen eins sind. Bis nicht alle befreit sind, ist wahre Seligkeit des Einzelnen unmöglich.

Der Glaube, daß ein Teil des Ganzen in Ewigkeit frohlocken

kann, während der andere in Ewigkeit das nur furchtbarste Elend erleiden muß, ist für den Buddhisten ganz unfaßbar; denn für ihn ist kein Zustand des Sangsara-Seins in Himmeln, Höllen oder Welten anders als karmisch bedingt und deshalb nur von begrenzter Dauer. In seiner Allumfassung lehrt der Buddhismus, abweichend vom semitischen Glauben, daß alle Lebewesen in allen Welten, Höllen oder Himmeln zuletzt über alle begrenzten und bedingten Daseinsformen des Sangsara hinaus zur geistigen Freiheit des Nirvana-Zustandes gelangen.

Wie jede große Religion weiß der Buddhismus um die Unzulänglichkeit des menschlichen Lebens und setzt einen darüber hinausgehenden Zustand voraus, der jenseits des Naturbereichs, jenseits der Körperwelt, jenseits der Erscheinungswelt aller Paradiese und Höllen liegt. Ebenso wie die Geschöpfe, die die Luft der Erdoberfläche einatmen, sich eines verhältnismäßig höheren Seins-Zustandes erfreuen, als die im Wasser lebenden, so gibt es, nach buddhistischer Ansicht, auch Zustände, die um so vieles den Menschen überragen wie der Mensch die vom Trieb beherrschten Säugetiere. Über dem höchsten Zustand des Sangsara aber, der den Tibetern als *'Ogmin* (Skr. *Akanishtha*) bekannt ist, liegt das Nirvana.

Nach der Lehre tibetischer Gurus sind viele Menschen karmisch so stark an den Zustand menschlichen Seins gebunden, daß sie keine Sehnsucht nach einem weniger sinnhaften Zustand empfinden. Diese Menschen gleichen den Fischen, die trotz der Möglichkeit, sich aus ihrem Wasserleben zur Welt der höheren, auf dem Trockenen lebenden Tiere zu entwickeln, lieber Fische bleiben, weil sie nicht an das Dasein eines Zustandes glauben wollen, der höher ist als dieser ihnen einzig bekannte. Dann gibt es viele, die in der Aufrichtung des himmlischen Königreichs auf Erden, das sie im Laufe der fortschreitenden Entwicklung erwarten, das letzte Glück ersehnen. Dem Erleuchteten aber kann kein Zustand im Sangsara, selbst wenn er von Krankheit, Alter und Tod ganz frei wäre, ein endgültiger oder völlig befriedigender sein. Deshalb lehrt der Buddhismus, der Mensch solle seine Hoffnungen nicht auf irdische Täuschungen setzen, sondern solle sich von dem karmischen Gesetz der Bindungen befreien und nach Erreichung des Nirvana die grö-

ßere Entsagung des *Bodhisattva* auf sich nehmen, der die Welt des Sangsara nicht verläßt, bevor nicht alle ihre Bewohner in allen hohen oder niedrigen Daseinsformen und Lebensbereichen wie Buddha selbst befreit sind.

Wenn die Erde durch Mitleid geistig geläutert und zum Himmel geworden ist, dann wird den Pilgern der endlose Weg offenbar, der bis ins Herz des Weltalls führt, dann wird sich der Mensch, nun aber nicht mehr Mensch, über die Natur erheben und in einem entpersönlichten, aber bewußten Zustand, versöhnt und eins mit all den Erleuchteten an der Erfüllung des Gesetzes der Höherentwicklung mitarbeiten, deren Beginn erst Nirvana ist.

Wäre Buddhas Lehre gleich zu Beginn der engeren Beziehungen des Abendlandes zum Orient der westlichen Welt in der uns heute bekannten richtigen Form nahegebracht worden, dann hätte sich die allgemein verbreitete Meinung vom pessimistischen und nihilistischen Buddhismus nicht bilden können. In Wahrheit lehrt der Buddhismus einen so aufopfernden Altruismus und einen so grenzenlosen Optimismus, wie kein ähnliches philosophisches oder religiöses System. Überdies zeigt Buddha, daß nicht der Glaube an ein höchstes Wesen, noch seine Verneinung, sondern nur die eigene Bemühung um rechtes Leben und die selbst errungene geistige Entwicklung — nach dem heiligen achtgliedrigen Pfad — zur Befreiung führen kann. Und dieser Pfad zum Ende des Leidens ist

Vollkommene Erkenntnis, vollkommener Entschluß, vollkommene Rede,
vollkommenes Handeln, vollkommener Lebenserwerb,
vollkommene Anstrengung, vollkommene Achtsamkeit,
vollkommene Sammlung.

Damit lehrt Buddha, daß der Mensch Gestalter und Herr seines eigenen Schicksals ist, daß er nach seiner jetzigen Lebensführung seine Zukunft in diesem und jedem Seinszustand bestimmt. Ähnlich heißt es sechshundert Jahre später bei Paulus:

«Was der Mensch sät, wird er ernten» (Gal. VI, 7) eine Feststellung, die logisch und ethisch für die heutigen und früh-agnostischen

Christen ebenso wie für die Buddhisten die menschliche Wiederverkörperung auf der Erde einbezieht, wonach auf dem Feld der Saat geerntet wird.

Nach buddhistischer Lehre ist der Mensch nicht mit göttlichem Fluch behaftet; er trägt nur die Erbsünde seiner eigenen Handlungen. Auf der Erde, einer Welt, die viele Entwicklungsgrade ermöglicht, muß er sich nach dem Genuß der langen, vom Tod erfordernten Ferien auf dem Wege von niederen zu höheren Stufen der Vollendung immer wieder dem Wiedergeborenwerden stellen, bis er auf der höchsten Stufe der Buddhaschaft angelangt, die Schulung dieser irdischen Hallen hinter sich läßt, nun bereit, seine Pflichten unter der Führung und Herrschaft des kosmischen Alls zu erfüllen, dessen geistig bewußter Teil er kraft der Entwicklung rechten Wissens geworden ist — ein Erleuchteter.

Viele in diesem Band enthaltenen Texte zeugen von dem freudvollen Optimismus im Buddhismus. Besonders *die zehn großen Freuden*, die letzte Gruppe der Vorschriften des ersten Buches.

Die Weisheit des Mahayana

Nördlicher und südlicher Buddhismus

Wir brauchen uns nicht viel mit der umfangreichen und bisher noch ungelösten Frage zu beschäftigen, ob der Mahayana-Buddhismus die philosophische Abart eines primitiven Buddhismus ist, wie es die südlichen Buddhisten behaupten, oder ob er — nach der Meinung seiner gelehrten Verfechter — wirklich die treuliche Wiedergabe eines höheren und in gewisser Weise esoterischen Buddhismus ist, den Buddha lehren konnte, nachdem seine Schüler die einfacheren, im Pali-Kanon aufgezeichneten exoterischen Lehren erfaßt hatten. Nach Ansicht dieser Gelehrten ist der nördliche Buddhismus nur eine Ergänzung des südlichen, ähnlich wie die *Upanishaden* eine Ergänzung der *Veden* sind.

Wo immer die Wahrheit in dieser Streitfrage liegen mag:

sicher ist, daß das Mahayana dem gesamten Buddhismus einen zusammenhängenden, logischen und philosophischen Aufbau, ein System gegeben hat, wie etwa Plato der Philosophie des Sokrates. Außerdem enthält der Buddhismus des Pali-Kanon, losgelöst vom Mahayana, viele unklare Stellen, die einer Aufhellung sehr bedürfen. Es kann daher mit Recht angenommen werden, daß ein großer Lehrer die notwendigen Ergänzungen zu seinen Lehren hinzufügte, bevor er sie der Welt übergab.

Da alle vorliegenden Texte auf dem nördlichen Buddhismus aufgebaut sind, müssen wir darin die Erklärung für ihre etwas schwächeren Lehren finden. Dabei dürfen wir nicht vergessen, daß die nördliche oder Mahayana-Schule den Pali-Kanon der südlichen zwar als völlig echt anerkennt, ihn aber für unvollständig hält, weil

er auf die fortgeschritteneren Lehren Buddhas nur hinweist, sie aber selbst nicht enthält. Eine ähnliche Einstellung hatten anscheinend die Wissenden der gnostischen Christen (die in den dogmatischen Beschlüssen der kirchlichen Konzilien als «Ketzer» bezeichnet wurden) zu den Büchern, die jetzt das Neue Testament bilden und denen sie christliche Schriften esoterischen Inhalts zur Seite stellten, die sie für bedeutungsvoller und nicht weniger authentisch hielten. Dabei könnte die Frage aufgeworfen werden, wer hier die eigentlichen Ketzer seien. Vieles könnte zugunsten des gnostischen Anspruchs auf ein esoterisches Christentum gesagt werden, wenn es auch von den Konzilien der frühen Kirchen wiederholt verworfen wurde. So mag auch das Mahayana, die gnostische Kirche des Buddhismus, in gleicher Weise «ketzerisch» sein oder nicht, je nachdem man der südlichen oder nördlichen Schule angehört.

Geist und Täuschung (Maya)

Nach den maßgeblichen Auslegungen der Mahayana- oder nordbuddhistischen Lehren, wie z.B. denen des Ashvaghosha im ersten Jahrhundert n. Chr., des Nagarjuna im zweiten und dritten, des Asanga und Vasubhandu im fünften und denen des Hsüan-tsang im siebenten Jahrhundert, ist der Geist die einzige Wirklichkeit. Die Sonne ist eine Einheit, aber ihre Strahlen sind viele. So ist auch der Geist Eines, aber er offenbart sich in den vielen Geisteskräften. Makrokosmos und Mikrokosmos sind nicht zu trennen. Weder das Eine noch die Vielen können ohne einander wirklich bestehen. Das Ich (die Seele) ist in seinem individuellen oder persönlichen Aspekt, den das mikrokosmische menschliche Bewußtsein als echt annimmt, nur Täuschung. Denn Ich und Welt haben keinen absoluten oder wirklichen, sondern nur einen relativen Bestand. Das Ich (die Seele) ist nicht wirklicher als eine Mondspiegelung im Wasser; es ist ein von der Wirklichkeit geworfener, aus Erscheinungen zusammengesetzter Schatten, den das unerleuchtete mikrokosmische Bewußtsein für etwas Tatsächliches und Selbständiges hält.

Dies ist die Lehre von der Täuschung (Skr. *Maya*), die in der ganzen Mahayana-Philosophie und in den Texten dieses Bandes eine so große Rolle spielt.

Auf die Naturwissenschaften angewandt, bedeutet die Lehre der Maya, daß der Stoff, auch wenn er täuschend wirklich scheint, doch, wie von der heutigen Wissenschaft bereits vermutet, nicht vorhanden ist, es sei denn als Erscheinung, als Offenbarung jener ursprünglichen Kraft, die das Elektron bildet und deren Wurzel der Geist ist. Die Außenwelt ist eine psycho-physische Zusammensetzung des Geistes, die Materie gewordene Idee unsere Umwelt; der Stoff, wie wir ihn sehen, eine kristallisierte geistige Idee, das Produkt des Gedankens.

Die Unbeständigkeit aller Dinge

Diese Gedankengänge werden noch durch die buddhistische Lehre von der Unbeständigkeit aller Dinge erweitert. Jede Erscheinung wird im Augenblick ihres Entstehens schon von der nächsten abgelöst, wie ein Gedanke den nächsten hervorbringt. Wie wir nicht das Übergehen der Sahne in Butter wahrnehmen, so können wir auch das dauernde Fließen aller zusammengesetzten Dinge nicht begreifen. Die härtesten Verdichtungen des Stoffes sind ebenso wie die dünnsten Gase nach einer Sekunde nicht mehr unverändert gleich. Durch alle flutet wie im menschlichen Körper die Lebenskraft in ihrer geistig-leiblichen, immerwährenden, stets die Dichte des Stoffes ändernden Bewegung. Deshalb ist auch das Ich, die Seele, eine zeitlich bedingte Erscheinung; denn in ihrem relativen Sein ist sie von unzähligen sinnlichen Eindrücken abhängig, die im Augenblick entstehen und vergehen:

ein dauerndes Sich-verwandeln.

Der Kosmos als Gedankenkraft

Das Wissen im platonischen Sinn stellt sich in der Welt der Erscheinungen dar wie die Ideen im überirdischen Geist. Das Wissen ist wirklich, nicht sein Abglanz in der Natur. Verkörperte Gedankenformen hängen wie Wassertropfen des Meeres aneinander und bilden in ihrer Gesamtheit die äußere Welt. Mögen die Dinge auch in äußerer Gestalt in Erscheinung treten, ihre wahre Wesenheit ist nur der Gedanke als Ding an Sich, als Geist. Die Zweiheit liegt in der Erscheinung, nicht im Wesen. So lehrt *Asanga* in seinem *Lankara*

Sutra: «Im Übersinnlichen gibt es keinen Unterschied zwischen Samsara und Nirvana.»

Die Befreiung

Die durch Yogaübungen erlangte Erkenntnis von der Wesenheit aller Dinge, die sowohl relatives wie wirkliches Sein besitzen, führt zur Befreiung vom Nichtwissen:

zur Buddhaschaft. Alle dualistischen Begriffe, jedes Gefühl des Abgesondertseins einer mikrokosmischen Form von der anderen, oder des Vielen vom Einem, muß überwunden, die Persönlichkeit entpersönlicht werden. Alle einengenden Begrenzungen, die das Ich, die Seele aufrichtet, alles Ich- und Mein-Fühlen müssen zurückgelassen werden. Dann ist der «wirkliche Zustand» erreicht und der durch Yogaübungen geläuterte Geist gewahrt in der Ekstase, auf der Ebene der Ideen, hinter den Nebeln der Maya, hinter dem Schleier der Isis das wirkliche Sein, die Leere, den Ugrund der Erscheinungen, die Totalität des Wissens, den *Dharma-Kaya*, den «heiligen Körper der Wahrheit», die nicht zu beschreibende Vereinigung der Buddhas.

Berühmte Lehrer des Mahayana

Diese kurz einleitende Zusammenfassung der Mahayana-Philosophie des «Großen Pfades» findet, wie wir im Text erkennen werden, eine Erweiterung in der bemerkenswerten Abhandlung *Das Erwachen des Glaubens* des Ashvaghosha aus dem ersten Jahrhundert n. Chr. und später im zweiten und dritten Jahrhundert in den Schriften von Nagarjuna, dem die erste systematische exoterische Darstellung der Lehre von der Leere (Skr. *Shunyata*) zugeschrieben wird.

Auf Ashvaghosha und Nagarjuna folgte eine lange Reihe bedeutender Lehrer, wie Asanga, der Verfasser des *Lamkara-Sutra* und sein Bruder Vasubandhu, die im fünften Jahrhundert wirkten und dem Mahayana ein geordnetes System metaphysischer Lehren hinterließen. Silabhadra, der zu seiner Zeit verehrteste Lehrer der Philosophie in Nalanda, der berühmten buddhistischen Universität Indiens, übermittelte im Alter von 106 Jahren die Mahayana-Weisheit

seinem bedeutendsten Schüler Hsüan-tsang, einem gelehrten Chinesen. Nach langen Pilgerfahrten durch Nordindien in den Fußstapfen des Buddha erreichte dieser im Jahre 637 Nalanda und wurde mit königlichen Ehren von Silabhadra empfangen, der durch seine im Yoga erworbene Hellsichtigkeit die wichtige Rolle Hsüan-tsangs für die Verbreitung des Buddhismus erkannte. Erleuchtet kehrte Hsüan-tsang mit sechshundert Sanskrit-Texten des Mahayana auf dem beschwerlichen nördlichen Landweg nach China zur Verkündung der frohen Botschaft des heiligen Dharma zurück. In seiner Heimat verbrachte er nun, von Kaiser und Volk geachtet und verehrt, viele glückliche Jahre eines langen, frommen Lebens mit der Übersetzung der Sanskrit-Handschriften ins Chinesische und mit der Verkündung der Lehre des Erleuchteten. Das Licht, das Hsüan-tsang im chinesischen Kaiserreich anzünden half, erstrahlte bald über Korea und Japan, und von China und Indien aus verbreitete sich die Lehre in Tibet und der Mongolei.

Ein anderer großer Guru aus der Nalanda-Schule war Santideva, der auf Silabhadra folgte, und im siebenten Jahrhundert in der buddhistischen Welt wohlbekannt war. Seine bedeutendste Glaubenslehre war die aus den zwei Abhandlungen *Siksha-Samaccaya* und *Bodhicaryavatara* bestehende Sammlung der Pflichten und Tätigkeiten eines verkörperten Bodhisattva, der seiner Meinung nach Mönch wie Laie sein konnte. So erhielt sich die Nachfolge der großen Lehrer der Mahayana-Schule in Tibet, Japan, der Mongolei und einigen chinesischen Mönchsorden bis auf den heutigen Tag und wird noch weiter fortgesetzt.

Die Philosophie des Yoga

Da sich jedes der sieben Bücher dieses Bandes im wesentlichen mit Yoga befaßt, soll hier eine kurze, verständliche Darstellung der Yoga-Philosophie folgen. Auch die Einleitung zum zweiten Buch enthält einige Bemerkungen über die Einführung der Yoga-Philosophie in die tibetische Welt, besonders in ihrer *Maha-Mudra-Form* (des «Großen Symbols») und über ihre Neugestaltung durch das tibetische Denken.

Das Wort Yoga

Das Wort Yoga hat im Sanskrit zwei erkennbare Wurzeln und daher auch zwei mögliche Bedeutungen:

die eine «sich versenken» oder «in Trance versetzen» (wie im *Samadhi-Yoga*), die andere «sich vereinigen». In diesem letzten Sinn scheinen das Sanskrit-Wort *Yoga* und das englische «yoke» (Joch) eine gemeinsame Wurzel zu haben. Diese Auffassung des Yoga wird anscheinend von den *Yogins* (oder *Yogis*), den Yoga-Übenden, allgemein als die richtige angenommen. Sie bezeichnet das Angliedern oder Anjochen der unerleuchteten menschlichen Natur an die erleuchtete göttliche dergestalt, daß der höheren die Führung und Verwandlung der niederen überlassen wird. Manchmal, wenn auch seltener, wurde dem Wort die Bedeutung von Unterjochen, Anschirren oder Züchtigen des Bewußtseins durch geistige Sammlung beigelegt.

Nach den *Yoga-Aphorismen* des größten, etwa im zweiten oder dritten Jahrhundert v. Chr. lebenden Lehrers Pantanjali, auf denen

fast alle späteren Sanskrit-Abhandlungen über Yoga fußen, ist «Yoga die Einstellung aller stoffhaft gedanklichen Schwingungen». «Dann», so heißt es weiter, «verweilt der Seher (d. i. das Selbst) in sich selbst. Unter allen anderen Umständen nimmt das Selbst dieselbe Form an wie die Schwingungen (der Gedanken).» Oder anders ausgedrückt:

wo Kontrolle und Zucht des Yoga fehlen, identifiziert sich das Selbst mit dem unbegrenzten Strom der Bewußtseins-Veränderungen; so tritt anstelle der durch Yoga erlangten geistigen Einsicht in die wahre Natur des Seins ein Zustand geistiger Verdunkelung ein, die Unwissenheit.

Ziel und Erfolg des Yoga

Yoga kennt nur das eine Ziel, diese Unwissenheit aufzugeben und den Yogi zu dem im buddhistischen Sinn rechten Wissen zu führen; nach Pantanjalis Lehre ist zur Erlangung dieses Wissens dauerndes Üben des Yoga notwendig, «damit die Gedanken im Zustand der Einschränkung verharren».

Der *Udanavarga* aus den kanonischen Schriften Tibets lehrt: «Wer nach diesem Gesetz der Zucht in Güte und Reinheit gelebt hat, wird das Ende seiner Sorgen finden; denn er hat Tod und Geburt überwunden.» Und weiter: «Wer, gelöst von den Fesseln der Leidenschaft, den Körper von sich geworfen hat, zur Weisheit gelangt ist und das Reich der Täuschung hinter sich gelassen hat, strahlt in Herrlichkeit wie die Sonne. »Yoga könnte auch das praktische Mittel genannt werden, das den menschlichen Geist befähigt, den trügerischen Charakter der sinnlichen Wahrnehmungen und aller zur Welt der Erscheinungen gehörenden Dinge und des scheinbar von allem Anderen abgeordneten Ichs zu erkennen; es ist der kürzeste Weg zur menschlichen Höherentwicklung.

Ein vollkommener Yogi muß, wie ein guter Fahrer seine Maschine, seinen Körper restlos beherrschen, um all seine physischen und psychischen Vorgänge auf einen Punkt hinlenken oder einige von ihnen, einschließlich des Herzschlages, willentlich ausschalten zu können. Er muß imstande sein, seinen Körper für alle Elemente, auch das Feuer, unempfindlich zu machen (deshalb die Übungen,

durch Feuer zu schreiten) und durch freies Schweben vom Gesetz der Schwerkraft zu befreien. Ebenso muß er jede Regung des menschlichen Bewußtseins ausschalten und sein höheres Bewußtsein in Bereiche bringen können, die dem Menschen in seinem gewöhnlichen, nicht durch Yoga geschulten Zustand unbekannt sind.

Der große Yogi beobachtet in Hellgesichten das Leben kleinster Lebewesen derart genau, wie es einem Forscher auch mit Hilfe des Mikroskops nicht möglich ist, und beschreibt die Natur fernster Sonnen, Planeten und Nebelflecke, die kein Teleskop bisher sichtbar machen konnte. Ebenso mächtig in der Beobachtung der physiologischen Vorgänge des eigenen Körpers, bedarf er zu diesen Studien und zur Feststellung von Giften oder Krankheitskeimen weder der Leichenöffnung noch der Vivisektion. Medizin und Serum sind für den unnötig, der den Geist als Schöpfer und Herrn des Körpers und aller stofflichen Verbindungen erkannt hat. Er braucht keine Maschinen, um Luft, Wasser und Land zu durchqueren, denn seinen Worten nach kann er den grobstofflichen Körper verlassen und schneller als das Licht jeden Teil der Erde erreichen oder jenseits von der Stratosphäre zu anderen Welten hinübergleiten. Von Milarepa wird bezeugt, daß er mit der Schnelligkeit eines Pfeiles in seiner körperlichen Gestalt die Erde durcheilte. Mächtig genug, aus den Elementen der Natur Nahrung oder Kleidung hervorzubringen (wie Jesus nach dem Glauben der Menge bei der Speisung der Zehntausend) und jeden erwünschten trügerischen Gegenstand herbeizusehen, gibt es für den Meister des Yoga in seiner eigenen Welt kein Problem der Erzeugung oder Verteilung und keins der tausend sozialen Probleme, die den Unerleuchteten quälen, der heute von einem Schlaraffenland der Nützlichkeits-Interessen unter der Herrschaft allgewaltiger Techniker träumt. Dem Yogi ist nicht die Ausnutzung der Natur, noch die Erfindung von Maschinen, noch die Errichtung eines irdischen Paradieses wesentlicher Sinn und Ziel der Verkörperung, sondern allein das Streben nach dem Königreich der göttlichen Macht im eigenen Innern, aus dem, ohne die Unmenschlichkeit von Mensch zu Mensch, alle zum Fortschritt unserer Rasse auf diesem Planeten notwendigen Dinge unerschöpflich fließen, bis der Mensch in der Fülle der Tage aufhört, Mensch zu

sein, wenn er das andere Ufer jenseits aller Bereiche der Täuschung erreicht hat.

Verschiedene Yogaformen

Ähnlich der unendlichen Verschiedenheit persönlicher oder sinnlicher Erfahrungen, die der Einzelne niemals erschöpfend machen kann, gibt es eine unendliche Vielfalt geistiger oder übersinnlicher Erfahrungen, die in ihrer Gesamtheit von der einzelnen mikrokosmischen Wesenheit nie ganz erfaßt werden kann. Vollkommenes Wissen schließt das Vereintsein aller Teile in sich. Nur wenn das Viele Eines geworden ist, erkennt der Eine das All, erfüllt das All den Einen.

Deshalb ist der Weg des Yoga nur einer von vielen, die zu dem einen Ziel führen. Der Ausspruch des Vedanta über die Verschiedenheit des Glaubens der Menschheit läßt sich auch auf die verschiedenen Formen des Yoga anwenden. «Wie aus verschiedenen Quellen verschiedene Ströme ihr Wasser im gewaltigen Meer mischen, so führen die verschiedenen Glaubensrichtungen der Menschen verschiedener Neigungen (oder Beschaffenheit), wie unterschiedlich sie auch erscheinen mögen, auf geraden oder Umwegen doch alle zu dir, o Herr.»

Nun folgt eine kurze Erörterung der hauptsächlichsten Formen des Yoga, die Teile oder Wege des einen Yoga-Systems darstellen. Die Grundlage hierzu bilden die eigenen Forschungen des Herausgebers, der als Schüler in verschiedenen Teilen Indiens, teils auf den Gebirgsketten des Himalaya an der Grenze Tibets, teils am oberen Ganges nahe Rishikesh unter Yogis lebte.

Hatha- Yoga

Hatha wird gemeinhin als Gesundheit verstanden. Diese Bedeutung ist aber nur sekundär. Im Kommentar des Brahmananda zum *Hatha- Yoga Pradipika* wird folgender Vers als Erklärung für *Hatha* (das aus den beiden Buchstaben *Ha* und *tha* besteht) gegeben:

«Der Buchstabe *Ha* bedeutet Sonnen-(swara), der Buchstabe *tha* Mond-(swara). Durch die Vereinigung von *Surya-Chandra* (Sonne-Mond) wird *Hatha- Yoga* erfahren.»

Nach dieser grundsätzlichen Darlegung bedeutet Hatha in Verbindung mit Yoga das Sonnen-swara (den Sonnen-Atem), das im Yoga erreichte Atmen durch das rechte (oder Sonnen-) Nasenloch, verbunden mit dem Mond-swara (oder Mond-Atem), dem durch Yoga erreichten Atmen durch das linke (oder Mond-) Nasenloch. In der Bedeutung von Yoga = «Verbinden» heißt Hatha-Yoga also «die Verbindung von Sonnen- und Mond-Atem» oder «die Verbindung der *Surya-Chandra-swaras*».

Ha = Surya = Sonnen-(Atem) ist positiv, tha = Chandra = Mond-(Atem) ist negativ. Hatha-Yoga meint demnach ursprünglich die durch Yogaübungen erlangte Aufhebung des Atemvorganges, denn durch die Verbindung von Positivem und Negativem muß natürlich die Aufhebung beider erfolgen.

Patanjali weist in seinem Kapitel über Pranayama besonders auf die Aufhebung dieser beiden swaras hin, und zeigt in den folgenden Kapiteln seiner Yoga-Sutras, daß Pranayama oder die durch Yoga erlangte Regelung und Beherrschung des Atems nur als Vorbereitung für die höheren Yogaübungen anzusehen ist. Yogäübende sollten sich dessen bewußt sein.

Die sekundäre Bedeutung von Hatha als Gesundheit bezieht sich unmittelbar auf die körperliche Gesundheit, die das Ergebnis richtig angewandter Hatha-Yogaübungen unter Leitung eines sie beherrschenden Gurus ist. Hatha-Yoga führt zur unbezwingbaren Beherrschung des Körpers und seiner Lebenskraft, worin viele Yogis die wirksamste Vorbereitung für geistige Erleuchtung sehen. Gut beglaubigte Fälle berichten von Meistern des Hatha-Yoga, die die Lebensvorgänge des Körpers bis zu einer todesähnlichen Starre zu unterbinden vermochten. Ein berühmtes Beispiel hierfür war Sadhu Haridas, der unter den sorgfältigsten Vorsichtsmaßregeln des Maharadscha von Lahore, Ranjeet Singh, Anfang des letzten Jahrhunderts begraben und nach vier Monaten lebend aus seinem Grab hervorgeholt wurde. Auf das Grab, in dem Sadhu in einem vom Maharadscha mit dem königlichen Siegel verschlossenen Sarg lag, wurde Gerste gesät, die auf dem stets bewachten mauerumschlossenen Platz heranwuchs. Am Tage der Beerdigung wurde das Gesicht des Yogi glatt rasiert, und am Tage seiner Wiederbelebung, vier Monate

nach dem letzten Atemzug, war es ebenso glatt wie am Tage seines Begräbnisses. Schon dieser Umstand beweist, daß die Lebensvorgänge im menschlichen Organismus zeitweilig durch die Beherrschung von Hatha-Yoga aufgehoben werden können. Eine ähnliche, wenn auch unvollkommenere Aufhebung der Lebensvorgänge zeigt der Winterschlaf gewisser niedrig entwickelter Tiere.

Diese Erfolge des Hatha-Yoga sind aber bei allem physiologischen Interesse rein psycho-physischer Art, und werden deshalb ohne geistige Kenntnis der höheren Yogaformen eher zu Hindernissen als zu Hilfen auf dem Pfad.

Die mit Hatha-Yoga verbundenen verschiedenen Übungen einschließlich Kasteiung und strengem Fasten erprobte Buddha zu Beginn seines geistigen Strebens. Er fand sie aber unzureichend zur Erlangung der Erleuchtung, besonders dann, wenn der Yogi nicht danach trachtet, über sie hinauszuwachsen. Trotzdem sind nach dem vorliegenden Text die verschiedenen Atemübungen des tibetischen Hatha-Yoga von großem Nutzen, wenn sie richtig, d.h. nur als Mittel zum großen Ziel alles Yoga, zur Befreiung angewandt werden.

Von Tibetern und Hindus wird die Notwendigkeit eines geistigen Lehrers (Gurus) ausdrücklich verlangt, damit der Schüler die vielen verborgenen Gefahren vermeiden lerne, denen sich jene aussetzen, die unwissend und führerlos irgendeine Yogaform üben. Der Herausgeber würde verantwortungslos handeln, wenn er diese Notwendigkeit eines Guru vor allem für den Durchschnitt der abendländischen Schüler des praktischen Yoga nicht hervorheben würde.

Laya-Yoga und seine Formen

Laya bedeutet «Beherrschung des Bewußtseins». *Laya-Yoga* ist also die Form des Yoga, die sich mit allen Arten der Bewußtseins-Beherrschung, vor allem der Willenskraft beschäftigt. Indische Yogis, die gleich uns die verschiedenen Yogaformen als gleiche Stufen auf dem Wege des Yoga ansehen, lehren Laya-Yoga erst, wenn der Schüler nach der Beherrschung des Pranayama oder Hatha-Yoga seinen Körper bezwungen, sein Denken in der Gewalt hat, über eine unversehrte Gesundheit verfügt und somit zum Fortschritt reif ist.

Zum Laya-Yoga werden vier andere Yogaformen gerechnet, die wie dieser auf dem bewußten Ausüben der im Yoga geschulten Gedankenkraft beruhen:

Bhakti-Yoga

Zuerst der *Bhakti-Yoga*, die «Vereinung» durch Gedanken-Konzentration auf die göttliche Liebe (Skr. *Bhakti*). Der Yogi, der in andächtigem Gebet die *Devatas* oder Gurus in einem Gefühl tiefer Liebe und Ehrfurcht zu schauen vermag, übt diesen *Bhakti-Yoga*, der die Gedanken auf einen Punkt hinlenkt.

In ähnlicher Weise ist der *Shakti-Yoga* ein Teil des Laya-Yoga, soweit er die «Vereinung» durch Gedankenkonzentration auf die göttliche Kraft (Skr. *Shakti*) umfaßt, die als weiblicher (oder negativer) Aspekt der allumfassenden geistigen Kräfte des kosmischen Bewußtseins erkannt wird. Hierbei wird *Shakti* gewöhnlich als eine Mutter-Gottheit personifiziert. Der männliche (oder positive) Aspekt wird durch die Verkörperung der männlichen Hälfte der göttlichen Zweiheit dargestellt. Diese Zweiheit findet ihre Parallele in der tiefen Yin-Yang-Lehre des Taoismus, wie auch in der entsprechenden Yum-Yab-Lehre des Lamaismus, in der *Yin* (oder *Yum*) das weibliche Prinzip der Natur und *Yang* (oder *Yab*) das männliche ist. Eine ähnliche Entsprechung findet sich zwischen der *Shakti* der Hindus, der *Sophia* («Weisheit») der Gnostiker und der *Prajna* («Weisheit») der *Prajna-Paramita*, die alle drei in gleicher Weise Verkörperungen des weiblichen Aspekts der Gottheit sind. In unseren Texten ist die große *Shakti Vajra-Yogini*, eine tantrische Gottheit.

Mantra-Yoga

Im *Mantra-Yoga* soll der Yogi durch sachverständigen Gebrauch von *Mantras*, Worten oder Klängen von geheimer Kraft, und im *Yantra-Yoga* durch Anwendung von *Yantras*, geometrischen Figuren von mystischer Bedeutung, eine telepathische und noch engere Verbindung mit den Gottheiten erlangen, deren Beistand er für seine Yogaübungen erfleht.

Yantra- Yoga

Mudra- Yoga kann als eine Abart des Yantra-Yoga angesehen werden; denn er beruht auf dem Gebrauch mystischer Zeichen, (*mudra*), die gewöhnlich durch die Haltung der Hände oder des Körpers dargestellt werden, auf niedrigen Stufen auch durch mystische Symbole, die eine mehr oder weniger geometrische Form aufzeigen.

In unseren Texten wie in fast allen tibetischen Yoga-Systemen spielen Mantra-Yoga und Yantra-Yoga (vor allem als Mudra-Yoga) eine recht bedeutende Rolle. Beide Yogaformen werden zur Verleihung geistiger Kräfte bei den lamaistischen Einweihungen angewandt. Soweit sie auf Schau und deshalb in gewissem Sinn auf Sammlung der Gedanken beruhen, sind sie wie Bhakti- und Shakti-Yoga besondere Formen des Laya-Yoga.

Der *Siva Samhita* (V. 9) der Hindus kennt vier Yoga-Formen, wobei der Mantra-Yoga als einfachste und leichteste Übung vor dem Laya-, ja selbst vor dem Hatha-Yoga steht. Die vier Yogaformen sind: Mantra-, Hatha-, Laya- und Raja-Yoga, der den Dualismus aufhebt.

Im *Siva Sambita* (V. 30) wird eine Form des Mantra-Yoga, der *Nada-Yoga* besonders hervorgehoben, der nach Patanjalis Lehre (Yoga Sutras 35) die Sammlung der Gedanken auf Körper-Empfindungen (*vishayas*) lenkt und auch als Shabda-(Tonempfindungs-) *Yoga* bekannt ist. Patanjali erklärt, wie mit Hilfe irgendeiner körperlichen Empfindung, z.B. eines inneren Klanges, der bei zugehaltenen Ohren gehört wird, eine Art von *nada* oder *shabda*, alle Gedanken auf einen Punkt hingelenkt werden. In anderen Sanskritwerken heißt diese Übung auch Laya-Yoga.

Der Laya-Yoga ist vor allem eine Übung der Gedankenbeherrschung. Seine sinngemäße Anwendung ist wie die des Hatha-Yoga nur vorbereitender Art. Der Meister dieser Yogaübungen vermag sich, wie jener des Hatha-Yoga, in einen scheinodähnlichen Zustand zu versetzen, den er dann irrtümlicherweise häufig von jener erhabenen geistigen Erleuchtung begleitet wähnt, die nur im höchsten Zustand des Samadhi verwirklicht wird. Bleibt der Yogi in diesem Irrtum, wie es bei vielen der Fall ist, die diese einfacheren Yogaformen ausüben, dann wird er auf dem Pfad der geistigen Voll-

endung nicht über eine gewisse Beherrschung und ein tieferes Verstehen seiner eigenen leib-seelischen Kräfte hinausgelangen. Diese Warnung gilt für alle hier zum Laya-Yoga gerechneten Yogaformen.

Die nun folgenden Yogaformen wollen den Menschen über die Trugbilder des Sangsara hinausführen, um die karmische Notwendigkeit seiner Wiedergeburt aufzuheben.

Dhyana- Yoga

Dhyana- Yoga ist der durch Versenkung (Skr. *dhyana*) zur Beherrschung der Gedanken führende Yoga. Deshalb ist er an keine Yogaform gebunden, sondern gehört allen als wesentliche Übung an. Die Beherrschung des Dhyana-Yoga ist eine der wichtigsten und hauptsächlichsten Voraussetzungen für die höchste Yogaform, den Samadhi-Yoga.

Raja- Yoga und seine Formen

Raja bedeutet das «Beste», «Königliche» oder «Höchste». Deshalb ist der Raja-Yoga die höchste Yogaform. Es ist die «Vereinung» auf die beste oder königliche Art, weil der Yogi durch ihn Selbstverwirklichung, Erkenntnis des wahrhaft Wirklichen im Sinn der alten griechischen Weisheit $\gamma\nu\omega\delta\iota\ \sigma\epsilon\alpha\upsilon\tau\acute{o}\nu$ («erkenne dich selbst») erlangt.

Inana- Yoga

Inana- Yoga ist der Yoga, der sich auf die göttliche Weisheit (Skr. *Inana*), auf die «Vereinung» durch Innenschau bezieht. Mit anderen Worten:

das Ergebnis des Inana-Yoga ist Selbstverwirklichung durch Einsicht in die wahre Natur des Seins. Somit ist der Inana-Yoga eine wesentliche Form des Raja-Yoga.

Karma- Yoga

Karma bedeutet Handlung, vor allem das rechte Handeln, das zur Befreiung führt. *Karma- Yoga* ist also die «Vereinung» durch rechtes Handeln. Soweit dieses Handeln einen Teil aller Yogaformen aus-

macht, liegt der Karma- wie Dhyana-Yoga allem Yoga zugrunde. Karma-Yoga heißt Verzicht auf die Früchte der eigenen Handlungen im Sinn der Bhagavad Gita und führt zur Überwindung der Persönlichkeit, zum Erreichen der Selbstlosigkeit. Trotzdem aber arbeiten Menschen, die diesen Yoga üben, zum Segen der Menschheit mit derselben Tatkraft und Energie in der Welt, wie die nach irdischen Zielen Trachtenden. Um dieses königlichen Strebens willen kann Karma-Yoga auch als eine Form des Raja-Yoga angesehen werden.

Kundalini- Yoga

Dem Yogi, der den Weg der *Tantras* geht, erscheint der Kundalini-Yoga als königlicher Yoga. Die meisten der vorliegenden Texte, besonders aber Buch III und IV, die selbst mehr oder minder die Form von *Tantras* haben, beschäftigen sich eingehender mit dem Kundalini- als mit dem Raja-Yoga in seiner nichttantrischen Form.

Durch Shakti-Yoga erlangt der Yogi Herrschaft über Körper und Geist. Nun steht er vor der schweren Aufgabe, die noch schlummernden angeborenen göttlichen Kräfte im eigenen Wesen zu wecken, die in der schlafenden Göttin Kundalini verkörpert sind. Nacheinander werden nun die physischen Zentren oder *Chakras* seines Körpers zu tätiger Wirksamkeit gebracht, wenn die Göttin in dem Wurzel-Lotos (Skr. *Muladhara Chakra*) an der Schamleiste am Ende der Wirbelsäule erwacht und von Chakra zu Chakra aufsteigt, um ihrem *Shakta*, dem Gott Shiva zu begegnen, der im siebenten Chakra in der Fruchthülle der tausendblättrigen Lotusblume (Skr. *Sahasrara Padma*) im Gehirnzentrum thront. Aus der mystischen Vereinigung von *Shakta* und *Shakti* entspringt die Erleuchtung; und der Yogi hat das Ziel erreicht.

Samadhi- Yoga

In der «Einswerdung» durch den Zustand der Ruhe (Skr. *Samadhi*) überwindet der Yogi die Persönlichkeit und das mikrokosmische Bewußtsein. Er sprengt seine Fesseln und vereint sich mit dem makrokosmischen All-Bewußtsein. Dieses Ziel des Yoga ist die Verwandlung der begrenzten menschlichen Natur in die unbegrenzte

göttliche, «das Anjochen» des niederen Selbst an das eine, wahre Selbst, das Vermischen des Tropfens mit dem Meer. Dieses höchste Ziel, das die europäischen Okkultisten Erleuchtung, die Buddhisten Nirvana nennen, kann nach Beteuerung der tibetischen Texte und Lehrer jeder erreichen, der den Pfad des «Großen Symbols» (vergl. d. II Buch) ganz zu Ende geht.

Zusammenfassung

Die verschiedenen Yogaformen und ihre allgemeine Beziehung zu einander sollen durch die nachstehende Anordnung kurz dargestellt werden:

Die Yogaform	beherrscht	durch Einwirkung auf:
I. Hatha-Yoga	Atem	physischen Körper und Lebenskraft
II. Laya-Yoga	Willen	Bewußtseinskraft.
1. Bhakti-Yoga	Liebe	Kräfte göttlicher Liebe.
2. Shakti-Yoga	Energie	Energiekräfte der Natur.
3. Mantra-Yoga	Klang	Kräfte der Klangschwingungen.
4. Yantra-Yoga	Form	Kräfte der geometrischen Form.
III. Dhyana-Yoga	Gedanken	Kräfte der Gedankenvorgänge.
IV. Raja-Yoga	Methode	Kräfte des Unterscheidungsvermögens.
1. Inana-Yoga	Wissen	Verstandeskraft.
2. Karma-Yoga	Handlung	Tatkräfte.
3. Kundalini-Yoga	Kundalini	seelisch-nervliche Kräfte.
4. Samadhi-Yoga	Selbst	Kräfte der Ekstase.

Es könnten noch einige untergeordnete Yogaformen aufgezählt werden, die aber alle nur besondere Abwandlungen von einigen der hier eingeordneten sind.

Da der *Dyana-Yoga* allen Yogaformen gemeinsam ist, kann die Einteilung auch auf eine dreifache zurückgeführt werden, auf Hatha-, Laya- und Raja-Yoga. Jede dieser Formen führt zur Vollendung und unbedingten Beherrschung einer der drei Ebenen des menschlichen Seins, der physischen, seelisch-sinnenhaften und gei-

stigen. Als einheitliches System betrachtet, erscheint die Yogalehre als einzig vollständiges, der Menschheit erfaßbares Wissen von der menschlichen Psychologie. Denn die abendländische Psychologie kann in ihrer allzu großen Unreife noch nicht als ein allumfassendes Wissen vom Menschen angesehen werden.

Jede wirklich geübte Yogaform bedingt einen Fortschritt der Entwicklung; und alle Formen sind nach der Lehre großer Gurus notwendig für den, der zur Selbstbeherrschung gelangen will. Dem Ergebnis der Yogaübungen in diesem oder früheren Leben angepaßt, setzt der weise Guru die für den Schüler geeignetsten Yogaübungen fest. Nur selten üben zwei oder mehr Schüler eines Guru gleichzeitig denselben Yoga. So wird sich auch jeder, der dieses Buch liest und seinen Gedankengängen sorgfältig folgt, selbstverständlich zu der einen oder anderen Form dieser Yogalehren hingezogen fühlen, die von ihm bevorzugte auswählen und sich mehr auf sie als auf andere konzentrieren. Sein Denken aber leite immer die Warnung des Guru an den Schüler:

langsam vorwärts schreiten und weise handeln.

Yoga und Religion

Als angewandte Religionspsychologie liegt der Yoga dem Hinduismus, Buddhismus, Jainismus und Taoismus zugrunde. Den Glauben der Perser hat seine Lehre, wenn auch vielleicht in geringerem Maße, befruchtet und einen besonders wichtigen Einfluß auf die Ausgestaltung der drei semitischen Glaubenslehren:

Judentum, Christentum und Islam ausgeübt. In einer weniger systematischen und wahrscheinlich abgewandelten Form spielt der Yoga selbst in einigen der magisch animistischen Kulte der sogenannten primitiven Völker eine Rolle. Bei Völkern höherer Kultur sind Anrufungen, Austreibungen, Messen für Tote und Lebende, Gebete, mantrische Lieder, religiöse Betrachtungen, Beten des Rosenkranzes, Methoden zur Erreichung geistiger Disziplin oder Innenschau und alle rituellen Gebräuche, die den Menschen zur mystischen Vereinigung mit übermenschlichen Kräften oder zur Befreiung aus dem weltlichen Dasein führen sollen, mehr oder weniger yogahafter Natur.

Soweit man feststellen kann, war die Erziehung des Schülers, der in die alten Mysterien eingeweiht wurde, dem Yoga weitgehend verwandt. Auch heute noch sind Fasten, Enthaltbarkeit in Nahrung wie in geschlechtlicher Befriedigung, Versenkung, Buße, Reinigung und andere Übungen zur geistigen Disziplin in den geheimen Gesellschaften der unzivilisierten Völker wesentlich für den Schüler, der durch feierliche Einweihungsriten in die Geheimlehren seines Stammes eingeführt werden soll.

Die Geschichte des Mönchtums in Ost und West ist fast unzertrennlich mit der des Yoga verbunden. Als die frühen Christen, Gnostiker sowohl wie Nicht-Gnostiker, in der Wüste und Bergeinsamkeit von Ägypten und dem nahen Orient als Einsiedler oder in Gemeinschaften lebten, den drei Gelübden der Armut, Keuschheit und des Gehorsams unterworfen, fügten sie dem christlichen Glauben eine Form des Yoga hinzu, deren Quellen wahrscheinlich im Mönchtum der alten ägyptischen Priester und der frühen Zoroaster-Anhänger und Hindus lag. Heute noch spielen in den lateinischen, griechischen, koptischen, armenischen und abessinischen, in geringerem Maß auch in den anglikanischen oder protestantischen Kirchen Yogaübungen eine wichtige Rolle, die wenigstens zum Teil aus dieser vorchristlichen Zeit stammen. In allen christlichen Mönchsorden, besonders aber bei den Jesuiten sind die Regeln, die das geistliche Exerzitium der Mönche beherrschen, auf Yogaübungen aufgebaut.

Auch im Islam legen die Bruderschaften der Sufis und Derwische dieselbe Betonung auf die Yoga-Beherrschung von Körper, Seele und Geist.

In diesem Zusammenhang ist die Beobachtung besonders lehrreich, daß der Sufismus, wenn er auch in seinen religiösen Beziehungen islamisch ist, vier Stufen in der seelischen Entwicklung des Schülers unterscheidet, genau wie die älteren Systeme der Hindus und Buddhisten. Diese vier Stufen auf dem Pfad des Sufismus sind:

1. *Hast* (Menschlichkeit), in der «die Lehren des Islam und seiner Gesetze genau beobachtet werden müssen».
2. *Taregut* (Erlangen der Mächtigkeit), in der «der Schüler alle (exoterisch) religiösen Regeln beiseite lassen und nur an die Köstlichkeit der Beschaulich-

keit denken sollte». 3. *Araff*, «ein Zustand des Erkennens, ähnlich der Eingebung» oder Innenschau des Yoga, in der okkulte Kräfte entwickelt werden; und 4. *Hagegut* (Wahrheit), in der die Heiligkeit des Arhant erlangt wird. «Alle Wünsche, aller Ehrgeiz, alle irdischen Gedanken werden nun zurückgestellt; denn der Mensch ist ein Heiliger geworden. Alle vier Schleier sind beiseite geschoben, er ist frei für die unmittelbare Vereinigung mit Gott, der ewigen Sonne, von der er nur ein Funke ist. Dieser Endzustand wird meist nur in der Einsamkeit, fern den Behausungen der Menschen, vollkommen erreicht. In der Einsamkeit, in den Dschungeln oder auf den Höhen großer Berge findet der Andächtige die Ruhe zur Beschaulichkeit ohne äußere Ablenkungen.»

Bei allen Yogaformen entsprechen sich die Stufen des Pfades. Die erste Stufe ist das verstandesmäßige Begreifen der in den exoterischen Schriften enthaltenen Lehren; die zweite, die Erkenntnis ihrer esoterischen Bedeutung. Die dritte Stufe gewährt einen Schimmer des wahren Seins, die vierte vollkommene Verwirklichung.

In der okkulten Symbolsprache der persischen Dichter aus der Schule des Omar Khayyam wie auch in der mystischen Liebesauffassung der christlichen Klöster wird der Yoga in seiner besonderen Form des Bhakti-Yoga geübt. In einer anderen Form erscheint er in dem esoterischen Kult von Isis und dem Kinde Horus, der jetzt in den Kult der Jungfrau mit dem Jesuskind verwandelt ist. Eine eingehendere Untersuchung über Ursprung und Wachstum verschiedener anderer Yogaformen in unserer westlichen Welt würde noch mehr Parallelen aufweisen.

Wenden wir uns aber wieder zur Vergangenheit. Hier finden wir, daß scheinbar sogar unter den Druiden von Irland und England das Mönchtum mit den dazugehörigen Yogaübungen lange vor den Zeiten des hl. Patrick und hl. Columban eingeführt war. Ob es einheimischen Ursprungs war, oder ob der ferne Osten diese jenseits der Säulen des Herkules liegenden Inseln beeinflusste, wie es die frühen Phönizier taten, oder ob es endlich der Einfluß von Atlantis war, wie die alten gälischen Mythen vermuten lassen, das werden wir wahrscheinlich nie mit historischer Sicherheit entscheiden können.

Was auch der Ursprung der Druidenlehren gewesen sein mag,

wir sind jedenfalls die unmittelbaren Erben ihrer mehr oder weniger vom Yoga beeinflussten Kultur, die uns durch unsere vorgeschichtlich keltischen Vorfahren übermittelt wurde. In ähnlicher Weise sind wir auch den Priestern von Odin und Mithras verpflichtet und noch weiter zurück den unbekanntesten Kulturträgern des Aurignacien und Magdalenien, deren Bilder in den Höhlen von Spanien und Südfrankreich Zeugnis ihrer magischen Religion geben. Deutlicher ist unsere Erbschaft der Yogalehre aus Ägypten, Griechenland und Rom, die uns von Bruderschafts-Orden wie den Pythagoreern und Neuplatonikern überliefert wurde. Zeugnis hiervon gibt manches, das zum Besten unserer Kunst, Literatur, Philosophie, Religion, ja selbst der Wissenschaft gehört.

Diese kurze geschichtliche Übersicht sollte zeigen, daß der richtig verstandene Yoga nicht, wie es viele im Westen annehmen, etwas Fremdartiges noch auch notwendigerweise oder immer etwas Magisches sein muß. In seinen niedrigeren oder abgewandelten Formen kann der Yoga als magische Religion angesehen werden; höher entwickelt hat er sich offenbar zu einem religiösen Wissen entfaltet, ähnlich wie sich die Chemie nach Ansicht westlicher Wissenschaftler aus der Alchimie entwickelt hat.

Der buddhistische Yoga

Wenn auch der Buddhismus im Grunde vom Yoga beeinflusst ist, so muß doch seine Yogalehre von der der Hindus und anderer Systeme unterschieden werden. Der Okkultist sieht diese Unterschiede aber in der Hauptsache nur in Ausdruck und Technik, nicht im Wesentlichen.

Dem Hindu bedeutet Yoga die Vereinigung des Teils mit dem Ganzen, des Mikrokosmos mit dem Makrokosmos, des verkörperten Bewußtseins-Aspektes mit dem kosmisch universellen Aspekt, dem höchsten Geist oder Ishvara. Das Ziel der buddhistischen Yoga-Auffassung ist die Überwindung aller Dinge im Samsara und das Erlangen des überirdischen Bewußtseins, das mit der Verwirklichung des Nirvana zusammenfällt.

Bei der Betrachtung der Unterschiede, die in der praktischen Anwendung des Yoga zwischen dem nördlichen und südlichen Bud-

dhismus bestehen, finden wir eine scharfe gegenseitige Abgrenzung. Einen der hauptsächlichsten Unterschiede bildet die Lehre von der Leere, die in ihrer gesamten Mahayana-Ausprägung von der südlichen Schule nicht gutgeheißen wird. Die Lehre aber ist, wie die nördlichen Buddhisten zeigen, schon im Pali-Kanon angedeutet. Einen anderen Unterschied finden wir bei Einzelheiten des Tantra-Yoga, die von der nördlichen Schule angenommen, von der südlichen aber verworfen werden; auf dem Tantra-Yoga aber beruhen, mehr oder weniger ausgeprägt, die meisten Yogaformen, die in dem dritten, vierten, fünften und sechsten Buch dieses Bandes dargestellt werden. Weiter ergeben sich einige kleinere Unterschiede durch die Lehre von übermenschlich unpersönlichen Kräften, die symbolisch im *Tri-Kaya* (den «drei göttlichen Körpern») der esoterischen Trinität der nördlichen Schule dargestellt werden. Der *Tri-Kaya* bildet, will man das Unbeschreibliche zu beschreiben suchen, in seiner symbolischen Darstellung den in Eins verschmolzenen dreifachen Körper der Buddha-Wesenheit. Wie Regen aus dem Wasser aufsteigt und wieder dahin zurückfällt, so entstehen im Weltall alle Dinge, die Materie sowohl in ihren verschiedenen festen, flüssigen, gasförmigen und energetischen Erscheinungsformen, als auch alles Denken und Bewußtsein des Sangsara aus dem *Tri-Kaya*, und vergehen wieder in ihm. Im *Tri-Kaya* leben in einer dem Menschen unbegreiflichen, unverkörpernten Einheit die Buddhas aller Äonen. Für den Weltenwanderer auf dem Mahayana-Pfad der Befreiung ist der *Tri-Kaya* überirdische Zuflucht, höchstes Ziel.

Ein weiterer Unterschied beider Schulen liegt in der Mahayana-Lehre, die die Lehre des *Tri-Kaya* ergänzt und von den *Bodhisattvas* handelt, die bodhihafte Einsicht in das wirkliche Sein besitzen. Einige von ihnen sind heute auf Erden verkörpert, andere aber, wie der kommende Buddha Maitreya, leben in himmlischen Welten. Wenn auch der Pali-Kanon die *Bodhisattvas* nicht leugnet, und der südliche Buddhist ihr Sein in himmlischen Sphären zugibt, so sollte doch nach seiner Meinung der Mahayana-Buddhist mehr Wert auf den *Dharma* legen, als auf die Gebete und Bittsprüche um geistige Führung, die er an die *Bodhisattvas* in übermenschliche Bereiche richtet.

Bei der typischen Form des der südlichen Schule eigenen Yoga fehlt jede unmittelbare Anrufung von Schutzgeistern, jedes Gebet an übermenschliche Gurus und jede sichtbare Darstellung von Tantra-Gottheiten, die im Yoga des Mahayana-Buddhismus eine so große Rolle spielen. Und doch heißt es in dem *Ratana Sutta* des *Khuddaka-Nikaya* und auch sonst im Pali-Kanon, daß Buddha die Menschen lehrte, den aus guten Taten erworbenen Lohn den Devas darzubringen, um ihren Schutz zu erlangen; und in der *Pirit-Zeremonie* und anderen Gebräuchen des südlichen Buddhismus werden die Devas eingeladen den Lohn entgegenzunehmen, der aus den religiösen Übungen aufsteigt, ähnlich den Devas und anderen unsichtbaren Wesen im Ritual des Chöd-Ritus unseres V. Buches. Und der Theravadin beschäftigt sich ebenso wie die vorliegenden Texte mit den klassisch buddhistischen *Jhanas*, den durch Yoga hervorgerufenen ekstatischen Zuständen, wenn er ihnen auch weniger Gewichtigkeit beimißt.

Die von den Süd-Buddhisten vorwiegend angewandten Schauungsübungen beziehen sich auf einfache (oder nicht zusammengesetzte) Gegenstände und sind den vollendeten Gesichtern des Tantra-Yoga sehr unähnlich. Sie beschäftigen sich vor allem mit den allgemein bekannten vierzig geformten (*rupa*) und formlosen (*arupa*) Objekten oder Subjekten der Yoga-Betrachtung.

Dies sind:

1. Die zehn Kunstgriffe oder «Hilfen» zur Sammlung: Erde, Wasser, Feuer, Luft, blau, gelb, rot, weiß, Raum und Bewußtsein).
2. Die zehn Unreinheiten des menschlichen Leichnams, deren zehnte das menschliche Skelett ist.
3. Die zehn Betrachtungen über Buddha, Dharma, *Sangha*, Sittlichkeit, Großmut, über die Devas, den Atmungsvorgang, über Tod, den lebendigen Körper und Frieden.
4. Die vier grenzenlosen Zustände oder Tugenden: allumfassende Liebe, Mitleid, freudige Zuneigung und Ruhe.
5. Die vier Ebenen der Formlosigkeit (vergl. Anm. 17).
6. Die Betrachtung der Nahrung zur Erkenntnis der Vergänglich-

keit und Niedrigkeit des durch Nahrung erhaltenen Körpers, und die Betrachtung der vier Elemente, die den irdischen Körper bilden (Erde, Wasser, Feuer, Luft), zur Erkenntnis der Nicht-Persönlichkeit.

Als Ergänzung gibt es noch Betrachtungen über die körperliche Funktionen, Empfindungen, Reize, Gedanken, über die Auflösung aller zusammengesetzten Dinge, besonders über die drei charakteristischen Merkmale des Seins: Wandelbarkeit, Leid und Nicht-Ich.

Mit diesen Yoga-Betrachtungen beschäftigt sich vor allem die südliche Schule in einer Anzahl wichtiger kanonischer Texte. Am meisten stimmen die Yoga-Übungen des Theravadin mit den wesentlich unantrischen des «Großen Symbols» im zweiten Buch überein. In ihnen wird der Nachdruck wie in vielen Yogaformen der südlichen Schule auf die Auflösung der Denkprozesse im Yoga gelegt. Hierbei wird auch die Wichtigkeit einer Betrachtung der Atemvorgänge hervorgehoben, die Reinheit des Körpers, rhythmisches Atmen und Gemütsruhe als notwendige Vorbedingungen für die Auflösung des Denkprozesses bewirken sollen. Das fünfte Buch, das weitgehend tantrisch und frühbuddhistisch ist, dürfte mit seinen Lehren über das Nicht-Ich die Buddhisten aller Schulen beschäftigen. Ebenso das siebente Buch, das trotz seiner traditionellen Gegensätze in der Lehre der Leere auf Yoga-Betrachtungen beruht, die denen der südlichen Schule nicht unähnlich sind:

auf der Betrachtung der unbeständigen und unbefriedigenden Natur und der Leere aller Dinge des Samsara, der Unwirklichkeit des Dualismus und der absoluten Einheit aller lebenden Dinge.

Die Yoga-Schauungen

Die geschauten Bilder geistiger Wesen, auf die sich der Yogi konzentrieren soll, dürfen ihm nicht bedeutungslos erscheinen, auch wenn er sie aus dem eigenen Bewußtsein schuf. Denkt er in seinem Innern:

«Ich schaffe aus meinem Denken», dann ist dies nur ein verstandesmäßiger Vorgang. Der Yogi muß verstehen, daß seine Übungen nicht rein gedanklicher Art sind; er sollte sie «mit erhobenem Blick,

mit Verehrung und Andacht betrachten und dabei die *Devatas* (die geschauten Gottheiten) als wirklich, heilig und göttlich erkennen, auch wenn sie aus dem Denken geboren sind. Denn das in uns Denkende ist letztendlich das wahre Sein und die Gedanken des Yogi sind nur Formen dieses Seins».

Die so hervorgerufenen Devatas aber dürfen nicht als objektiv verkörperte Daseinsformen angesehen werden, sondern «ähnlich dem Künstler, der die Schöpfung seiner Gedanken, seines Pinsels oder Bleis mit Bewunderung und Liebe anschaut, als wirkliche Offenbarungen der Götter der *Jambu-dvipa* (d. i. der menschlichen Welt oder des Erdplaneten), die nicht nur in der Jambu-dvipa, sondern im ganzen Weltall ihren Einfluß ausüben». Die Devatas sind verdichtete Ausstrahlungen des *Sambhoga-Kaya*, des Bodhi-Körpers der Vollendung, der die erste Offenbarung des *Dharma-Kaya*, des «göttlichen Körpers der Wahrheit» ist. «So muß man das Denken daran gewöhnen, die Gottheiten als höchste Wesen zu betrachten.» Denn der Mensch als Mikrokosmos kann sich in seinem Denken nicht von dem makrokosmischen Geist des Alls lösen.

Im *Shri-Chakra-Sambhara Tantra* heißt es:

«Der Gläubige mag daran zweifeln, ob die Devatas nur wirklich und wirksam werden, wenn sie angerufen und geschaut werden, oder ob sie unabhängig vom Denken des Andächtigen vorhanden sind. Um diese Zweifel zu vertreiben, sollte der Gläubige die Devatas mit dem erlösenden Dharma vergleichen, damit er die Wahrheit erkenne, daß er Erleuchtung und Befreiung aus sich selbst und durch sich selbst, durch seine eigene Kraft erlangen kann und nicht von einer äußeren Hilfe oder Gunst.»

Im selben Tantra wird der Gläubige ermahnt: «Wenn er diese Mantras gesprochen hat, möge sich der Andächtige erinnern, daß all diese Devatas nur Symbole sind, Darstellungen der verschiedenen Dinge und Einflüsse, die ihm auf dem Pfad begegnen.»

Auf der ersten Stufe dieses Pfades sollte sich der Yogi in die esoterische Bedeutung des *Tri-Kaya*, der drei göttlichen Körper versenken, durch die sich der Buddha-Geist offenbart und dem im Nichtwissen des Sangsara befangenen Menschen die Bodhi-Erleuchtung ermöglicht. Der erste dieser drei göttlichen Körper ist der *Dharma-*

Kaya, der göttliche Körper der Wahrheit, der formlos reine Körper vollkommener Weisheit, der die von allem Irrtum freie wahre geistige Erfahrung symbolhaft darstellt. Der zweite Körper, der *Sambhoga-Kaya*, ist Symbol des geoffenbarten göttlichen Körpers der Herrlichkeit, eine Offenbarung des ersten, in dem die Bodhisattvas und Buddhas in einem unbeschreiblichen, übermenschlichen Zustand leben, wenn sie ihren endgültigen Eintritt in das Nirvana zurückgestellt haben, um unerleuchtete Wesen zur Freiheit zu führen. Der dritte, der *Nirmana-Kaya*, der göttliche Körper der Wiedergeburt, stellt die reine vollkommene menschliche Gestalt eines Buddha auf Erden dar. So ist also der erste der drei göttlichen Körper der wesenseigene, der zweite der geoffenbarte, und der dritte ist der verkörperte Aspekt, der Einen Weisheit, des Einen Geistes.

Die Lehren von Karma und Wiedergeburt

Die Lehren von Karma und Wiedergeburt, die neben der Yoga-Philosophie wesentlicher Inhalt unserer Texte sind, dürfen nirgends als reine Glaubenssache betrachtet werden, sondern gründen sich auf unbestreitbare Naturgesetze.

Karma

Die Lehre vom Karma ist wissenschaftlich begreifbar und wird zumindest verstandesmäßig vom durchschnittlichen Abendländer anerkannt, weil er sie unter dem vertrauteren Namen des Gesetzes von Ursache und Wirkung kennt. Hieraus aber vermag weder er noch die abendländische Wissenschaft auf ihre ungeheure, psychologische Bedeutung für die Menschenkenntnis selbst zu schließen. Unsere Wissenschaft gibt wohl zu, daß der Mensch und alle menschlichen Fähigkeiten das Ergebnis von Ursachen sind, aber mit Ausnahme ihrer größten Vertreter, wie Julian Huxley und William James, hat sie noch immer nicht erfaßt, was die morgenländischen Denker schon seit langem wissen, daß der Mensch eben Mensch und gerade der Mensch in seiner jetzigen Form ist als Ergebnis einer scheinbar unendlichen Kette von Ursachen, und daß seine Geschichte unzählbare Millionen von Jahren zurückreicht. Im biologischen Sinn ist der Mensch von heute tatsächlich der Erbe aller Zeitalter, und sein heutiges Wollen und Handeln wird seinen künftigen Zustand im Laufe seiner Entwicklung auf diesem Planeten bestimmen. Nach der Lehre der östlichen Weisen war der Mensch in einem für unsere Biologie noch unerklärbaren Sinn sein eigener Vorfahre und wird es auch künftig sein.

Wenn auch der Abendländer die naturwissenschaftliche Gültigkeit des Gesetzes von Ursache und Wirkung nicht in Frage stellt, so tut er dies doch, sobald es ganz allgemein auf die Psychologie angewandt wird. Damit aber hört er in den Augen des Ostens auf, wissenschaftlich zu sein. Denn in jeder vollkommenen Psychologie ist das Physische vom Psychischen nicht zu trennen. Die neueste Richtung der abendländischen Wissenschaft aber scheint sich deutlich dieser psycho-physischen Haltung des Ostens anzuschließen, die davon ausgeht, daß nichts außer dem Geist wirklichen Bestand hat.

Wiedergeburt

Dagegen hat das westliche Denken keine fertige wissenschaftliche Formulierung für die Wiedergeburt als ein allumfassendes Gesetz. Deshalb zieht es auch die Behauptung der großen Yogis, daß die Wiedergeburt nicht nur durch den Yoga wissenschaftlich beweisbar, sondern auch von dem Gesetz des Karma untrennbar sei, ernstlich in Zweifel. Der abendländische Denker aber wird nie die Lehren der großen östlichen Weisen begreifen, solange er nicht in einem wissenschaftlichen Sinn die grundlegende und weitreichende Bedeutung von Karma und Wiedergeburt verstanden hat, die im Osten als unveränderliches, den ganzen Kosmos beherrschendes Gesetz gelten.

Im *Tibetanischen Totenbuch* hat der Herausgeber die Lehre von der Wiedergeburt philosophisch und wissenschaftlich dargestellt. Um nicht bereits Gesagtes noch einmal zu wiederholen, genüge es zu betonen, wie notwendig es ist, daß auch von den Denkern des Abendlandes diese Yogalehre von Tod und Wiedergeburt wissenschaftlich unter Beweis gestellt wird. Denn ein ernstes, wissenschaftliches Bemühen um die Erforschung des Woher, Warum und Wohin des Menschen ist weitaus wichtiger als jedes andere menschliche Streben.

Exoterische Auffassung esoterischer Lehren

Nicht nur die abendländische Wissenschaft hat uns in der größten aller menschlichen Fragen in Unkenntnis gelassen, auch unsere westliche Theologie, die sich doch gerade mit diesen Fragen beschäftigt, hat sich weitgehend von den zu geistiger Einsicht führenden Yogalehren entfernt, die noch den frühen Christen, vor allem ihren jetzt als ketzerisch angesehenen gnostischen Schulen, zu eigen waren.

Gnostische Schulen

Eine rein verstandesmäßige, nicht gnostische (d.h. wissende) Erkenntnis religiöser Lehren, die in unserer Zeit zu der weltlichen Würde eines Theologieprofessors oder Bischofs führt, genügte den Weisen des Ostens niemals, ihre Träger als Religionslehrer zu verehren.

So sehen wir auf der einen Seite hochentwickelte, in vielen Fällen staatlich anerkannte und gestützte Kirchen und Priester, die das Gelöbnis ablegten, dogmatische, auf Kirchenkonzilien formulierte Lehren zu verbreiten, an die ihre Mitglieder bei Strafe der Exkommunikation glauben müssen. Auf der anderen Seite aber nicht verstandesmäßig empfangene geheime Lehren, keine willkürliche oder behördliche Organisation und keine andere Art von Glauben als den, der jedem Wissenschaftler eigen sein muß, der auf Grund sorgfältiger Prüfungen Tatsachen entdecken und konstatieren will.

Geheime Überlieferungen

Teils aus Mißtrauen gegenüber der kirchlichen Tyrannei, die die

Gedankenfreiheit unterbindet, mehr aber noch, um geheimes Wissen vor dem Mißbrauch durch geistig Unwürdige zu bewahren, wurden und werden Geheimlehren, die an den Wurzeln aller großen Weltreligionen verborgen liegen, auch heute noch durch eine kleine Schar Auserlesener überliefert. Die Art dieser Überlieferung ist verschieden:

rein telepathisch, durch Symbole, oft nur mündlich, niemals aber vollständig in Schriften niedergelegt. In allen Mysterienschulen des Altertums, in Ägypten, Griechenland, Rom oder wo immer Mysterien übertragen wurden, war die Art der geheimen Überlieferung eine ähnliche. Auch heute finden wir sie noch in den geheimen Bruderschaften von Indien, Tibet und anderswo. Ebenso sind bei den Eingeborenen von Nord- und Südamerika, von Afrika, Melanesien und Polynesien noch Überreste einer alten Geheimlehre lebendig. Nach Ansicht einiger in die Geheimwissenschaften eingeweihter Lamas und Hindus gibt es kein Volk, nicht einmal das niedrigste und wenig entwickeltste, das nicht irgendwann Bruchstücke von den Geheimlehren der großen Weisen erfahren hat.

Die Gurus selbst berichten, daß ihre augenblickliche Art der Übermittlung geheimer Lehren so alt sei wie die Menschheit selbst. Denn in keiner Generation gab es unter den Millionen verkörperter menschlicher Wesen bisher mehr als eine kleine Anzahl, die, wenigstens teilweise, von den Lockungen der Welt nicht umstrickt wurde. Und es ist immer die von der Welt umgarnte Menge, die sich mit dem Glauben an eine Religion zufrieden gibt, anstatt ihre Lehren wirklich zu leben und zu verinnerlichen.

Den Großen aber, die wie Buddha auf die Welt und die irdische Persönlichkeit verzichtet und sie überwunden haben, ist es zu danken, daß das Leben der Menschheit auf Erden aus der Dunkelheit des Unwissens in das Licht wirklicher Wahrheit und göttlicher Seligkeit heraufgehoben und der Pfad zu höherer Entwicklung offenbar wird. Ohne sie würde die Menschheit hoffnungslos in ihrer Triebhaftigkeit verstrickt bleiben, und es gäbe keine Aussicht, der Vergänglichkeit des Sangsara und seinem Leid zu entfliehen.

I. Buch

Der höchste Pfad der Schülerschaft Die Vorschriften der Gurus

Einleitung

Ursprung der Lehren

Dieses Buch besteht aus einer Reihe von Yoga-Vorschriften, die in 28 Grundordnungen eingeteilt sind. Es wurde von Dvagpo-Lharje, dem unmittelbaren Nachfolger des Milarepa (1052—1135), zusammengestellt und stammt ungefähr aus der Mitte des zwölften Jahrhunderts.

Dvagpo-Lharje, das heißt Lharje aus der Provinz Dvagpo im östlichen Tibet, dem Ort seiner Geburt, wurde angeblich 1077 geboren. Er starb 1152. Als Wiederverkörperung des Königs Srong-Tsan-Gampo, des ersten buddhistischen Herrschers Tibets, der 650 starb, wird er auch der große Guru Gampopa genannt.

Im Jahre 1150, gerade zwei Jahre vor seinem Tode, gründete er das Kloster Ts'ur-Ika, den späteren Hauptsitz des Kargyütpa-Ordens.

Überlieferung der Lehren

Da die im «Köstlichen Rosenkranz» wiedergegebenen geistigen Lehren im wesentlichen ein unmittelbares Vermächtnis dieses größten Gurus sind, folgt hier ein kurzer Überblick ihrer Überlieferung bis auf Dvagpo-Lharje.

Der erste der Kargyütpa-Gurus war Dorje-Chang (Skr. *Vajra-Dhara*) der himmlische, *Adi* oder Ur-Buddha der Kargyütpas. Von ihm soll die *Maha-Mudra-Philosophie* an Tilopa, einen indischen Guru, weitergegeben worden sein. Dieser Philosophie entstammen die Yogalehren der Kargyütpa-Schule wie auch die Yoga-Vorschriften dieses Buches.

Tilopa, der Begründer dieser geistigen Nachfolge auf Erden, lebte in Indien um die Mitte des zehnten Jahrhunderts. Sein Nachfolger war sein Lieblingsschüler Naropa. Ähnlich wie der große Guru Padma Sambhava (der im Jahre 749 die Nyingmapa-Schule in Tibet gründete, von der sich die Kargyütpas nach einer Reformbewegung trennten) war auch Naropa Lehrer der Philosophie an der berühmten buddhistischen Hochschule von Nalanda im nordwestlichen Indien, dem geistigen Mittelpunkt jener Zeit. Zu Naropas Schülern gehörte Marpa, der wegen seiner vielen Übersetzungen aus dem Sanskrit ins Tibetische Marpa der Übersetzer heißt. Er war der erste tibetische Guru der Kargyütpa-Schule. Ihm folgte sein Lieblingsschüler Milarepa, dessen geistige Nachfolger Dvagpo-Lharje und seine Schüler wurden.

Die Nachfolger des Marpa und Milarepa unterscheiden sich von allen anderen tibetischen Buddhisten wesentlich darin, daß sie die buddhistische Lehre mit Hilfe eindeutiger Yogaübungen wirklich praktisch anwenden und das Bodhisattva-Ideal der Weltentsagung lehren.

Der «Köstliche Rosenkranz»

Unser Manuskript des *Köstlichen Rosenkranzes* wurde von dem eines wandernden Yogi abgeschrieben, der vor wenigen Jahren durch Gangtok in Sikkim zog und für einige Tage die Gastfreundschaft des Übersetzters genoß.

Nach altem Brauch, da das Drucken und Schreiben noch weniger verbreitet war, lernen viele Yogis den *Köstlichen Rosenkranz* auswendig. Und jeder von ihnen besitzt ein eigenes Handexemplar dieser vortrefflichen Lehren, das er nach dem mündlichen Vortrag oder, wie es heute üblicher ist, nach dem Manuskript des Guru verfaßt, damit diese Lehren nicht vergessen werden oder verloren gehen.

Diese Abschrift leiht jeder Kargyütpa zum Studium oder Abschreiben gern einem frommen Laien oder Mitschüler (wie es der Übersetzer war).

Es soll tibetische Handdrucke vom *Köstlichen Rosenkranz* geben. Doch weder Übersetzer noch Herausgeber konnten trotz vielen

Suchens einen zu textkritischen Zwecken auftreiben. Die handschriftlichen Texte aber sind wie der vorliegende gewöhnlich wortgetreu. Miteinander verglichen weisen sie in der Regel nur kleine Abweichungen im Ausdruck der persönlichen Vorschriften oder in der Anordnung der Lehren auf, die sich auf die Grundordnungen beziehen.

Die «Erlesenen Aussprüche»

Neben diesen rein religiösen Lehren gibt es im Tibetischen und Sanskrit eine Reihe von Spruchsammlungen in der Art von Sprichworten. Eine der berühmtesten Sammlungen ist *Der Kostbare Schatz Erlesener Aussprüche*. Er wird dem großen Lama von Saskya zugeschrieben, der als Saskya Pandita vom chinesischen Kaiser Khubilai Khan im Jahre 1270 als Haupt der lamaistischen Kirche anerkannt wurde. Der verstorbene ungarische Schüler Alexander Csoma de Körös, der diese Sammlung übersetzte, gibt den vollen Mönchsnamen des Kirchenoberhauptes Saskya als Ananda Dwaja Shri Bhadra an.

Einige dieser *Erlesenen Aussprüche* geben wir durchgesehen und neugestaltet nach der Wiedergabe des Csoma de Körös im folgenden wieder, um die Grundlage für einen Vergleich mit den Lehren des *Köstlichen Rosenkranzes* zu bieten:

Die ungestörte Henne legt viel Eier;
Der unbewegte Pfau zeigt einen schönen Schwanz;
Ein zahmes Roß hat einen leichten Gang;
Des Heil'gen Ruhe ist das Zeichen seiner Weisheit.

Strophe 20

Durch Lob nicht erfreut,
Durch Tadel nicht betrübt,
Die eigenen Tugenden und Kräfte wirklich kennen:
Das ist das Merkmal des Großen.

Strophe 29

Wo der Allmächtige (Buddha) zugegen ist,
Wer sollte dort einen anderen schauen?
Geht die Sonne am Himmel auf,
Bleibt keiner der strahlenden Sterne mehr sichtbar.

Strophe 33

Ein Narr, der sich mit seinen Fähigkeiten brüstet,
Der Weise nützt sie still für sich;
Der Strohalm treibt nur auf des Wassers Oberfläche,
In ihre Tiefe sinkt der teure Edelstein.

Strophe 58

Nur die im Geist Beschränkten unterscheiden:
«Dies ist mein Freund und dies mein Feind.»
Der geistig Freie liebt sie alle;
Denn ungewiß, wer mehr ihm helfen wird.

Strophe 59

Der Treffliche gleicht kostbarem Metall,
Unwandelbar in jeder Art.
Der Schurke gleicht dem Balken einer Waage,
Stets pendelt er hinauf, hinab.

Strophe 74

Viel Reden ist die Quelle der Gefahr;
Durch Schweigen kann dem Unglück man entgehen;
Weil schwatzhaft, wird der Papagei im Käfig eingeschlossen,
Die andern Vögel, die nicht sprechen können, fliegen.

Strophe 118

Der größte Reichtum ist Erbarmen;
Das größte Glück die Geistesruh;
Erfahrung ist der schönste Schmuck;
Der beste Kamerad, wer keine Wünsche hat.

Strophe 134

Auch Menschen mit geringen Fähigkeiten,
Die Großem dienen, werden wohl gedeihen;
Ein Tropfen Wasser ist ein kleines Ding,
Doch nie vertrocknet er, wenn er dem See vereint.

Strophe 173

Verletzlich Wort sollst du vermeiden,
Selbst gegen deinen Feind.
Denn sicher schnell'ts auf dich zurück,
Wie's Echo von dem Fels.

Strophe 182

Willst du ein großes Werk vollbringen,
Dann suche einen zuverläss'gen Freund,
Willst einen Wald du niederbrennen,
Dann muß der Wind dir seine Hilfe leih'n.

Strophe 208

Versenkung ohne Wissen kann eine Zeit erfolgreich sein;
Am Ende aber wird des wahren Sieges sie beraubt.
Man kann wohl Gold und Silber völlig schmelzen,
Doch ist das Feuer fort, verfesten sie sich wieder.

Strophe 228

Einer ähnlichen, dem gelehrten Ausleger der Mahayanalehre, Nagarjuna zugeschriebenen Sammlung, *Die Stütze der Weisheit*, entstammen die folgenden *Erlesenen Aussprüche* in der Übersetzung des Lama Kazi Dawa-Samdup.

Wer die wahre Natur der Dinge erkennt,
Was bedarf der noch der Lehrer?
Wer von einer Krankheit genesen,
Was bedarf der noch des Arztes?
Wer den Fluß schon überschritten,
Was bedarf der eines Bootes?

MS. Folio 5

Der Astronom berechnet Mond- und Sternenlauf und kündigt
ihn voraus.
Doch weiß er nicht, daß in dem eignen Haus
Die eignen Frauen, uneins, schlecht sich führen.

MS. Folio 7

Im Essen, Schlafen, Fürchten und Begatten
Sind Mensch und Tier sich gleich.

Durch religiöse Übung nur erhebt der Mensch sich über's Tier,
Wie sollte ohne Religion er dann nicht gleich dem Tiere sein?

MS. Folio 8

Es flieht die Zeit, das Lernen währet lang,
Und keiner kennt die Dauer seines Lebens.
Drum tu's dem Schwane gleich, der Milch aus Wasser zieht,
Und widme dich dem kostbarsten der Pfade.

MS. Folio 13

Wenn Sterne auch und Mond, die Zier der Erde scheinen,
Sowie die Sonne sinkt, beginnt die Nacht.

MS. Folio 13

Verständnis für die Kunst und Fertigkeit der Hand
Taugt nur der Fristung deines Tags.
Das Wissen aber, das Befreiung von dem Erdendasein lehrt,
Ist das nicht wahre Weisheit erst?

MS. Folio 15

Was du nicht willst, das man dir tu,
Das füg auch keinem anderen zu.

MS. Folio 20

Der Tor ist wie der Welle leicht Gekräusel,
Denn all sein Tun ist schnell verwischt.
Der Rechte aber gleicht geschnitztem Stein,
Denn auch sein kleinstes Mühen bleibt bestehn.

MS. Folio 22

Weit besser, mit dem Weisen, Sanften, Wahren und Zufriedenen
gefangen sein,
Als mit dem Unbotmäßigen zu herrschen.

MS. Folio 23

Noch andere *Auserlesene Aussprüche*, ausgewählt aus Lama Kazi Dawa-Samdups englischer Wiedergabe der *Unendlichen Freude des Weisen*, sollen hier wiedergegeben werden. Der tibetische Text, der dem Übersetzer vorlag, ist ohne Namensangabe des Sammlers in einem ganz neuen Manuskript von einem seiner Schüler in Gangtok

nach einem Handdruck oder einer älteren Handschrift niedergeschrieben.

Kurz ist des Mitleids höchster Pfad,
Der in das Reich des Siegers führt.
Sein Lauf ist schneller als von raschen Rossen,
Der Selbstsucht aber bleibt er völlig fremd.

Vers 25—28

Barmherzigkeit bringt Ernte in dem nächsten Leben,
Keuschheit ist Mutter allen Menschenglücks.
Geduld ein Schmuck, der alle ziert.
Fleiß führt zur eigenen Vollendung.
Dhyana läutert den bewölkten Geist.
Die Waffe des Verstands besiegt den Feind.

Vers 29—34

Ergötz dich nicht an Tod und Unglück deiner Feinde,
Frohlocke nicht, auch wenn du Indra gleichst.

Vers 41—42

Gar mancher, der sein Inneres nach Außen schreit,
Weil übergroß ist die Geschwätzigkeit.

Vers 51—52

Sei sanft und voll der Demut, strebst du nach Erhöhung,
Preis jedes Tugend, willst du ihn zum Freund.

Vers 66—67

Mit Selbstgefäll'gen streite nicht.
Wetteif're nicht mit Glücklichen.
Den Rachevollen setze nicht herab.
Und widerstrebe nicht dem Mächtigen.

Vers 69—72

Von einem schlechten Brauch laß ab, auch wenn die Väter ihn
dich lehrten.
Den guten pflege, selbst wenn ihn dein Feind erfand,
Du nimmst auch Gift nicht, wenn die Mutter es dir reicht,
Doch Gold nimm, sei es selbst vom Feind.

Vers 73—76

Nicht vorschnell sollst du deinen Herzenswunsch bekennen,
Nicht Unmut ziemet dir beim großen Werk.
Nicht neide du die Frömmigkeit dem Frommen,
Wer Böses hegt, den frage nicht um Rat.

Vers 77—80

Selbst in geweihtem Orden lebt der Böse,
Dem Giftkraut gleich, das neben Heilendem gedeiht.

Vers 112—113

Versetze einen Berg; es bleiben davon unberührt,
Die ächzen, wenn ein Wollflaum nur sie drückt.

Vers 120—121

Wer stets bereit ist, sich Erfolge zuzurechnen,
Doch wenn Geringstes nur mißglückt, den Andern schilt,
Und wer stets nachforscht nach den Fehlern der Gelehrten
und Gerechten,
Wie eine Kröte ist der von Natur.

Vers 140—143)

Ungläubigen von Glauben reden,
Heißt süße Milch der gift'gen Schlange geben.

Vers 146

Ein Kleid, gewaschen hundertmal in schmutz'gem Wasser,
An Sauberkeit gewinnt es nicht.

Vers 159—161

Des Unvernünftigen dummpreisend Eifern
Setzt des Gepriesenen Wert herab.

Vers 181

Unwissenheit ist Übelstes der Übel.
Nur Weisheit hilft sie überwinden.
Und diese nur schafft unermüdlich Streben.

Vers 186—188

Wer auswendig die Lehren weiß, doch sie nicht übt,
Ist wie ein Mensch, der eine Lampe ansteckt,
Und die Augen schließt.

Vers 193—194

Wer kann mit Sicherheit behaupten,
Daß er den Morgen sehen wird?

Vers 204

Wie kann es recht sein, hilfloses Geschöpf zu töten,
Das sich nicht wehren kann?

Vers 214

«Die Stimme der Stille»

Der Verstand ist der große Verneiner des Wirklichen.
Laß den Schüler den Verneiner verneinen.

Das Mitleid spricht:

Gibt es Glückseligkeit, wenn alles leiden muß, das lebt?
Willst du gerettet sein und hören, wie das Weltall schreit?

Laß die sengende Sonne keine Schmerzensträne trocknen,
Die du nicht selbst aus dem Auge des Dulders gewischt.

Der Schüler muß den Zustand seines Kindseins wiederfinden,
Bevor der erste Ton in seine Ohren dringen kann.

Erinnerung an Vergang'nes mach' dir zunichte.
Sieh nicht zurück, es wär' dein Untergang.

O daß doch alle Menschen Alaya, das Unvergängliche, besäßen,
Und Eines wären mit der Großen Seele.
Und doch — besäßen sie auch Alaya,
Wie wenig würd' es nützen.

Tun oder Nichttun, beide finden in dir Platz:
Bewegt dein Körper, still dein Geist.
Und deine Seele wie ein Bergsee klar.

Zum Segen für die Menschen leben, ist der erste Schritt,
Die sechs ruhmvollen Tugenden zu üben, ist der zweite.

Kannst Du nicht Sonne sein, sei ein bescheidener Planet.

Der Pfad ist einer nur für alle,

Die Mittel aber zu dem Ziele wechseln mit dem Pilger.

Laß deine Sinne nicht zum Spielplatz deines Geistes werden.

Hast du zum Licht Berufener dein Wesen
Zum großen Schmerz der Menschen hingelenkt?

O, wisse, keinen Wechsel kennt das Ewige.

Diese Auswahl von *Erlesenen Aussprüchen*, Sprichworten und Vorschriften soll auf die Wichtigkeit und Reichhaltigkeit dieser Art tibetischer Literatur hinweisen, die stark von der indischen beeinflußt wurde. Mit Hilfe dieser kurzen Einleitung kann der Leser sich nun der Weisheitslehre zuwenden, die uns durch die Kargyütpa-Weisen im folgenden Buch hinterlassen wurde.

Huldigung und Vorwort

Huldigung dem vortrefflichen Guru!

Möge der, der aus dem unheilvollen, schwer befahrbaren Meer der aufeinanderfolgenden Daseinsformen mit Hilfe der von den Kargyütpa-Weisen gegebenen Lehren um Befreiung ringt, jenen Lehrern die schuldige Verehrung erweisen, deren Leben fleckenlos, deren Tugenden unerschöpflich sind wie das Meer, und deren unendliche Güte alle Wesen, die gewesenen, seienden und werdenden im ganzen Weltall umfaßt.

Die achtundzwanzig Grundordnungen der Yogalehren

Die zehn Ursachen des Schmerzes

Der Gläubige, der die Befreiung und Allwissenheit der Buddhachenschaft sucht, sollte zuerst diese zehn Dinge, die Ursachen der Schmerzen, betrachten.

1. Nachdem man den schwer zu erlangenden, schön gestalteten menschlichen Körper empfangen hat, wäre die Vergeudung des Lebens eine Ursache der Schmerzen.

2. Nachdem man den reinen, schwer zu erlangenden, schön gestalteten menschlichen Körper empfangen hat, wäre es eine Ursache der Schmerzen, ungläubigen und weltlichen Sinnes zu sterben.

3. Das menschliche Leben im *Kali Yuga* (dem Zeitalter der Finsternis) ist kurz und ungewiß. Seine Verschwendung an weltliche Ziele und Geschäfte wäre eine Ursache der Schmerzen.

4. Da der eigene Geist im unverkörpernten Zustand die Natur des *Dharma Kaya* besitzt, wäre es eine Ursache der Schmerzen, wenn er vom Unrat weltlicher Trugbilder aufgesogen würde.

5. Da ein heiliger Guru Führer auf dem Pfad ist, wäre es eine Ursache der Schmerzen, würde man ihn vor Erlangung der Erleuchtung verlassen.

6. Religiöser Glaube und Gelübde sind das Gefährt, das zur Befreiung führt. Deshalb wäre ihre Vernichtung durch die Gewalt unbeherrschter Leidenschaften eine Ursache der Schmerzen.

7. Ist man im eigenen Innern zur vollkommenen Weisheit gelangt, so wäre ihr Verlust eine Ursache der Schmerzen.

8. Die höchsten Lehren der Weisen wie eine Handelsware verkaufen, wäre eine Ursache der Schmerzen.

9. Um der Verwandschaft aller Wesen willen wären unfreundliche Gefühle gegen eines von ihnen, die sie verletzen oder gar aufgeben, eine Ursache der Schmerzen.

10. Da die frühe Jugend zur Entwicklung von Körper, Wort und Geist dient, bedeutet ihr gewohnheitsmäßiges Vergeuden eine Ursache der Schmerzen.

Dies sind die zehn Ursachen der Schmerzen.

Die zehn Bedingnisse

1. Die Erkenntnis der eigenen Fähigkeiten bedingt eine sichere Linie des Handelns.

2. Die Erfüllung der Anweisungen eines religiösen Lehrers bedingt Vertrauen und Fleiß.

3. Die Vermeidung eines Irrtums bei der Wahl eines Guru bedingt des Schülers Erkenntnis seiner eigenen Fehler und Tugenden.

4. Die Nachfolge im Geist des geistlichen Lehrers bedingt lebendigen Geist und festen Glauben.

5. Stete Vorsicht und Wachsamkeit, mit Demut verbunden, bedingt die Reinerhaltung von Körper, Wort und Geist vom Bösen.

6. Geistiger Panzer und Kraft des Denkens bedingt die Erfüllung der eigenen Herzensgelübde.

7. Freiheit von Knechtschaft bedingt das Freisein von Begierde und Bindung.

8. Der zwiefache Verdienst, aus rechtem Antrieb, rechtem Handeln und der mitleidvollen Hingabe ihrer Früchte bedingt ein stetes Mühen.

9. Ein mit Liebe und Mitleid im Denken und Tun erfüllter Geist bedingt den steten Dienst an allen empfindenden Wesen.

10. Das Vermeiden des Irrtums, daß Stoff und Erscheinung Wirklichkeit seien, bedingt das wirkliche Erfahren der Natur aller Dinge durch Hören, Verstehen und Wissen.

Dies sind die zehn Bedingnisse.

Die zehn Dinge, die zu tun sind

1. Nimm einen mit geistiger Macht und vollkommenem Wissen begabten religiösen Lehrer.

2. Suche eine wohltuende, von geistigen Einflüssen erfüllte Einsamkeit.
 3. Suche Freunde, deren Glauben und Gewohnheit den deinen gleichen, und auf die du vertrauen kannst.
 4. Denke an die Übel der Völlerei und begnüge dich mit soviel Nahrung, als du während der Zeit deiner Zurückgezogenheit zur Erhaltung deiner Gesundheit brauchst.
 5. Prüfe unparteiisch die Lehren der großen Weisen aller Sekten.
 6. Erforsche die nützlichen Wissenschaften der Medizin, der Astrologie und die tiefe Kunst der Vorzeichen.
 7. Befolge die Lebensordnung und Lebensweise, die dich gesund erhält.
 8. Befleißige dich der Andachts-Übungen, die zu deiner geistigen Entwicklung führen.
 9. Nimm Schüler, die fest im Glauben, sanftmütigen Geistes und in ihrem Wahrheitsstreben vom Karma begünstigt scheinen.
 10. Erhalte dir in allen Lebenslagen ein stets wachsames Bewußtsein.
- Dies sind die zehn Dinge, die zu tun sind.

*Die zehn Dinge,
die zu vermeiden sind*

1. Vermeide einen Guru, dessen Sinn nach weltlichem Ruhm und Besitz steht.
2. Vermeide Freunde und Gefährten, die dem Frieden deines Geistes und deiner geistigen Entwicklung schädlich sind.
3. Vermeide Einsiedeleien und Wohnstätten, in denen viele Menschen sind, die dich belästigen und zerstreuen.
4. Vermeide es, deinen Lebensunterhalt durch Betrug und Diebstahl zu erwerben.
5. Vermeide Handlungen, die deinem Geist schaden und deine geistige Entwicklung hindern.
6. Vermeide leichtsinniges und gedankenloses Tun, das dich in der Achtung anderer herabsetzt.
7. Vermeide unnütze Gesten und sinnlose Handlungen.

8. Vermeide es, deine eigenen Fehler zu beschwichtigen und über die der Andern offen zu sprechen.
 9. Vermeide gesundheitsschädliche Nahrung und Kleidung.
 10. Vermeide Handlungen aus Geiz.
- Dies sind die zehn Dinge, die zu vermeiden sind.

Die zehn Dinge, die nicht zu vermeiden sind

1. Nicht zu vermeiden sind Ideen, die Ausstrahlungen des Geistes sind.
 2. Nicht zu vermeiden sind Gedanken, die aus der wahren Freude stammen.
 3. Nicht zu vermeiden sind verwirrende Leidenschaften, die zur Erkenntnis der göttlichen Weisheit führen (wenn sie in der Auskostung des Lebens richtig angewandt, Befreiung von der Täuschung bringen).
 4. Nicht zu vermeiden ist Überfluß, der wie Dung und Wasser das geistige Wachstum fördert.
 5. Nicht zu vermeiden sind Krankheit und Not als Lehrer der Frömmigkeit.
 6. Nicht zu vermeiden sind Feinde und Unglück als Anlaß und Mittel zum religiösen Leben.
 7. Nicht zu vermeiden ist, was als göttliche Gabe sich von selbst ergibt.
 8. Nicht zu vermeiden ist Vernunft als Grundpfeiler jeder Handlung.
 9. Nicht zu vermeiden sind alle Andachts-Übungen von Körper und Geist, die man auszuführen vermag.
 10. Nicht zu vermeiden sind Gedanken der Hilfe für Andere, so beschränkt die Möglichkeit hierzu auch sei.
- Dies sind die zehn Dinge, die nicht zu vermeiden sind.

Die zehn wissensnotwendigen Dinge

1. Wissensnotwendig ist, daß alle sichtbaren Erscheinungen voll des Trugs und unwirklich sind.
2. Wissensnotwendig ist, daß der menschliche Geist ohne selbständiges Sein (außer in dem Einen Geist) unbeständig ist.

3. Wissensnotwendig ist, daß die Gedanken aus einer Kette von Ursachen entstehen.

4. Wissensnotwendig ist, daß Körper und Wort, aus den vier Elementen gebildet, vergänglich sind.

5. Wissensnotwendig ist, daß die Folgen vergangener Handlungen als Quelle aller Leiden unvermeidbar sind.

6. Wissensnotwendig ist, daß die Schmerzen zu geistigen Lehrern werden, wenn sie von der Notwendigkeit religiösen Lebens überzeugen.

7. Wissensnotwendig ist, daß die Bindung an Welt Dinge Reichtum bringt, der den geistigen Fortschritt untergräbt.

8. Wissensnotwendig ist, daß Unglück, das zur Lehre führt, auch ein geistiger Führer ist.

9. Wissensnotwendig ist, daß nichts Seiendes unabhängiges Dasein besitzt.

10. Wissensnotwendig ist, daß alle Dinge voneinander abhängen.

Dies sind die zehn wissensnotwendigen Dinge.

Die zehn Dinge, die geübt werden müssen

1. Man sollte sich praktisches Wissen vom Pfad durch sein Beschreiten aneignen und nicht wie die Vielen Religion verkünden, anstatt sie zu üben.

2. Durch Verlassen des eigenen Landes und der eigenen Wohnung sollte man das Nichtgebundensein wirklich erfahren.

3. Hast du einen religiösen Lehrer gewählt, dann befreie dich von der Selbstsucht und folge widerspruchslos seinen Lehren.

4. Die durch Zuhören und Betrachten religiöser Lehren erlangte geistige Disziplin diene dir nicht zum Selbstlob, sondern zur Verwirklichung der Wahrheit.

5. Verdecke nicht durch Trägheit das in dir aufkeimende geistige Wissen, sondern übe es in steter Wachsamkeit.

6. Einmal in der Kenntnis geistiger Erleuchtung, suche sie in der Abgeschiedenheit und lasse alle weltliche Geschäftigkeit der Menge.

7. Im Besitz des praktischen Wissens über geistige Dinge und

nach vollbrachter Entsagung gestatte Körper, Wort oder Gedanken keinen Widerstand, sondern beachte die drei Gelübde der Armut, Keuschheit und des Gehorsams.

8. Hast du das höchste Ziel erwählt, dann lasse ab von aller Selbstsucht und widme dich Anderen.

9. Hast du den mystischen Mantrayana-Pfad betreten, dann befreie Körper, Wort und Gedanken aus der Unheiligkeit und übe das dreifache Mandala.

10. Vermeide in der Jugend Menschen, die dir nicht geistiger Führer sein können. Trachte vielmehr aufmerksam nach praktischem Wissen zu Füßen eines weisen und frommen Guru.

Dies sind die zehn Dinge, die geübt werden müssen.

Die zehn Dinge des Verharrens

1. Verharre, Schüler, im Hören und Betrachten religiöser Lehren.

2. Verharre, zu geistiger Erfahrung gelangt, in geistiger Betrachtung und innerer Sammlung.

3. Verharre in der Abgeschlossenheit, bis dein Geist durch Yoga geschult ist.

4. Verharre angesichts der Schwierigkeiten der Gedankenbeherrschung bei deiner Bemühung zur Sammlung.

5. Verharre, von großer Ermattung befallen, in der Anstrengung dein Denken anzuspornen (oder zu beherrschen).

6. Verharre in der Betrachtung bis zur Erlangung der unerschütterlichen Geistesruhe des Samadhi.

7. Verharre nach Erlangung des Samadhi-Zustands in der Verlängerung seiner Dauer und seiner beliebigen Erweckung.

8. Verharre, angesichts des Ungemachs, in der Geduld von Körper, Wort und Gedanke.

9. Verharre, angesichts der Anfechtungen großer Begierde, mächtigen Verlangens oder geistiger Schwäche, in der Bemühung, die aufkeimenden Versuchungen auszurotten.

10. Verharre, angesichts der Erschlaffung von Wohlwollen und Mitleid, in der Hinlenkung deines Geistes zur Vollendung.

Dies sind die zehn Dinge des Verharrens.

Die zehn Antriebe

1. Beeile dich, angesichts der Schwierigkeiten zur Erlangung eines schön gestalteten, freien, menschlichen Körpers, mit dem religiösen Leben zu beginnen.

2. Beeile dich, im Gedanken an den Tod und die Unsicherheit des Lebens, fromm zu leben.

3. Beeile dich, angesichts der unwiderruflich unvermeidbaren Folgen deiner Handlungen, Gottlosigkeit und Böses zu vermeiden.

4. Beeile dich, angesichts der Mißgeschicke des Lebens im Kreislauf der aufeinanderfolgenden Daseinsformen, die Befreiung zu suchen.

5. Beeile dich, durch geistige Erleuchtung vom Elend frei zu werden, dem alle fühlenden Wesen unterworfen sind.

6. Beeile dich, im Gedanken an die verkehrte und trügerische Denkungsart aller empfindenden Wesen, auf die Lehre zu hören und sie zu betrachten.

7. Beeile dich, in unaufhörlicher Betrachtung, die so schwer auszurottbaren irrthümlichen Vorstellungen in dir zu vernichten.

8. Beeile dich, gegen die Übermacht der bösen Neigungen in diesem Kali-Yuga (Zeitalter der Finsternis) die Gegengifte (in der Lehre) zu suchen.

9. Beeile dich, im Gedanken an die Fülle von Mißgeschick in diesem Zeitalter der Dunkelheit im Streben nach Erleuchtung auszuharren.

10. Beeile dich, angesichts der Nutzlosigkeit eines ziellos vergeudeten Lebens, fleißig nach der Lehre zu streben.

Dies sind die zehn Antriebe.

Die zehn Fehler

1. Zum Fehler der Geschwätzigkeit kann ein schwacher Glaube neben starkem Verstand führen.

2. Zum Fehler engstirnigen Dogmatisierens kann ein starker Glaube neben schwachem Verstand führen.

3. Zum Fehler irriger Übertreibungen oder falscher Wege kann ein großer Eifer ohne entsprechende religiöse Unterweisung führen.

4. Zum Fehler, sich in der Dunkelheit des Unbewußten zu ver-

lieren, kann ein betrachtendes Versenken führen, ohne genügendes Hören und Erforschen der Lehre.

5. Zum Fehler religiösen Selbstdünkels kann die nicht praktisch angewandte und ungenügend verstandene Lehre führen.

6. Zum Fehler, nur für sich selbst die Befreiung zu suchen, kann eine ungenügende geistige Schulung in Selbstlosigkeit und unendlichem Mitleid führen.

7. Zum Fehler rein irdischer Wachsamkeit kann ein ungenügendes Wissen von der eigenen unstofflichen Natur führen.

8. Zum Fehler, sich von rein irdischen Erwägungen leiten zu lassen, kann ein nicht völliges Ersticken des weltlichen Ehrgeizes führen.

9. Zum Fehler, sich mit weltlichem Stolz zu blähen, kann die Umgebung leichtgläubiger und niedriger Bewunderer führen.

10. Zum Fehler, sich mit Tüchtigkeit in weltlichen Dingen zu brüsten, kann ein Rühmen des eigenen okkulten Wissens und Könnens führen.

Dies sind die zehn Fehler.

Die zehn ähnlichen, der Verwechslung ausgesetzten Dinge

1. Verwechselt werden kann Begierde mit Glauben.

2. Verwechselt werden kann Bindung mit Wohlwollen und Mitleid.

3. Verwechselt werden kann das Aufhören der Denktätigkeit mit der Ruhe des unendlichen Geistes.

4. Verwechselt werden kann sinnliche Wahrnehmung (Erscheinung) mit Offenbarung (Schein) des Wirklichen.

5. Verwechselt werden kann ein reiner Abglanz des Wirklichen mit der völligen Verwirklichung.

6. Verwechselt werden kann der Mensch, der sich nach außen zu einer Religion bekennt, sie aber nicht übt, mit dem Gläubigen.

7. Verwechselt werden kann der Sklave der Leidenschaft mit dem Meister des Yoga, befreit von den hergebrachten Gesetzen.

8. Verwechselt werden kann die trügerische mit der klugen Handlung.

10. Verwechselt werden kann der Schwindler mit dem Weisen.
Dies sind die zehn ähnlichen, der Verwechslung ausgesetzten Dinge.

*Die zehn, dem Irrtum nicht
unterworfenen Dinge*

1. Nicht irrt, wer frei von der Bindung an alle Dinge als Bhikshu in die heilige Mönchsgemeinde eintritt, und die Heimatlosigkeit wählt.

2. Nicht irrt, wer seinen geistigen Lehrer verehrt.

3. Nicht irrt, wer die Lehre gründlich erforscht, sie lehren hört, über sie nachdenkt und sich darein versenkt.

4. Nicht irrt, wer sich voll Demut hohem Streben ergibt.

5. Nicht irrt, wer bei weiten religiösen Anschauungen der Ausübung seiner Verpflichtungen (der religiösen Zeremonien) obliegt.

6. Nicht irrt, wer ohne Stolz einen großen Verstand besitzt.

7. Nicht irrt, wer an religiösen Lehren reich, sorgfältig sich darein versenkt.

8. Nicht irrt, wer ohne Eitelkeit tiefes religiöses Wissen und geistige Erkenntnis besitzt.

9. Nicht irrt, wer sein Leben in Einsamkeit verbringen kann.

10. Nicht irrt, wer voll selbstloser Hingabe durch weise Lehren Anderen Gutes erweist.

Dies sind die zehn dem Irrtum nicht unterworfenen Dinge.

Die dreizehn schweren Verfehlungen

1. Schwere Verfehlung, wenn einer, als Mensch geboren, die heilige Lehre nicht beachtend, einem gleicht, der mit leeren Händen aus einem an Edelsteinen reichen Land zurückkehrt.

2. Schwere Verfehlung, wenn einer nach Eintritt in die heilige Mönchsgemeinde zum weltlichen Leben zurückkehrt, einem Nachtfalter gleich, der ins brennende Licht fliegt.

3. Schwere Verfehlung, wenn einer in der Gemeinschaft eines Weisen in Unwissenheit verharret, gleich einem Menschen, der am Ufer eines großen Wassers verdurstet.

4. Schwere Verfehlung, wenn einer um die sittlichen Gebote

weiß, sie aber nicht zur Vernichtung der Leidenschaften nutzt, jenem Kranken gleich, der im Besitz von Heilmitteln diese nicht gebraucht.

5. Schwere Verfehlung, wenn einer Religion predigt, ohne sie zu üben, einem Papageien gleich, der ein Gebet herleiert.

6. Schwere Verfehlung, wenn einer durch Diebstahl, Raub oder Betrug erworbene Almosen schenkt, dem Blitz gleich, der sich selbst im Wasser vernichtet.

7. Schwere Verfehlung, wenn einer den Göttern das Fleisch getöteter Lebewesen darbringt, dem Menschen gleich, der einer Mutter das Fleisch des eigenen Kindes vorsetzt.

8. Schwere Verfehlung, wenn einer nur Geduld zu selbstischen Gründen übt und nicht dem Anderen zum Nutzen, der Katze gleich, die Geduld übt, eine Maus zu fangen.

9. Schwere Verfehlung, wenn einer nur um weltlichen Ruhmes und Lobes willen verdienstvolle Handlungen vollbringt, als tausche er den mystischen, alle Wünsche erfüllenden Edelstein gegen eine Kugel Ziegenmist ein.

10. Schwere Verfehlung, wenn einer, dem Arzte gleich, der einer chronischen Krankheit unterliegt, nach häufigem Anhören der Lehre doch unausgeglichen bleibt.

11. Schwere Verfehlung, wenn einer gleich dem Reichen, der den Schlüssel zu seinen Schätzen verloren hat, die Lehren versteht und doch unwissend bleibt in der geistigen Erfahrung, die aus ihrer Anwendung erwächst.

12. Schwere Verfehlung, wenn einer anderen die Lehre erklären wollte, ohne sie selbst ganz erfaßt zu haben — ein blinder Führer den Blinden.

13. Schwere Verfehlung, wenn einer, als hielte er Messing für Gold, die Erfahrung auf der ersten Stufe der Betrachtung für jene der Endstufe ansehen wollte.

Dies sind die dreizehn schweren Verfehlungen.

Die fünfzehn Schwächen

1. Schwäche im Frommen, wenn er selbst in der Einsamkeit seinen Geist von weltlichen Regungen heimsuchen läßt.

2. Schwäche im Frommen, wenn er als Vorsteher eines Klosters den eigenen (und nicht der Brüder) Vorteil sucht.

3. Schwäche im Frommen, wenn er die Lehren der Sittlichkeit sorgfältig beobachtet, es aber an innerer sittlicher Zucht fehlen läßt.

4. Schwäche an jenem, der auf dem Pfad der Lehre noch an der weltlichen Empfindung von Zuneigung und Abneigung hängt.

5. Schwäche in jenem, der, dem Weltsein entronnen, als Mitglied des heiligen Ordens nach Verdiensten verlangt.

6. Schwäche in jenem, der den kleinsten Schimmer der Wirklichkeit erhascht hat und nicht bis zum Aufbruch der vollkommenen Erleuchtung in der Yoga-Betrachtung (Sadhana) verweilt.

7. Schwäche im Frommen, der bereits auf dem Pfad der Lehre außerstande ist, ihn weiter zu verfolgen.

8. Schwäche in jenem, der bei völliger Übung religiöser Hingabe seine würdelosen Handlungen nicht auszurotten vermag.

9. Schwäche in jenem, der nach der Wahl des religiösen Lebens vor der strengen Abgeschiedenheit zurückschreckt, obwohl er weiß, daß für Nahrung und alle Bedürfnisse fraglos gesorgt wird.

10. Schwäche im Frommen, der bei Austreibung böser Geister oder Heilung von Krankheiten seine verborgenen Kräfte zur Schau stellt.

11. Schwäche im Frommen, der die heilige Wahrheit für Nahrung und Geld einzutauschen sucht.

12. Schwäche in jenem, der dem religiösen Leben geweiht, sich auf Kosten anderer geschickt lobt.

13. Schwäche im Frommen, der anderen erhabene Lehren erteilt, ohne sie selbst befolgen zu können.

14. Schwäche im Frommen, der weder allein in der Einsamkeit, noch gut in der Gemeinschaft leben kann.

15. Schwäche im Frommen, der gegenüber Mühsal und Bequemlichkeit nicht gleichmütig bleiben kann.

Dies sind die fünfzehn Schwächen.

Die zwölf notwendigen Dinge

1. Notwendig ist ein kraftvoller Verstand, der die Lehre zum eigenen Nutzen verstehen und anwenden kann.
 2. Notwendig ist am Anfang (des religiösen Lebens) die tiefe Abneigung gegen die unaufhörliche Folge von Tod und Wiedergeburt.
 3. Notwendig ist ein Guru, der dich den Pfad zur Befreiung führen kann.
 4. Notwendig ist Ausdauer, die mit Stärke und Unanfechtbarkeit in der Versuchung gepaart ist.
 5. Notwendig ist die unwandelbare Ausdauer in der Aufhebung böser Taten durch Vollbringen guter, sowie das dreifache Gelübde zur Keuschheit des Körpers, Reinheit der Gedanken und Beherrschung der Rede.
 6. Notwendig ist eine derart umfassende Philosophie, daß alles Wissen von ihr umschlossen werden kann.
 7. Notwendig ist eine Art der Betrachtung, die die Kraft geistiger Sammlung auf jeden beliebigen Gegenstand hervorrufen kann.
 8. Notwendig ist eine Lebenshaltung, die jede Handlung (von Körper, Wort und Verstand) zum Fortschritt auf dem Pfad anwenden kann.
 9. Notwendig ist es, die erwähnten Lehren so auszuführen, daß sie mehr als bloße Worte sind.
 10. Notwendig sind besondere Anweisungen (eines weisen Gurus) zur Vermeidung irreführender Wege, Versuchungen, Fallen und Gefahren.
 11. Notwendig ist im Augenblick des Todes ein unbesiegbarer Glaube voll höchster geistiger Gelassenheit.
 12. Notwendig als Folge praktisch angewandter, auserlesener Lehren ist die Erwerbung geistiger Kräfte, die Körper, Wort und Verstand in die göttliche Urwesenheit zu verwandeln vermögen.
- Dies sind die zwölf notwendigen Dinge.

Die zehn Zeichen der Überlegenheit

1. Zeichen der Überlegenheit ist das Fehlen von Stolz und Neid.
2. Zeichen der Überlegenheit ist das Überwinden vieler Wünsche und die Zufriedenheit im Einfachen.

3. Zeichen der Überlegenheit ist die völlige Unkenntnis von Heuchelei und Betrug.

4. Zeichen der Überlegenheit ist die Kunst, die Lebensführung mit dem Gesetz von Ursache und Wirkung so sorgfältig in Einklang zu bringen, wie man die Pupillen der Augen, oder den Körper des Ungeborenen schützt.

5. Zeichen der Überlegenheit ist die Treue zu den eigenen Unternehmungen und Verpflichtungen.

6. Zeichen der Überlegenheit ist die Aufrechterhaltung von Freundschaften, trotz (gleichzeitig) unparteiischer Betrachtung aller Wesen.

7. Zeichen der Überlegenheit ist das zornlos mitleidvolle Empfinden für den schlecht Lebenden.

8. Zeichen der Überlegenheit ist es, dem Anderen den Sieg zu gönnen und selbst die Niederlage zu erleiden.

9. Zeichen der Überlegenheit ist die Entfernung von der Masse in allem Denken und Handeln.

10. Zeichen der Überlegenheit ist die treue und demütige Einhaltung der Gelübde der Keuschheit und Frömmigkeit.

Dies sind die zehn Zeichen der Überlegenheit.

Ihr Gegenteil sind die Zeichen des Tiefstandes.

Die zehn Nutzlosigkeiten

1. Nutzlos, unserem trügerischen und vergänglichen Körper zuviel Aufmerksamkeit zuzuwenden.

2. Nutzlos, Arbeit und Entbehrungen für ein eigenes Heim in dieser Welt, da der Tod nur leere Hände läßt, und der nächste Tag den Leichnam aus dem eigenen Haus vertreibt.

3. Nutzlos, den Nachkommen, selbst aus Liebe, weltliche (anstatt geistige) Reichtümer zu hinterlassen, da sie (ohne geistige Erleuchtung) außerstande sind, uns im Sterben die geringste Hilfe zu leisten.

4. Nutzlos, Verwandten oder Freunden (die zur Erleuchtung erforderliche) Zeit zu opfern, nur um der Verpflichtung, Gebundenheit oder liebevollen Zuneigung willen, da wir im Sterben unsern Weg doch ohne sie ganz allein gehen müssen.

5. Nutzlos, unsern Nachkommen weltliche Dinge zu hinterlassen, da sie doch selbst dem Tod unterworfen sind, und unser Erbe mit Sicherheit einmal verloren geht.

6. Nutzlos die Beschäftigung mit dem Erwerb weltlicher Dinge, da wir im Tod selbst unser eigenes Haus verlassen müssen.

7. Nutzlos der Eintritt in die heilige Mönchsgemeinde ohne die Führung eines heiligen Lebens, da aus der Nichterfüllung religiöser Gelübde nur neue elende Daseinszustände folgen.

8. Nutzlos das Hören und Betrachten der Lehre, ohne sie zu üben und geistige Kräfte als Hilfe für den Augenblick des Todes zu sammeln.

9. Nutzlos das lange Leben mit einem geistigen Lehrer, wenn Mangel an Demut und Ehrerbietung unfähig zur geistigen Entwicklung macht.

10. Nutzlos größere Hingabe an die Zwecklosigkeiten dieser Welt, als an die Suche nach göttlicher Weisheit, da die vorhandenen und sichtbaren Erscheinungen immer nur vorübergehend, wechselnd und unstet sind, und das irdische Leben weder Wirklichkeit noch dauernden Gewinn bietet.

Dies sind die zehn Nutzlosigkeiten.

Die zehn selbstgeschaffenen Sorgen

1. Selbstgeschaffene Sorge, in den Stand des Hausvaters einzutreten ohne genügende Mittel zum Lebensunterhalt — ein Schwachsinniger, der todbringendes Gift nimmt.

2. Selbstgeschaffene Sorge, die Lehre zu mißachten und ein durchaus böses Leben zu führen, ähnlich dem Verrückten, der über einen Abgrund springt.

3. Selbstgeschaffene Sorge, heuchlerisch zu leben, jenem gleich, der sein eigenes Essen vergiftet.

4. Selbstgeschaffene Sorge, ohne hinreichende geistige Stärke als Haupt eines Klosters wirken zu wollen, wie ein altersschwaches Weib, das eine Viehherde hüten wollte.

5. Selbstgeschaffene Sorge, wie ein in der Wüste verirrter Blinder sich selbstsüchtig ehrgeizigem Streben zu widmen, anstatt nach dem Nutzen der anderen zu trachten.

6. Selbstgeschaffene Sorge, eine schwierige Aufgabe zu übernehmen, ohne sie ausführen zu können, gleich einem schwachen Menschen, der schwere Lasten tragen will.

7. Selbstgeschaffene Sorge, einem Herrscher mit schlechter Staatsführung gleich, aus Stolz und Eigendünkel die Befehle Budhas oder des heiligen Guru zu übertreten.

8. Selbstgeschaffene Sorge, seine zur Betrachtung notwendige Zeit mit dem Herumstreunen in Stadt und Land zu vergeuden, gleich einer Gemse, die sich ins Tal verliert, anstatt sich in der Sicherheit der Berge aufzuhalten.

9. Selbstgeschaffene Sorge, einem Adler mit gebrochenen Flügeln gleich, weltlichen Zielen anstatt dem Wachstum göttlicher Weisheit in sich nachzujagen.

10. Selbstgeschaffene Sorge, die dem Guru oder der göttlichen Dreieinheit dargebrachten Opfer schamlos zu unterschlagen, dem Kinde gleich, das glühende Kohlen schluckt.

Dies sind die zehn selbstgeschaffenen Sorgen.

Die zehn zum eigenen Guten reichenden Dinge

1. Zum eigenen Guten gereicht das Aufgeben weltlicher Bräuche zugunsten des heiligen Dharma.

2. Zum eigenen Guten gereicht das Verlassen von Heim und Verwandten, um sich einem Guru von heiligem Wesen anzuschließen.

3. Zum eigenen Guten gereicht die Unterlassung weltlichen Tuns und die Übung der drei wahren religiösen Betätigungen — Hören, Nachdenken und Betrachten (der erhabenen Lehre).

4. Zum eigenen Guten gereicht das Meiden geselligen Lebens, um allein in der Einsamkeit zu leben.

5. Zum eigenen Guten gereicht der Verzicht auf Reichtum und üppige Bequemlichkeit und das Ertragen der Mühsal.

6. Zum eigenen Guten gereicht das Bescheiden mit einfachen Dingen und das Freisein von der Begierde nach weltlichem Besitz.

7. Zum eigenen Guten gereicht der unerschütterliche Vorsatz, andere nicht zu übervorteilen.

8. Zum eigenen Guten gereicht der Verzicht auf die vergängli-

chen Freuden dieses Lebens, um sich der Verwirklichung ewiger Glückseligkeit im Nirvana zuzuwenden.

9. Zum eigenen Guten gereicht das Aufgeben der Bindung an alles (vergänglich und unwirklich) Irdische und das Streben nach der Erkenntnis der Wirklichkeit.

10. Zum eigenen Guten gereicht das Bewahren der drei Türen des Wissens (Körper, Wort und Verstand) vor geistiger Unbeherrschtheit und ihr richtiger Gebrauch zum Erwerb des zweifachen Verdienstes.

Dies sind die zehn zum eigenen Guten gereichenden Dinge.

Die zehn besten Dinge

1. Das Beste für den schwachen Verstand ist sein Glaube an das Gesetz von Ursache und Wirkung.

2. Das Beste für den Durchschnitts-Verstand ist die Erkenntnis des in und außer sich selbst wirkenden Gesetzes der Gegensätze.

3. Das Beste für den Verstandesmächtigen ist das völlige Begreifen der Untrennbarkeit von Erkennendem, Gegenstand der Erkenntnis und Vorgang des Erkennens.

4. Die beste Betrachtung für den schwachen Verstand ist die Hinlenkung des Geistes auf einen einzigen Gegenstand.

5. Die beste Betrachtung für den Durchschnittsverstand ist, das Bewußtsein immer wieder auf die Zweiheit (von Erscheinung und Ding an Sich, menschlichem Bewußtsein und Geist) zu lenken.

6. Die beste Betrachtung für den Verstandesmächtigen ist das Verharren in geistiger Gelassenheit, frei von allem Denken, in der Erkenntnis, daß der Betrachtende, der Gegenstand der Betrachtung und ihr Vorgang untrennbar eins sind.

7. Die beste religiöse Übung für den schwachen Verstand ist, die Lebensführung in genauen Einklang mit dem Gesetz von Ursache und Wirkung zu bringen.

8. Die beste religiöse Übung für den Durchschnittsverstand ist die Betrachtung aller Gegenstände als gleichsam im Traum oder durch magischen Zauber hervorgerufene Bilder.

9. Die beste religiöse Übung für den Verstandesmächtigen ist das Verzichten auf alle weltlichen Begierden und Handlungen (als

seien die Dinge des Sangsara gleichsam nicht vorhanden).

10. Das beste Zeichen geistigen Fortschritts ist für alle drei Verstandesgruppen das stete Abnehmen der verdunkelnden Leidenschaften und Selbstsucht.

Dies sind die zehn besten Dinge.

Die zehn schweren Fehler

1. Schwerer Fehler des Frommen, einem trugvollen Schwindler zu folgen und nicht einem die Lehre ernst ausübenden Guru.

2. Schwerer Fehler des Frommen, lieber weltliches Wissen als die erhabenen Geheimlehren der großen Weisen zu erlernen.

3. Schwerer Fehler des Frommen, zum Bau einer dauernden Wohnung (in dieser Welt) weitschweifige Pläne zu schmieden, anstatt jeden Tag als den letzten seines Lebens zu leben.

4. Schwerer Fehler des Frommen, der Menge die Lehre zu predigen (ehe er sie selbst als wahr erkannte) anstatt sich in der Einsamkeit darein zu versenken (um ihre Wahrheit zu prüfen).

5. Schwerer Fehler des Frommen, gleich dem Geizhals Reichtümer zu sammeln, anstatt sie der Religion und barmherzigen Werken zu opfern.

6. Schwerer Fehler des Frommen, sich in Körper, Wort und Gedanken Ausschweifungen hinzugeben, anstatt streng die Gelübde (der Reinheit und Keuschheit) zu halten.

7. Schwerer Fehler des Frommen, sein Leben zwischen Furcht und Hoffen zu verbringen, anstatt in der Erkenntnis der Wirklichkeit.

8. Schwerer Fehler des Frommen, andere anstatt sich selbst bessern zu wollen.

9. Schwerer Fehler des Frommen, weltlicher Macht nachzujagen, anstatt die in ihm selbst verborgenen geistigen Kräfte zu entfalten.

10. Schwerer Fehler des Frommen, träge und gleichgültig zu sein, anstatt ein Leben geistiger Entwicklung zu führen.

Dies sind die zehn schweren Fehler.

Die zehn Notwendigkeiten

1. Notwendig ist am Ende (des religiösen Pfades) ein so tiefer Widerwille gegen die unaufhörliche Folge von Tod und Wiedergeburt (der alle Nichterleuchteten unterworfen sind), daß man ihr wie ein Reh dem Gefangensein zu entfliehen sucht.

2. Notwendig ist eine so große Ausdauer (beim Streben nach Erleuchtung), daß man selbst den Verlust des eigenen Lebens nicht bedauert, wie der Landwirt die Bestellung seiner Felder nicht bereut, auch wenn er morgen sterben müßte.

3. Notwendig ist die heitere Gelassenheit des Geistes, die der Freude eines Menschen gleicht, der eine große Tat vollbracht hat.

4. Notwendig ist die Einsicht, daß wie beim auf den Tod Verwundeten kein Augenblick an Zeit vergeudet werden darf.

5. Notwendig ist die unablässige Ausrichtung des Bewußtseins auf einen einzigen Gedanken, wie es die Mutter tut, die ihres einzigen verlorenen Sohnes nur gedenkt.

6. Notwendig ist das Wissen, daß alles Tun vergeblich ist, so wie der Hirte weiß, daß er nichts tun kann, um die vom Feinde vertriebene Herde wiederzuerlangen.

7. Notwendig ist, als Höchstes nach der Lehre zu verlangen wie der Verhungerte nach Speise.

8. Notwendig ist ein ebenso starkes Vertrauen auf die eigenen geistigen Fähigkeiten, wie der Glaube des Starken an seine körperliche Geschicklichkeit, einen kostbaren Edelstein, den er gefunden, festzuhalten.

9. Notwendig ist die Erkenntnis vom Irrtum der Zweiheit wie von der Falschheit der Lüge.

10. Notwendig ist Vertrauen auf das wahre Sein (als einzige Zuflucht), wie der vom Land vertriebene Vogel erschöpft dem Mast des Schiffes vertraut, der ihm Rast bietet.

Dies sind die zehn Notwendigkeiten.

Die zehn überflüssigen Dinge

1. Überflüssig ist es, nach der Erkenntnis des Wesens der geistigen Lehre noch Belehrungen über Religion zu hören oder sich darin zu versenken.

2. Überflüssig ist es, nach der Erkenntnis vom Wesen des Unbefleckten Geistes noch Vergebung der Sünden zu suchen.

3. Überflüssig ist die Vergebung für jenen, der im Zustand geistiger Ruhe verweilt.

4. Überflüssig ist es, nach der Erlangung des Zustandes unbefleckter Reinheit über den Pfad oder die Mittel zu seiner Beschreibung nachzudenken (denn das Ziel ist erreicht).

5. Überflüssig ist es, nach dem Erleben der unwirklichen (trugvollen) Natur des Wissens den Zustand des Nicht-Wissens zu betrachten.

6. Überflüssig ist es, nach der Erkenntnis von der Unwirklichkeit (der trügerischen Natur) der verfinsternden Leidenschaften ihr Gegengift zu suchen.

7. Überflüssig ist es, nach der Erkenntnis des Trugvollen aller Erscheinung noch etwas zu suchen oder zu verwerfen.

8. Überflüssig ist es, nach der Erkenntnis des Segensreichen in Sorge und Not dem Glücke nachzujagen.

9. Überflüssig ist es, nach der Erkenntnis der ungeborenen (ungeschaffenen) Natur des eigenen Geistes die Übertragung des (endlichen) Bewußtseins zu üben.

10. Überflüssig ist es, im Streben nach dem Glück des anderen in allen Handlungen noch nach dem eigenen Nutzen zu trachten¹.

Dies sind die zehn überflüssigen Dinge.

Die zehn größeren Köstlichkeiten

1. Köstlicher ist ein freies, schön gestaltetes Leben, als unzählige, nicht menschliche Leben in einer der sechs Daseinsformen¹⁰.

2. Köstlicher ist ein Weiser, als eine Horde unreligiöser und weltlich gesinnter Menschen.

3. Köstlicher ist eine esoterischen Wahrheit, als zahllose exoterische Lehren.

4. Köstlicher ist ein in der Betrachtung geschauter Schimmer göttlicher Weisheit, als alles nur im Zuhören und Nachdenken über religiöse Fragen erworbene Wissen.

5. Köstlicher ist der kleinste, dem Wohl anderer geopferter Verdienst, als eine Fülle von Verdiensten für das eigene Ich.

6. Köstlicher ist es, wenn auch nur für einen Augenblick, den von allen Denkvorgängen freien Samadhi-Zustand zu erfahren, als dauernd noch in einem vom Denken erfüllten Samadhi-Zustand zu leben".

7. Köstlicher ist es, sich einen Augenblick der Seligkeit des Nirvana zu erfuen, als eine Fülle sinnhaften Glücksempfindens zu genießen.

8. Köstlicher ist die geringste, völlig selbstlos gute Tat, als zahllose selbstsüchtig erwiesene gute Handlungen.

9. Köstlicher ist der Verzicht auf alle Weltlichkeit (Heim, Familie, Freunde, Reichtum, Ruhm, Lebensdauer, selbst Gesundheit), als jedes barmherzige Verschenken unzähliger weltlicher Güter.

10. Köstlicher ist ein vom Sehnen nach Erleuchtung erfülltes Leben, als ein äonenhaft langes, dem weltlichen Streben gewidmetes.

Dies sind die zehn größeren Köstlichkeiten.

Die zehn gleichgültigen Dinge

1. Gleichgültig für den wahrhaft religiös Lebenden, ob er sich von weltlichem Tun zurückhält oder nicht.

2. Gleichgültig für den, der das übernatürliche Wesen des Geistes wahrhaft erkannt hat, ob er sich der Betrachtung hingibt oder nicht¹².

3. Gleichgültig für den nicht an irdischen Überfluß Gebundenen, ob er in Askese lebt oder nicht.

4. Gleichgültig für den, der die Wirklichkeit wahrhaft erkannt hat, ob er einsam auf Bergeshöhen lebt oder (als Bhikshu) umherpilgert.

5. Gleichgültig für den, der sein Denken beherrscht, ob er an den Freuden des Lebens teilnimmt oder nicht.

6. Gleichgültig für den von der Fülle des Mitleids Erfüllten, ob er sich einsam der Betrachtung hingibt oder inmitten der Gesellschaft für das Wohl der anderen mitwirkt.

7. Gleichgültig für den in Demut und Glauben (an den Guru) Unwandelbaren, ob er mit seinem Guru lebt oder nicht.

8. Gleichgültig für den, der die empfangenen Lehren gründlich versteht, ob ihm gutes oder schlechtes Schicksal widerfährt.

9. Gleichgültig für den, der weltliches Leben aufgegeben und die Übung der geistigen Wahrheit auf sich genommen hat, ob er überkommene Formen einhält oder nicht.

10. Gleichgültig für den zur höchsten Weisheit Gelangten, ob er Wunderkräfte ausüben kann oder nicht.

Dies sind die zehn gleichgültigen Dinge.

Die zehn Vorzüge des heiligen Dharma (der Lehre)¹

1. Den Vorzug des heiligen Dharma beweist die Tatsache der Verkündung der zehn frommen Handlungen¹⁴, der sechs Paramitas¹⁵, der verschiedenen Lehren über Wirklichkeit und Vollendung, der vier edlen Wahrheiten¹⁶, der vier Stufen des Dhyana, der vier Ebenen formlosen Daseins¹⁷ und der zwei mystischen Pfade¹⁸ der geistigen Entwicklung und Befreiung.

2. Den Vorzug des heiligen Dharma beweist die Tatsache, daß unter den Menschen im Sangsara erleuchtete Fürsten und Brahminen, die vier großen Wächter¹⁹, die sechs Hierarchien der Devas aus den sechs sinnhaften Paradiesen²⁰, die ziebzehn Hierarchien der Götter aus den Welten der Form²¹ und die vier Hierarchien der Götter aus den Welten des Formlosen²² gelebt haben.

3. Den Vorzug des heiligen Dharma beweist die Tatsache, daß in dieser Welt diejenigen geboren werden, die den Pfad beschrritten haben, jene, die nur noch einmal geboren werden²³, die, welche die Notwendigkeit weiterer Geburten überwunden haben, die Arhants und die selbsterleuchteten und allwissenden Buddhas²⁴.

4. Den Vorzug des heiligen Dharma beweist die Tatsache, daß es Wesen gibt, die Bodhi-Erleuchtung empfangen und als göttliche Verkörperungen für die Befreiung der Menschheit und aller lebenden Wesen in der Welt wirken, bis zur Auflösung des physischen Weltalls.

5. Den Vorzug des heiligen Dharma beweist die Tatsache, daß als Frucht der allumfassenden Wohltat der Bodhisattvas schützende Einflüsse für die Befreiung der Menschheit und aller lebenden Wesen in der Welt wirken.

6. Den Vorzug des heiligen Dharma beweist die Tatsache, daß man selbst in den unglücklichen Daseinsstufen nach dem Tod als unmittelbare Folge schwacher Handlungen der Barmherzigkeit, die man in der menschlichen Welt vollbracht hat, Augenblicke des Glücks empfinden kann.

7. Den Vorzug des heiligen Dharma beweist die Tatsache, daß Menschen nach einem schlecht geführten Leben der Welt entsagten und verehrungswürdige Gurus wurden.

8. Den Vorzug des heiligen Dharma beweist die Tatsache, daß Menschen, deren schweres, böses Karma sie fast zu ewigem Leid nach dem Tode verdammt hätte, zum religiösen Leben umkehrten und das Nirvana erlangten.

9. Den Vorzug des heiligen Dharma zeigt die Tatsache, daß man allein durch den Glauben an die Lehre, durch das betrachtende Versenken in sie, oder durch das Anziehen des Gewandes eines Bikshu der Achtung und Verehrung würdig wird.

10. Den Vorzug des heiligen Dharma beweist die Tatsache, daß man nach Hingabe aller weltlichen Güter, nach dem Eintritt in das religiöse Leben und dem Verzicht auf die Stellung eines Hausvaters noch immer aufgesucht und mit allem zum Leben Notwendigen unterstützt wird.

Dies sind die zehn Vorzüge des heiligen Dharma.

Die zehn bildhaften Ausdrücke

1. Bildhaft ist der Ausdruck Wahrheit an sich, da die «Wahrheit an sich» nicht beschrieben (sondern nur im Samadhi erfahren) werden kann.

2. Bildhaft ist der Ausdruck «Pfad», da es weder ein Durchschreiten des Pfades, noch einen gibt, der ihn geht.

3. Bildhaft ist der Ausdruck «Wahrer Zustand», da weder ein Schauen des wahren Zustandes noch ein Schauender vorhanden ist.

4. Nicht gibt es ein Betrachten des reinen Zustands noch einen Betrachtenden. Der Ausdruck «Reiner Zustand» ist nur bildhaft.

5. Da es weder ein Genießen des natürlichen Zustands noch einen Genießenden gibt, ist der Ausdruck «Natürlicher Zustand»²⁵ nur bildhaft.

6. Weder gibt es ein Halten von Gelübden, noch einen, der sie hält. Deshalb sind diese Ausdrücke nur bildhaft.

7. Es gibt weder ein Anhäufen von Verdiensten, noch einen, der sie sammelt. Deshalb ist der Ausdruck «Zweifacher Verdienst»²⁶ nur bildhaft.

8. Es gibt weder ein Ausführen von Handlungen, noch einen Handelnden. Deshalb ist der Ausdruck «Zweifache Verdunkelung»²⁷ nur bildhaft.

9. Da es weder Verzicht auf weltliches Dasein, noch einen Verzichtenden gibt, ist der Ausdruck «Weltliches Dasein» nur bildhaft.

10. Es gibt weder ein Erhalten (der Früchte eigener Taten), noch einen, der sie erhält. Der Ausdruck «Früchte der Handlungen» ist nur bildhaft.

Dies sind die zehn bildhaften Ausdrücke.

Die zehn großen Freuden

1. Große Freude, daß der Geist aller fühlenden Wesen mit dem All-Geist unzertrennlich verbunden ist.

2. Große Freude, daß das wirkliche Sein an sich eigenschaftslos ist.

3. Große Freude, daß alle Sangsara-Unterschiede im unendlichen, über das Denken erhabenen Wissen von der Wirklichkeit gegenstandslos sind.

4. Große Freude, daß es im Zustand des (ungeschaffenen) Urgeistes keinen störenden Denkvorgang gibt.

5. Große Freude, daß es im Dharma-Kaya²⁸, in dem Geist und Stoff eins sind, keine Möglichkeiten für Stützpunkte oder Theorien gibt.

6. Große Freude, daß der sich selbst verströmende, mitleidvolle Sambhoga-Kaya²⁹ weder Geburt, noch Tod und Übergang oder irgend eine Veränderung kennt.

7. Große Freude, daß der sich selbst verströmende, mitleidvolle Nirmana-Kaya³⁰ kein Empfinden für die sich entgegengesetzte Zweiheit kennt.

8. Große Freude, daß es im Dharma-Chakra keine Seelenlehre gibt³¹.

9. Große Freude, daß es im göttlichen, grenzenlosen Mitleid (der Bodhisattvas) weder Unzulänglichkeiten noch Parteilichkeit gibt.

10. Große Freude, daß der Pfad zur Freiheit, den alle Buddhas gegangen sind, ewig unverändert bleibt, und immer denen offensteht, die ihn betreten wollen.

Dies sind die zehn großen Freuden.

Hier endet der Höchste Pfad, der «*Rosenkranz der Kostbaren Edelsteine*».

Nachwort

Nach allgemeiner Überzeugung hat der große Guru Gampopa (Dvagpo-Lharje) dieses Werk zusammengestellt und es mit folgender Anweisung versehen:

«Ich bitte die späteren Generationen der Gläubigen und alle, die mein Gedächtnis ehren und es bedauern, mich nicht gekannt zu haben, diesen Höchsten Pfad, den *«Kostbaren Rosenkranz der Edelsteine»*, mit anderen religiösen Abhandlungen zusammen zu lesen. Der Erfolg wird derselbe sein, als hätte man mich im Leben getroffen.»

Möge dieses Buch göttliche Tugend ausstrahlen und sich als gutes Vorzeichen erweisen.

Mangalam³²

II. Buch

Der Pfad zum Nirvana Der Yoga des «Großen Symbols»

Einleitung

Die Geschichte der Lehren des «Großen Symbols»³

Das vorliegende Buch — das schönste Geschenk des Ostens an den Westen — enthält das Wesentlichste aus einigen der tiefsten Lehren des östlichen Okkultismus. Dies sind aber keine veralteten oder vergessenen Lehren, die aus einer einmal blühenden, dann aber längst gestorbenen Kultur wiederentdeckt wurden, sondern Lehren, die durch eine ungebrochene Reihe von Eingeweihten bis in unsere Tage überliefert wurden.

Lange vor der Christianisierung Europas wurden die im *Auszug aus dem Großen Symbol* enthaltenen Lehren einer geringen Auswahl gelehrter Brahmanen und Buddhisten Indiens gegeben. Nach der tibetischen Überlieferung, die indischen Quellen entstammt, soll der heilige buddhistische Philosoph Saraha im ersten Jahrhundert v. Chr., oder etwa um diese Zeit, die damals schon alten Lehren verkündet haben, und er selbst war nur einer in der langen Kette der berühmten Gurus, die ohne Unterbrechung die Lehren unmitelbar seit den großen Rishis weitergaben.

Text und Übersetzung

Der Text des *Auszugs aus dem Großen Symbol*, der der Übersetzung dieses Buches zugrunde liegt, wurde nach alter, unverbrüchlicher Überlieferungsregel dem verstorbenen Lama Kazi Dawa-Samdup (1868—1922) von seinem Guru, dem verstorbenen Einsiedler-Lama Norbu aus Buxaduar in Bhutan, gegeben. Der Herausgeber seinerseits empfing ihn von dem verstorbenen Lama Kazi Dawa-Samdup, seinem eigenen Guru, der hiermit die erste Übersetzung in

eine europäische Sprache «zum Segen der nicht tibetischen Menschen dieser Welt» (nach seinen eigenen Worten) schuf.

Der Text besteht aus sieben Folioblättern einschließlich des Titelblatts, von denen jedes zwei Seiten umfaßt. Die Druckformen hierzu wurden im staatlichen Kloster von Bhutan in der Hauptstadt Punakha aufbewahrt. Kurze Zeit nach der Herstellung des Handabzugs unserer Vorlage wurden sie zusammen mit der Buchdruckerei, in der sie lagerten, durch einen während des Bürgerkrieges in Bhutan entstandenen Brand zerstört.

Wie der vorliegende Text in den Besitz seines Übersetzers kam, erzählt er am besten selbst:

«Von Dezember 1887 bis zum Oktober 1893 hielt ich mich als Dolmetscher für die englische Verwaltung in Buxaduar im Staate Bhutan in der Nähe der indischen Grenze auf. Hier traf ich gleich zu Anfang meinen Guru. Er war allgemein bekannt als der Einsiedler-Guru Norbu. Norbu selbst bedeutet *Kleinod*. Der Name, den er zur Zeit seiner Einweihung erhielt, war *Einer vom Guten Ruf*.

Kurze Zeit, nachdem er mich als Shishya angenommen hatte, erhielt ich von ihm die im *Auszug aus dem Großen Symbol* enthaltenen Lehren mit der darauf bezüglichen Einweihung und den leitenden Unterweisungen.

Er besaß damals drei Handdruck-Exemplare dieses Auszugs. Eines davon, das er mir bei meinem Abschied von ihm im Jahre 1893 gab, ging verloren. Wahrscheinlich wurde es ohne meine Erlaubnis aus Gangtok fortgebracht, wohin ich zu Beginn des Jahres 1906 vom Maharadscha von Sikkim als Leiter der Bhutia-Erziehungsanstalt, einer staatlichen Einrichtung in Sikkim, berufen wurde, und seither blieb.

Im Februar 1906 besuchte ich meinen Guru und erhielt von ihm die Erlaubnis, den *Auszug aus dem Großen Symbol* und andere Yoga-Abhandlungen zu übersetzen, die wie der Auszug für so heilig und kostbar gehalten werden, daß sie nur mit ausdrücklicher Genehmigung veröffentlicht werden dürfen. Er gab mir diese Erlaubnis mit den Worten:

«Es gibt unter der heranwachsenden Generation unseres Volkes nur sehr wenige, die ernsthaft nach geistiger Entwicklung streben.

Ich glaube deshalb, daß sich diese hohen Wahrheiten stärker an die Wahrheitssucher des Abendlandes wenden wollen.»

Das war die letzte Unterhaltung, die ich mit meinem Guru führte. Acht Monate später, im Oktober 1916, ging er im Alter von ungefähr 78 Jahren, an Wissen vollendet, aus dieser Welt.

Als sich mein Besuch seinem Ende näherte und ich mich von meinem Guru endgültig verabschieden wollte, schenkte er mir zum Abschied sein eigenes Handexemplar des Auszugs, da er wußte, daß ich das meine verloren hatte. Seltsam, auch diese Abschrift verschwand. Das dritte und letzte Exemplar des Auszugs hatte mein Guru einem seiner in Buxduar lebenden Schüler geschenkt. Und eben dieses wurde schließlich zu unserer Übersetzung verwandt, nachdem ich es von diesem Schüler geschickt bekam. Nach meiner Kenntnis gibt es selbst in Bhutan keinen anderen Handdruck mehr.»

Nach Vollendung der Übersetzung dieses Auszugs wandte sich der Guru Lama Kazi Dawa-Samdup an mich mit den Worten:

«Mehr als einmal hatte ich gehofft, diesen Text des *Auszugs aus dem Großen Symbol* zu übersetzen, aber die erhabene Natur des Gegenstandes, zumal mit meiner Unkenntnis der Ausdrucksweise moderner europäischer Philosophie, die für das Verständnis einer Übersetzung unerlässlich ist, hielten mich davon ab. So blieb mein ernsthafter Wunsch bis jetzt unerfüllt. Nun freue ich mich, daß ich den Hinweis meines Guru ausführen konnte, diese kostbare Lehre der Welt — und vor allem den gelehrten und denkenden Männern und Frauen des Abendlandes — zu übermitteln.»

Das Wesen dieser Lehren

Das Große Symbol, in Tibet als Ch'ag-ch'en bekannt, gleichbedeutend mit dem Sanskrit-Wort Maha-Mudra (*Großes Mudra* oder *Große Haltung*), ist die schriftliche Anweisung zur Yogaübung, die eine solche gründliche Hinführung der Gedanken auf einen Punkt erreicht, daß dadurch eine mystische Einschau in das wirkliche Wesen des Seins erlangt wird. Es wird auch der *Mittlere Pfad* genannt, da es die beiden von Buddha in all seinen Lehren einander gegenübergestellten Übertreibungen vermeidet:

die Übertreibung der asketischen Abtötung des Körpers auf der einen, und der Weltlichkeit oder Ausschweifung auf der anderen Seite. Wer den *im Auszug aus dem Großen Symbol* mitgeteilten Yoga-lehren folgt, betritt bewußt den Pfad zum Nirvana, zur Befreiung von der Knechtschaft aus dem Rad der Natur, aus dem unaufhörlichen Kreislauf von Tod und Geburt.

Die in unserm Text mitgeteilten Lehren, die in Tibet vielen Generationen mündlich wie schriftlich überliefert wurden, sind mehr oder weniger stark vom tibetischen Buddhismus beeinflußt worden. Der ihnen zugrunde liegende Yoga-Charakter aber ist trotzdem unverändert geblieben, wie der Vergleich mit den heute noch von Gurus in Indien gelehrteten Yoga-Systemen zeigt.

Unser Text setzt voraus, daß der Yoga des Großen Symbols nur unter persönlicher Hinweisung eines geeigneten Gurus geübt wird. Ohne die Aufsicht des Gurus sind die Übungen nicht gerichtet. Deshalb sind einige Einzelheiten der Unterweisung aus dem Text ausgelassen, die der Guru ergänzen muß. Dies trifft weithin für alle schriftlich aufgezeichneten Yoga-Systeme zu. Kein schriftlicher Lehrgang des Yoga sollte etwas anderes als eine Zusammenfassung von ursprünglich mündlichen Lehren sein. Öfter noch handelt es sich nur um eine Reihe andeutender Bemerkungen, die der Guru seinem Schüler zur eigenen Anleitung für die Zeiten diktierte, in denen seine persönliche Beaufsichtigung nicht möglich war, wenn der Schüler sich etwa zeitweilig zur praktischen Ausübung der Lehren in die Einsamkeit zurückzog.

Die Reihe der Gurus

Die älteste indische Linie der Gurus, der Lehrer vom Großen Symbol — in unseren Texten auch die Weiße Dynastie genannt — kann, wie schon erwähnt, vom ersten Jahrhundert v. Chr. bis zur Zeit des Marpa verfolgt werden, der in der letzten Hälfte des elften Jahrhunderts den tibetischen Zweig dieser Schule gründete. Diese Lehre hat also in der einen oder anderen Form eine fast 2000 Jahre lange ununterbrochene Geschichte. Nach Überlieferung der Kargyüpas geht sie noch weiter in unbekannte Jahrhunderte der vorchristlichen Zeit zurück.

Der tibetische Zweig der Weißen Linie der Gurus unterscheidet sich, philosophisch gesehen, von allen anderen tibetischen Linien oder Schulen. Er ist gemeinhin unter dem Namen Kargyütpa, d.h. «Nachfolger der apostolischen Erbfolge» bekannt. Seit den Zeiten des Marpa, des ersten tibetischen Guru dieser Linie, bis auf den heutigen Tag war die Art der mystischen Innenschau aus dem Großen Symbol grundlegend für die Kargyütpa-Philosophie und die Systeme ihrer asketischen Übungen.

Milarepa, Marpas Nachfolger, ein Wander-Asket, lebte viele Jahre lang als Einsiedler in den Felsenhöhlen der abseitigsten Einsamkeiten der hohen schneebedeckten Berge Tibets und erreichte durch die Yoga-Beherrschung des Großen Symbols übernormale und wunderbare Kräfte.

Neben seinen bedeutendsten Schülern Dvago-Lharje und Re-
chung soll Milarepa noch acht andere zur Yoga-Meisterschaft und einhundertacht Schüler zu der Meisterschaft im Erzeugen von Lebenswärme, Tummo, geführt haben, sodaß sie nur mit einem Baumwolltuch, dem Gewand aller Kargyütpa-Yogis, bekleidet, unempfindlich gegen die strengste Kälte des tibetischen Winters blieben. Außerdem soll er noch zahlreiche andere, männliche und weibliche Schüler auf dem Pfad der Bodhi-Erleuchtung geführt haben.

Dvago-Lharje wurde Milarepas Nachfolger und der dritte der menschlichen Gurus in der Kargyütpa-Linie. Die Linie der Weißen Gurus lief weiter, bis als vierundzwanzigster in der unmittelbaren Nachfolge des Marpa der Guru Padma-Karpo, der Autor unserer Texte des *Auszugs aus dem Großen Symbol*, auftrat. Unter seinem Eingeweihten-Namen, das «Kleinod, das die Macht des Göttlichen Wortes besitzt», ist Padma-Karpo in den Aufzeichnungen der Kargyütpa-Hierarchie allgemein bekannt. Als Haupt der Weißen Linie der Gurus der Kargyütpas hatte Padma-Karpo Zugang zu den verschiedenen tibetischen Texten des Großen Symbols und ihren Berichtigungen und Kommentaren, die sich in den sechs Jahrhunderten seit den Tagen Marpa angehäuft hatten. Hieraus fertigte Padma-Karpo auf Befehl seines königlichen Schülers, des Königs von Kashmir, einen Auszug der wesentlichsten Teile an und stellte

den *Auszug aus dem Großen Symbol* so zusammen, wie wir ihn heute haben.

Padmo-Karpo gilt in der Kargyütpa-Schule als der größte Kenner der Tantra-Lehre. Seine Schriften umfassen klassische Werke der Astrologie, Medizin, Grammatik, Geschichte, Kunst, Philosophie, Metaphysik, des Rituals und Okkultismus. Er soll zweiundfünfzig bis achtundfünfzig Bände zusammengestellt und herausgegeben haben. Er war auch ein berühmter Dichter, und seine mystischen Dichtungen sind in ganz Bhutan bekannt. Sie wurden in einem volkstümlichen Werk *Der Rosenkranz Göttlicher Hymnen* veröffentlicht. Er war ein Zeitgenosse des fünften Dalai Lama, der 1680 starb, und lebte, als göttlicher König verehrt, ein Leben von großer Reinheit. Durch ihn wurden die Lehren des Großen Symbols gepflegt und weiterüberliefert, bis sie später in die Hände des Einsiedler-Gurus Norbu kamen.

Huldigung und Vorwort

1. Huldigung an die trefflichste Weiße Dynastie der Gurus!

2. In der Erklärung zu der Anleitung, die der «Yoga des Gleichzeitig Geborenen Großen Symbols» genannt wird und die gewöhnliche Bewußtseinsfolge des Wissenden der reinen Wahrheit gegenüberstellen soll, liegen die vorbereitenden Lehren, der wesentliche Inhaltsstoff und der Schluß.

Die vorbereitenden Lehren

3. Die vorbereitenden Lehren sind sowohl zeitliche wie geistige.
4. Die zuerst stehenden zeitlichen Lehren werden an anderen Stellen dargelegt³⁴.
5. In den nun folgenden geistigen Lehren müssen die ersten Stufen mit dem Ergreifen der Zuflucht und dem Entschluß beginnen und hinaufführen zu der Gemeinschaft mit den Gurus.

Die sieben Körperhaltungen³⁵ und ihre Wirkungen

6. Nach der «Erkenntnis des *Vairochana*»³⁶:

Setze dich aufrecht und nimm die Dorye-Haltung³⁷ ein. Das Hinlenken des Bewußtseins auf ein Ziel ist der Pfad, der zum Großen Symbol führt.

7. Kreuze also die Beine in der Buddha-Haltung; lege die Hände waagrecht und gelassen unter den Nabel. Richte die Wirbelsäule auf, bringe das Zwerchfell vor. Beuge den Hals wie einen Haken, indem du das Kinn gegen den Adamsapfel preßt. Lege die Zunge nach oben gegen den Oberkiefer.

8. Gewöhnlich wird der Verstand von den Sinnen, vor allem vom Sehen beherrscht. Stelle deshalb deinen Blick auf eine Entfernung von fünf und einem halben Fuß ein, ohne mit den Augen zu blinzeln oder sie zu bewegen.

9. Dies (nämlich die oben beschriebenen sieben Haltungen) sind die sogenannten sieben Lehrwege des Vairochana (die sieben Mittel zur Erkenntnis psycho-physischer Vorgänge). Sie stellen den fünffachen Lehrweg zur Herbeiführung der schlafähnlichen Versenkung durch physische Mittel dar.

10. Die Kreuzlage der FüÙe regelt den eingesogenen Atem. Die ausgeglichene Armhaltung regelt die Körperwärme. Das Aufrichten der Wirbelsäule beeinfluÙt mit dem Dehnen des Zwerchfells den Nervenstrom, der den Körper durchströmt. Das Neigen des Halses bestimmt das Ausatmen. Die Lage der Zunge gegen den Oberkiefer veranlaÙt zugleich mit der Blickstellung die Lebenskraft³³ in den Mittelnerv³⁴ einzudringen.

11. Nach dem Eindringen der fünf «Atemzüge» in den Mittelnerv wenden sich diesem auch die anderen funktions-beherrschenden «Atemzüge»⁴⁰ zu, und damit beginnt die Weisheit des Nicht-Erkennens, die körperliche Ausgeglichenheit, die Unbeweglichkeit des Körpers, oder der in seinem natürlichen Zustand weilende Körper.

Die Ruhe der Rede

12. Das nach dem Ausströmen des toten Atems (Ausatmen) mögliche Beobachten des Schweigens wird Ruhe oder Unbeweglichkeit der Rede, das in seinem natürlichen Zustand befindliche Wort genannt.

13. Denke nicht an die Vergangenheit, nicht an die Zukunft, nicht, daß du wirklich in der Betrachtung verweilst. Sieh nicht das Nichts in der Leere⁴¹.

14. Versuche nicht in diesem Zustand, dir irgend einen Eindruck der fünf Sinne klar zu machen, indem du sagst:

«es ist», «es ist nicht». Bewahre vielmehr, und wenn auch nur für kurze Zeit, die ungebrochene Versenkung, indem du wie ein schlafendes kleines Kind den Körper völlig in Ruhe und das Bewußtsein in seinem natürlichen Zustand (frei von allen Denkvorgängen) erhältst.

Die Ruhe des Bewußtseins

15. Es wurde gesagt:

«Durch völliges Zurückhalten gestalterischer Gedanken und sinnlicher Schauungen,

Durch Aufrechterhalten der körperlichen Ruhe eines schlafenden kleinen Kindes,

Durch die demutvoll eifrige Bemühung, den bewußt erteilten Anweisungen des Guru zu folgen,

Wird zweifellos der Gleichzeitig-Geborene Zustand erweckt.»

16. Tilopa:

«Keine Vorstellungen, nicht denken, nicht grübeln,
Nicht betrachten, nicht nachdenken;

Das Bewußtsein im natürlichen Zustand bewahren.»

17. Der Herr der Lehren, Dvaggio-Lharje:

«Nicht-Zerstreuung ist der Pfad, dem alle Buddhas folgen.»

18. Dies ist die sogenannte Ruhe der Gedanken, die Unbeweglichkeit des Bewußtseins oder das in seinem natürlichen Zustand weilende Bewußtsein.

Die vier Erinnerungen

19. Nagarjuna²²:

«O, Mächtiger²³, da sich die Vier Erinnerungen
Eindeutig als einziger Pfad erwiesen, den die Buddhas beschritten,
So wache du eifrig und alle Zeit über sie.

Läßt du sie unbeachtet, wird alles geistige Streben fruchtlos.»

20. Der geistige Zustand dieses Erinnerns ist Nicht-Zerstreuung. Der *Abhidharma* weiß:

«Erinnern ist das Nichtvergessen des einst Vertrauten.»

Hier endet der erste Teil:

Die vorbereitenden Lehren.

Der wesentliche Inhalt

21. Dieser Inhalt besteht aus zwei Teilen, den gewöhnlichen und außergewöhnlichen Übungen.

Die gewöhnlichen Übungen

22. Die erste der gewöhnlichen Übungen zerfällt wieder in zwei Teile:

1. Das Trachten nach der Erfahrung des Zustands der Ruhe (von Körper, Wort und Denken), dem Ziel der Versenkung durch die Yogaübung, die alle Gedanken auf ein Ziel hinlenkt.
2. Das Zergliedern der wesentlichen Natur von «Bewegung» und «Nicht-Bewegung» durch die Yogaübung des Nicht-Geschaffenen und die hieraus entstehende Erfahrung des überweltlichen Bewußtseins.

Der Yoga der Zielgerichtetheit:

23. Der erste Teil, das Suchen nach der Erfahrung des Zustands der Ruhe als Ziel der Versenkung, wird durch die Yogaübung erlangt, die alle Gedanken auf ein Ziel hinlenkt, und kann an einem Gegenstand geübt werden (auf den man sich innerlich sammelt) und ohne ihn. Wird ein Gegenstand benutzt, kann es ein lebendiger wie ein nicht-lebendiger sein.

durch nicht lebendige Gegenstände

24. Es werden zwei Arten nicht-lebendiger Gegenstände beschrieben: gewöhnliche Gegenstände wie eine kleine Kugel oder ein kleines Stück Holz; und heilige Gegenstände wie Symbolformen von Körper, Wort und Geist des Buddha.

25. Die erste Übung, das Benutzen eines gewöhnlichen Gegenstandes wie eine kleine Kugel oder ein Stück Holz ist folgende:

26. Stelle eine kleine Kugel oder ein Stück Holz vor dich als den Gegenstand, auf den sich deine Gedanken richten müssen. Erlaube dem «Erkennenden» nicht, davon abzuirren oder sich mit ihm vergleichen zu wollen; sondern richte deinen Blick fest auf diesen Gegenstand.

27. Stelle Betrachtungen über deinen Guru an, als säße er auf dem Scheitel deines Kopfes⁴¹. Betrachte ihn, als sei er wirklich Buddha. Bete zu ihm und benutze dabei das *Manam-khama*-Gebet⁴². (Und ende mit der Bitte:)

«Gewähre mir deine Gnade, daß ich die höchste Wohltat des Großen Symbols empfangen.»

28. Wenn du um die Wohltat erweisende Gnade gebetet hast, versenke sie in dich selbst. Denke, daß dein Bewußtsein von dem göttlichen Geist (des Guru) geblendet ist und verharre möglichst lange in diesem Zustand geistiger Ver-ein-ung.

29. Welche Erfahrungen dein Bewußtsein auch immer befallen, berichte sie (in regelmäßigen Zwischenräumen) dem Guru und verharre in der Versenkung.

30. Kommt dich Müdigkeit an, dann festige deinen Blick, indem du deine Betrachtung an einem Ort anstellst, von dem aus sich dir eine weite Landschaft bietet. Erschlafft dein Bewußtsein, dann tue das Gleiche (es zu erfrischen) und schule es in ungestörter Sammlung. Bei unruhigen Gedanken begib dich an einen abgelegenen Ort, senke den Blick und nimm während dieser Zeit die körperliche und gedankliche Entspannung zum Hauptziel.

31. Die für die zweite Art unbelebter Gegenstände verwendeten Symbolformen von Körper, Wort und Geist des Buddha sind:

ein Abbild Buddhas für die Körperform, Laute für das Wort und eine Samen-ähnliche Form (oder ein Punkt) für den Geist.

32. Zum Gebrauch des ersten Gegenstandes, der Körperform, kann man eine Bronze-Statue oder ein Bild Buddhas verwenden. Oder eine als Vision geschaute körperliche Darstellung Buddhas, die dir immer gegenwärtig sein sollte, gelb wie glänzendes Gold, mit allen Zeichen und allem Reiz geistiger Vollendung, strahlend im Heiligenschein, gekleidet in die drei Gewänder der Hierarchie.

33. Zum Gebrauch des zweiten Gegenstandes, des Lautes als Symbol des Wortprinzips Buddhas, erschaue in der Vision das Bild einer Mondscheibe in der Größe eines Fingernagels, mit der darauf haarfein geschriebenen Silbe HUM⁴⁶.

34. Zum Gebrauch des dritten Gegenstandes, der samen-ähnlichen Form als Symbol des Geistes Buddhas, schaue in der Vision einen eiförmigen, erbsengroßen Samen, der Lichtstrahlen aussendet (wunderbar zu schauen), und hierauf richte dein Denken.

durch lebendige Gegenstände

35. Bei der zweiten Art innerer Sammlung, zu der lebendige Gegenstände benutzt werden, wird die Dorje-Zählung und «der Topfgeformte» verwandt.

36. Bei der Dorje-Zählung verfährt man wie folgt:

Während du Körper und Denken in Ruhe hältst, richte dein Bewußtsein auf jedes Ein- und Ausatmen und unterdrücke alles andere. Zähle unhörbar, mit eins beginnend, einundzwanzigtausendsechshundert Atemzüge. Hierdurch erlangt man Erfahrung in der Erkenntnis des (täglichen) Ein- und Ausatmens.

37. Dann merke dir, wann das Einatmen (wieviele Sekunden nach dem Ausatmen) beginnt und wie der Atem einströmt. Beobachte, ob der Atem an mehr als an einer Körperstelle eindringt.

38. Kraft dieser Übungen verfolgt das Bewußtsein das Ein- und Ausatmen und wird in rhythmische Ausgeglichenheit gebracht. So lernt man die Natur des Atemvorganges genau kennen.

39. Während das Bewußtsein auf den Atemvorgang gerichtet bleibt, beobachte, wie der Atem von der Nasenspitze (durch die Nasengänge) in die Tiefen der Lunge eindringt, wie er sich darin entwickelt und wie lange er angehalten wird.

40. Durch diese Übung wird man die Farben, die Dauer und den Vorgang des Anhaltens bei jedem Atemzug wirklich erkennen lernen.

41. Dann wird die reine, unvermischte Beschaffenheit jedes der fünf Grundelemente im Körper (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther) betrachtet und dabei die Zu- oder Abnahme der Ein- und Ausatmung beobachtet⁴⁷.

42. Nun erhält jedes Ausatmen die Silbe AUM (oder OM) in Weiß, jedes Einatmen die Silbe HUM in Blau und die Zeit des Atemanhaltens die Silbe AH in Rot. So erfährt man (intuitiv ohne Denkkraft) die Zeit, die für jeden Teil des Atemvorgangs erforderlich ist.

43. Beim Vorgang des «Topfgeformten» wird die tote Luft aus den Tiefen vollkommen ausgestoßen, wobei zum Ausatmen drei Anstrengungen gemacht werden:

Atme die Luft sanft durch die Nase ein. Ziehe die eingezogene Luft in dem «Topfgeformten» (das heißt in der Stellung des Brustkorbs bei hoher Einatmung) hinauf und halte sie möglichst lange an.

44. Mit diesen Übungen wird das unter «Denken» Verstandene — das um seiner Abhängigkeit vom Atemvorgang willen, der es von Gedanke zu Gedanke treibt, so schwer zu lenken ist — beherrscht und aus seiner Abhängigkeit vom Atem befreit.

ohne Gegenstände

45. Bei Anwendung der zweiten Art der Sammlung des Bewußtseins ohne Gegenstände gibt es drei Vorgänge:

Das sofortige Abschneiden eines auftauchenden Gedankens an der Wurzel, das nicht-Weiterführen jedes wie auch immer gearteten Begriffs oder Gedankens, und die Kunst, das Bewußtsein in seinen natürlichen Zustand (vollkommener Ruhe und Unbewegtheit durch störende Denkvorgänge) zu bringen.

46. Das Abschneiden eines Gedankens an seiner Wurzel sofort bei seinem Auftauchen wird so geübt:

Bei der oben beschriebenen Versenkung findet man, daß aus Reiz-Begegnungen des Bewußtseins fortwährend Gedanken aufsteigen. In der Erkenntnis, daß das Entstehen selbst des geringsten Gedankens vermieden werden sollte, muß man durch höchste Wachsamkeit dies fortwährende Aufsteigen der Gedanken zu verhindern suchen. Sobald also ein Gedanke auftaucht, versuche ihn bis zur Wurzel auszumerzen und bleibe in der Versenkung.

47. Verlängert man während der Versenkung die Zeit zur Bemühung, das Aufsteigen der Gedanken zu verhindern, so gewahrt man

schließlich, daß die Gedanken einander in Überfülle jagen und unaufhörlich scheinen. Dieses Erkennen der Gedankenvorgänge ähnelt dem Erkennen des Feindes. Es heißt «der erste Ruheplatz», die zuerst erreichte Stufe geistiger Ruhe. Der Yogi betrachtet nun, geistig ungestört, den unendlichen Gedankenfluß, als säße er ruhig am Ufer eines Flusses und schaue den vorübereilenden Wassern zu.

48. Hat das Bewußtsein auch nur ganz kurz den Zustand der Ruhe erreicht, dann begreift es das Aufsteigen und Anhalten der Gedanken. Diese Erkenntnis gibt zuerst das Gefühl, als würden die Gedanken immer zahlreicher; in Wirklichkeit aber steigen immer Gedanken auf, und werden weder mehr noch weniger. Gedanken entstehen in jedem Augenblick. Doch jenseits der Entstehung von Gedanken liegt die Wirklichkeit, die sie sofort auszuschalten vermag.

Freisein von Gedankeneinflüssen

49. In der nächsten Übung, in der kein wie auch immer gearteter Begriff oder Gedanke Gestalt gewinnen darf, muß man sich gleichgültig jedem Gedanken überlassen, ohne seinem Einfluß zu verfallen, oder ihn zu hindern. Laß das Bewußtsein Hüter (oder Beobachter) des Gedankens sein und bleibe fest in der Betrachtung. Dabei wird das Entstehen der Gedanken aufhören, und das Bewußtsein erreicht den Zustand passiver Ruhe und Zielgerichtetheit.

50. Dann aber beginnen die Gedanken sich wieder zu bewegen wie Meteore (die in voller Stärke augenblickshaft am Himmel aufleuchten).

51. Durch die obige Art der Versenkung wird die Dauer des Ruhezustandes verlängert, was als «Mittlerer Zustand der Ruhe» bezeichnet wird, der (in seiner ungestörten Ruhe) dem ruhig dahingleitenden Fluß gleicht.

52. Die Bemühung, das Denkende in diesem entspannten Zustand zu halten, fördert die Bewegungslosigkeit im Bewußtsein.

53. Der Herr der Lehren:

«Wird das Denkende entspannt, gelangt es zur Ruhe.
Nicht aufgewühltes Wasser wird klar.»

54. Und der große Herr, der Yogi Milarepa:

«Im unbewegten Ur-Zustand gelassen, erschließt das Denkende dem Wissen sich.

Bleibt diese Unbewegtheit, die dem stillen Strome gleicht,
Vollkomm'nes Wissen wäre dann erreicht.

Laß ab von allem Lenken und Gestalten der Gedanken,
Verharre, Yogi, in der Geistesruh.»

55. Der große Saraha hat das Wissen der Lehren über diesen zwiefachen, mit der Versenkung zusammenhängenden Vorgang in folgende Verse gefaßt:

«Ohne Gelassenheit sucht das Denkende alle zehn Richtungen zu durchwandern,

Befreit bleibt es unbewegt fest.

Den Eigensinn lehrt es mich wie ein Kamel.»

56. Der dritte Vorgang, die Kunst, das Bewußtsein in seinen natürlichen Zustand zu bringen, besteht aus vier Teilen:

57. Der erste Teil (der sich auf die Aufrechterhaltung des geistigen Gleichmuts bezieht) verlangt, daß die Ruhe des Bewußtseins so sorgfältig erhalten bleibt, wie der Gleichmut beim Spinnen einer brahmansichen Opferschnur. Die Schnur darf weder zu fest, noch zu lose, sondern muß gleichmäßig gesponnen sein. So darf man auch bei der Betrachtung das Denken nicht zu sehr anstrengen; sonst ergibt sich daraus der Verlust der Herrschaft über die Gedanken.

58. Bei zu großer Ermüdung verfällt man in Lässigkeit. Deshalb muß die betrachtende Versenkung gleichmäßig sein.

59. Anfangs wird der Ungeübte fähig sein, durch das augenblickliche Niederhalten der Gedanken das Bewußtsein wachzuhalten. Ermüdest du aber hierbei, dann entspanne dich, indem du die Gedanken willkürlich treiben läßt.

60. Dies ist die Art des abwechselnden Anspannens und Nachlassens, die in unserer Schule angewandt wird; und da dies dem Vorgehen beim Spinnen einer brahmanischen Opferschnur gleicht, heißt diese Übung «das Bewahren des Bewußtseins in einem dem Spinnen der brahmanischen Opferschnur ähnlichen Zustand».

61. Der zweite Teil, die Kunst, das Bewußtsein so frei von Gedanken zu halten, wie den einen Teil eines zerbrochenen Strohh-

halms vom anderen, beruht auf dem unverrückbaren Entschluß zur unbedingten, ungestörten Wachsamkeit. Denn die vorhergehenden Versuche zum Vermeiden der Gedanken riefen sie hervor.

62. Da die oben beschriebenen Vorgänge zum Vermeiden von Gedanken ohne Hilfe der Erkenntnisfähigkeit und ohne die Erzeugung neuer Gedanken nicht angewandt werden konnten, wurde die betrachtende Versenkung gestört.

63. Das Aufgeben von beiden, sowohl der Fähigkeit wie des Willens zur Erkenntnis und die Freigabe des Bewußtseins für seinen passiv ruhenden Zustand, ist bekanntlich die Kunst, das Bewußtsein von allen gedanklichen Funktionen und Bemühungen getrennt zu halten. Dabei wird der Vorgang des Absonderns mit dem Zerbrechen eines Strohhalms verglichen.

64. Der dritte Teil heißt «das Bewahren des Bewußtseins gleich einem kleinen Kinde, das mit gespannter geistiger Lebendigkeit die Fresken eines Tempels betrachtet».

65. Wenn im Bewußtsein die Gelassenheit eines Elefanten an die Säule der Erkenntnisfähigkeit und des Erkennenden gebunden wird, bleibt jeder Atemzug des Lebens in seinem eigenen Kanal».

66. In dieser Übung entstehen rauchartige oder ätherische Formen und eine ekstatische Seligkeit, in der man zu vergehen meint.

67. Bei der Übung des nicht erkennenden Zustandes von Körper und Denken und einem Gefühl, als flöge man in der Luft, dürfen alle entstehenden, wie auch immer gearteten Gesichte oder scheinbaren Erscheinungen weder durch Beifall angehalten noch durch Mißfallen vernichtet werden. Daher wird dieses Nichtanhalten und Nichtzurückweisen irgendeiner Schau das Bewahren des Bewußtseins genannt, «das dem Verhalten eines kleinen Kindes gleicht, das mit angespannter geistiger Lebendigkeit die Fresken eines Tempels betrachtet».

68. Der vierte Teil betrifft das Bewahren des Bewußtseins in einem Zustand, ähnlich dem eines mit Dornen bespickten Elefanten».

69. Steigen während der Ruhe des Bewußtseins Erkenntnisse auf, so steigt damit zugleich das Bewußtsein von ihnen auf. Wenn das «Bewahrende» (das im Yoga zu der oben beschriebenen angespannten Lebendigkeit geschulte, die Gedanken beherrschende Be-

wußtsein) und das zu Bewahrende (der Vorgang der Gedankenbildung) voneinander getrennt sind, wird der eine Gedanke davor bewahrt, dem anderen zu weichen.

70. Da das «Bewahrende» ohne mühevollen Anstrengung von selbst kommt, so entsteht «der Zustand, in dem sich der ungebrochene Strom des Bewußtseins ohne Zutun erhält».

71. Die Kunst, diesen Zustand des Bewußtseins zu erhalten, in dem es gegenüber dem Wahrnehmen von Gedanken weder ein Unterdrücken derselben, noch eine Rückwirkung auf sie gibt, wurde mit dem Zustand der Unberührtheit eines von Dornen zerstochnen Elefanten verglichen und danach benannt.

72. Dies wird als Endzustand der Ruhe bezeichnet und mit dem unbewegten Meer verglichen.

73. Ist auch in dieser Ruhe ein Erkennen der Bewegung (der aufsteigenden und schwindenden Gedanken) vorhanden, so heißt doch das in seinem eigentlichen Zustand der Ruhe und Stille verharrende und der Bewegung gegenüber gleichgültige Bewußtsein «der Zustand, in dem die Scheidewand fällt, die Bewegung von Ruhe trennt».

74. Dabei erfährt man die völlige Hinwendung des Bewußtseins auf einen Punkt.

75. Das Erkennen der unlösbaren Einheit von «Bewegung» und «Nicht-Bewegung» (oder Antrieb und Ruhe) wird, richtig verstanden, «die alles unterscheidende Weisheit oder das überweltliche Begreifen» genannt.

76. Aus der köstlichen Sutra:

«Auf Grund des durch diese Übungen gut geschulten Körpers und Bewußtseins wird der Zustand vom Nachdenken und Zergliedern erreicht.»

Der Yoga des Ungeschaffenen:

77. Der zweite Teil der gewöhnlichen Übungen:

die Bestimmung der wahren Natur des «Bewegens» und «Nichtbewegens» und somit das Erlangen des überweltlichen Bewußtseins durch die Yogaübung des Nichtgeschaffenen, umfaßt drei Unterabteilungen:

die Bestimmung der «Bewegung» und «Nichtbewegung»; das Erfassen des Überweltlichen Bewußtseins; die Betrachtende Versenkung in den Yoga des Ungeschaffenen.

78. Bei der ersten Übung, der Bestimmung der «Bewegung» und «Nichtbewegung» werden folgende gliedernde Vorgänge verlangt:

Mit dem Begreifen der alles unterscheidenden Weisheit, die aus dem ruhenden Zustand des Nichterkennens (dem Unberührtsein von werdenden und vergehenden Gedanken) entsteht, erkennt der Übende:

Die wahre Natur des «Nichtbewegten» (des Geistes) im Zustand der Unbewegtheit;

Wie es unbewegt bleibt;

Wie es sich vom Zustand des «Nichtbewegtseins» entfernt;

Ob es in der Bewegung seine Ruhe des «Nichtbewegtseins» behauptet;

Ob es sich überhaupt irgendwie bewegt, solange es im Zustand der Unbewegtheit bleibt;

Ob die «Bewegung» etwas anderes ist als die «Nichtbewegung»;

Was die wahre Natur der «Bewegung» (oder der Gedanken) ist; und endlich,

Wie «Bewegung» zu «Nichtbewegung» wird.

79. Man gelangt zur Erkenntnis, daß weder die «Bewegung» etwas anderes als die «Nichtbewegung», noch diese etwas anderes als die «Bewegung» ist.

80. Wird die wahre Natur der «Bewegung» und «Nichtbewegung» durch die Beobachtungen nicht erkannt, dann ist folgendes zu beachten:

Ob der betrachtende Verstand etwas anderes ist als «Bewegung» und «Nichtbewegung»,

Oder ob er das Wesen dieser «Bewegung» und «Nichtbewegung» selbst ist.

81. Zergliedert man mit den Augen des selbsterkennenden Verstandes, dann erkennt man nichts. Der Beobachtende und das Beobachtete werden als untrennbar gefunden.

82. Weil die wahre Natur dieser Untrennbarkeit nicht erkannt

werden kann, wird der so erreichte Zustand «das Ziel jenseits des menschlichen Denkens» genannt. Es heißt auch «das Ziel jenseits aller Lehren».

83. Die Worte des Herrn der Eroberer:

«Auch die erhabensten, menschlichem Wissen erwachsenen Ziele
Führ'n zur Ent-täuschung.

Deshalb kann auch das Sein, jenseits menschlichem Denken,
Ziel man nicht heißen.

Das Schauende ist vom Geschauten niemals zu trennen,
Die freundliche Führung des Guru eröffne dem Schüler die
Wahrheit.»

84. Auf diese Art des zergliedernden Betrachtens wurde von
Pandit Shantideva¹¹ hingewiesen:

«Während an dem Zustand des Samadhi (der vollkommenen
Ruhe) ohne die geringste Unterbrechung festgehalten wird,
Und die gliedernden Verstandeskräfte geübt werden,
Muß jeder Gedankenvorgang für sich beobachtet werden.»

85. Vom Bild des Feuers und der Feuerung heißt es im Sutra von
«Kasyapa's Fragen»:

«Das Reiben zweier Hölzer gibt Feuer.

In diesem Feuer werden beide Hölzer verbrannt.

Ähnlich der Über-Sinn, der der Verbindung (Bewegung) und
<Nichtbewegung> entspringt:

Von ihnen beiden erzeugt, er beide wieder verzehrt.»

86. Diese beschauliche innere Zergliederung durch den Über-
Sinn heißt «zergliedernde Betrachtung des Einsiedlers». Sie hat
nichts mit der zersetzenden Betrachtung des Intellektuellen gemein;
denn diese ist nur auf sinnlichen Wahrnehmungen aufgebaut.

Überweltliches Bewußtsein

87. Die zweite Übung, das Erlangen des überweltlichen Bewußt-
seins:

Jegliche Gedanken, Vorstellungen oder verfinsternenden Leiden-
schaften, die entstehen, dürfen weder abgeschnitten, noch darf ih-
nen Herrschaft eingeräumt werden; ihr Werden ist nicht zu hin-
dern, aber jeder Versuch ihrer Lenkung (Formung) hat zu unter-

bleiben. Begnügt man sich damit, sie nur im Augenblick ihres Entstehens zu sehen, und beharrt man dabei, dann werden sie wirklich in ihrer wahren (leeren) Form erkannt, weil man sie nicht zurückgewiesen hat.

88. Durch solches Vorgehen werden alle Dinge, die scheinbar das geistige Wachstum hindern, als Hilfen auf dem Pfad nutzbar gemacht. Deshalb die Bezeichnung «das Nutzbarmachen von Hindernissen als Hilfen auf dem Pfad».

89. Die Kunst, nur durch Erkenntnis der Gedanken Befreiung zu erlangen, wobei man die unzertrennbare Natur des Aufgebenden (des Geistes) und des Aufzugebenden (des Denkenden) begreift, heißt «Das Wesen von der Übung des Höchsten Pfads» oder «die umgekehrte Art der Betrachtung».

90. Mit der eigenen Befreiung erwacht ein unendliches Mitleid mit allen fühlenden Wesen, die noch nicht die wahre Natur ihres eigenen Bewußtseins erkannt haben.

91. Wenn auch die eigene Zeit nur der Übung bewußter Hingabe von Körper, Wort und Denken an das Gute aller fühlenden Wesen gewidmet sein sollte, so kann man (durch solch scheinbar selbstsüchtige Hingabe) doch nicht nachteilig beeinflusst werden, da die oben gezeigten Denkvorgänge den Glauben an die Wirklichkeit der Dinge berichtigen. Ebenso wie ein entzaubertes Gift nicht schädlich sein kann⁵².

92. Aus der Betrachtung dieser Art Übung (der scheinbar selbstsüchtigen Hingabe) entstand ein Gebet, dessen erster Vers lautet:

«Was auch auf dem Pfade dir aufsteigt, unterdrück es nicht, noch nimm es an.»

Betrachtende Versenkung

93. Die dritte Übung, die betrachtende Versenkung in den Yoga des Ungeschaffenen, vollzieht sich in drei Stufen:

das zergliedernde Betrachten aus den drei Zeiten (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft); das zergliedernde Betrachten aus Einzahl und Mehrzahl.

94. Das erste zergliedernde Begreifen, von den drei Zeiten aus gesehen, gründet sich auf folgende Betrachtungen:

Der vergangene Gedanke ist nicht mehr;
Der zukünftige ist noch nicht, denn er ist noch nicht entstanden;
Der gegenwärtige Gedanke kann in der Gegenwart nicht festgehalten (oder mit ihr gleichgesetzt) werden.

95. Stellt man weitere Betrachtungen dieser Art an, so wird das Wesen aller Dinge (des Sangsara) gleich dem der drei Zeiten erkannt.

96. Kein Ding hat an sich Bestand; es erhält ihn nur aus dem geistigen Bewußtsein.

97. Die Erfahrung, daß Geburt, Tod und Zeit in sich selbst keinen Bestand haben, faßte Saraha in die Worte:

«Geburt im Stoff wird unbestimmbar wie der Himmel.
Was kann geboren werden, ist der Stoff erst überwunden?
Denn die Natur des Zustands anfangsloser Zeiten war das Ungebo-
rensein.

Und diese Wahrheit ist heut Wirklichkeit geworden.

Da sie der Guru, der mich schützt, gezeigt.»

Die zergliedernde Betrachtung muß im Einklang mit diesem Hinweis des Saraha geübt werden.

98. Die zweite Art der zergliedernden Versenkung, von der Stofflichkeit und Nicht-Stofflichkeit aus gesehen, besteht in folgenden Betrachtungen:

Ist das eigene Bewußtsein ein «Seiendes», weil Stoffliches?

Oder ist es ein «Nicht-Seiendes», weil Unstoffliches?

Ist es stofflich, dann aus welchem Stoff?

Ist es gegenständlich, wie ist dann seine Form und Farbe?

Ist es ein Erkennendes, ist es dann nur vergänglich wie ein Gedanke?

Wenn unstofflich, wie kann es dann verschiedene Aspekte annehmen?

Und wer schuf es?

99. Ein stoffliches Bewußtsein müßte man in solch betrachten-
der Versenkung gegenständlich begreifen können. Von dem be-
trachtenden Über-Sinn aus ist es aber ein Unnennbares. So kann
man es auch nicht wie ein Stoffliches einordnen. In der auflösenden
Betrachtung des Über-Sinns kann es weder als unstofflich, noch als

nichtseiend bestimmt werden. Da es also weder stofflich noch unstofflich ist, kann es zu keinem dieser beiden äußersten Begriffe gezählt werden. Folglich wird diese Betrachtungs-Art der «Mittlere Pfad»³³ genannt.

100. Zu dieser überzeugenden Wahrheit führten nicht nur das induktive und deduktive Vorgehen, sondern auch wesentlich die Lehren des Guru, die einem den unschätzbaren Edelstein zeigen, der unbemerkt in eigener Reichweite liegt. Deshalb wurden diese Lehren auch «die Große Wahrheit» genannt.

101. Es ist gesagt:

«In wessen Herz des Guru Lehren drangen,
Ist jenem gleich, dem einen Schatz man zeigte,
Der unbeachtet lag in seiner Nähe.»

102. Die dritte Art des Zergliederns, von Einzahl und Mehrzahl aus gesehen, geschieht in folgenden Betrachtungen:

Ist das wahre Bewußtsein ein Einzelnes?

Oder ein Mehrfaches?

Ist es ein Einzelnes, wie ist dann seine vielfältige Offenbarung möglich?

Ist es ein Mehrfaches, wie kann dies bei der notwendig unlösbaren Einheit der wahren Natur aller Erscheinungen möglich sein?

103. Bei dieser Betrachtung ist das wahre Bewußtsein nicht als Mehrzahl zu erfahren; und da es somit von den äußersten Begriffen (Einzahl und Mehrzahl) frei ist, heißt es «das Große Symbol», das nicht in völliger Ruhe (oder in Endlichkeit) verweilt».

104. In der Ruhe des Samadhi erwacht in dem zur wahren Kenntnis gelangten Yogi nichts anderes als die alles unterscheidende Weisheit des übersinnlichen Verstehens. Deshalb wird das Große Symbol, die Wirklichkeit, auch «das von allen charakteristischen Merkmalen Freie» genannt.

105. Als Ergebnis dieser Betrachtungen wird aller Glaube an die Wirklichkeit der Dinge fortgeweht, und alles erscheint wie ein magisches Blendwerk als Täuschung.

106. Da dies so ist, heißt es:

«Vor mir und hinter mir und in den zehn Richtungen,
Erblicke ich nur das Sein;

Nun, schutzreicher Guru, ist die Täuschung durchbrochen,
Keine Frage mehr werde ich weiterhin stellen.»

Die außergewöhnlichen Übungen

107. Die zweite Abteilung des zweiten Teils, die außergewöhnlichen Übungen, bestehen aus zwei Teilen:

dem Yoga der Verwandlung aller voneinander untrennbaren Erscheinungen und Bewußtseinskkräfte in die Ver-ein-ung (Einheit), und dem Yoga des Nicht-Betrachtens“, durch den alle Dinge dank des Gleichzeitig-Geborenen Unbefleckten Geistes (oder Großen Symbols) in den Dharma-Kaya verwandelt werden.

Die Verwandlung aller Erscheinungen und Bewußtseinskkräfte in die Ver-ein-ung

108. Zunächst folgt die Yogaübung der Verwandlung aller voneinander untrennbaren Erscheinungen und Bewußtseinskkräfte in die Ver-ein-ung:

Erfahre im Gleichnis von Schlaf und Träumen alle Erscheinungen als Bewußtseinskkräfte; im Gleichnis von Wasser und Eis erfahre die Einheit von Ding an sich und Erscheinungen; mit Hilfe des Gleichnisses von Wasser und Wogen verwandle alle Dinge in den einen gemeinsamen Zustand der Ver-ein-ung.

109. Die erste dieser drei Erfahrungen, daß alle Erscheinungen Bewußtseinskkräfte sind, wird durch das Gleichnis von Schlaf und Träumen in folgender Betrachtung gewonnen:

Das im Schlaf Geschaute ist nicht außerhalb des Bewußtseins.

Ähnlich sind alle Erscheinungen des Wachseins nur Trauminhalte aus dem Schlaf der verdunkelnden Unwissenheit. Außerhalb des Bewußtseins (das ihnen trügendes Sein gibt) haben sie keinen Bestand.

110. Erlaubt man dem entspannten Bewußtsein, bei allen aufsteigenden Gedanken (oder Gesichtern) zu verweilen, dann werden die äußeren Erscheinungen und das eigene Bewußtsein (mit all seinen inneren Erscheinungen) als voneinander unzertrennlich erkannt und in die Ver-ein-ung verwandelt.

111. Der Herr der Yogis, Milarepa:

«Der Traum, den du vorige Nacht geträumt,
Da Erscheinung und Bewußtsein als Eines erschienen,
War dir ein Lehrer. Verstandest du Schüler ihn wohl?»

112. Es heißt auch:

«Verwandle die drei Bereiche des Alls ohne den mindesten Rest
In das Wesen der einzigen großen Liebe.»

113. Die zweite Übung, die Erscheinung als Ding an sich zu sehen, geschieht mit Hilfe des Gleichnisses von Wasser und Eis in folgender Betrachtung:

Da alle aufsteigenden Erscheinungen (oder als Erscheinungen sich anbietende Dinge) an sich keine Wirklichkeit haben, müssen sie zu dem Ding an sich gehören. An keine Form gebunden, geben sie doch *allem Gestalt*.

Deshalb ist Erscheinung und Ding an sich immer verbunden⁶⁶, und, wie es heißt, von einer Natur. Wie Eis und Wasser, zwei Aspekte eines einzigen Dinges.

114. Damit gelangt man zu der Erkenntnis, daß die drei Gegensätze:

Seligkeit und Leere, Reines Licht und Leere, Weisheit und Leere Einheiten sind, und dies wird «die Verwirklichung der Ver-ein-ung aller geistigen Erfahrungen» genannt.

115. Gesagt ist:

«Wer völlig einverstanden, daß alle Dinge das Sein sind,
Wird nichts mehr finden als dieses Sein.
Das Gelesene ist Sein; die Erinnerung ist Sein;
Und das in Verzückung Betrachtete.»

116. Der dritte Vorgang, die Verwandlung aller Dinge in den einen gemeinsamen Zustand der Ver-ein-ung mit Hilfe des Gleichnisses von Wasser und Wogen, geschieht in folgender Betrachtung:

Wie Wogen aus dem Wasser selbst entstehen, so gehen ähnli-

cherweise alle Dinge aus dem Bewußtsein hervor, das seiner eigenen Natur nach Leere ist.

117. Saraha spricht:

«Da alle Dinge aus dem Bewußtsein geboren sind,
Ist dieses der Guru selbst?»»

118. Diese Lehre heißt «Die Eine, das Reich der Wahrheit durchdringende Wahrheit» und ist deshalb das Eine, sich in Vielem Offenbarende. Der die Lehre beherrschende Yogi erfährt die Leere in jedem Bewußtseins-Zustand als Frucht des Wissens.

Der Yoga des Nicht-Betrachtens

119. Darauf folgt der Yoga des Nicht-Betrachtens, durch den alle Dinge durch das Gleichzeitig-Geborene, Unbefleckte Bewußtsein (das Große Symbol) in den Dharma-Kaya (den Körper der Wahrheit) verwandelt werden:

Mit der Zerstörung der zu überwindenden Unwissenheit hört die Anstrengung des Überwindens auf, und Pfad und Reise sind zu Ende.

Nach Vollendung der Reise kann jenseits des Pfades kein Land mehr entdeckt werden und man erfährt die größte Gnade des Großen Symbols, den nicht endenden Zustand des Nirvana.

120. In den *Verwandlungen*⁸ bringt Naropa einen Ausspruch seines bedeutenden Guru Tilopa:

Heil, Euch, dies ist die Wahrheit des sich selbst Erkennenden;
Mit Worten unbeschreibbar, noch ein Zustand des Bewußtseins.
Nichts habe ich, Tilopa, weiter mehr zu offenbaren.

So handle, daß mit Hilfe der Symbole in deinem eigenen Geist
du dich erkennst,

Von Einbildungen, Grübeleien und Zersetzen frei,
Frei von Versenkungen und Selbstbetrachtung:
Im Ur-Zustand verweile dein Bewußtsein.»

In diesen Zeilen liegt das Wesen all dessen, das vorher beschrieben wurde.

Hier endet der zweite Teil:
der wesentliche Inhalt.

Schluß

121. Der dritte Teil, der Schluß, beschäftigt sich mit der Erkenntnis des Großen Symbols und der eigenen Stellungnahme zu ihm; mit der Auflösung der Hindernisse und Irrtümer während der Beschreibung des Pfades; und mit der Unterscheidung der Erfahrungen und des praktischen Wissens (oder aus den Yogaübungen gewonnenen Überzeugungen) von der theoretischen Erkenntnis (oder dem rein verstandesmäßigen Verstehen wörtlicher Begriffe).

Die Erkenntnis des Großen Symbols

122. Der erste Vorgang, die Erkenntnis des Großen Symbols und die eigene Stellungnahme zu ihm, ist eine vierfache:

Die Erreichung des Zustands der Ruhe; die Verwendung der Erfahrungen auf dem Pfad; die Unterscheidung der verschiedenen Erfahrungen, der Grade der Bemühungen und der auf dem Pfad erreichten Stufen³⁹; und das Wissen von den erzielten Früchten aus jeder dieser Erfahrungen.

Dies sind die vier Stufen der Yoga-Erfahrung.

Die Auflösung der Hindernisse und Irrtümer

123. Der zweite Vorgang, die Auflösung der Hindernisse und Irrtümer beim Beschreiten des Pfades ist folgender:

Die aus den Erscheinungen erwachsenden und das Bewußtsein feindlich störenden oder verwirrenden Hindernisse werden durch das Wissen von der Einheit der Erscheinungen und des Bewußtseins aufgelöst. Die aus den Gedanken aufsteigenden und feindliche Gestalt annehmenden Hindernisse werden durch das Wissen um die

Einheit der Gedanken und des Körpers der Wahrheit (Dharma-Kaya) aufgelöst. Die aus dem Ding an sich aufsteigenden und feindliche Gestalt annehmenden Hindernisse werden durch das Wissen um die Einheit von Ding an sich und Erscheinungen aufgelöst.

124. Die drei Irrtümer, die aus übertriebener Vorliebe für die aus der Betrachtung⁶⁰ geborene Ruhe erwachsen, müssen aufgelöst werden durch die Hinlenkung der eigenen geistigen Entwicklung auf den Zustand, in dem die übersinnliche Wirklichkeit geschaut wird.

125. Vier Zustände auf dem Pfad bilden die Gefahr, abzuirren:

Das Abirren im Zustand der Leere wird durch die Betrachtung über die Leere als Mitleid⁶¹ überwunden. Das Abirren im Zustand des Verschließens des Bewußtseins vor weiteren Eindrücken der Wahrheit wird durch die Erkenntnis der wahren Natur aller Dinge überwunden. Das Abirren im Zustand des «Verhüters» (der die aufsteigenden Gedanken zu hindern sucht) wird durch die Erkenntnis der untrennbaren Einheit von «Verhüter» und zu Verhütendem überwunden. Das Abirren auf dem Pfad selbst wird durch das Erkennen des Gleichzeitig-Geborenen Großen Symbols und die Erlangung der Freiheit überwunden.

Die Unterscheidung des wirklichen vom theoretischen Wissen

126. Der dritte Vorgang, das Unterscheiden der Erfahrungen und des wirklichen vom theoretischen Wissen, ist folgender:

Die reine Denkvorstellung vom wahren Bewußtseins-Zustand auf Grund von Gehörtem oder nur Gedachtem ist theoretisches Wissen. Ihn als Einheit zu begreifen, ist Erfahrung. Ihn bis zum Zustand des Ungeschaffenen wirklich beherrschen, ist Überzeugung. Auf die Verwirklichung des wahren Zustands angewandt, ist die Bezeichnung vollkommenes Wissen nicht falsch.

Hier endet der Text vom *Abriß des Großen Symbols*.

Nachwort

Ursprung des Textes

Es folgt noch auf der zweiten und letzten Hälfte des siebenten Blattes unseres Handdruckes die Geschichte über den Ursprung des Textes.

Der König von Zangkar, Zhanphan Zangpo, wünschte eine gültige Sammlung des Textes dieser Abhandlung über das Große Symbol sowie der Sechs Lehren und schenkte mir, Padma Karpo, seinem Guru, dafür mehr als zwanzig Maß Safran (etwa neuntausendsechshundert Rupien).

Um das religiöse Geschenk noch kostbarer zu machen, gab Chögyal-Sodnam-Gyaltshan eine Silbermünze für das Schneiden von jedem Buchstaben dieses Buches.

Da ich im Text unberechtigte Erklärungen fand, die sich als Auszüge verschiedener Teile der Schriften ausgaben, meist aber unzuverlässig waren, habe ich sie berichtigt, und übergebe hiermit dieses Buch als Ergebnis meiner Arbeit den Gläubigen kommender Zeiten zum Segen.

Ich stellte es, den wichtigsten frommen Übungen hingegeben, in den südlichen Bergen von Karchu⁶², am «Ort der Vollendung», zusammen.

Möge es sich als gutes Vorzeichen erweisen und segensreich sein!

Hier endet das zweite Buch.

III. Buch

Der Pfad des Wissens Der Yoga der sechs Lehren

Einleitung

Die vier Formen des Tantra- Yoga

Der Stoff dieses und des folgenden Buches stammt zum größten Teil aus dem Tantra-Yoga, besonders der Teil, der sich mit den Schauungen und Betrachtungen beschäftigt. Für den, der an der Geschichte und dem Ursprung der Religionen arbeitet, kann die Kenntnis der vier von den Lamas anerkannten Hauptteile des Tantra-Yoga bedeutsam sein: die Tantras, die 1. das Sein oder die letzte Wahrheit und 2. die okkulten oder mystischen Wissensgebiete erklären; 3. die Yogini- oder Shakti-Tantras und 4. die *Kalachakra*-Tantras.

Nach lamaistischer Überlieferung stammt die erste Art aus dem «Osten» (wahrscheinlich Ostbengalen) aus der Zeit des Königs Rab-sal, der schon in vorchristlicher Zeit gelebt haben soll. Die zweite Art wurde durch Nagarjuna und seine Anhänger während des zweiten und dritten christlichen Jahrhunderts im «Süden» (Südindien) eingeführt. Die dritte Art, zu der dieses und das vierte Buch gehören, geht nachweisbar zurück auf Lawapa, einen gelehrten Lehrer von Urgyan (oder Odyana), einer jetzt in das Gebiet von Afghanistan einbezogenen Gegend im «Westen» von Indien. Der auch aus Urgyan stammende Padma-Sambhava hat diese Tantras zuerst in Tibet eingeführt. Padma-Sambhava, der Guru Rinpoch'e, der «Köstliche Guru», hatte acht Gurus von acht verschiedenen buddhistischen Schulen. Aus den so erhaltenen Lehren soll er den Eklektizismus herausgebildet haben, der jetzt in Tibet gemeinhin als das Lehrsystem der «Rot-Mützen» bekannt ist, welche die ursprüngliche Nyingmapa-Schule bilden. Über dieses System weiß man

in Europa sehr wenig aus Originalquellen; denn Wesen und Inhalt seiner Schriften blieben bisher außerhalb der Nyingmapa-Klöster fast unbekannt. Die vierte Art — die Kalachakra-Tantras — soll aus dem «Norden», aus Shambala, stammen und etwa um 600 n. Chr. nach Indien gelangt sein.

Wenn auch die in den Texten des dritten und vierten Buches enthaltenen Tantra-Anschauungen ein Vermächtnis des «Köstlichen Guru» sind, bilden die Abhandlungen selbst eine Sammlung der Kargyütpa-Schule.

Während alle Lehren der vergangenen Abhandlungen zu dem höchsten Ziel der rechten Erkenntnis über die wahre Natur des Bewußtseins und der Welt der Erscheinung führen sollten, wird in dieser Abhandlung die Technik des Yoga, vor allem seiner Tantra-Form, dem Kundalini-Yoga Indiens, auf die sechs folgenden, mehr oder weniger eigentümlichen tibetischen Lehren angewandt.

Von der Psychischen Wärme

Die erste dieser Lehren ist den Tibetern als *Tummo* bekannt, eine eigentümliche körperliche Wärme von psycho-physischer Art, die durch Yogaübungen hervorgerufen wird. Nach der Geheimlehre kennzeichnet das Wort *Tummo* einen Vorgang, in dem aus dem unerschöpflichen pranischen Kraftquell der Natur *prana* herausgezogen, im Behälter des menschlichen Körpers aufgespeichert und dann zum Verwandeln des Zeugungsstroms in eine feinstofflich feurige Kraft verwandelt wird, wobei innerlich eine psycho-physische Wärme entsteht, die zum Kreisen durch die Kanäle des psychischen Nervensystems gebracht wird.

Dieses nur den Hellsichtigen erkennbare System ist die psychische Entsprechung des körperlichen Nervensystems. Drei seiner Kanäle sind von größter Bedeutung:

der durch die Mitte der Wirbelsäule laufende Mittelnerv, der rechte Nerv und der linke Nerv. Die beiden letzteren sollen sich wie zwei Schlangen um den Mittelnerv winden. Mit diesen drei Nerven sind zahlreiche psychische Hilfsnerven verbunden, durch welche die psychische Nervenkraft (*prana*) zu jedem psychischen Nervenzentrum (*chakra*) geleitet und dort aufgespeichert wird. Von hier aus

wird sie dann jedem Organ und Körperteil zugeführt. Dies System wird ausführlicher im *Tibetanischen Totenbuch* beschrieben.

Nach unserem Text muß sich der Yogi bei der Ausführung des Tummo sehr sorgfältigen Schauungen, Betrachtungen, Haltungen, Atemübungen, Gedankenführungen, Schulungen des psychischen Nervensystems und physischen Übungen unterziehen. Die tibetischen Gurus betonen, daß der Schüler am besten vor der Tummo-Übung eine vorbereitende Einweihung und eine persönliche Führung durch einen Meister dieses Yoga erhalten sollte.

Im allgemeinen ist eine längere Vorbereitung notwendig, bevor der Yogi Aussichten auf Erfolg erlangt. Zunächst muß er sich an dürftigste Kleidung gewöhnen und zur Erwärmung des Körpers möglichst jede Feuernähe vermeiden. Die Meister dieses Yoga tragen niemals Pelze oder wollene Kleider und meiden künstliche äußere Wärme. Der Yogi muß auch stärkste sexuelle Enthaltbarkeit üben, denn der Fortschritt im Tummo beruht vor allem auf der Umwandlung der Geschlechtskraft durch Yogaübungen.

Die wirkliche Übung darf nicht in einem Haus oder in dessen Nähe ausgeführt werden, sondern am besten an einem einsamen Ort weitab von Gegenden, die durch Rauch oder Ausstrahlungen von Städten oder Dörfern verunreinigt werden. Ein Yogi, der die Beherrschung dieser Kunst erstrebt, sollte recht lange in solcher Enthaltbarkeit bleiben und außer dem Guru, der zur Leitung seines Fortschritts zeitweilig erscheint, keinen Menschen sehen. Anfangs müssen die Yogaübungen am frühen Morgen vor Sonnenaufgang ausgeführt werden, wenn die Natur und die magnetischen Erdströme am wenigsten gestört sind. Ist dieser Yoga einmal beherrscht, kann er jederzeit und allerorts ausgeführt werden.

Mit dem Fortschritt des Yoga im Bewahren und Lenken der körperlichen, seelischen und Bewußtseinskräfte des menschlichen Organismus entwickelt der Einsiedler-Yogi allmählich auch die psycho-physische Wärme. Die feinstoffliche, feurige Kraft, die von einer angenehmen Wärme begleitet wird, beginnt jedes Atom des Körpers zu durchdringen, und allmählich erlangt der Yogi die Fähigkeit, gegen die äußerste Kälte nur mit einem Baumwolltuch bekleidet oder ganz nackt unempfindlich zu sein.

Wenn die vorbereitende Schulung zu Ende geht und der Schüler seines Erfolges sicher ist, prüft ihn der Guru nicht selten, um den Grad seines erreichten Fortschritts zu beurteilen. Solche Prüfungen beschreibt Alexandra David-Neel in ihrem Werk *Heilige und Hexer* (S. 212 ff.).

In Rishikesh am Ganges war ich selbst Zeuge eines Beweises der Unempfindlichkeit gegen äußerste Hitze. Ein unbekleideter Yogi saß zu Mittag in der heißen Jahreszeit auf dem glitzernden Sand des Flußufers, und war von vier, wenige Fuß von ihm entfernten Feuern aus Holz und Kuhdung umgeben. Die unbewölkte Sonne der Sommer-Sonnenwende brannte gerade auf seinen unbedeckten Kopf, und war das fünfte Feuer im *Pancha-Dhuni*- («Fünf-Feuer-») Yoga, den er übte.

In einigen der *Tovil*- (Teufelstanz-) Zeremonien auf Ceylon wird das Feuer von den Teufelstänzern kraft des Gebrauchs der «feuerkühlenden Mantras» getreten und angefaßt, ohne daß sie dabei Schaden nehmen.

Vom Trugvollen Körper

Die zweite der Sechs Lehren, die Lehre vom Trugvollen Körper, bildet die tibetische Parallele zur indischen Maya-Lehre, die eine der grundsätzlichen Lehren aller buddhistischen Schulen wie auch der Vedanta-Schule der Hindus ist.

Nach der Lehre über die Maya ist die ganze Welt und kosmische Schöpfung subjektiv wie objektiv Täuschung, und der Geist die einzige Wirklichkeit. Maya ist der magische Schleier, den die Natur, die große Mutter Isis, selbst trägt, um die Wirklichkeit zu verhüllen. Nur durch die Ausübung von Yoga kann der Schleier zerrissen und der Mensch zur Überwindung der Täuschung, zur Selbsterkenntnis und Selbstbeherrschung geführt werden. Höchste Wahrheit ist in der Täuschung immer mit Irrtum verbunden; aber der Meister des Yoga trennt wie ein geistiger Alchimist den Unrat und die Unwissenheit vom Gold und vom rechten Wissen. So wird er durch die Beherrschung der Natur von der Versklavung durch die Erscheinungen befreit.

Das Wort Maya wird von der Wurzel *ma* abgeleitet und bedeutet

im Grunde «messen». Demnach ist Maya die trügerische Spiegelung, in der das unmeßbare Brahman gleichsam im Maß erfaßt scheint. Von derselben Wurzel ist auch die Bedeutung «bauen» abgeleitet, woraus die Vorstellung entsteht, das Weltall der Erscheinungen sei das magische, von Brahma oder vom Geist erbaute Gebäude.

Geschichtlich gesehen, hat Maya zwei Hauptaspekte:

1. «Das Prinzip der Schöpfung», Maya als Ursache, entsprechend dem Sinn von Shakti (Wunderkraft); oder 2. die Schöpfung der Erscheinung selbst, Maya als Wirkung, entsprechend dem Sinn von «Täuschung», Erscheinung.

Daß das mikrokosmische vom makrokosmischen Bewußtsein nicht verschieden oder wirklich trennbar ist, wurde von den indischen Philosophen eindeutig erläutert:

Luft in einem versiegelten Gefäß, so erklären sie, ist von der äußeren, das Gefäß umgebenden Luft nicht verschieden. Denn wird das Gefäß zerbrochen, wird die begrenzte zur unbegrenzten Luft; und ebenso wird beim Zerbrechen des Gefäßes der Maya das mikrokosmische zum makrokosmischen Bewußtsein, das es immer war und sein wird.

Welten und Weltall sind vom Geist erschaffen; sie sind aus dem Stoff, aus dem Träume werden. Ihr täuschendes Sein ist Maya; Dinge, Erscheinungen sind das, was das Bewußtsein aus ihnen macht. Von ihm getrennt, haben sie keinen Bestand. Wird das mikrokosmische Bewußtsein durch Yoga von den Nebeln und Bildern des begrenzten Seins befreit, sieht es sich selbst als das Eine, von allen Täuschungen der Maya, von allen Begriffen der Vielheit und Zweiheit, von allem magischen Trug der Natur Erlöste.

Die Lehre der Maya ist die philosophische Grundlage für die Lehre des täuschend als Vieles wahrgenommenen Einen, des Makrokosmos als Gesamtheit aller Mikrokosmen. Als Erscheinung einer magischen Täuschung vergleichbar, ist der trugvolle Körper des Menschen nichts als ein Ausströmen des Bewußtseins, als das mahayahafte Produkt des Lebenswillen, der Ausdruck des Wunsches, die Sangsara-Hülle des Bewußtseins.

Vom Zustand des Traums

Die Lehre über die Maya wird durch die Lehre über den Traum vertieft. Diese zeigt, daß die sinnlichen Erfahrungen während des Traumes ebenso trägerisch sind wie jene des Wachseins; denn diese Zustände bilden die beiden Pole menschlichen Bewußtseins.

Nur im Erwachen wird der trägerische Charakter des Traumes erfahren; nur wenn der Träumende aus dem Nichtwissen zu dem unbegrenzten schlaf- und traumlosen wahren Zustand erwacht, kann der trugvolle Charakter des Sangsara begriffen werden.

Wir sprechen vom Traum als dem Unwirklichen und vom Wachsein als dem Wirklichen. Strenggenommen aber sind beide Zustände in ihrer Abhängigkeit von der gleichen Reihe objektiver und sinnhafter Wahrnehmungen unwirklich; nur sind die Vorstellungen des Traumes innere und die des Wachseins äußere. Sorgfältig zergliedernde Betrachtungen über Träume und psychologische Versuche an sich selbst führen den Yogi schließlich zur Erkenntnis, nicht nur zum Glauben, daß der ganze Inhalt des Wachseins wie der des Traumes wirklich nur eine trägerische Erscheinung ist.

Brahma schläft und wacht. Sein Schlaf träumt die kosmische Schöpfung. Sein Wachsein beendet seinen Traum. Sein Traum ist Sangsara, sein Wachen Nirvana. Im All-Geist entstehen Geschaffenes und Nicht-Geschaffenes, Sangsara und Nirvana; und im höchsten Wissen des All-Geistes sind beide vereint.

Der letzte Sinn der Traum-Lehre ist es, den Yogi aus dem Schlaf der Täuschung, aus dem Alpdruck des Seins aufzurütteln, daß er die Fesseln zerbreche, in denen die Maya ihn äonenlang gefangen hielt, und er so zum geistigen Frieden und der Freude des Freiseins gelange, wie es dem völlig Erwachten, Gautama Buddha, geschah.

Vom Reinen Licht

Symbol des unbegrenzten reinen Nirvana-Bewußtseins, des übersinnlichen, überweltlichen Bewußtseins eines völlig Erwachten ist das Reine Licht in seinem Ursinn. Es ist ein mystischer Glanz des Dharma-Kaya, des Nirvana-Bewußtseins, das von allen Schatten des beschränkten Sangsaraseins frei ist. Es kann nicht beschrieben, sondern nur selbst erkannt werden. Und es kennen, heißt das Sein

aller Dinge erkennen. Farblos, ohne Eigenschaften ist es das Reine Licht; grenzenlos ist es die alldurchdringende Einsicht. Nicht in Ausdrücken des Sangsara-Bewußtseins darstellbar, und ohne Form, ist es die formlose Leere.

Das Reine Licht wird von allen menschlichen Wesen im Sterben einen Augenblick lang erlebt. Von den Meistern des Yoga wird es willentlich auf den höchsten Stufen des Samadhi, und von den Buddhas unaufhörlich geschaut. Das bewußte Erkennen dieses Reinen Lichtes während des Körper-Daseins kommt dem Erlangen der Buddhaschaft gleich. Viel schwerer ist, nach der Lehre des *Tibetanischen Totenbuches*, das Erkennen des Reinen Lichts nach dem sogenannten Tod. Deshalb drängt der Guru den Schüler, die seltene, durch die menschliche Geburt gebotene Gelegenheit zur Erlangung des Großen Schatzes nicht fortzuwerfen.

Mit Worten, in denen die geistige Einschau und Größe eines der Meister tibetischen Wissens nachklingen, wird das Reine Licht beschrieben:

«Schwer ist es, das Wissen des Formlosen zu erlangen. Ähnlich schwer, die Befreiung von Karma und Wiedergeburt zu erwerben und das Reine Licht zu erkennen, das so hell strahlt wie der Glanz von Diamanten, Feuer, Mond und Sonne zusammen. Aus dem Reinen Licht entstehen verwandte Lichte, die im Dunkeln scheinen. Von ihnen stammen Glanz und Wärme des Sonnenlichts. Aus dem Sonnenlicht geht das Licht des Mondes hervor, und aus dem Mond, der Verkörperung der Kühle, entsteht das alles durchdringende Strahlen der Weisheit. So macht die allem zu Grunde liegende Lehre, die die Erscheinungen der Natur erhellt, alle Weltsysteme sichtbar.»

Vom Zwischenzustand nach dem Tode

Die fünfte dieser Sechs Lehren, die Lehre vom Zwischenzustand, dem *Bardo*, der dem Tode folgt und der Geburt vorangeht, ist ein Auszug aus der Übertragung des Bardo-Thödol («Befreiung durch das Zuhören auf der Ebene des Zustandes nach dem Tode»), der im Original in zwei Büchern zusammengefaßt ist und im *Tibetanischen Totenbuch* übersetzt und ausführlich erklärt wurde.

Nach dem *Tibetanischen Totenbuch* sinkt der Sterbende, wenn er nicht als Ergebnis des erfolgreich geübten Yoga die Kraft besitzt, an dem Zustand nach dem Tode festzuhalten, in dem das Reine Licht heraufdämmt, immer tiefer in seinem Bewußtsein herab, und das Reine Licht der Wirklichkeit schwindet aus seinem Bewußtsein. Dann stirbt er zum zweiten Mal den Tod nach dem Tode, und er beginnt den wahren Bardo zu erfahren.

Hierin verharrt er, noch tiefer als im körperlichen Dasein in den Verstrickungen der sinnen-täuschend trugvollen Maya, solange sein Karma es bestimmt. Von hier aus geht er zu seiner Zeit wieder in den Mutterschoß ein und beginnt ein neues Leben, weiter an Leidenschaften gefesselt und dem Nicht-Wissen ausgeliefert.

Hat dagegen der Sterbende während seines Lebens Yoga-Kräfte erlangt, dann tritt er durch eine letzte Willensanstrengung im Augenblick des Aushauchens im höchsten Zustand der Samadhi-Ekstase in die übersinnliche Vereinigung mit dem Reinen Licht ein, und sein Tod erfolgt ohne Bruch in der Bewußtseins-Folge. So führt er, im Gegensatz zum Unerleuchteten, die Ohnmacht in das Unbewußtsein hinüber, das naturgemäß die Trennung des Bewußtseins von dem irdischen Körper im Augenblick des Todes begleitet. Der Meister des Yoga stirbt nie auf natürliche Weise, wenn er nicht plötzlich und unerwartet getötet wird; sonst gibt er nur die physische Form auf, die er als ein Kleid erkannt hat, das man bei vollem Bewußtsein beliebig an- und ausziehen kann, während man in dem ekstatischen Bewußtseins-Zustand des ewig leuchtenden Reinen Lichts versunken ist. Der Bodhisattva betritt im geeigneten Augenblick wissend den Pfad der Wiedergeburt, und da er zur vierten Stufe der Eingeweihten gehört, «tritt er, nach Buddha, bewußt im Mutterschoß ins Leben, bleibt bewußt darin und tritt wieder bewußt hinaus».

Diese höchste Vollendung, nach eigenem Willen in nie unterbrochener Bewußtseins-Folge alle Stadien des trugvollen Seins zu durchlaufen und das mikrokosmische Bewußtsein auf die göttliche Einswerdung mit dem Makrokosmos und in ihr harmonisch abzustimmen, das ist das Ziel des Dharma. Der Besieger der Maya wird Herr über Leben und Tod, Licht im Dunkeln, Führer den Verirrten,

Befreier den Unterjochten. In der übersinnlichen Sprache des Großen Pfades des Mahayana gibt es für ihn keinen Unterschied mehr zwischen Sangsara und Nirvana. «Wie ein ungezähmter Löwe, der frei durch die Gebirge streift, kann er nach eigenem Willen die Daseinsformen durchwandern.»

Nach der esoterischen Symbolik der tibetischen Gurus wird der Vorgang des Todes mit einer aus Mangel an Öl verlöschenden Flamme verglichen. In ähnlichen Symbolen erklären sie in esoterischem Sinn die verschiedenen Erscheinungen wie Strahlen, Töne und Formen, die im Sterben und im Zustand nach dem Tod wahrgenommen werden.

Vernünftig betrachtet, sind nach der Lehre des *Tibetanischen Totenbuchs* die vom Verstorbenen geschauten, auftauchenden Gesichte Trugbilder. Denn sie sind nur trügerische Verkörperungen der Gedankenformen, die als unmittelbare Folge der im Todesvorgang hervorgerufenen psychischen Reize auf das Bewußtsein zurückwirken und somit aus dem Bereich der Verstandeskräfte des Wahrnehmenden aufsteigen. Die Verstandesbilder nehmen also im Traumzustand nach dem Tod körperhafte Formen an.

Dementsprechend tauchen ähnliche Erscheinungen während des Vorgangs der Wiedergeburt, der Gegenseite des Todes, auf, die in umgekehrter Reihenfolge wahrgenommen werden.

Von der Bewußtseins-Übertragung

Die letzte der Sechs Lehren, der tibetische *Pho-wa*, die Kunst der Bewußtseins-Übertragung, ist in Tibet wie in Indien eine der sorgsamst gehüteten geheimen Yogaübungen, vor allem bezüglich seiner praktischen Anwendung durch den noch im Körper weilenden Yogi. Die Einleitung zum vierten Buch erklärt den Brauch der Lehre, wie er vom Priester bei einem Sterbenden oder Verstorbenen angewandt wird.

Der Erfolg der Bewußtseins-Übertragung hängt von dem Fortschritt im Kundalini-Yoga ab. Im *Jetsün-Kahbum* wird der Vorgang selbst «dem aus einem Fenster fliegenden Vogel» verglichen. Das Fenster ist die Öffnung des Brahma am Scheitel des Kopfes, an der pfeilartigen Naht, wo sich Stirn- und Scheitelbein verbinden. Sie

wird durch den Yoga des Pho-wa geöffnet. Der daraus entfliehende Vogel ist das Bewußtsein, das den Körper im Tod für immer, oder während dieser Yogaübungen zeitweilig verläßt. In der Beherrschung des Pho-wa durchbricht der große Yogi die natürlichen Vorgänge, indem er freiwillig seinen alten, abgetragenen Körper zurückläßt und ohne irgendeine Unterbrechung seiner Bewußtseinsfolge einen neuen Körper annimmt.

Huldigung und Vorwort

1. Huldigung zu Füßen der heiligen, ruhmreichen Gurus!

2. Die Erklärung zu diesem Führer des wunderbaren Vorgangs, der besonders die selbsttätige Erzeugung der Weisheit des Zugleich-Geborenen durch Beherrschung von Bewußtsein und Atem darstellt, die zum vollkommenen menschlichen Körper gehören, zerfällt in zwei Teile:

die Überlieferung von der Erbfolge der Gurus und die von dieser Erbfolge überlieferten Lehren.

3. Der erste dieser beiden Teile entspricht dem Gebet der Nachfolge⁶³.

4. Der zweite Teil, die von dieser Erbfolge überlieferten Lehren, besteht aus zwei Teilen:

den mit den Tantras übereinstimmenden Lehrweisen und den ins Ohr geflüsterten Lehren aus der Reihe der Gurus, die ihre Unterweisungen durch Fernübertragung übermitteln.

5. In diesem Buch werden die ins Ohr geflüsterten Lehren aus der Reihe der Gurus dargelegt, die ihre Unterweisungen durch Fernübertragung übermitteln.

6. Diese Lehren bestehen aus zwei Teilen, aus den vorbereitenden und den hier niedergelegten.

7. Die ersten, die vorbereitenden, sind wegen ihres exoterischen Inhalts allgemein zugänglich.

8. Die zweiten, die diese Abhandlung bilden, sind:

Über die Psychische Wärme, den Trugvollen Körper, die Träume, das Reine Licht, den Zwischenzustand und die Bewußtseins-Übertragung.

Die Lehre von der Psychischen Wärme

9. Sie besteht aus drei Teilen:

den Vorbereitungen, grundlegenden Übungen und der praktischen Anwendung.

Die fünf vorbereitenden Übungen

10. Die Vorbereitungen bestehen aus fünf Übungen:

dem Schauen des Körpers als Leere; dem Schauen des psychischen Nervensystems als Leere; dem Schauen des schützenden Kreises; dem Schulen der psychischen Nerven-Bahnen; dem Übertragen der «Gnadenströme» auf die psychischen Nervenzentren.

Das Schauen des physischen Körpers als Leere

11. In der ersten vorbereitenden Übung vollzieht sich das Schauen des physischen Körpers als Leere nach den folgenden Übungen.

12. Sprich eingangs das Gebet, das zur Vereinigung mit dem heiligen Guru führt.

13. Dann stelle dich dir selbst als heilige, andächtige Vajra-Yogini vor. Sie ist rotfarbig glänzend wie das Strahlen eines Rubins, mit einem Gesicht, zwei Händen und drei Augen⁶⁴. Die rechte Hand schwingt ein funkelndes gebogenes Messer über dem Kopf, das alle das Bewußtsein störenden Gedanken abschneidet. Die linke Hand hält einen mit Blut gefüllten menschlichen Schädel⁶⁵ vor ihre Brust. Ihre immerwährende Gnade gewährt selige Befriedigung. Auf ihrem Kopf sitzt eine Krone aus fünf getrockneten menschlichen Schädeln. Sie trägt ein Halsband aus fünfzig bluttriefenden

menschlichen Köpfen⁶⁶. Ihr Schmuck sind fünf der sechs symbolischen Schmuckstücke, wobei die Salbe aus Staub der Grabstätten⁶⁷ fehlt. In der Biegung des Arms hält sie den langen Stab, Symbol des heiligen Vaters *Heruka*⁶⁸. Sie ist nackt in der vollen Blüte ihrer Jungfräulichkeit von sechzehn Jahren. Sie tanzt, das rechte Bein gekrümmt, den Fuß gehoben. Der linke Fuß tritt auf die Brust eines hingestreckten menschlichen Körpers. Flammen der Weisheit umstrahlen sie.

14. Stelle dich dir selbst als diese Gestalt vor. Außen als Gottheit und innen so leer wie das Innere einer leeren Hülle, durchsichtig und strahlend klar; leer bis in die Fingerspitzen wie ein leeres Zelt aus roter Seide oder wie ein aufgeblasener dünnhäutiger Schlauch.

15. Zunächst stelle dir das Bild etwa in der Größe deines eigenen Körpers vor, dann in der eines Hauses, dann eines Hügels und schließlich in der Ausdehnung des Weltalls. Darauf richte dein ganzes Denken.

16. Lasse das Bild dann allmählich unter strenger Beibehaltung der scharfen Umrisse aller Glieder und Teile bis zur Größe eines Sesamkörnchens zusammenschrumpfen. Dann verkleinere es noch mehr. Auch hierauf richte dein ganzes Denken.

Das Schauen des psychischen Nervensystems als Leere

17. In der zweiten vorbereitenden Übung vollzieht sich die Schau des psychischen Nervensystems als Leere nach folgenden Übungen:

18. Stelle dir den Mittelnerv in seiner Aufrichtung durch die Mittelachse deines Körpers (von der Schamleiste bis zur Öffnung des Brahma auf dem Scheitel des Kopfes) und deinen Körper als den der göttlichen Yogini vor. Dieser Mittelnerv hat hierbei folgende besonderen Merkmale:

rot wie aufgelöster Lack; strahlend wie eine Lampe aus Sesamöl, gerade wie das Mark einer Banane und hohl wie eine hohle Papierrolle. Das Bild muß ungefähr so groß sein wie ein mittelgroßer Pfeil.

19. Dann dehne das Bild zur Größe eines Stabes, dann einer

Säule, dann eines Hauses, eines Hügels und endlich zur Weite eines Weltalls aus.

20. Betrachte den Mittelnerv, als durchziehe er jeden Teil des Körpers bis in die Fingerspitzen hinein.

21. Hat das Bild die Kleinheit eines Sesamkörnchens gewonnen, dann betrachte den Mittelnerv, der es durchzieht, als sei er hohl und nur so stark wie der hundertste Teil eines Haares.

22. Gesagt ist:

«Schau Leere im Unbestimmten (weil es so winzig klein ist);

Schau Leere im Unfaßbaren (weil es das Auge nicht sieht);

Schau Leere im Unbeständigen (weil es vergänglich ist).»

Das Schauen des schützenden Kreises

23. Die dritte vorbereitende Übung, das Schauen des schützenden Kreises, besteht aus drei Teilen:

Körperstellung, Atmen und Gedankenführung.

24. Die erste dieser drei Übungen, besteht aus den sieben Stufen, die alle (leib-seelischen) Vorgänge offenbar machen.

25. Beim Atmen muß man dreimal die tote Luft ausatmen, dann den einziehenden Atem (bis zum letzten Lungenende) hinabpressen; dabei das Zwerchfell etwas heben, sodaß die ausgedehnte Brust die Form eines geschlossenen irdenen Topfes annimmt, und den Atem solange als möglich anhalten.

26. Bei der Gedankenführung muß man sich beim Ausatmen vorstellen, daß unzählige fünffarbige Strahlen aus allen Körperporen ausgehen, die ganze Welt einhüllen und mit ihrem Glanz erfüllen, daß sie beim Einatmen wieder durch die Poren in den Körper eindringen und ihn erfüllen.

27. Jede (dieser zwei ergänzenden Übungen) muß siebenmal ausgeführt werden.

28. Dann stelle dir vor, daß jeder Strahl verschiedenfarbig in die Silbe HUM verwandelt wird. Während des Ausatmens erfüllt sich die Welt mit diesem HUM, und beim Einatmen durchdringt es wieder den ganzen Körper. Wiederhole dies siebenmal.

29. Dann stelle dir dieses HUM in die Zornigen Gottheiten* verwandelt vor, von denen jede ein Gesicht und zwei Hände hat.

Die erhobene rechte Hand schwingt ein *dorje* über dem Kopf; die linke wird in drohender Haltung ans Herz gepreßt⁷⁰. Das rechte Bein ist angewinkelt, das linke gestreckt⁷¹. Ihr Gesicht ist zornig wild und fünffarbig⁷². Keine Farbe aber läuft breiter als ein Sesamkörnchen.

30. Sieh sie mit dem ausgehenden Atem ausströmen und die Welt erfüllen.

31. Mit dem einströmenden Atem sieh sie in dich eindringen und dich erfüllen.

32. Wiederhole jede dieser zwei ergänzenden Übungen siebenmal, so daß du (mit der ersten) einundzwanzig Übungen ausführst.

33. Dann schaue jede Pore deines Körpers mit einer dieser Zornigen Gottheiten erfüllt. Mit ihren nach außen gerichteten Gesichtern bilden sie alle ein Panzerhemd, das du trägst.

Die Schulung der psychischen Nervenbahnen

34. Die vierte vorbereitende Übung, die Schulung der psychischen Nerven-Bahnen, vollzieht sich nach folgendem Brauch:

35. Schaue den psychischen Nerv der rechten Körperseite rechts von dem Mittelnerv, und links von diesem den psychischen Nerv der linken Körperseite, die beide von der Nasenspitze zum Gehirn hinauf und darüber hinauslaufen (um die Kopfseiten herum und die Körperseiten hinab) bis zum Ende des Zeugungsorgans (d.h. in der Schamleiste).

36. Schaue diese beiden Nerven hohl und im linken folgende Buchstaben:

A, A; I, I; U, U; RI, RI; LI, LI; E, EI; O, OU; ANG, A;

37. Und im rechten die Buchstaben:

KA, KHA, GA, GHA, NGA; CHA, CHHA, JA, JHA, NYA; TA, THA, DA, DHA, NA (hart wie Zahnlaute);

TA, THA, DA, DHA, NA (weich wie Gaumenlaute); PA, PHA, BA, BHA, MA; YA, RA, LA, VA; SHA, KSHA, SA, HA, KSHYA⁷³.

38. Schaue den Umriß dieser roten Buchstaben so fein wie die Faser einer Lotosblume, und alle senkrecht übereinander angeordnet. Ausatmend betrachte dann diese Buchstaben, als strömte einer

nach dem anderen mit aus und als gingen sie beim Einatmen durch die Öffnung des Zeugungsorgans in den Körper hinein.

39. Verharre in der Betrachtung, das Bewußtsein auf diesen Kranz einander wie Leuchtkäfer folgender Buchstaben gerichtet, und halte das zweiseitige Atmen aufrecht (abwechselnd durch das rechte und linke Nasenloch).

40. Diese Übungen gleichen der Schaffung eines dem Strömen des Wassers vorangehenden Flußbetts und sind deshalb sehr wichtig.

Die Übertragung der « Gnadenströme »

41. In der fünften vorbereitenden Übung, dem Übertragen der «Gnadenströme» auf die psychischen Nervenzentren, gehe nach folgenden Übungen vor:

42. Erschaue im Herzzentrum des Mittelnervs, der einem mittelgroßen Strohalm vergleichbar ist, den untersten Guru (in sitzender Yoga-Haltung); und über seinem Kopf (auch in sitzender Yoga-Haltung), senkrecht einer über dem anderen, die Erbfolge der Gurus dieser sechs Lehren.

43. Versenke dich in die sorgfältig wie ein Kranz aus kleinsten Perlen übereinander angeordneten Gurus (nach dieser Rangfolge: der höchste Guru Vajra-Dhara als oberster und dein menschlicher Guru als unterster).

44. Dann bete zu ihnen das Gebet der Sechs Lehren:

«Zur Übertragung der vier Kräfte in mein Bewußtsein gießt Eure Gnadenströme, Ihr Gurus, über mich.

Zur Entfaltung aller sichtbar bestehenden Dinge in die Gestalten der Gottheiten gebt mir Eure Gnade.

Zur Erfüllung des Mittelnervs mit der Lebenskraft gewährt Eure Gnade.

Zur Entzündung der Glut der Psychischen Wärme gewährt Eure Gnade.

Zur Verwandlung des unrein Trugvollen Körpers gewährt sie.

Auf daß erstehe der Trugvolle Körper in Reinheit, schenkt Eure Gnade.

Auf daß fern seien von mir trügende Bilder des Traums, gießt über mich Ströme der Gnade.

Auf daß ich das Reine Licht als in mir seiend erkenne, gebt Eure Gnade.

Auf daß ich durch Übertragung des Bewußtseins zu den reinen Paradiesen gelange, gewähret sie mir.

Auf daß ich die Buddhaschaft schon in diesem Dasein erreiche, gewähret mir Eure Gnade.

Zur Erlangung des höchsten Zieles, Nirvana, gießt aus über mich Ströme der Gnade.»

45. Oder bete:

«Auf daß sich mir alle Erscheinungen in Psychische Wärme verwandeln, schenkt Eure Gnade mir.

Auf daß sich mir alle Erscheinungen als Trugbild erweisen, gewährt Eure Gnade.

Auf daß sich alle Erscheinungen in das Reine Licht mir verwandeln, verleiht Eure Gnade.

Auf daß sich mir alle Erscheinungen in den Tri-Kaya verwandeln, gebt Eure Gnade.

Auf daß ich in immer reinere Höhen gelange, gewährt Eure Gnade.

Auf daß ich die Kräfte zum höchsten Ziele erlange, gewähret mir Gnade.»

Nach diesem Gebet schaue alle Gurus der Erbfolge in den Körper des untersten Guru und diesen in das Wesen der unerschöpflichen Glückseligkeit eingehen und deinen ganzen Körper erfüllen.

Hier endet der erste Teil:

Die fünf vorbereitenden Übungen.

Die drei grundlegenden Übungen

46. Der zweite Teil der Lehre von der Psychischen Wärme hat drei grundlegende Übungen:

47. Das Hervorbringen der Psychischen Wärme, das Erfahren der Psychischen Wärme und die übersinnliche Psychischen Wärme.

Das Hervorbringen Psychischer Wärme

48. Zur ersten Übung, dem Hervorbringen der Psychischen Wärme, gehört:

die Beherrschung der Körperhaltung, die Beherrschung des ruhigen (oder sanften) und heftigen (oder forcierten) Atmens, und die Beherrschung der bewußt betrachtenden Vorstellung.

49. Nach dem Haupttext besteht die erste Übung, die Beherrschung der Körperhaltung, in folgendem:

Körperhaltung

Bringe den Körper in die Buddha-Haltung; richte die Wirbel so auf, daß Wirbel genau auf Wirbel liegt. Dehne das Zwerchfell so weit als nur möglich. Verbirg die Speiseröhre gut (indem das Kinn sie berührt). Lege die Zunge gegen den Oberkiefer. Halte die Hände gerade unterhalb des Nabels und drücke genau waagerecht die Biegungen der Handgelenke gegen die Schenkel. Ohne den Gesichtswinkel (der sich bei dieser Haltung von selbst ergibt) oder den Fluß der Gedanken-Vorgänge zu verändern, verbinde Gedanken- und Atemvorgang miteinander und bleibe Herr über das Denken.

Die Buddha-Haltung schafft die Möglichkeit zur Erlangung völliger Erleuchtung (oder Buddhaschaft). Man kann aber auch mit gekreuzten Beinen die Siddha-Haltung einnehmen¹⁴.

50. Die ausgeführten Anordnungen können auch folgendermaßen gegeben werden:

Setze dich, das rechte Bein über das linke gekreuzt, in die Buddha-Haltung. Lege die Hände waagerecht genau unter den Nabel und laß die (gegen den Schenkel gedrückte) Krümmung der Knöchel den Oberkörper stützen. Richte die Wirbelsäule senkrecht wie etwa einen Haufen chinesischer Kupfermünzen auf. Dehne das Zwerchfell in seine größte Weite. Presse das Kinn gegen die Speiseröhre. Lege die Zunge gegen den Oberkiefer. Richte den Blick fest auf die Nasenspitze oder den Horizont vor dir.

In allem anderen richte dich nach den obigen Anweisungen. Jetzt aber sitze (zur Abwechslung) mit gekreuzten Beinen im Siddhasana und nimm ein Meditationsband, das, zweimal zusammengelegt, etwa den Umfang des eigenen Kopfes mißt; lege es unter die

Knie und schlinge es zur Stützung um den Körper (zur Festigkeit und Sicherheit). Nimm auch ein Meditationskissen, das etwa eine Elle breit, vier Finger dick und gut gefüllt ist.

Ruhiges und heftiges Atmen

51. Der zweite Teil der Übung zum Hervorbringen Psychischer Wärme hat zwei Unterabteilungen: das ruhige (sanfte) Atmen und das heftige (forcierte) Atmen.

52. Das ruhige Atmen besteht aus zwei Übungen: der vorbereitenden Übung des neunfachen blasebalgähnlichen Blasens und der grundlegenden Übung der vier verbundenen Arten zu atmen.

53. Die erste, die vorbereitende Übung des neunfachen blasebalgähnlichen Blasens, besteht aus drei Atemzügen (nur durch das rechte Nasenloch), während der Kopf langsam von rechts nach links gedreht wird; drei Atemzüge (nur durch das linke Nasenloch), während der Kopf langsam von links nach rechts geht; drei Atemzüge (durch beide Nasenlöcher) geradeaus ohne Kopfbewegung. Diese Atemzüge müssen so leise und sanft geschehen, daß sie nicht wahrzunehmen sind; dann dreimal (in den gleichen Richtungen und Arten) stärker, und hierauf dreimal (in diesen gleichen Richtungen und Arten) wie drehend und blasend atmen.

54. Diese neun Übungen müssen dreimal wiederholt werden.

55. Über die letztere der beiden Übungen des ruhigen Atmens, die grundlegende Übung der vier verbundenen Arten zu atmen, heißt es:

«Neige den Kopf zur Form eines eisernen Hakens.

Drehe die Brust zur Form eines irdenen Topfes.

Binde den Atem zu einem verlorenen Knoten¹³.

Und schieße ihn hervor wie einen Pfeil.»

56. Es heißt auch:

«Einatmen, vollfüllen, ausgleichen,

Und wieder den Atem ausschnauben:

Das sind die vier Übungen.

Wer diese Sequenzen nicht korrekt ausführt,

Läuft Gefahr, ihre Kraft in Unheil zu kehren.»

57. Erklärungen zu dem Vorigen:

58. Das geräuschlose Einziehen des Atems durch beide Nasenlöcher aus einer Entfernung von etwa sechzehn Fingern heißt «Einatmen».

59. Das Einpumpen der Luft bis in die äußersten Lungenspitzen, das Zusammenziehen des Zwerchfells bis zur Hebung der Brust, die Dehnung der Brust etwa zur Form eines irdenen Topfes und das Beibehalten dieser Haltung heißt «Anfüllen».

60. Kannst du diese topfähnliche Form nicht länger halten, ziehe den Atem kurz ein und presse die eingeatmete Luft zur gleichförmigen Dehnung der Lunge nach rechts und links. Dies heißt das «Ausgleichen».

61. Kannst du das Ausgleichen nicht mehr fortsetzen, dann stoße den Atem durch beide Nasenlöcher aus, sanft beginnend, zu großer Kraft anschwellend und dann wieder nachlassend:

«Das pfeilartige Ausstoßen des Atems».

62. Der zweite Teil der zweiten Übung zum Hervorbringen Psychischer Wärme, das heftige Atmen, besteht aus fünf Übungen:

die Beherrschung des blasebalgartigen Ausstoßens des Atems, um das Zurückprallen der Luft zu verhindern⁶, die Beherrschung des Einatmens, um die Luft in alle ihre natürlichen Kanäle einströmen zu lassen; die Beherrschung der weitesten Lungen-Ausdehnung, um das Atmen (bei Hervorbringen der psychischen Kraft) zu führen; die Beherrschung der vollkommenen Meisterung des Atems, um die psychische Kraft (die aus der eingeatmeten Luft ausgezogen wird) in die Haargefäße der psychischen Nerven zu leiten; und die Beherrschung der Verminderung des Atmens, um eine Verschmelzung von äußerer und innerer psychischer Kraft herzustellen.

Betrachtung geistiger Bilder

63. Der dritte Teil der Übung zur Hervorbringung Psychischer Wärme, die Beherrschung der Betrachtung geistiger Bilder, hat drei Unterabteilungen: die äußere Psychische Wärme, die innere Psychische Wärme und die verborgene Psychische Wärme.

64. Von der ersten Übung, der äußeren Psychischen Wärme, heißt es:

«Betrachte den Trugvollen Körper der im gleichen Augenblick geschauten Schutzgottheit».)»

65. Stelle dir also ein lebendiges geistiges Bild des leeren Körpers der oben beschriebenen Vajra-Yogini in der Größe eines menschlichen Körpers vor.

66. Von der zweiten Übung, der inneren Psychischen Wärme, heißt es:

«Betrachte die vier Räder,
Deren Form einem Schirm
Oder dem Wagenrad gleicht».

67. Stelle dir also in der Mitte des leeren, mit einer dünnen Haut bedeckten Körpers den leeren Mittelnerv vor; die Leere als Symbol der wahren Natur der Wirklichkeit. Er ist rot als Symbol der Seligkeit, durchsichtig strahlend, da seine psychische Tätigkeit die Finsternis der Unwissenheit erhellt, und in seiner Aufrichtung ist er Symbol des Stammes vom Lebensbaum. So beschaffen erschau ihn von der Öffnung des Brahma (am Scheitel des Kopfes) aus bis zu einer Stelle vier Finger unter dem Nabel (dem *Muladhara-chakra*). Die beiden Enden sind flach und glatt. Rechts und links von ihm laufen die rechten und linken psychischen Nerven (*pingala-nadi* und *ida-nadi*), die sich über das Gehirn hinweg zur Vorderseite des Gesichts erstrecken und dort in den zwei Nasenöffnungen enden. Stelle dir das untere Ende dieser beiden Hilfsnerven als völlig kreisförmige Mündung in das untere Ende des Mittelnervs vor, ähnlich dem unteren Teil des Buchstabens *cha* (८).

68. Stelle dir zweiunddreißig psychische Hilfsnerven vor, die von der Verbindung dieser drei psychischen Nerven (dem *Sahasra-ra-chakrā*) am Scheitel (der Öffnung des Brahma) abwärts strahlen, und ferner sechzehn aus dem psychischen Halszentrum (dem *Visud-dha-chakra*) aufwärts strahlende, acht, die aus dem psychischen Herzzentrum (dem *Anahata-chakra*) abwärts, und vierundsechzig, die aus dem psychischen Nabelzentrum (dem *Manipura-chakra*) aufwärts strahlen. Jede Gruppe dieser Hilfsnerven muß in der Vorstellung als Rippen eines Sonnenschirms oder als Speichen eines Wagenrades erscheinen, deren gemeinsame Achse der mittlere, der rechte und linke psychische Nerv sind.

69. So fahre in der Betrachtung fort.

70. Von der dritten Übung, der verborgenen Psychischen Wärme, heißt es:

«Gebrauche die eine Hälfte des Buchstabens A»

Als Gegenstand der Betrachtung.

Darin liegt die Kunst von der Hervorbringung Psychischer Wärme.»

71. Du siehst an der Verbindungsstelle von rechtem, linkem und Mittelnerv, vier Finger unter dem Nabel, das halbe A, haarfein umrissen, schwebend, einen halben Finger hoch, rötlich-braun, heiß anzufassen, wellenförmig bewegt, wie ein Seil im Wind, den Ton «Phem! Phem!» ausstoßend.

72. Dann schaue im Mittelnerv die weiße Silbe HAM^o am Scheitel des Kopfes (im tausendblättrigen Lotos), als träufle sie Nektar herab.

73. Danach soll die Lebenskraft beim Einatmen in den rechten und linken psychischen Nerv strömen.

74. Dehne diese Nerven, als wären sie von Luft gebläht. Aus ihnen soll die Lebenskraft in den Mittelnerv dringen und das haarfeine halbe A zu seiner vollkommenen rotfarbigen Form auffüllen.

75. Während dieses «Auffüllens» und «Ausgleichens» richte dein Bewußtsein ganz auf diese Vorgänge.

76. Beim Ausatmen stelle dir vor, daß der Atem aus dem Mittelnerv in einem bläulichen Strom ausströme, während er faktisch aus den Nasenlöchern austritt.

77. Hast du deine Gedanken vollkommen auf diese Schau eingerichtet, dann denke in einer zweiten Übungsfolge mit der gleichen Art des Atmens, daß aus dem haarfeinen halben A eine halbfingerlange, sehr spitze Feuerflamme aufzüngelt.

78. Stelle dir die Flamme mit den vier Merkmalen (des geschauten Mittelnervs: senkrechte Geradheit, durchsichtige Helle, Röte und Leere) gleich einer sich drehenden Spindel vor.

79. Sieh, wie sie mit jedem Atemzug einen halben Finger höher steigt und nach acht solcher Atemzüge das Nervenzentrum des Nabels erreicht.

80. Mit zehn dieser Atemzüge sind alle Blätter der psychischen

Nerven des Nervenzentrums im Nabel mit Psychischer Wärme gefüllt.

81. Mit weiteren zehn Atemzügen geht die Wärme abwärts und erwärmt alle unteren Körperteile bis in die Zehenspitzen.

82. Von hier aus strahlt sie nach zehn weiteren Atemzügen nach oben und erwärmt den ganzen Körper bis zu dem psychischen Herz-zentrum.

83. Mit weiteren zehn Atemzügen dringt die Wärme bis zum psychischen Halszentrum.

84. Nach zehn weiteren Atemzügen erreicht sie den Scheitel des Kopfes (den tausendblättrigen Lotos).

85. In dieser Art stelle deine Betrachtungen an.

86. Es heißt:

Melke allmählich die «Himmels-Kuh»¹.

87. Nach weiteren zehn Atemzügen also wird die geschaute Silbe HAM im Scheitel des Kopfes durch die Psychische Wärme in die geheime Lebenskraft des verwandelten Mondstroms² aufgelöst, und diese erwärmt das psychische Nervenzentrum des Gehirns (d.i. das Sahasrara-chakra, der tausendblättrige Lotos).

88. Nach weiteren zehn Atemzügen erwärmt sie das psychische Nervenzentrum des Halses.

89. Nach weiteren zehn Atemzügen durchstrahlt sie das psychische Nervenzentrum des Herzens.

90. Nach weiteren zehn Atemzügen erfaßt sie das psychische Nervenzentrum des Nabels.

91. Nach weiteren zehn Atemzügen ist der ganze Körper bis zu den Finger- und Zehenspitzen durchwärmt.

92. Im Erlernen des «Melkens» bilden die einhundertacht Atemzüge einen Übungsgang.

93. Zu Beginn müssen sie sechsmal während eines Tages und einer Nacht wiederholt werden.

94. Später verringere die Zahl der Wiederholungen auf vier in Übereinstimmung mit der Ausdehnung des Atem-Vorganges.

95. Verharre mit Ausnahme der Essens- und Schlafenszeit ununterbrochen in der Betrachtung.

96. Die oben beschriebenen Vorgänge, die Beherrschung von

Körper, Bewußtsein und Lebenskraft zur Hervorbringung Psychischer Wärme, heißen «Die wirksamen Vorgänge der Psychischen Wärme».

Die Erfahrungen aus der Psychischen Wärme

97. Die zweite der grundlegenden Übungen, die Erfahrungen aus der Psychischen Wärme, bestehen aus zwei Teilen, den gewöhnlichen und ungewöhnlichen Erfahrungen.

98. Von den ersten, den gewöhnlichen Erfahrungen, heißt es:

«Durch das Aufspeichern der Lebenskraft in den psychischen Zentren

Wird zuerst eine Art Wärme hervorgebracht;

Zweitens Glückseligkeit erfahren;

Drittens nimmt das Bewußtsein seinen natürlichen Zustand an. Dann hört das Gedankenbilden von selbst auf.

Und die Erscheinung wird wie Rauch, Luftspiegelung oder Leuchtkäfer.

Und ein dem Licht der Morgendämmerung Ähnliches bricht auf, Etwas, das einem wolkenlosen Himmel gleicht.»

99. Es folgen die Erklärungen zu dem Vorigen:

100. Wird das Ausatmen durch bewußte Anstrengung zurückgehalten, dann wird psychische Kraft an ihrem eigentlichen Ort (den psychischen Zentren) festgehalten. Dieser Vorgang heißt «Zurückhalten».

101. Das Zurückhalten verringert die Zahl der Atemzüge. Dies heißt «Zurückhalten der (Atem-)Bewegung».

102. Die Verkürzung des Ausatmens wird «Zurückhalten der Länge»,

103. Das Verringern der Kraft des Ausatmens «Zurückhalten der Kraft»,

104. Die Kenntnis der Farbe³ des Atems «Zurückhalten der Farbe»,

105. Das Einsaugen der Kraft aus den verschiedenen Elementen wird «Zurückhalten der Kraft»⁴ genannt.

106. Wird die Lebenskraft solcherart festgehalten, dann werden die Wellen der Psychischen Wärme stetig erhalten.

107. Sind somit Bewußtsein und Lebenskraft beruhigt (oder dazu gebracht, ihren Zustand natürlicher Ruhe anzunehmen), wird Wärme erzeugt.

108. Dies erschließt die Öffnungen der psychischen Nerven, in welche die psychische Kraft den «Mondstrom» führt, und daraus entstehen Schmerzen in den psychischen Nerven.

109. Dann entsteht der Schmerz des Samens.

110. Danach taucht die Erfahrung der Seins-Bedingungen in den sechs *Lokas*® auf, und jene, die aus dem ersten Stadium der Verwandlung des Samenstroms entsteht, heißt «Zeit des Schmerzes» oder «Zeit der Wärme».

111. Werden nun die erlahmten psychischen Nerven durch die psychische Kraft und den zunehmenden und (in seiner Wandlung) reifenden Samenstrom wieder gestärkt, dann erfährt man unzählige Zustände einer — wenn auch (in ihrer seelisch-körperlichen Form) nicht unerschöpflichen — Glückseligkeit, «die zweite Stufe» oder «Zeit der Glückseligkeit».

112. Ist dann das Bewußtsein durch diese innere Glückseligkeit harmonisch abgestimmt, sieht man gelassen auf alle äußere Natur: «Das Erfahren der Glückseligkeit».

113. Das Gift des ununterbrochen fließenden Gedankenstroms wird dabei aufgehoben, und das Bewußtsein gelangt in seinem natürlichen Zustand, in den wahren Zustand der beharrenden Ruhe des Samadhi. Dies ist «die dritte Stufe», der «Zustand des Nicht-Erkennens» (der Erscheinungen der äußeren Welt), der dritte in der Schulung erreichte Grad des Fortschritts.

114. Dieser Zustand der Ruhe ist nicht von aller sinnlichen Erfahrung frei. Denn Erscheinungen gleich Rauch, Blendwerk oder Leuchtkäfern, wie das fahle Licht einer Lampe, der Schimmer des Zwieliichts oder eines wolkenlosen Himmels und andere unzählige Erscheinungen erleuchten ihn in übernatürlicher Weise.

115. Erfährt der Yogi diese dritte Stufe der Umwandlung des Samenstroms, dann sollte er keines der so als Erscheinungen auftauchenden Zeichen oder Omen unbeachtet lassen. Er sollte aber auch nicht die Nicht-Erscheinenden suchen, sondern weiter die wirksame Psychische Wärme auf dem natürlichen Wege hervorbringen.

116. Mit der beginnenden Lebenskraft wird der Yogi unempfindlich gegen Krankheit, Alter und andere gewöhnliche Ursachen physischer Entartung, und erlangt neben anderen Kräften die fünf-fache⁸⁶ übernatürliche Erkenntnis, die aber auch wie alle Dinge des Sangsara einst vergänglich ist.

117. Von dem zweiten Teil, den ungewöhnlichen Erfahrungen aus der Psychischen Wärme, heißt es:

«Als nächste Folge dringen die Lebenskräfte
Am Treffpunkt der drei psychischen Hauptnerven ein.»

118. Und ferner:

«Nun gehen die fünf Zeichen auf und die acht Tugenden.»

119. Die Erklärungen hierzu:

120. Das Eingehen der Lebenskraft in den Mittelnerv während der gewöhnlichen Erfahrungen wird als Eingehen der Lebenskraft in den Mittelnerv durch vitale Anstrengung bezeichnet.

121. Daher der Ausdruck: Eindringen der Lebenskraft in den Mittelnerv durch die Eigenkraft des Yogi. Äußere und innere Lebenskraft werden zu einem Kraftkörper in Form einer Röhre verbunden.

122. Aus dem Bereich der Schamleiste tritt die Lebenskraft im Nervenzentrum des Nabels in den Mittelnerv ein und durchläuft die Mitte der vier psychischen Nervenzentren. So wird sie zur wärmenden Kraft des Wissens von der Psychischen Wärme, durchdringt alle Samen-Nerven-Kanäle und löst die Nervenzentren.

123. Durch dieses Lösen entstehen die fünf ungewöhnlichen Zeichen.

124. Diese Zeichen sind:

Aufflackern, Saturn, Mond, Sonne und Hellwerden.

125. Das Aufflackern erscheint gelb, der Mond weiß, die Sonne rot, Saturn blau und das Hellwerden als rosa Strahlen.

126. Jede dieser Strahlungen verleiht dem Körper einen Strahlenkranz.

127. Und man erhält greifbare Beweise, daß man die acht folgenden Tugenden erlangt hat:

128. Durch das Erd-Element (des Körpers) die Kraft eines Narayana⁸⁷.

129. Durch das Wasser-Element körperliche Gelenkigkeit, jugendliche Geschmeidigkeit und Unverletzbarkeit durch Feuer.

130. Durch das Feuer-Element Geschicklichkeit zur Verwandlung und Auflösung aller Stoffe, und die Fähigkeit, im Wasser nicht unterzugehen.

131. Durch das Luft-Element die Fähigkeit zu schweben und die körperliche Leichtigkeit eines Stückchens Wolle.

132. Durch das Element Äther die Fähigkeit zu fliegen und alle Hindernisse von Erde und Wasser zu überwinden.

133. Durch den Mondkanal (der psychischen Kraft) wird der Körper durchsichtig und schattenlos.

134. Durch den Sonnenkanal wird das Grobstoffliche des Körpers gereinigt und der eigene Körper in einen Körper verschiedenfarbiger Strahlen gleich denen des Regenbogens verwandelt, und für andere unsichtbar.

135. Durch alle diese verwirklichten Yoga-Kräfte werden die neun Tore des Körpers⁹⁸ und die vier Tore der Rede⁹⁹ geschlossen, die zwei Tore des Bewußtseins⁹⁸ aber werden geöffnet, wodurch große Glückseligkeit im Innern entsteht.

136. Dabei erfährt man in jedem Bewußtseins-Zustand den ungebrochenen Strom des Samadhi, «den ekstatischen Zustand der Ruhe»⁹¹.

Die übersinnliche Psychische Wärme

137. Von der dritten grundlegenden Übung, der übersinnlichen Psychischen Wärme, heißt es:

«Der Ungeschaffene Urgeist, der Gleichzeitig-Geborene ist die Wohnung des unerschöpflichen Samadhi.»

138. Hierzu folgende Erklärungen:

139. Die Lebenskraft der fünf Zustände⁹² in ihrer wahren Natur bezieht sich auf den männlichen Aspekt des Buddha-Prinzips, der sich im linken psychischen Nerv offenbart.

140. Die Lebenskraft der fünf Elemente bezieht sich in ihrer wahren Natur auf den weiblichen Aspekt des Buddha-Prinzips, der sich im rechten psychischen Nerv darstellt.

141. Steigt die in beiden Aspekten vereinte Lebenskraft in den Mittelnerf hinab, so kommt allmählich die Erkenntnis der Weisheit über den Gleichzeitig-Geborenen, der von der Leere untrennbare und mit stets unerschöpflicher Glückseligkeit verbundene Urzustand des reinen Bewußtseins.

142. Im psychischen Nabelzentrum liegt die karmische Grundlage zu den karmischen Folgen des entsprechenden karmischen Tuns; im psychischen Zentrum des Herzens liegt die karmische Grundlage zum Reifwerden dieser karmischen Folgen; im psychischen Hals-Zentrum die karmische Grundlage zur Steigerung karmischer Neigungen, und im psychischen Gehirn-Zentrum die karmische Grundlage der Befreiung von allen karmischen Folgen.

143. Der «Mondstrom» erweckt beim Aufsteigen durch die Nervenzentren diese karmischen Grundkräfte zur Wirksamkeit, wodurch das obere Ende des Mittelnervs in überwältigende Schwingung (glückseliger Art) versetzt wird.

144. So entsteht die unsichtbare psychische Erhöhung im Scheitel des Kopfes.

145. Füllt sich diese Erhöhung mit der Lebenskraft des umgewandelten Samenstroms, erlangt man das übersinnliche Ziel des Großen Symbols und erfährt den Zustand des großen Vajra-Dhara²¹.

146. Wird dies erfahren, ergießt sich zugleich der weiße Strom verstärkt aus dem untersten Teil des Zeugungsorgans, fließt zum Scheitel des Kopfes und durchdringt ihn völlig. Ebenso fließt der rote Strom verstärkt aus dem Scheitel des Kopfes hinab, bis er den ganzen Körper bis zu den Zehenspitzen durchdringt.

Hier endet der zweite Teil:

Die grundlegenden Übungen.

Die praktische Anwendung

Der dritte Teil der Lehre von der Psychischen Wärme, die praktische Anwendung, besteht aus zwei Übungen:

dem Erlangen des Segens der Wärme; und dem Erlangen des Segens der Glückseligkeit.

Das Erlangen des Segens der Wärme

148. Die erste Übung, das Erlangen des Segens der Wärme, hat drei Unterabteilungen:

die Beherrschung der Körper-Haltung, die Beherrschung des Atems und die Beherrschung der Schau.

149. Um den Segen der Wärme aus der Beherrschung der Körper-Haltung zu erlangen, diene folgende Übung:

Geh mit gekreuzten Beinen in die Hocke (Waden und Schenkel ruhen auf den Füßen, die Knie über den Zehenspitzen, das linke Bein nach innen). Lege in die beiden (durch die gebogenen Beine entstehenden) Höhlungen die Hände bei gekreuzten Armen und erfasse, falls sie lang genug sind, den unteren Teil der Schenkel. Bei kurzen Armen greife sie so ungezwungen du willst. Drehe dann den Leib dreimal von rechts nach links und dann dreimal von links nach rechts. Dann erschüttere ihn durch eine möglichst starke, heftige Bewegung. Zuletzt schüttele dich wie ein wildes Tier, daß sich jedes Haar sträubt. Gleichzeitig führe einen kleinen Sprung aus (indem du dich auf den gekreuzten Beinen erhebst und dann den Körper auf das Meditationskissen zurückfallen läßt).

150. Nach dreimaliger Wiederholung dieser Übungs-Reihen springe einmal kräftig hoch, als Zeichen, daß ein Lehrgang dieser Haltungs-Übung beendet ist.

151. Um den Segen der Wärme durch Beherrschung des Atems zu erlangen, muß man den eingezogenen Atem in die Lungenspitzen pressen und das Zwerchfell bis zur Entstehung des «Topfgeformten» zusammenziehen.

152. Um den Segen der Wärme durch Beherrschung der Schau zu erlangen, halte dich an folgende Anweisungen:

153. Schau dich als leere Form der Vajra-Yogini, mit den lebhaft vorgestellten drei psychischen Hauptnerven, den vier hauptsächlichsten Nervenzentren und dem halben A.

154. An diesem Punkt der Schau stelle dir mitten in jeder Handfläche und jeder Fußsohle eine Sonne vor. Dann sieh diese Sonnen sich gegenüberstehen.

155. Dann stelle dir im Zusammentreffen der drei psychischen Hauptnerven (am untern Ende des Zeugungsorgans) eine Sonne vor.

156. Beim Aufeinanderwirken der Sonnen von Händen und Füßen flammt Feuer auf.

157. Dieses Feuer entzündet die Sonne unter dem Nabel (in dieser dreifachen Verbindung).

158. Ein Feuer flammt dort auf und erfaßt das halbe A.

159. Ein Feuer flammt im halben A auf und erfaßt den ganzen Körper.

160. Dann stelle dir beim Ausatmen die ganze Welt mit dem Feuer in seiner wahren Natur (als unsichtbare Psychische Wärme) durchdrungen vor.

161. Springe während einer Reihe dieser Schau-Übungen ein- und zwanzigmal stark in die Höhe.

162. Übt man diese Betrachtungen sieben Tage lang, dann wird man unzweifelhaft, nur mit einem Leinengewand bekleidet, die stärkste Kälte ertragen können.

Das Erlangen des Segens der Glückseligkeit

163. Die zweite Übung der praktischen Anwendung, das Erlangen des Segens der Glückseligkeit, hat drei Unterabteilungen:

die vorbereitende Übung, die Schau des Geistigen Gefährten des eigenen Bewußtseins⁸; die grundlegende Übung, das Brennen und Tropfen; und als Ende, die körperliche Schulung.

164. Die vorbereitende Übung, die Schau des Geistigen Gefährten des eigenen Bewußtseins, verläuft so:

Stelle dir eine Frau von vollendeter Schönheit und so anziehend vor, daß sie deinen Sinn fesselt.

165. Die grundlegende Übung, das Brennen und Tropfen, hängt von der Beherrschung der sechs physischen Übungen zur Erzeugung Psychischer Wärme ab, von den vier verbundenen Vorgängen der Atembeherrschung und der Beherrschung der Schau.

166. Schaue dich, so klar wie zuvor, als *Sambhara-chakra*⁸, hohl wie ein durchsichtiges Seidenzelt in blauer Farbe. In der Mitte der Leere stelle dir die drei hauptsächlichsten psychischen Nerven vor, die vier psychischen Haupt-Nervenzentren (die Chakras), das halbe A und dazu die Silbe HAM, so deutlich gezeichnet wie oben.

167. Die Lebenskraft entzündet das halbe A und bei der dadurch erzeugten Wärme schmilzt die Silbe HAM und ihre Tropfen fallen auf das halbe A.

168. Knisternd frißt sich die Flamme schnell abwärts und erreicht mit vermehrter Kraft das Nervenzentrum des Nabels.

169. Ist die Silbe HAM stark geschmolzen, dann fallen ihre Tropfen nach unten und verstärken die Flamme, bis sie das Nervenzentrum des Herzens, des Halses und des Gehirns erreicht.

170. Schließlich ergießt sich die völlig geschmolzene Silbe HAM in das Nervenzentrum des Halses hinab und durchdringt es völlig. Dabei erfährt man die «Seligkeit des Entzückens» oder die physische Glückseligkeit.

171. Dann tauchen für einen Augenblick die verschiedenen Erfahrungen auf.

172. Bleibe im Gleichgewicht der Leere.

173. Bei dem aus der geschmolzenen Silbe HAM tropfenden und das Nervenzentrum des Herzens erfüllenden Nektar erlangt man «übersinnliche Glückseligkeit» und das Bewußtsein der Kraft, die das Karma reift, und man erfährt den Zustand der gewaltigen Leere.

174. Durchdringt er das Nervenzentrum des Nabels, so erfährt man die «wunderbare Glückseligkeit» und eine durchdringende oder schwingende Empfindung im ganzen Körper. Der Zustand der Großen Leere ist erreicht.

175. Dringt dies Lebensfeuer endlich auf den Grund des Zeugungsorgans (zum untersten Stützpunkt, dem Muladhara-chakra, dem Sitz der Schlangenkraft), erfährt man die «gleichzeitig geborene Glückseligkeit».

176. Dann erkennt man jene kleinsten Bruchteile der Zeit, die im gewöhnlichen Bewußtseins-Zustand jenseits des Erfäßbaren liegen.

177. Im Reinen Licht der All-Leere versinkt man in einen Bewußtseins-Zustand, der von allen weltlichen Reizen unberührt bleibt.

178. Übe dich im Erkennen dieser Stufen, von der gewöhnlichen physischen bis zur «gleichzeitig geborenen Glückseligkeit»,

wie sie nacheinander aufsteigen, kraft des Lebensfeuers, das in der gegebenen Ordnung die Nervenzentren von Gehirn, Hals, Herz und Nabel durchdringt.

179. Der Schlußteil, die körperliche Schulung, besteht aus der grundlegenden physischen Schulung, «den Übungen des Naropa, den sechs, zwanzig und fünfzig», die geübt werden müssen!«.

Namo Maha-Mudraya!»

Die sechs grundlegenden körperlichen Übungen des Naropa

180. Die sechs grundlegenden körperlichen Übungen des Naropa sind folgende:

1. Lege die Füße in der Buddha-Stellung auf die Knie. Dann drehe den Leib des öfteren von rechts nach links und von links nach rechts. Diese Übung vertreibt die Unstimmigkeiten im Bereich des Nabels und löst (setzt in heilsame Tätigkeit) den Nervenknotten des Nabels (das psychische Zentrum). 2. Dann drehe in derselben Haltung den Hals hin und her und biege ihn nach rückwärts und vorwärts. So werden die Nervenknotten an Scheitel und Hals gelöst. 3. Mit geöffneten Händen, die Innenflächen nach unten auf die gebogenen Knie gelegt, den Körper in gleicher Haltung, drehe den Oberkörper abwechselnd von rechts nach links und von links nach rechts. Dabei werden Krankheiten des Oberkörpers vertrieben und seine Nervenknotten gelöst. 4. Das Ausbreiten und Zusammenziehen der Glieder (der Arme, Hände, Beine und Füße), das ihre Erkrankungen vertreibt und ihre Nervenknotten löst, wird zuerst mit den Händen und Armen ausgeführt. Dann lege beide Hände auf den Boden (oder das Meditations-Kissen) hinter dich, laß die Sitzfläche auf dem Boden ruhen, strecke die Beine aus und schüttle nun die Füße kräftig in der Luft. 5. Durch Aufspringen und Fallenlassen (bei gekreuzten Beinen die Hände auf den Knien, den Körper heben und heftig zurückfallen lassen) werden die Nervenknotten des ganzen Körpers gelöst. Bei jedem Sprung drehe den Körper nach rechts und links; und schwinde, mit den auf den Knien aufgestemmen Händen, den Körper heftig hin und her. 6. Schüttle den Körper (in gebückter Haltung, die den Körper stützenden Hände auf dem

Meditations-Kissen). Dann stoße den Laut Uh aus, reibe und massiere den ganzen Körper, so werden alle Nerven und jeder für sich beruhigt.

Hier endet die Lehre von der Psychischen Wärme.

Die Lehre vom Trugvollen Körper

1. Die zweite Lehre, vom Trugvollen Körper, besteht aus drei Teilen:

dem Erkennen des Unreinen Trugvollen Körpers als Maya, dem Erkennen des Reinen Trugvollen Körpers²⁸ als Maya, und dem Erkennen aller Dinge als Maya.

Erkennen des Unreinen Trugvollen Körpers als Maya

2. Von dem ersten Teil, dem Erkennen des Unreinen Trugvollen Körpers als Maya, heißt es:

«Aus der Frucht des Karma ist der Trugvolle Körper geboren».

3. Spiegle deinen Körper in einem vor dir befestigten Spiegel.

4. Soweit du dem Spiegelbild des Körpers angenehme Dinge, wie Ehre, Ruhm und Schmeichelei andichtest, erfreust du ihn; entfernst du aber einige seiner Eigenheiten und gibst du ihm unerwünschte und unerfreuliche Eigenschaften, so stellst du dich feindselig zu ihm.

Deshalb gib dem Spiegelbild des Körpers abwechselnd diese angenehmen und unerfreulichen Eigenschaften, während du ihn scheinbar zwischen dir und dem Spiegel schaust.

5. Betrachtetest du dich nur als diese Spiegelung, dann wende auf sie die Sechzehn Gleichnisse²⁹ an, und gewöhne dein Bewußtsein daran, den eigenen Körper als Maya, als unwirklich zu betrachten.

Erkennen des Reinen Trugvollen Körpers als Maya

6. Der zweite Teil, das Erkennen des Reinen Trugvollen Körpers als Maya, besteht aus zwei Teilen:

der Maya des geschauten Zustands und der Maya des vollendeten Zustands.

7. Von dem ersten, der Maya des geschauten Zustands, heißt es:

«Er solle der Spiegelung

Eines gut gezeichneten Bildes des Vajra-Sattva gleichen,

Das während der mystischen Kraft-Übertragung

Auf einem reinen Spiegel sichtbar wird¹⁰⁰.»

8. Ist also entweder die Gestalt des Vajra-Sattva oder irgend einer anderen Schutzgottheit gezeichnet, dann laß ihre Form in einen Spiegel zurückstrahlen.

9. Richte Blick und Bewußtsein unbeweglich auf diese gespiegelte Form und versenke dich in sie, dann erscheint die Gestalt gleichsam belebt.

10. Schau sie also gleichsam zwischen dem Spiegel und dir selbst.

11. Nun stelle dir deinen eigenen Körper als Spiegelung des Körpers der Gottheit vor. Wird die Schau gleichsam greifbar, dann fahre fort, irgend einen anderen Körper deines Blickfeldes auch als Körper der Gottheit zu schauen. Sollte diese Vorstellung gleichsam wirklichkeitsnah werden, dann stelle dir alle sichtbaren Formen als Körper der Schutzgottheit vor.

12. So wirst du alle Dinge der Erscheinungswelt als Spiel (d.h. als mannigfache Offenbarungen) der Gottheit erfahren.

13. Dies heißt «das Verwirklichen des Seins der Gottheit», auch «die trügerische Schau» oder «die Verwandlung aller Gegenstände in Göttin oder Gott».

14. Von dem zweiten Zustand, der Maya des vollendeten Zustands, heißt es:

«Er ist die Wurzel des All-Wissens;

Wer in sie eingeht, nähert sich dem Ziel.»

15. Nimm also die sieben mit Vairochana verbundenen Haltungen an¹⁰¹. Darunter werden alle seelisch-körperlichen Vorgänge verstanden.

16. Gestatte nicht dem Bewußtsein das Zergliedern der Vergangenheit. Auch nimm nicht die Zukunft vorweg, noch forme die Ge-

genwart. Sondern richte den Blick starr und unbewegt auf den leeren Himmelsraum.

17. Dann tritt die Macht des Bewußtseins mit der Lebenskraft in den Mittelnerv und der Gedankenstrom beruhigt sich.

18. Diese Verfassung macht die fünf Zeichen sichtbar, die der scheinbare Rauch und die anderen Erscheinungen sind¹⁰².

19. Vor allem sollte man die Gestalt des Buddha wie die Spiegelung des Mondes im Wasser gegen einen wolkenlosen Himmel klar umrissen sehen.

20. Oder man sieht, einem Spiegelbild gleich, den unverdunkelten, strahlenden *Nirmana-Kaya* (den reinen trägerischen Körper, in dem sich ein Buddha auf Erden verkörpert) mit den Zeichen vollendeter Schönheit und Anmut.

21. Dann erscheint der *Sambhoga-Kaya* (die unsichtbare, überphysische Körperzusammenfassung der vollendeten geistigen Attribute eines Buddha), der als Ton erfahren wird¹⁰³.

22. Hiervon sagt Arya-Deva¹⁰⁴:

«Alle sichtbaren Erscheinungen, sprechen die Nachfolger Buddhas,

Sind Träume und magische Täuschungen nur.

Die aber (der südlichen Schule), die der Übung sich widersetzen,

Die Übertragung der «Gnadenwellen» dem Menschen bringt,

Sehen nicht aus wirklicher Erfahrung

Diese traumhaft trügende Natur der Dinge.»

Das Erkennen aller Dinge als Maya

23. Von dem dritten Teil, dem Erkennen aller Dinge als Maya, heißt es:

«Alles *Bewegen* und *Nicht-Bewegen* der drei Welten¹⁰⁵

Wird in seiner Gesamtheit als Einheit erkannt.»

24. Der Sinn dieser Worte ist etwa folgender:

Hat man die Beherrschung des ruhigen Samadhi-Zustandes erlangt, die wirkliche Erfahrung der Leere dem schon erreichten Verstehen eingefügt, und sieht man alle Dinge derart, dann wird der scheinbar getrennte Sangsara-Nirvana-Zustand in das Wissen der

Nicht-Zweiheit aufgelöst und die scheinbaren Wahrheiten als Samadhi-Täuschung erkannt.

25. Bleibt das Bewußtsein auf diese Einsicht gerichtet und der Zustand der vollendeten Ruhe erhalten, dann vertieft sich das erreichte Wissen in das Reine Licht der vollen Erkenntnis der (letzten) Wahrheit.

Hier endet die Lehre vom Trugvollen Körper.

Die Lehre vom Zustand des Traums

1. Die dritte Lehre, vom Zustand des Traums, besteht aus vier Teilen:

Verstehen, Verwandeln, Erkennen des Zustands des Traums als Maya und Versenken in das Sein des Zustands des Traums.

Das Verstehen der Natur des Zustands des Traums

2. Der erste Teil, das Verstehen der Natur des Zustands des Traums, umfaßt drei Übungen:

die Kraft des Entschlusses, die Kraft des Atmens und die Kraft der Schau.

3. In der ersten Übung, dem Verstehen des Zustands des Traums durch die Kraft des Entschlusses, ist das «anfängliche Verstehen des Traums», auf den Entschluß zur ungebrochenen Bewußtseins-Folge (sowohl im Wachen wie im Traum) gerichtet.

4. Halte also während des Tages (oder im Wach-Zustand) unbedingt an der Vorstellung fest, daß alle Dinge aus dem Stoff der Träume sind, und daß du ihre wahre Natur erkennen mußt.

5. Im Einschlafen des Nachts bitte den Guru um die Kraft, den Zustand des Traums zu verstehen, und fasse den festen Entschluß, ihn verstehen zu wollen. Durch solche Betrachtung wird man ihn sicher verstehen.

6. Weiter in diesem Zusammenhang ist gesagt:

«Alle Dinge sind Folgen von Ursachen;

Sie hängen ganz von den Entschlüssen ab.»

7. In der zweiten Übung, dem Verstehen des Traums durch die Kraft des Atems, gehe so vor:

Schlafe auf der rechten Seite wie ein Löwe. Drücke mit Daumen und Ringfinger der rechten Hand gegen den Puls der Hals-Arterien; schließe die Nasenlöcher mit den Fingern (der linken Hand) und lasse den Speichel sich in der Mundhöhle sammeln.

8. Die dritte Übung, das Verstehen der Natur des Zustands des Traums durch die Kraft der Schau, besteht aus der Schau selbst, dem Herbeiziehen der größten Beglückung aus der Schau, und dem Verhindern des Zerfließens des Traum-Inhalts.

9. Im ersten Vorgang, der Schau selbst, verfare so:

Schaue dich selbst als die Gottheit Vajra-Yogini und stelle dir in dem psychischen Halszentrum die rotfarbene und sprühende Silbe AH als wirkliche Verkörperung der göttlichen Rede vor.

10. Richtest du dein ganzes Denken auf den Glanz des AH, und erkennst du das Wesen aller Dinge als wohl sichtbare, aber allen Bestandes bare Spiegelung, dann verstehst du den Traum.

11. Der zweite Vorgang, das Empfangen der großen Glückseligkeit aus der Schau, ist folgender:

Suche am Abend die Natur des Zustands des Traums mit Hilfe der eben beschriebenen Schau zu verstehen. Am Morgen übe siebenmal das «topfformende» Atmen. Fasse elfmal den Entschluß (oder mache den Versuch), die Natur des Zustands des Traums zu begreifen. Dann richte dein ganzes Denken auf einen weißen Punkt aus gleichsam knöchigem Stoff zwischen den Augenbrauen.

12. Bei übersprudelndem Temperament stelle dir einen roten, bei nervösem einen grünen Punkt vor.

13. Kannst du die Natur des Zustands des Traums nicht verstehen, dann versuche folgendes:

Versenke dich abends in den Punkt; übe am Morgen einundzwanzig «topfformende» Atmungen. Fasse einundzwanzig Entschlüsse (oder Anstrengungen), um die Natur des Zustandes des Traums zu begreifen. Dann wirst du durch die Sammlung des Bewußtseins auf einen schwarzen, bohngroßen Punkt, gleichsam am untersten Teil des Zeugungsorgans, die Natur des Zustands des Traums begreifen.

14. Das Verhindern des Zerfließens des Zustands des Traums besteht aus vier Teilen:

Das Zerfließen im Erwachen; das Zerfließen aus Müdigkeit (durch die Übungen); aus körperlicher oder seelischer Niedergeschlagenheit; und das Zerfließen in die Verneinung.

15. Wenn man den Traum gerade verstehen könnte, zerfließt er im Erwachen, weil man daran denkt, daß er verstanden werden muß und dabei aufwacht.

16. Das beste Mittel hiergegen ist kräftige Nahrung und körperliche Arbeit bis zur Ermüdung. Dabei wird der Schlaf tiefer, und das ist die Heilung.

17. Das Zerfließen durch Müdigkeit tritt bei häufiger Wiederkehr des gleichen Traumes ohne die geringste Änderung seines Inhalts ein.

18. Das Gegenmittel hierfür ist öftere Betrachtung über diesen Traum, und der feste Vorsatz, sein Wesen zu ergründen. Damit sollte man die «topfformende» Atemübung und die Schau des Punktes zwischen den Augenbrauen verbinden.

19. Die Ursache des Zerfließens aus körperlicher oder seelischer Niedergeschlagenheit ist eine Vielzahl von Träumen, ohne beim Erwachen eine Erinnerung an sie zu behalten.

20. Das Gegenmittel hierfür ist das Vermeiden von Befleckung und Unreinheit, Einweihung in den Zustand des Samadhi und die Vorstellung des Punktes innerhalb der Wurzel des Zeugungsorgans. Dadurch wird das Zerfließen geheilt.

21. Das Zerfließen in die Verneinung ist die Abneigung in dem Zustand des Traums.

22. Zu ihrer Überwindung stelle dir bei der Betrachtung über das «Topfgeformte» den Punkt in der Wurzel des Zeugungsorgans vor und verehere vor allem die *Viras* und *Dakinis* mit Sühneopfern¹⁰⁶.

Das Verwandeln des Traum inhalts

23. Der zweite Teil, die sogenannte Verwandlung, geschieht so:

Im Traum vom Feuer beispielsweise denke:

«Was soll die Furcht vor geträumten Feuer?» Halte diesen Gedanken fest und tritt auf das Feuer. Und ebenso tritt alles Erträumte unter die Füße.

24. Hierauf richte die Gedanken auf die verschiedenen Reiche der Buddhas (und denke, daß sie erreichbar sind).

25. So stelle dir im Augenblick des Einschlafens im psychischen Halszentrum einen roten Punkt vor und glaube fest, daß du dabei jedes der gewünschten Reiche mit all seinen Besonderheiten sehr lebendig sehen wirst.

26. Ist das Bewußtsein so völlig gesammelt, sieht man das gewünschte Buddha-Reich, den Tushita-Himmel¹⁰⁷, das «Glückliche Westliche»¹⁰⁸, das «Glücklich zu Kennende»¹⁰⁹ oder irgend ein anderes Reich.

27. Diese Übung soll die Wirksamkeit (in der Beherrschung der Traum-Verwandlung) beweisen.

Das Erkennen des Trauminhalts als Maya

28. Der dritte Teil, das Erkennen des Zustands des Traums (oder Traum-Inhalts) als Maya, wird erklärt:

«Zu Beginn des Weges, der zur Erkenntnis des Zustands des Traums als Maya führt, gib jedes Gefühl der Furcht auf.

Handelt der Traum von Feuer, verwandle es in Wasser, seine Widerkraft.

Handelt er von kleinsten Dingen, verwandle sie in große.

Sind große Dinge darin, verwandle sie in kleine.

So lernst du die Natur der Ausmaße erkennen.

Handelt der Traum von einem einzigen Ding, verwandle es in viele.

Handelt er von vielen Dingen, verwandle sie in ein einziges:

So lernst du die Natur der Vielheit und Einheit erkennen.

Verharre in diesen Übungen, bis du sie gründlich beherrschst.»

29. Erschaut man nun den eigenen im Traum gesehenen Körper und alle anderen, ebenso vorgestellten als mayahafte Körper von Gottheiten, dann werden sie auch als solche erkannt.

Die Versenkung in das wahre Sein vom Zustand des Traums

30. Der vierte Teil, die Versenkung in das wahre Sein vom Zustand des Traums, ist «das Betrachten des wahren Wesens des Seins». Da-

bei werden die Traum-Neigungen geläutert, aus denen im Traum alle Erscheinungen von Gottheiten entstehen.

31. Richtet man das Bewußtsein auf die im Traum gesehenen göttlichen Formen und bewahrt es, frei von Gedanken, im Zustand der Ruhe, dann werden die göttlichen Gestalten in harmonische Übereinstimmung mit dem nicht-denkenden Zustand des Bewußtseins gebracht. Dabei dämmert das Reine Licht auf, dessen Wesen aus der Leere stammt.

32. Ist die Beherrschung dieses Vorgangs erreicht, erkennt man wachend wie schlafend, daß beide Zustände (ihrem Inhalt nach) Täuschung sind. Alle Erscheinungen werden als Geburten des Reinen Lichts erkannt (das die Wirklichkeit an sich ist, die die Maya erhält), und Erscheinung und geistiges Bewußtsein (als Ding an sich) werden sich verbinden.

Hier endet die Lehre von den Träumen.

Die Lehre vom Reinen Licht

1. Die vierte, die Lehre vom Reinen Licht, besteht aus drei Teilen: dem Reinen Licht an sich, dem Reinen Licht auf dem Pfad und dem Erzeugten Reinen Licht.

Das Reine Licht an sich

2. Von dem ersten, dem Reinen Licht an sich, heißt es:
«Wisse, Schüler, daß die erhabene Lehre von der Erkenntnis des Reinen Lichts Quelle und Weg ist und Frucht.»
3. Es wurde gesagt, daß im Erlebnis der großen, das Denken überschreitenden Seligkeit der wahre Zustand des Bewußtseins das von der Leere untrennbare, jenseits des Reichs der Erscheinungen liegende Sein aller Dinge, das Ur-Licht oder das Reine Licht an sich ist.

Das Reine Licht auf dem Pfad

4. Der zweite Teil, das Reine Licht auf dem Pfad, besteht aus drei Übungen:
die Verschmelzung der Natur des Reinen Lichts mit dem Pfad am Tag (d.h. bei den Erfahrungen im Wachen); die Verschmelzung der Natur des Reinen Lichts mit dem Pfad des Nachts (d.h. bei den Erfahrungen des Schlafes); und die Verschmelzung der Natur des Reinen Lichts mit dem Pfad im Zustand nach dem Tod (d.h. bei den Erfahrungen des zwischen Tod und Geburt liegenden Bardo).
5. Die erste Übung, das Verschmelzen der Natur des Reinen Lichts mit dem Pfad am Tag, ist als «Fünf Lehren» bekannt. Denn auf jeder der durch die Kraft der Drei Weisheiten^oerreichten Stufe

im Wissen vom Sein kann man den wirklichen Fortschritt auf dem Weg der Vollendung erkennen.

6. Die erste Stufe ist die Vereinigung mit dem Guru.

7. Das eben geborene kleine Kind diene zum Gleichnis (für die Erklärung des folgenden Yoga-Vorgangs).

8. Die Grenzen werden vom Licht, der Entzündung und der Vollendung bestimmt.

9. Die völlige Einheit (oder Verwirklichung des Reinen Lichts) muß im Zwischenraum zwischen dem Ende des einen und dem Werden des nächsten Gedankens erreicht werden.

10. Das Reine Licht wird durch die Übung der sechs Regeln des Tilopa zum Vorteil auf dem Pfad.

Diese Regeln sind:

«Bilde dir nichts ein, denke nicht, zergliedere nicht.

Betrachte nicht, überlege nicht,

Verharre im natürlichen Zustand.»

11. Bei dieser Betrachtung dämmert als Leere und sichtbare Erscheinung (die ihrer wahren Natur nach eine Einheit bildende Zweiheit) das Erzeugte Reine Licht auf.

12. Der ungetrübte Urzustand des Bewußtseins, zwischen dem Ende des einen und dem Werden des nächsten Gedankens, ist das «Gebärende» Reine Licht.

13. Die Erkenntnis beider ist die Verschmelzung des Gebärenden und Erzeugten Reinen Lichts und heißt «Die Verschmelzung der Natur des Reinen Lichts und des Pfades, der zur Einheit führt».

14. Über die zweite Übung, das Verschmelzen der Natur des Reinen Lichts mit dem Pfad des Nachts, heißt es:

«Hast du die Lotosblume des Herzens

Zum Öffnen gebracht,

In ihren vier Blättern und Fruchthüllen, schaue dann

Die Silben AH, NU, TA, RA, HUM'".

15. Oder:

«Richte jetzt alle Kräfte des zwiefach *Erkennenden*¹²

Auf die Verbindungen, Zusammensetzungen, Sinnesempfindungen.

Wer sie in die Große Leere zu wandeln vermochte,
Dem tauchen durch Atemübungen Träume im Schlafe auf.»

16. Der erste Schlaf ist tief. Er wird durch das ruhig glatte Meer versinnbildlicht. Seine Grenzen werden durch das Licht, die Entzündung und Vollendung³ bestimmt.

17. Das Erkennen des Reinen Lichts wird zwischen dem Ende der Erfahrungen des Wachens und dem Beginn der Erfahrungen des Schlafes erlangt.

18. Das Reine Licht wird auf dem Pfad durch die Anwendung der erhabenen Lehren über die Verschmelzung des dhyana- (des tiefen Betrachtungs-) Zustandes und des Schlaf-Zustandes nutzbar gemacht.

19. Zum Erkennen des Reinen Lichts (in diesem vereinten dhyana-Schlaf-Zustand) müssen die Gurus angefleht werden. Dann fasse den festen Entschluß zu seiner Erkenntnis.

20. Zum Schlafen lege dich auf die rechte Seite, wie ein liegender Löwe.

21. Stellst du dir nun deinen eigenen Körper als den Körper der Schutz-Gottheit vor, dann schaue im Herzen eine vierblättrige Lotosblume mit der Silbe HUM in der Mitte ihrer Fruchthülle; der Silbe AH auf dem Vorderblatt; der Silbe NU auf dem rechten Blatt; der Silbe TA auf dem hinteren Blatt; der Silbe RA auf dem linken Blatt. Jede Silbe ist klar gezeichnet⁴.

22. Versinkst du in Schlaf, laß alle sichtbaren und hörbaren Dinge in dich hinableiten.

23. Dann falle selbst in die vierblättrige Lotosblume.

24. Überfällt dich der Schlaf, laß alle diese Erfahrungen in das vordere AH, dieses in das rechte NU, dieses in das hintere TA, dieses wieder in das linke RA, dieses in das HUM in der Mitte; die Vokalzeichen des HUM in die HA-Teile des HUM, diese in das darüber liegende Mondzeichen des HUM, dieses in den Kreis darüber und diesen schließlich in den Flammen-ähnlichen Schnörkel über dem Kreis hinübergleiten⁵.

25. Schwindet das Erleben dieser Schau, dann denke, du schliefe tief in dem Zustand des Reinen Lichts. Dabei tritt man in den Yoga der rückschauenden Zergliederung.

26. Oder man kann das Bewußtsein auf die zusammengefaßte Silbenreihe AH, NU, TA, RA, HUM richten. Dies ist die sogenannte vollständige Erkenntnis.

27. Während dieser Betrachtung im Zwischenraum zwischen Wachen und Schlafen erlebt man das Reine Licht.

28. Das Überwältigtwerden vom Schlaf heißt Entzündung.

29. Das Einschlafen wird Vollendung genannt.

30. Das Aufsteigen des Reinen Lichts im Tiefschlaf ist das Gebärende Reine Licht.

31. Ist beim Freihalten das Bewußtseins von Gedanken (ein Bewußtseins-Zustand, in dem das langsame Versinken als Leere erscheint) das allmähliche Einschlafen Grundlage (der Übung), dann kommt das Erzeugte Reine Licht auf.

32. Das Erkennen des Reinen Lichts an sich durch dieses Erfahren, das dem Wiedererkennen eines früheren Bekannten gleicht, heißt «die Verschmelzung des Gebärenden und Erzeugten Reinen Lichts».

33. Die dritte Übung, die Verschmelzung des Reinen Lichts mit dem Pfad im Zustand nach dem Tod, wird in der folgenden Lehre vom Zustand nach dem Tod dargelegt.

Das Erzeugte Reine Licht

34. Vom dritten Teil, dem Erzeugten Reinen Licht, heißt es:

«Der reine Trugvolle Körper, begabt mit dem Wissen des Reinen Lichts, das aus dem Zustand des Reinen Lichts auftaucht, wie der Fisch aus dem Wasser, oder die Gestalt des Vajra-Dhara, die einem aus dem Schlaf Erwachenden gleicht, versinnbildlichen die Verschmelzung des Gebärenden und Erzeugten Reinen Lichts, da sich aus der Schulung ergibt, deren Grundlage die Lehre und der sie befolgende Schüler ist.»

35. Die Erkenntnis bezeichnet die Stufe der erreichten Bewußtseins-Vollendung, die unter den zwölf Stufen⁶ die «Große, Freudige» genannt wird, von der es heißt:

«Berühren trugvolle Formen das Formlose, dämmert das Wissen.

Karmisch vergängliches Sein und wirkliches lernt man begreifen.

Und die Herrschaft des Reinen strahlenden Lichts und des Ewigen

Und die vollendete Kraft der Verwandlung.

Dies die acht höchsten Begabungen.»

36. Dies ist die vollendete Buddhaschaft des großen Dorje-Chang (oder Vajra-Dhara), die aus der nicht lehrbaren Weisheit kommt, in der Lehren und Gelehrtes enden (da das Ziel erreicht ist).

37. Hiervon heißt es:

«Der Genuß vollkommener Wirksamkeit,

Der Grundkräfte göttlichen Körpers, Wortes und Geistes

Und der Siddhi-Kraft der Verwandlung.

Wie sie sich alle zugleich im *Bewegen* und *Nicht-Bewegen* verkünden,

Jeden Wunsch befriedigend, aller Tugend begabt,

Sie bilden die acht allmächtigen Kräfte, die Früchte des Yoga.»

Hier endet die Lehre vom Reinen Licht.

Die Lehre vom Zustand nach dem Tode

1. Die fünfte, die Lehre über den Bardo, besteht aus folgenden drei Teilen:

1. Wirkliches Erkennen des Zustands vom Reinen Licht des Dharma-Kaya (oder göttlichen Körpers der Wahrheit) im Bardo.
2. Wirkliches Erkennen des Zustands des Sambhoga-Kaya (des göttlichen Körpers der vollendeten Begabung im Bardo.
3. Wirkliches Erkennen des Zustands des Nirmana-Kaya (des göttlichen Körpers der Verkörperung) im Bardo (oder die Annahme der Geburt als *tulku*).

Das Reine Licht des Dharma-Kaya im Bardo

2. Vom ersten, dem Erkennen des Reinen Lichts des Dharma-Kaya im Bardo, heißt es:

«Das Licht der Welt versinkt und das Grobstoffliche,
Gedanken versinken und das Feine versinkt.

Nach dem Versinken kommt das Zuhausesein.

Dann leuchtet das Reine Urlicht auf

Und es erscheinen die beiden Körper als Eines.

Von dem gelehrten Wissen und dem nicht-gelehrten,

Versinkt das gelehrte im nicht-gelehrten,

Das Erlangen der Frucht genannt.»

3. Der Tod geht dem Bardo voran.

4. Ein wolkenloser Herbsthimmel ist Symbol des Bardo.

5. Das Licht, die Entzündung und Vollendung im Augenblick des Todes bestimmen die Grenzen des Bardo".

6. Das Erkennen des Reinen Lichts muß in der Zeit zwischen

dem Ende des Bewußtseins in dieser Welt und dem Beginn des Bewußtseins nach dem Tode beendet sein. Das Reine Licht muß auf dem Pfad durch Anwendung der erhabenen Lehren fruchtbar werden, um den Pfad und wahres Bewußtsein in Eins zu verschmelzen.

Der Bardo des Todes-Augenblicks

7. Weicht die Lebenskraft der fünf Sinne einschließlich des Sehens nach innen, geht gleichzeitig damit das Begreifen der Form und aller äußeren Dinge nach innen:

Das Sinken des Lichts (oder der Wahrnehmung der im Licht dieser Welt gesehenen Dinge).

8. Dann sinkt die Erde ins Wasser; der Körper verliert seine Stütze (oder Kraft des Zusammenhalts als Einheit organischer Materie).

9. Dann sinkt das Wasser ins Feuer;

Mund und Nase trocknen und dörren aus.

10. Dann sinkt das Feuer in die Luft (als Lebenskraft); die Wärme schwindet (aus dem Körper).

11. Dann sinkt die Luft (als Lebenskraft) in das Bewußtsein (den Äther)"s.

12. Dann erleben die Menschen mit bösem Karma die Todesangst im Augenblick des Sterbens.

13. Die Guten werden von den Devas, Gurus und Dakinis willkommen geheißen.

14. Mit der letzten Ausatmung versinkt das Grobstoffliche.

15. Während der ersten Hälfte des inneren Atmens (der Lebenskraft, d.h. zwischen dem Ende des Atmens und dem Schwinden des Bewußtseins) vollzieht sich allmählich die Abnahme der Erkenntnis. Die äußerlich (vom Sterbenden) wahrgenommenen Zeichen gleichen fahlem Mondlicht. Die innerlich wahrgenommenen, die das Bewußtsein verdunkeln, gleichen dem Rauch. In dieser Zeit leuchtet das Licht (im Augenblick des Todes) auf.

16. Diese Zeichen gehen in der Entzündung (Erfahrung des Todes-Augenblicks) unter. Die dreiunddreißig Anlässe des Ärgers hören auf. Im Außen gleicht dies dem Strahlen der Sonne, im Innern aufzuckenden Leuchtkäfern. Dies ist die Zeit der Entzündung.

17. Die Zeit der Entzündung geht in die des unmittelbar Erreichten über. Die vierzig Anlässe der Begierde hören auf. Im Außen gleicht dies einem dunklen Streifen, oder einer Sonnenfinsternis (Rahu), im Innern dem gedämpften Licht einer abgeblendeten Lampe. Diese Erscheinungen bezeichnen (den Todesaugenblick, der bekannt ist als) die unmittelbare Vollendung.

18. Die unmittelbare Vollendung weicht dem Reinen Licht. Die sieben Anlässe des Nichtwissens hören auf. Dann beginnt das Untergehen des Feinstofflichen. Im Außen erscheint dies wie ein Schimmer des Zwiellichts, im Innern wie ein wolkenlos herbstlicher Himmel. Dies ist die vierte Zeitstufe des Reinen Lichts.

19. Die anfänglichen Erfahrungen fallen als die Ersterfahrungen des Bardo mit dem Tode zusammen. Der Schüler der erhabenen Lehren nennt diesen Zustand den ersten Bardo (den *Chikhai-Bardo* oder Bardo des Todes-Augenblicks).

Die Yoga-Kraft des Sterbens

20. Die Übungen in diesem Zustand sind folgende:

21. Im Augenblick des Sterbens zerschlage alle verstrickenden Bindungen (an Welt und Besitz) zugleich mit den Gefühlen des Hasses.

22. Bleibt das Bewußtsein während des Versinkens von Gedanken frei, dann gelangen die Erfahrungen des Versinkens sofort bei ihrem Aufkommen in den natürlichen Zustand der Ruhe. Hierbei ersteht das Erzeugte Reine Licht.

23. Als zweites strahlt dann das Gebärende Reine Licht auf.

24. Das dem Wiedererkennen eines alten Bekannten gleichende, erinnerungsmäßige Erkennen dieser zwei Aspekte des Reinen Lichts (aus den früheren Erlebnissen des Todes) ist als Verschmelzung des Gebärenden und Erzeugten Reinen Lichts bekannt.

25. Ein Meister (im Yoga der Bewußtseins-Übertragung), der im Reinen Licht verharret, solange er will, und sich dann kraft des dreifach umgekehrten Vorgangs im Körper des göttlich vereinten Reinen Lichts daraus erhebt und das Bewußtsein durch die Öffnung des Brahma überträgt, geht in den Zustand des Buddha (der vollkommenen Erleuchtung) ein. Der in dieser Übung Schwächere wird

zum Halter des Dorje in einem der Seins-Zustände der zehnten Stufe¹¹⁹ (der höchsten himmlischen Bodhisattvas).

*Der Zustand des Sambhoga-Kaya
im Bardo*

26. Von dem zweiten Teil, dem Verwirklichen des göttlichen Körpers der Vollkommenen Begabung im Bardo, heißt es:

«Sichtbar ist der Körper wie der des irdischen Seins.

Im Besitz aller Sinnesbegabung und Allbeweglichkeit,
Mit karmischen Wunderkräften zur Verwandlung und Täuschung
begabt.»

27. Aus der Unfähigkeit, das Reine Licht zu erkennen, entstehen die sieben, aus dem Nicht-Wissen aufsteigenden Antriebe. Ein Schimmer des Erzeugten Lichts steigt auf; die Große Leere wird Erlebnis.

28. Dann entstehen die vierzig Antriebe aus Habsucht (oder Bindung). Der Zustand der Entzündung, die Intensität der Leere wird Erlebnis.

29. Dann entstehen die dreiunddreißig Antriebe aus Haß (oder Ärger). Der Zustand, der das Licht genannt wird, beginnt; die Leere (selbst) wird Erlebnis.

30. Dann wird durch höchste Anstrengung der alldurchdringenden Lebenskraft das Bewußtsein aus dem alten Körper durch irgend eines seiner neun «Tore» übertragen und bildet den neuen Körper des Bardo-Seins.¹²⁰

31. Der Bardo-Körper ist ein mit allen Sinnesfähigkeiten begabter Begierden-Körper von geeigneter Form für die Seinsebene, auf der die Wiedergeburt erfolgen soll.

32. In seiner Bewegung ist er völlig frei; nur kann er nicht in den Mutterschoß eintreten.

33. Er besitzt die wunderbare Fähigkeit, das dritte leere Weltall¹²¹ mit Gedankenschnelligkeit zu durchqueren.

34. Im Bardo sehen sich alle, die gleichen Wissens und gleicher Bewußtseins-Entwicklung sind.

35. Die in der Welt der Devas geboren werden sollen, sehen sich gegenseitig mit Deva-Schau.

36. Die Bewohner der Bardo-Ebene nähren sich von Wohlgerüchen (oder Essenzen materieller Dinge).

37. Da das Licht von Sonne und Mond auf der Bardo-Ebene unsichtbar ist, gibt es dort weder Licht noch Dunkelheit. Das Licht der Bardo-Welt ist Licht-Dunkel (oder Zwielight).

38. Das Bewußtseins-Prinzip bleibt für einen Zeitraum von dreieinhalb Tagen (nach dem Tod auf der irdischen Ebene) in einem Zustand des Unbewußtseins (der Ohnmacht).

39. Dann erfaßt der Verstorbene allmählich seinen Tod und empfindet große Trauer.

40. In dieser Zeit kann man die Bardo-Welt in ihrem wahren Sein erkennen.

41. Gewöhnlich aber schwindet man vor der Erkenntnis des Bardo (in einen anderen Bewußtseins-Zustand) dahin

42. Wegen der Mächtigkeit der irreführenden Gedanken nach dieser Zeit (in der man den Bardo erkennen sollte) heißt diese Zeit «Stufe der Zeit» (der psychologische Augenblick zur Tat). Denn hier wird es notwendig, sich der (auf Erden erhaltenen) Lehren über den Bardo zu erinnern.

43. Das Hinlenken des Bewußtseins vom Gestorbensein auf den Pfad nach dem Tod und das Sein im Bardo wird folgendermaßen beschrieben:

«Nach diesem Bardo-Zustand des Suchens nach Wiedergeburt (*Sidpa-Bardo*)

Erlangt man durch Annahme der mayahaften Form der vereinigten Göttlichen Körper

Den Körper vollkommener Begabung (den *Sambhoga-Kaya*).»

44. Ist dir dein Tod zum Bewußtsein gekommen, dann schaue deinen Körper als den Körper einer Gottheit und stelle dir durch den rückwärts gewandten, beobachtenden Vorgang oder das vollkommene Verstehen das Reine Licht vor.

45. Mit der Übung der drei Lichte in ihrer umgekehrten Reihenfolge als Ursache geschieht der Aufstieg in den geeinten²² Zustand des Dorje-Chang, in die vollkommene Erleuchtung.

Der Zustand des Nirmana-Kaya im Bardo

46. Der dritte Teil besteht aus dem Verwirklichen des Nirmana-Kaya (oder dem Suchen nach der Wiedergeburt als göttliche Verkörperung) im Bardo.

47. Findet man nicht den Weg durch den zweiten Bardo (den *Chönyid-Bardö*), dann werden die vier «furchteinflößenden» Laute gehört:

einer wie der Sturz eines Berges aus der Lebenskraft des Erdelements; einer wie das Branden der Meereswogen aus der des Wasserelements; einer wie ein brennendes Dickicht aus der des Feuerelements; einer wie tausend gleichmäßig widerhallende Donner aus der Lebenskraft des Luftelements¹²³.

48. Der Ort, in den man auf der Flucht vor diesen Lauten eingeht, ist der Schoß.

49. Die drei Schrecken-verbreitenden Abgründe (die den Weg des vor den Lauten Flihenden versperren) sind der weiße, rote und schwarze tiefe Abgrund. In einen dieser Abgründe hinabstürzen heißt, in einen Mutterleib eingehen¹²⁴.

50. Die fünf strahlenden Pfade, darunter der Pfad des weißen Glanzes, sind den Wohlunterrichteten bekannt. Einen davon beschreiten heißt, wieder in das Sangsara-Sein eingehen¹²⁵.

51. Auch andere Erscheinungen, kugelförmige Massen blendenden Lichts mit strahlenden Funken, werden sichtbar. Ein schauerlicher Regenguß verfolgt das Wesen. Zornig drohende männliche und weibliche Gestalten tauchen auf. Das Wesen wird von dem Vollzieher (des Dharma-Raja-Gerichts¹²⁶ nach der Prüfung durch den Spiegel des Karma) geleitet und in ein Eisenhaus, eine symbolische Hölle, gestellt.

52. In Baum- oder Erdhöhlen und -spalten Schutz suchen heißt, in die Welt der unglücklichen Geister oder Tiere eingehen.

53. In einen See mit schwimmenden Schwänen eintauchen, heißt im Osten geboren werden¹²⁷.

54. In einem See mit grasendem Vieh am Ufer versinken, heißt im Westen geboren werden.

55. In einen See eintauchen, an dessen Ufern Pferde weiden, heißt im Norden geboren werden.

56. Große Wohnungen sehen mit Eltern, die sich begatten, heißt im Süden des Jambudvīpa²³ geboren werden.

57. Weite himmlische Wohnungen sehen und eine betreten, heißt als Deva geboren werden.

58. Da die (aus den karmischen Neigungen erwachsenden) irreleitenden Gedanken (auf dieser Stufe) großen Einfluß haben, sucht man einen Mutterleib. Deshalb heißt diese Zeit «die Zeit, in welcher der von Wohlgerüchen sich Nährende (der in der Bardo-Ebene Lebende) einen Mutterleib zur Wiedergeburt sucht».

59. Von der praktischen Anwendung (der erhabenen Lehren über die Kunst der Wahl eines Mutterleibs zur Wiedergeburt) wurde gesagt:

«Gib alle Gefühle von Zu- und Abneigung auf.

Und unterdrücke des Verstandes unruhig schweifende Neigung,
Mit der Erinnerung Wachsamkeit.

Auf den erwünschten Eingang des Schoßes richte deine Kraft.

Vollziehe die Übertragung des glücklich zu Wissenden,

Und jeden gewünschten Geburtsort wirst du erreichen.»

60. Erkennt man alle scheinbaren Laute und schreckhaften Formen (im Bardo des Geburtnehmens) als Trug, so bleibt jeder ungewünschte Schoß (dem Eintritt) verschlossen.

61. Auch durch die Erinnerung an die Leere (im Einklang mit den empfangenen erhabenen Lehren), an den eigenen menschlichen Guru und die Schutzgottheit wird der nicht gewollte Schoß geschlossen.

62. Die Auswahl eines erwünschten Schoßes in einer Familie hoher Kaste, großer Stellung und mit reichem Besitz — also den Gegebenheiten zu einer religiösen Laufbahn — wird die Wiedergeburt als göttliche Verkörperung (*tulku*) genannt.

63. Der große Yoga-Schüler wird auch ohne die Schau des Reinen Lichts zum Bodhisattva jener Ordnung, die auf Erden nicht wiedergeboren wird, sondern in irgendeinem der reinen Reiche, wie dem der Glückseligkeit oder dem glücklich zu nennenden oder einem ähnlichen.

Hier endet die Lehre von dem Zustand nach dem Tod.

Die Lehre von der Bewußtseins-Übertragung

Die drei Übertragungen

1. Die sechste, die Lehre über den *Pho-wa*, besteht aus drei Übertragungen:

die beste, die Übertragung in den Dharma-Kaya, die mittlere, die Übertragung in den Sambhoga-Kaya, und die letzte, die Übertragung in den Nirmana-Kaya (oder das Annehmen der göttlichen Wiedergeburt).

2. Die erste und beste, die Übertragung in den Dharma-Kaya, setzt die Erkenntnis des Reinen Lichts auf der ersten Stufe des Bardo voraus.

3. Die zweite und mittlere, die Übertragung in den Sambhoga-Kaya, ist die Erhebung im geeinten göttlichen Körper während des Bardo.

4. Die dritte und letzte, die Übertragung in den Nirmana-Kaya, ist das Annehmen der göttlichen Wiedergeburt.

5. Scheinen es auch drei verschiedene Ergebnisse zu sein, so sind die erhabenen Lehren zur Führung auf dem Pfad (zur Erreichung dieser drei Ergebnisse) nicht drei verschiedene Lehren (sondern ein und dasselbe Lehrsystem).

6. Die Bewußtseins-Übertragung, *Pho-wa*, durch Betrachtungen über den Guru geschieht so:

Die Übertragung durch Betrachtung über den Guru

7. Nach Bildung der Topfform,
Durch einundzwanzig Atemzüge
Ziehe voll Kraft das Bewußtsein von seinem Platz,

Durch die Lotosblüten der Wirbelsäule hinauf,
Einundzwanzig Chakras erschauend.
Beim Auf- und Abstieg der Mantra-Silben,
Verfolge den Vorgang von Chakra zu Chakra.
Benutze die einen und halben Silben¹²⁹ dabei.
Beim lauten Sprechen der Silben
Führe den «Wissenden» zum Devachan.
Im richtigen Augenblick ist dann
Die Übertragung vollendet.

8. Es sind zwei Teile, das reine Üben und die praktische Anwendung.

9. Bei dem Üben erstrebe die Buddhaschaft.

10. Dann schau dich als göttliche Frau (Vajra-Yogini) in leerer Gestalt. Stelle dir mitten im Körper den Mittelnerv gleich dem wichtigsten Stützpfiler eines leeren Hauses vor, dessen unterste Teile und dessen oberste wie in einem offenen Oberlicht geöffnet sind. Oberhalb dieser Öffnung schau ebenfalls in einem leeren Körper den göttlichen Guru Dorje-Chang, und in der Mitte seines Körpers den gleichsam mit deinem eigenen verbundenen Mittelnerv der Weisheit (so daß eine nicht unterbrochene Verbindung von deinem eigenen Herzen zu dem Herzen des Guru geschaffen wird).

11. Dann schau eine blaue, haardünn gezeichnete Silbe HUM im Herzen des Guru und eine ebensolche in deinem eigenen, wobei du dieses HUM als die wirkliche Wesenheit deines eigenen Bewußtseins betrachtest.

12. Dann versenke dich in den im «Topfgeformten» gebildeten Atem.

13. Nun schau das Vokalzeichen der Silbe HUM (am unteren Ende des HUM) im Herzen des Guru nach unten verlängert und mit dem Sinnbild der Bewußtseins-Wesenheit in deinem eigenen Herzen verbunden, und denke es (das HUM als Symbol der eigenen Bewußtseins-Wesenheit) aufwärts gezogen (durch das HUM im Herzen des Guru).

14. Dabei stoße beim Ausatmen jedesmal den Laut HIIG so laut aus, als wärest du erschreckt und schriest um Hilfe. Diese Übung führe einundzwanzigmal aus (oder von Chakra zu Chakra).

15. Dann stelle dir das HUM am Scheitel des Kopfes vor.

16. Veranlasse es, durch den Mittelnerv zum Herz-Zentrum herabzusteigen, wobei du KA ausrufst.

17. Stoße das KA (wie das HIIG) einundzwanzigmal aus, bei anhaltender Vorstellung vom Hinabsteigen des HUM von Chakra zu Chakra.

18. Bleibe bei diesen Übungen, bis du darin Meisterschaft erlangt hast.

19. Im zweiten Teil, der praktischen Anwendung, wird das HUM (im Herzen des Schülers) in das HUM im Herzen des Guru aufgesogen, und der Guru geht in das Reich ein, aus dem man nicht wieder in die Wiedergeburt zurückkehren kann, und bleibt in dem vom Verstand nicht wahrnehmbaren Zustand.

Hier endet die Lehre von der Bewußtseins-Übertragung.

Schluß

Über die Sammlung des Textes

In unserem aus dreizehn beiderseitig bedruckten Folio-Blättern bestehendem Handdruck, von denen jedes neunzehneinhalb Ellen lang und dreieinhalb breit ist, folgt als Schlußwort die merkwürdige Geschichte von der Sammlung des Textes.

Am Berggipfel, der Einsiedelei, «der Vollendung» in Kuri¹³⁰ (Tibet) wurde auf Verlangen des edlen prinzlichen Priesters von Ngari Zangkar¹³¹, Zhanphan Zangpo, dieses Buch von dem gelehrten Bhikshu Padmo-Karpo¹³² gesammelt.

Möge es von guter Vorbedeutung sein!

Dieser aus den in Sechs Lehren zusammengefaßten göttlichen Worten bestehende Führer ist der Pfad, durch den die Lamas der göttlichen Dynastie die Buddhaschaft erreichten.

Um diese Abhandlung von Padma-Karpo zu drucken, schrieb sie Namgyal-Paljor ab; der Neffe des unvergleichlich Ehrfürchtigen (Padma-Karpo), Nyalrong-Panchen, besorgte die Durchsicht; und der Stifter und Einschneider der Druckformen war der berühmte Chökyong-Dorje, der stark im Glauben und von großem Wohlstand war.

Mögen alle empfindenden Wesen kraft des vollkommenen Verdienstes, der aus der hervorragend guten Ausführung dieser Aufgaben stammt, in kurzer Zeit, noch während dieses Lebens, den Zustand des Dorje-Chang erreichen.

Hier endet das Buch *Der Auszug der Sechs gekürzten Lehren*.

IV. Buch

Der Pfad der Übertragung Der Yoga der Bewußtseins- Übertragung

Einleitung

Die Beherrschung des Pho-wa

Die vorliegende Darstellung des *Pho-wa* bildet einen besonderen Teil der Lehren über den Bardo-Thödol, wie ein Hinweis auf das *Tibetanische Totenbuch* ergibt.

Der erste, für den eigenen Gebrauch des Gläubigen bestimmte Teil, ist, wie alle schriftlich übermittelten Geheimlehren, mehr hinweisend als ausführlich und vollständig. Dies trifft auch für die ergänzende Darstellung zu, welche die letzte der Sechs Lehren umfaßt. Der andere, vor allem für den Gebrauch der Lamas bestimmte Teil zur Ausführung der Riten am Totenbett und beim Begräbnis, ist vollständig genug, um in Abwesenheit eines Lama von einem in der praktischen Ausführung gut unterrichteten Yogi oder Laien bei einem Sterbenden richtig angewandt zu werden.

Die Beherrschung des Pho-wa verleiht zunächst die Macht, an sich selbst einen dem gewöhnlichen Tod völlig gleichen Vorgang willkürlich zu vollziehen. Im Unterschied zu dem natürlichen Tod, in dem das Bewußtsein für immer den Menschenleib verläßt, kann diese Trennung in dem durch Yoga herbeigeführten Tod nur eine zeitweilige sein. Zweitens verleiht sie die Macht, die Bewußtseinsformung eines anderen Menschen zu leiten oder das Bewußtsein eines noch nicht lange Verstorbenen als geistige Führung im Zustand nach dem Tod und in der Wahl des Schoßes zur Zeit der Wiedergeburt zu beeinflussen.

Alle in Lehre und Anwendung mit dem Pho-wa vertrauten tibetischen Gurus stimmen darin überein, daß die Technik seiner Anwendung nur an hinreichend Erprobte und Würdige weitergegeben

ben werden darf, da ihre Ausführung von unsittlichen oder ungläubigen Schülern leicht mißbraucht werden kann.

Deshalb dürfen alle über Pho-wa überlieferten Lehren wie die unseres Textes nur unter Führung eines lebenden Gurus, der sie beherrscht und durch Empfang entsprechender Einweihungen zu den notwendigen Ergänzungen und ausführlichen Erklärungen fähig ist, erforscht und praktisch erprobt werden.

Die Lehre vom Trongjug

Nach der Überlieferung wurde vor etwa tausend Jahren aus übermenschlichen Quellen einer kleinen auserwählten Zahl heiligster Gurus aus Tibet und Indien eine göttliche Geheim-Wissenschaft gegeben, die in Tibet *Trongjug*, «Übertragung und Eingebung» heißt. Mit Hilfe dieses Yoga soll das Bewußtsein zweier Menschen gegenseitig ausgetauscht werden können. Oder anders ausgedrückt: das einen Menschenkörper belebende und leitende Bewußtsein kann in einen anderen Menschenleib zu dessen Belebung übertragen werden.

Ferner geht der Glaube, die tierische Lebenskraft und der triebhafte Verstand können vom menschlichen Bewußtsein getrennt, vorübergehend untermenschlichen Formen gegeben und von den schützenden Manas der nicht mehr leibgebundenen Persönlichkeit gelenkt werden.

Ein Meister des Trongjug soll seinen eigenen Körper ablegen und den eines anderen entweder mit dessen Einverständnis oder durch seine gewaltsame Vertreibung einnehmen können. Ebenso soll er in den Körper eines eben Verstorbenen eingehen, ihn wieder erwecken und in Besitz nehmen können. Einen Menschen gewaltsam aus seinem Körper vertreiben, ist natürlich schwarze Magie, die nur ein Yogi übt, der dem Pfad der Finsternis folgt.

Zur Vermeidung jeden Mißbrauchs wird der Trongjug so geheim gehalten, daß er in der Regel nur dem zum Nachfolger einer apostolischen Guru-Reihe auserwählten und erprobten Schüler und auch erst kurz vor dem Tode seines Lehrer-Gurus mitgeteilt werden darf.

Die Legende vom Tiphoo

Dem mit dieser einzigartigen Einweihung in den Trongjug ausgezeichneten Marpa wurde von seinem Lehrer-Guru Naropa geraten, die Lehren seinem größten Schüler Milarepa zu übermitteln. Statt diesen weisen Rat zu befolgen, übermittelte sie Marpa seinem eigenen Sohn Doday-Bum, einem außergewöhnlich begabten Yogi. Wie aber Naropa vorausgesehen hatte, schlug Marpas Plan der Nachfolge fehl. Doday-Bum erlitt einen so unerwarteten und plötzlichen Tod, daß zur Übertragung seines Bewußtseins kein menschlicher Körper sofort erreichbar war. So war er gezwungen, vorübergehend in den Körper einer Taube einzugehen. Marpa lenkte aber sofort nach Ausführung dieses Trongjug die Taube durch Yogaübungen unmittelbar zu einer Feuerbestattung in Indien, wo der Leichnam eines brahmanischen Knaben auf einem Scheiterhaufen lag.

Noch vor der Entzündung des Scheiterhaufens ließ sich die Taube auf dem Leichnam nieder und brach nach dreimaligem Gurren tot zusammen. Im selben Augenblick erwachte der Knabe wieder zum Leben und wurde unter lautem Jubel nach Hause getragen. Seine Eltern gaben ihm den Namen Tiphoo «Taube». Der Knabe wurde kräftig und gesund, ein sehr berühmter indischer Philosoph und Yogi.

Die Geschichte kennt ihn als den großen buddhistischen Tantra-Heiligen Tiphoo.

Die Geheimlehre

Der Trongjug ist scheinbar der übersinnlichste Aspekt der Geheimlehre von der Bewußtseins-Übertragung unserer beiden Pho-wa-Texte. Pho-wa handelt von der Bewußtseins-Übertragung des irdischen Bewußtseins innerhalb des Sangsara, während der Trongjug in seinem geheimsten Sinn die Yoga-Verwandlung des irdischen in das überirdische Bewußtsein meint, in dem alle erschaffenen Dinge als Maya oder Täuschung erkannt werden. Dagegen umfaßt der Trongjug in seinem übersinnlichsten Ziel die Überführung des verwandelten, vom Unwissen befreiten Bewußtseins zum Nirvana.

Ohne Führung eines Guru oder die in den Texten gegebene gründliche Yoga-Vorbereitung sollte der Yogi nie den Versuch ma-

chen, diese Übungen der Bewußtseins-Übertragung irgendwie selbst auszuführen.

Dieser Yoga bedeutet nach dem Vorhergehenden die Kunst des darin erfahrenen Meisters, willentlich dieselben Wirkungen hervorzubringen, die naturgemäß im Tod eintreten. Das Bewußtsein in den feinstofflichen («astralen») Körper hinüberzuführen, ist die gefährlichste aller Yogaübungen. Der Text selbst sieht in dieser Übung die Schwächung der sich der Auflösung widersetzen Kraft des irdischen Leibes. Deshalb sind hierbei ergänzende Yoga-Übungen notwendig.

Sollte dem Yogi die Anwendung des Pho-wa fehlschlagen, dann wird ihm die Annahme seines leeren stofflichen Leibes unmöglich — sei es durch einen unerwarteten Bruch in der magnetischen Verbindung beider Körper, durch den der Tod dann eintritt, oder weil ein anderes menschliches oder nicht-menschliches Wesen von dem Körper Besitz ergriffen hat.

Andererseits kann der Yogi bei Ausführung des Pho-wa-Ritus für einen Verstorbenen in außergewöhnlichen Notfällen sein eigenes Bewußtseins-Prinzip in die «astrale» Verkörperung spiegeln, um das im Astralen verkörperte Bewußtsein des Verstorbenen zu beeinflussen. Damit geschieht die Erweckung des Verstorbenen aus dem schläfrigen Zustand, der bei allen Menschen, mit Ausnahme der Meister des Yoga, dem Tod unmittelbar folgt, und er wird bei seinem Erwachen auf der Bardo- (der Astral-)Ebene zum Verständnis geführt, daß die Ausübung seiner vor dem Tod glücklicherweise entwickelten Yoga-Kräfte notwendig ist.

Gewöhnlich aber spiegelt der Yogi, der die Riten am Totenbett oder beim Begräbnis nach dem Bardo-Thödol ausführt, sein Bewußtsein nicht in dieser Art, sondern sucht von der menschlichen Ebene aus unmittelbar auf das Bewußtsein des Sterbenden oder eben Verstorbenen einzuwirken. Liegt der Betreffende im Sterben, dann benutzt der Yogi eine Art von Yoga-Beeinflussung, um den Sterbenden durch das Sterben und von hier aus durch den Zustand zwischen Tod und Wiedergeburt zu führen. Ist der Tod schon eingetreten, leitet der Yogi durch Fernwirkung den Gang des Bewußtseins-Prinzips in der Bardo-Welt.

Vom Standpunkt psychologischer Untersuchung aus scheint der Pho-wa unmittelbare Beziehung zu den sogenannten Geister-Erscheinungen zu haben. Denn die Meister des Pho-wa würden sie zweifellos alle auf zwei Arten erklären:

als Gesichte, die der Wahrnehmende auf äußere, von menschlichen oder nicht-menschlichen, verkörperten oder nicht-verkörper-ten Wesen, durch Fernwirkung hervorgebrachte Reize als Sinnes-einblendungen unbewußt zurückwirft, oder als tatsächliche «astrale» Spiegelungen sogenannter Toter oder Lebender.

Dies sind in Kürze die überlieferten Lehren und Übungen, Erklärungen und Wahrnehmungen der Gurus über diesen Yoga.

Der tiefste Pfad der Bewußtseins-Übertragung: «Der Samen des Herzens»

Die Zuflucht

1. Die Zuflucht:

«Ich nehme meine Zuflucht zum göttlichen Guru, der Verkörperung allen Schutzes,

Von nun an bis zu dem Tag, da das Wesen der Vollendung erreicht ist.

O, Ihr Sangsara-Wesen, Ihr unzählig Vielen,

Weiht Euer Denken dem göttlichen Pfade der guten Wünsche,

Daß zur Vollendung Ihr eingeht.»

Die Schau der Vajra- Yogini und Gurus

2. Die geistige Vorstellung zum eigenen Gebrauch:

Gib die übliche Idee vom Körper auf und laß den ungehinderten Glanz deines Bewußtseins als Vajra-Yogini erstrahlen. Ihr roter Körper hat ein Gesicht und zwei Hände, deren rechte über dem Kopf ein gebogenes Messer schwingt, während die linke einen mit Blut gefüllten Schädel vor der Brust hält. Sie ist gegen einen weißen Stab gelehnt, den sie mit der Krümmung des linken Armes hält. Mit den fünf symbolischen Zeichen und verschiedenen Verzierungen geschmückt, steht sie auf einem Lotos-Thron, über dem eine Sonnenscheibe ruht, auf der wieder ein menschlicher Leichnam liegt. Ihre Haltung ist demütig, ihr sichtbarer, aber hohler Körper wird von den Flammen der Weisheit wie von einem Heiligenschein umstrahlt.

3. Dann schaue hoch über dir im Himmel den Wurzel-Guru auf einem Lotos-Thron, auf dem eine Mondscheibe ruht, den

höchsten Beschützer mit blauem Körper, einem Gesicht und zwei Händen, vollständig in die ruhmvollen Gewänder der Vollkommenen gehüllt. In seinen über dem Herzen gekreuzten Händen hält er Dorje und Glocke.

4. Unmittelbar über deinem Haupt sieh in strahlendem fünf-farbigem Regenbogen einen über dem anderen deine Herren, die Gurus aus der Linie des Tiefen Pfades der Bewußtseins-Übertragung in Buddha-Haltung sitzen.

Das Gebet zu den Gurus

5. Das Gebet an die Gurus lautet:

Zu Dir, aus dem reinen heiligen Reiche der Wahrheit,
Aus dem kein Zurück in die Zeugung mehr ist,
O Herr mit dem göttlichen Zepter,
Der sechs Dhyani-Buddhas ureigenstes Sein,
Bete ich, Dein Sohn, in ehrfürcht'gem Glauben, voll Demut.
Gewähr' mir vollkommene Beherrschung des Pfades der Bewußt-
seins-Übertragung .
Und in dem herrlichen, himmlisch göttlichen Reich,
Laß mich den unwandelbaren Zustand des Ur-Dharma-Kaya erlan-
gen.

Zu Euch im Heiligen Reiche des Paradieses,
Ihr Herren Tilopa, Naropa, Marpa, Väter und Söhne,
Bete ich, Euer Sohn, in ehrfürchtigem Glauben, voll Demut.
Gewährt mir vollkommene Beherrschung des Pfades der Bewußt-
seins-Übertragung.
Und in dem herrlichen, himmlisch göttlichen Reich
Laßt mich den unwandelbaren Zustand des Ur-Dharma-Kaya er-
langen.

Zu Dir, aus den selbstverströmenden Strahlen verwirklichter
Nicht-Wirklichkeit der Erscheinungen,
Verehrungsvoll, ehrwürdiger Milarepa, dessen Gnade nie zu vergel-
ten ist,
Bete ich, Dein Sohn, in ehrfürcht'gem Glauben, voll Demut.

Gewähr' mir vollkommene Beherrschung des Pfads der Bewußtseins-Übertragung.

Und in dem herrlichen, himmlisch göttlichen Reich,
Laß mich den unwandelbaren Zustand des Ur-Dharma-Kaya erlangen.

Zu Dir, aus der Ur-Wahrheit selbstverströmenden Strahlen,
Quell' aller Quellen Geist,
O Shakya-Shri³³, ungehinderte Offenbarung geistiger Kraft,
Bete ich, Dein Sohn, in ehrfürcht'gem Glauben, voll Demut.
Gewähr' mir vollkommene Beherrschung des Pfads der Bewußtseins-Übertragung.

Und in dem herrlichen, himmlisch göttlichen Reich,
Laß mich den unwandelbaren Zustand des Ur-Dharma-Kaya erlangen.

Zu Dir, auf dem Lotos-Thron, den die Sonnenscheibe über meinem Haupt überragt,
O Wurzel-Guru, unvergeltbar großer Güte,
Bete ich, Dein Sohn, in ehrfürcht'gem Glauben, voll Demut.
Gewähr' mir vollkommene Beherrschung des Pfads der Bewußtseins-Übertragung.

Und in dem herrlichen, himmlisch göttlichen Reich,
Laß mich den unwandelbaren Zustand des Ur-Dharma-Kaya erlangen.

Möge die Reihe der Gurus zu meinen Häupten,
Durch meinen ehrfurchtsvollen Glauben und meine Demut bewegt,
Zuletzt sich in Licht auflösen.
Und der Herr selbst, Dorje-Chang, der Wurzel-Guru werden.

Das Gebet zum Wurzel-Guru

6. Dann bete mit tiefer Ehrfurcht zum Wurzel-Guru:
Preis allen Herrschern in dem Einen Körper der Vereinigung!
Wahre Verkörperung der Schutzherrn, Du —
Herr über allen Glauben großer Mystik,
Heiliger Herrscher meiner Zuflucht jetzt und immerdar,

Du, dessen Gnade nie vergolten werden kann,
Du weißt es, Wurzel-Guru hehrster Güte,
Daß ich zu Dir aus meines Herzens Tiefe
Um baldige Erlangung der Vollendung
Auf dem tiefgründ'gen Pfade der Bewußtseins-Übertragung bete.
O Du im Akanishtha-Himmel,
Gesandter aus dem Reinen Reich des Dharma-Kaya,
Gib Deine Gnade mir,
Daß ich in Selbsterkenntnis mög erlangen,
Des Dharma-Kaya ewig gleichen Zustand.

Die Betrachtung über den Guru

7. Hast du in Ehrfurcht wieder und wieder so gebetet, dann stelle dir dieses Bild vor:

Zuerst denke:

«Ich werde alle fühlenden Wesen, unzählig wie der Raum unbegrenzt, zum Zustand höchster Vollendung führen, und mich um dieses Zieles willen in den tiefgründigen Pfad der Bewußtseins-Übertragung versenken.»

8. Die diesen Gedanken begleitende Betrachtung ist folgende:

«Ich schaue meinen Guru, die wahre Verkörperung der dreifachen Zuflucht¹³⁴, vor mir am Himmel. Alle fühlenden Wesen, unzählig wie der Raum unbegrenzt, nehmen mit mir ihre Zuflucht zu Ihm, bis das letzte der Wesen die Vollendung erlangt hat. So sei unser Handeln, daß wir die Wesen aller vier Arten der Geburt¹³⁵ zum höchsten Pfad führen.»

9. Am Ende der Betrachtung nimm die Vorstellung vom Guru ganz in dich hinein.

Die Schau der Vajra-Dakini und der Gurus

10. Schaue deinen eigenen Körper in die Leere, das Nicht-Denken verwandelt, und stelle dir das plötzliche Hervortreten der roten Vajra-Dakini mit Schmuck und Kleidung aus dem ungehindert aus sich selbst brechenden Glanz des strahlenden, aber nun leeren Verstandes vor.

11. Schau in der Mitte ihres Körpers den Mittelnerv in der Größe eines gewöhnlichen Schilfrohrpfeils, außen weiß und innen rot, mit den vier besonderen Merkmalen (Röte, Klarheit, Geradheit und Hohlheit). Das untere Ende ist geschlossen und endet vier Finger unter dem Nabel, d.i. an der Schamleiste, am Ende des Zeugungsorgans; das obere öffnet sich am Scheitel des Kopfes nach außen.

12. Dann sieh ihn gleichsam dein Herz durchziehen, und in diesem schau auf der Fruchthülle einer vierblättrigen Lotosblume einen Punkt, in Wirklichkeit die symbolhafte Verkörperung des mit dem Bewußtsein untrennbar verbundenen Atems, weiß und rötlich getönt, nach oben leicht geneigt.

13. Diese Gesichte sollen möglichst lebendig sein.

14. Dann schau ebenso lebendig deinen eigenen Wurzel-Guru in der Gestalt des Vajra-Dhara den Scheitel deines Kopfes (in deinem als Vajra-Dakini geschauten Körper) überschatten. Über dieser Gestalt schau, einen über dem anderen, die Gurus von der Lehre der Bewußtseins-Übertragung sitzen, von deinem eigenen Guru an bis hinauf zu Vajra-Dhara selbst.

15. Offenbare deinen demütigen, inbrünstigen Glauben, bis jedes Haar deines Körpers zu Berge steht, und Tränen die Wangen netzen. In dieser Verfassung bete das Gebet an die Reihe der Gurus: «Zu dir, aus dem reinen heiligen Reich der Wahrheit».

16. Stelle dir nach diesem Gebet vor, daß sich alle Lamas aus der Nachfolge der Gurus allmählich in Glanz auflösen, der schließlich in den Wurzel-Guru eingeht.

17. Auf den Wurzel-Guru, den wahren Schutz, setze das tiefste, demutsvolle Vertrauen, wie in dem Gebete «Du weißt» und bete in-
nig zu ihm, so oft du kannst.

18. Nach Beendigung des Gebets schau, wie im Herzen des Guru die blaufarbene¹³⁶ Silbe HUM, die Verkörperung des wahren geistigen Wesens aller Buddhas, den Glanz der fünf Weisheiten aussendet.

19. In dieser lebendigen Einbildung halte das Bild fest und rufe dabei laut das HIIG, bei gleichzeitiger Vorstellung, daß sich der Punkt im Herzen der Vajra-Dakini in das Herz des Guru erhebt.

20. Dann laß den Punkt mit dem HUM im Herzen des Guru im

Zustand der Ver-ein-ung verschmelzen und bleibe eine Zeitlang in diesem Zustand.

21. Dann rufe KA und laß den Punkt auf seinen alten Platz (im Herzen der Vajra-Dakini) zurückgehen.

22. Nach wiederholter Übung sollte der fortgeschrittene Yogi nach einundzwanzig HIIGs, der mittelmäßig Begabte nach einer Gebetsstunde (in eineinhalb Stunden), und der minder Begabte nach eintägigem Üben unbedingt zu Zeichen des Erfolgs imstande sein.

23. Diese Zeichen sind:

Anschwellen des Fleisches am Scheitel des Kopfes (um die Öffnung des Brahma), das Ausfließen von Blut und gelblich wässriger Absonderung an dieser Stelle und die Möglichkeit, diese Geschwulst mit einem Grashalm zu durchstechen.

24. Sobald dies erreicht ist, wird die Fortsetzung der Übung überflüssig.

25. Nach erfolgreichem Abschluß dieser Übungs-Reihe stelle dir Vajra-Dhara, den Wurzel-Guru, als Amitayus¹³⁷ vor, der mit dem aus der Urne des Lebens in seinen Händen fließenden Ambrosia deinen Körper und seine psychischen Sprach- und Bewußtseins-Zentren ganz füllt und denke, daß damit das Ziel unbegrenzten Lebens erreicht ist.

26. Wiederhole öfter das bedeutsame Mantra des Amitayus¹³⁸ und schaue ihn als Strahlenkranz von dir selbst eingesaugt.

27. Erhebst du dich dann wie ein Gott in höchster innerer Selbstbefreiung, oder wie ein spurlos dahinziehender Vogel, dann mußt du im wahren Zustand des unbegreiflichen Dharma-Kaya zu bleiben suchen und um seine Verwirklichung beten.

28. Der Gläubige auf dem Pfad der Bewußtseins-Übertragung sollte nach einem langen Leben¹³⁹ trachten.

29. Dies ist der Teil der Lehre von der Bewußtseins-Übertragung, der schriftlich überliefert werden darf.

Schluß

Während ich — der Yogi-Verfasser dieses Textes — mein Leben in abgeschlossener, andächtiger Zurückgezogenheit verbrachte, hatte

ich im Zustand des Reinen Lichts viele Unterhaltungen mit dem ehrwürdigen Milarepa, und in erhabenster Liebe und glühendstem Glauben empfing ich viele mystische Lehren von diesem Heiligen.

Zuletzt erschien mir ein altes Weib¹⁴⁰ mit rötlich-gelben Augenbrauen und behaarter Oberlippe und sprach zu mir:

«Mein Bruder, ich bitte dich um die Lehren der Bewußtseins-Übertragung», worauf sie wie ein Regenbogen verschwand.

Zu dieser Zeit legte der Lehrer der Wesen, dieser seltsame Bettelmönch Shakya-Shri, auf Geheiß des *Avatara* (des tulku) aus dem Norden alles nieder, was sich in seinem Bewußtsein (gleichsam durch göttliche Eingebung) bildete.

Möge diese Abhandlung von guter Vorbedeutung sein!

Die Übertragung des Bewußtseins eines Verstorbenen

1. Hier ist die Schau der Bewußtseins-Übertragung eines Verstorbenen aus den Lehren vom geheimen Pfad der Bewußtseins-Übertragung aufgezeichnet.

Die Gläubigen niederer Grade

2. Gläubige auf dem Pfad, die den völlig gedankenfreien Zustand noch nicht erreicht haben, sollten sich folgender Schauungen befleißigen:

3. Nachdem du die Formeln von Zuflucht und Entschluß immer von neuem wiederholt hast, betrachte beim Hinauswachsen über den Gedanken von der Wirklichkeit der Gestalt den körperlichen Leichnam des Verstorbenen als nicht seiend.

4. Schaust du deutlich den sichtbaren aber leeren Körper der Vajra-Dakini, dann stelle dir vor, daß in seiner Mitte der außen weiße und innen rötliche Mittelnerv in Pfeilgröße aufgerichtet ist; das untere Ende waagrecht unter dem Nabel, das obere wie ein offenes Oberlicht.

5. Dann schaue eine schwebende, sehr fein gezeichnete Silbe HUM in rot als wirkliche Verkörperung des Bewußtseins des Verstorbenen im Mittelnerv an der Stelle des Herzens.

6. Über dem Scheitel des Kopfes (unmittelbar über der Öffnung des Brahma) des Verstorbenen schaue einen Lotosthron; darüber eine Mondsichel, auf der der göttliche Befreier in einem fünffarbenen Regenbogen wie in einem Heiligenschein thront, der Wurzelguru, in Wirklichkeit die Verkörperung der Gemeinschaft aller Zuflucht, allumfassend wie das Meer in der Erscheinung des Vajra-

Dhara, blau, mit einem Gesicht und zwei über dem Herzen gekreuzten Händen. Die rechte Hand hält ein Dorje, die linke eine Schelle. Er ist in verschiedene Seidengewänder gehüllt und trägt Schmuck aus kostbaren Edelsteinen. Die Beine sind in der Dorje-Haltung gekreuzt.

7. Dann schaue eine blaue Silbe HUM auf einer Mondscheibe im Herzen des Guru, in Wirklichkeit die Verkörperung der Fünf Weisheiten aller Sieghaften; und bitte ernsthaft aus riefgläubiger Demut um Antwort (durch Gedanken-Übertragung) im Geiste deiner eigenen Gurus aus der Inspirations-Linie (der Gedanken-Übertragung).

8. Zuletzt denke daran, daß sich gleichzeitig mit dem Aussprechen der Silbe HIIG der Vokal des blauen HUM im Herzen des Guru nach unten verlängert, den Kreis des M-Zeichens im roten HUM im Herzen des Sterbenden erfaßt, und das rote HUM nach oben zu ziehen beginnt; und daß bei einer zweiten Übung das rote HUM den Hals des Verstorbenen, bei einer dritten den Scheitel erreicht, und bei einer vierten mit dem blauen HUM im Herzen des Guru verschmilzt.

9. Schließlich wird der Guru unter dem lauten Ruf des PHAT¹⁴ selbst (in seiner geschauten trugvollen Natur verwandelt gedacht) zum Dharma-Dhatu-Zustand im Akanishtha-Himmel und geht dort in das Herz des Vajra-Dhara (in seiner wahren Gestalt) ein.

10. Verharre einige Zeit in diesem Zustand geistiger Erhebung.

11. Dann vollziehe die Bräuche der Hingebung und sage die Pfade der guten Wünsche immer wieder auf.

Die Gläubigen höherer Grade

12. Die Gläubigen, die die Ver-ein-ung von Bewußtsein und Erscheinung verwirklicht haben, sollten den Ritus der Bewußtseins-Übertragung für einen Verstorbenen folgendermaßen verrichten:

13. Zuerst sprich die Zuflucht und den Entschluß im völlig dankenfreien Zustand (der Bewußtseins-Ruhe) und bete wiederholt zur Inspirations-Reihe der Gurus, der wahren Verkörperung aller

Sieghaften und der Offenbarung der untrennbaren Einheit von Bewußtsein und Erscheinung.

14. Dann laß das Bewußtsein des Verstorbenen mit deinem eigenen im Zustand der Ver-ein-ung verschmelzen.

15. Verschmelze darauf dein eigenes Bewußtsein mit dem des Vajra-Dhara durch den Ruf PHAT! und bleibe eine lange Zeit im Reich der Dharma-Dhatu-Leere.

16. Ist man in den völlig gedankenfreien Zustand gelangt, wird der Ritus mit Gebet und Hingebung wesentlich abgeschlossen.

Die höchst entwickelten Gläubigen

17. Die höchst entwickelten Gläubigen, deren Bewußtsein in der Verwirklichung der Dharma-Dhatu-Leere den Frieden erlangt hat, sind über die Notwendigkeit der Unterscheidung des zu Übertragenden und des Übertragenden hinaus.

18. Nach Erlangung des Friedens, in der Verwirklichung des Reinen Lichts des ursprunglosen Geistes, der Verkörperung all derer, die in die Glückseligkeit, in den reinen leeren Zustand des Nicht-Denkens eingegangen sind, in dem es die Erscheinung und den sie Sehenden nicht gibt, ist für solche Gläubige der Gegenstand des Schutzes und der Schützende nicht unterscheidbar.

19. Ihnen sind die Begriffe Sangsara und Nirvana als zwei Zustände des Seins gleichsam in die Luft gezeichnete, spurlos von selbst schwindende Formen, die bei ihrem Anblick sofort als trugvoll und unwirklich erkannt werden.

20. Sie stehen jenseits der Begriffe von Geburt und Tod, und für sie ist das Selbst als etwas von allen anderen Selbstheiten Abgesondertes ohne Sein.

21. Deshalb gibt es für sie keine Anwendungsmöglichkeit der Übertragung.

22. Der Fromme, der das Unverständliche, das der Betrachtung Unzugängliche verstanden hat und diese mystischen Wahrheiten dem Verstorbenen ins Ohr flüstert, wird ihm dadurch die Tore der Geburt in die sechs Lokas verschlossen und mit Sicherheit das Ziel des Anagami-Zustandes¹⁴² geschenkt haben.

Schluß

Dieser Leitfaden der Schauungen für die Bewußtseins-Übertragung eines Verstorbenen wurde vom Yogi des himmlischen Äther-Raums, Shakya-Shri, der jenseits der Notwendigkeit solcher Übertragung steht, mit Unterbrechungen (während seiner andächtigen Zurückgezogenheit) auf Bitten seines Hauptschülers, des *Avatara-Yogi* der Nördlichen Hügel, aufgeschrieben.

Mögen die Verdienste, die durch seine Niederschrift entstanden sind, all den unzähligen Menschen dazu verhelfen, den Zustand des Anagami zu erreichen.

Die Reihe der Gurus

1. Nun soll die Reihe der senkrecht übereinander sitzenden Gurus beschrieben werden:

2. Über dem Haupt des eigenen, als Dorje-Chang (Vajra-Dhara) vorgestellten Wurzel-Guru, der auf einem Lotos-Mond-Thron sitzt, soll Jetsün Milarepa in Hellblau geschaut werden. Seine rechte Hand liegt in dorje-mudra-Haltung¹⁴³ an seiner rechten Wange; die waagrechte linke auf seinem Schoß hält einen mit Nektar¹⁴⁴ gefüllten menschlichen Schädel; seine Füße sind in Bodhisattva-Haltung, sein Körper ist mit weißer Seide bekleidet.

3. Über ihm Marpa, rötlich-braun, wohlbeleibt, in lamaistischen Gewändern. Seine Füße sind unter ihm gekreuzt, seine Hände liegen waagrecht übereinander und halten einen mit Nektar gefüllten menschlichen Schädel. Seine Augen sind gen Himmel gerichtet.

4. Über ihm Naropa, hellblau; sein Haar ist über dem Scheitel geknotet (nach Art indischer Yogis); als Kopfbedeckung trägt er eine Krone aus menschlichen Schädeln mit den sechs Knochenverzerrungen. Seine Lenden sind in das Lendentuch gekleidet, das man in Indien trägt; seine rechte Hand hält eine Trompete aus Antilopenhorn¹⁴⁵, seine linke ruht in der drohenden mudra-Haltung¹⁴⁶ auf dem Thron hinter ihm; seine Füße sind in der Stellung eines indischen Schmiedes.

5. Über ihm der große ruhmreiche Tilopa, braun, mit leicht verärgertem, doch lächelndem Ausdruck; sein Haar auf dem Kopf in einem Knoten zusammengehalten, auf dem ein Edelstein ruht, mit einer Krone aus weißen Lotosknospen, ein Meditations-Band locker umgeschlungen. Der Körper ist glänzend, mit menschlichen

Knochen geschmückt und in ein Tigerfell⁴⁷ gehüllt, das wie eine Schürze um die Lenden liegt. Die Füße in bequemer Stellung; die rechte erhobene Hand hält einen großen goldenen Fisch⁴⁸, die linke einen mit Nektar gefüllten menschlichen Schädel in waagrechtter Haltung.

6. Über ihm der Herr Vajra-Dhara, blau, in den üppigen Gewändern einer Sambhoga-Kaya-Gottheit. Seine beiden Hände sind über der Brust gekreuzt. Die rechte hält ein Dorje, die linke eine Schelle.

7. Jeder Guru sitzt gleichsam im Strahlenkranz eines fünffarbigen Regenbogens.

Möge dieses Buch von guter Vorbedeutung sein!

Hier endet das dreiteilige Manuskript der Lehre von der Bewußtseins-Übertragung des vierten Buches.

V. Buch

Der Pfad des Mystischen Opfers Der Yoga der Unterwerfung des Niederen Selbst

Einleitung

Die Geschichte von der Lehre des Nicht-Ich

Dieses Buch führt den Leser in eine der wunderbarsten tibetischen Lehren ein, die Chöd «(ab)schneiden» genannt wird. Dies «Abschneiden» bezieht sich auf die Ichsucht, wie sie von der menschlich-fleischlichen Form mit all ihren Leidenschaften und karmisch ererbten Veranlagungen gelebt wird, welche die Persönlichkeit ausmachen.

Während die vier vorangehenden Abhandlungen aus der Kargyütpa-Schule stammen, ist die vorliegende aus der Nyingmapa-Schule von Padma Sambhava überliefert worden. Trotzdem aber gehört sie mehr oder weniger zum vorbuddhistischen Bön-Glauben, der zur Zeit der Ankunft des «Kostbaren Guru» in Tibet vorherrschte.

Unsere eigenen zwei Abhandlungen über den Chöd gehören zu einer Sammlung geheimer Abhandlungen, die zusammen «Das grundlegende Wesen der tiefsten Wahrheit» genannt werden, oder wörtlicher:

«Herztropfen aus dem großen Räume», die einen Teil des «Großen Vollendungs-Lehrgangs» bilden, der von Long-Chen Rab-jampa zusammengestellt wurde. Rab-jampa, ein lamaistischer Grad, etwa dem Doktor der Theologie vergleichbar, zeigt Long-Chen als Lehrer von heiligem Charakter. Seine Nachfolger sehen in ihm die Verkörperung des großen Guru Padma Sambhava (etwa um 750). Long-Chen selbst scheint ungefähr fünfhundert Jahre später gewirkt zu haben.

Die Ausübung des Chöd

Der ehrwürdige Nyingmapa-Yogi, von dem der Herausgeber die beiden Texte über den Chöd erhielt, verbrachte wie viele seiner tibetischen Landsleute viele Jahre in der Ausübung dieses Ritus. Ähnlich widmen Yogis, die von allem weltlichen Besitz und aller Bindung frei sind, den größten Teil ihres Lebens Pilgerfahrten an einsame, geheiligte Plätze, wo sie sich oft für eine bestimmte Zeit in die Einsiedelei zurückziehen, nur um den Chöd in seelisch günstiger Umgebung auszuführen. Den Worten ihrer Gurus zufolge gehen sie zum größten aller Abenteuer in die Welt. Tritt dann, vielleicht in der Einsamkeit der Wildnis, ohne andere Hilfe als die der eigenen Yogakraft, die höchste Prüfung an den Yogi heran, dann muß er den seltsamen, vom Ritual beschworenen Elementarwesen mutig entgegentreten und sie beherrschen. Unterliegt er, dann verfällt er in eine Unausgeglichenheit von Bewußtsein und Seele, die zum Wahnsinn, ja selbst zum Tod führen kann.

Die wesentlichen Lehren

Wie alle Texte dieser Bücher lehrt auch dieser, daß der menschliche Körper und jede in der Erscheinung sichtbare Form des Sangsara nur Denkvorgänge sind. Einige sind reine Gesichte oder Gedankenformen, die von ihrem Schöpfer bewußt oder unbewußt in die Natur gestellt und somit zu trugvollem Sein geschaffen wurden. Derart sind wahrscheinlich die meisten der von «spiritistischen» Medien geschaffenen Materialisationen. Wie der Mensch aus karmischer Notwendigkeit unbewußt seine physische Form schafft, so kann der Meister des Yoga in ähnlicher Weise bewußt und nach Belieben jede Anzahl gleich unwirklicher Körper menschlicher und nichtmenschlicher Gestalt erzeugen und ihnen trügerisches Eigensein verleihen. Ja, er kann sie so körperhaft «wirklich» wie seinen eigenen Körper gestalten, ihnen einen Teil seiner animalischen Lebenskraft einflößen und sie damit wie lebende Wesen lenken. Manche Zaubergeschichte ist über diese Kunst in Tibet verbreitet, von der der westliche Gelehrte nichts aus eigener Erfahrung weiß.

Für die noch der Maya der Natur Verfallenen gibt es Götter und Dämonen, Menschen und Tiere, Geister und verschiedene Arten

sichtbarer Wesen, die im Guten oder Bösen aufeinander einwirken können. Der Meister des Chöd aber würde uns sagen, wie es im *Tibetanischen Totenbuch* heißt, «daß es, von eigenen Halluzinationen abgesehen, in Wirklichkeit keine Dinge außerhalb des eigenen Selbst, wie den Herrn des Todes, Gott oder Dämon gibt». Hierin ist im Grund die Lehre zusammengefaßt, die diesem ganzen Buch über Yoga und Nicht-Ich zugrunde liegt.

Der Chöd als mystisches Drama

Ähnlich den tibetischen Mysterienspielen ist der Chöd vor allem ein mystisches Drama, mit einem einzigen menschlichen Schauspieler und zahlreichen geistigen Wesen, die wirklich geschaut oder nur in der Vorstellung auf die magische Beschwörung hin zugegen scheinen. Die Bühne ist irgendein grauererregender Ort, oft mitten in der schneebedeckten Bergwelt des tibetischen Himalaya, zwölf- bis fünfzehntausend Fuß über dem Meer oder noch höher — gewöhnlich ein Platz, an dem Leichname zerstückelt und den Wölfen und Geiern zum Fräße vorgeworfen werden. In den niedrigen Höhen von Bhutan und Sikkim ist es meist ein dichter Dschungel; in Ländern mit Leichenverbrennung, wie in Nepal und Indien, wird die Verbrennungs-Stätte vorgezogen. Friedhöfe und Orte, die von bösen und dämonischen Geistern aufgesucht werden, sind immer geeignet.

Lange Probezeiten und sorgfältige Vorbereitung unter einem Meister des Chöd befähigen den Schüler erst zur Ausführung der seelisch gefährlichen Riten. Das Ritual muß auswendig gelernt sein; die Tanzschritte im Verhältnis zu den verschiedenen geometrischen Figuren der Tanzbühnen, die richtige Betonung der Mantra-Silben, wie auch das rhythmische Schlagen der kleinen, *damura* genannten Trommel, und das Blasen der geisterbeschwörenden Trompete, der *Kangling*, die aus menschlichen Schenkelknochen besteht, muß beherrscht werden. Auch die richtige Art, das symbolische Zelt zu errichten, und die Benutzung von Dorje, Schelle und den verschiedenen, im zweiten Buch beschriebenen Gegenständen muß erlernt sein.

Der Tanz selbst wird neben seiner rituellen Bedeutung von den

Gurus als körperliche Übung angesehen. Denn ihrer Meinung nach kann die völlige sexuelle Enthaltensamkeit, die für jeden Erfolg im Yoga unerlässlich ist, ohne körperliche Übung nicht bewahrt und die Gesundheit nicht erhalten werden. Es gibt noch einen anderen Tanz, den die Schüler bei ihren Übungen für die Yoga-Entwicklung vor dem Guru tanzen müssen, den *Tül-khor*, der vor allem der körperlichen Entwicklung dient.

Zu Beginn muß der den Chöd Vollziehende sich selbst als die Gottheit der alles erfüllenden Weisheit schauen. Bläst er dann die Trompete aus Schenkelknochen zur Anrufung der Gurus und verschiedener Reihen geistiger Wesen, so beginnt er den rituellen Tanz. Bewußtsein und Wille sind dabei ausschließlich dem einen höchsten Ziel zugewendet, das zur Erkenntnis der untrennbaren Einheit von Sangsara und Nirvana führt.

Die Strophen drei bis sieben weisen auf die tiefe Symbolik hin, die dem Ritual zugrunde liegt; und diese Symbolik stützt sich auf die fünf Himmelsrichtungen, die entsprechenden «fünf Weltteile» der lamaistischen Kosmographie mit ihren geometrischen Figuren, den fünf Leidenschaften (Haß, Stolz, Lust, Eifersucht und Stumpfheit), die der Yogi in Gestalt von Dämonen triumphierend unter die Füße tritt, und auf die fünf Weisheiten, den Gegensätzen zu den fünf Leidenschaften. In der neunten Strophe folgt dann das dramatische Aufspießen der Elemente des Selbst mit den Speeren der fünf Arten von Dakinis.

Mit dem Fortschreiten des Mysteriums und der Vorbereitung des Yogi zum mystischen Opfer seiner eigenen fleischlichen Gestalt wird die wahre Bedeutung des Chöd oder «Abschneidens» offenbar. Solange nicht jeder Wunsch nach dem Dasein im Sangsara überwunden ist, kann der wahre Zustand nicht erreicht werden.

Im Anhang werden aus dem zweiten Chöd-Manuskript Ergänzungen über die Gegenstände, den Ort und die zur Ausübung dieses Ritus notwendigen gedanklichen Vorstellungen geboten; ebenso über die Anwendungsart der verschiedenen dargebotenen Opfer, um aus dem Ritus das gemischte, rote oder schwarze Fest zu gestalten, über die Zeit der Ausführung und den dabei notwendigen Bewußtseins-Zustand.

Vergleich mit dem tibetischen Mysterienspiel

Von den verschiedenen Lehren dieses Bandes ist der Chöd zweifellos die wesensgemäß tibetischste, und trotz der einfachen lamaistischen Überarbeitung ist sein vorbuddhistischer Ursprung unverkennbar. Anthropologisch gesehen, scheinen seine Quellen auf animistische Kulte zurückzugehen, die sich auf Opfer und Beschwörung stützen und selbst dem alten Bön-Glauben vorausgingen, von dem ihn die Lamas übernahmen. Zur weiteren Erhärtung sei in einigen Einzelheiten das sehr ähnliche Ritual des tibetischen Mysterienspiels dargestellt, das der Lamaismus anscheinend auch von den Bönpos übernommen hat.

Ursprünglich war das Mysterienspiel kaum etwas anderes als ein ritueller Tanz zu beschwörender Opfer. Der tibetische Bauer nennt es noch «den Tanz des roten Tiger-Teufels», einer Bön-Gottheit, die deutlich auf vorbuddhistische Zeiten hinweist. Hierin ist es der ebenso primitiven Bali-Zeremonie vergleichbar, die mit ihren Teufelstänzen als beschwörendes Opfer zur Heilung menschlicher Krankheit bei den Buddhisten Ceylons ähnlich lebendig geblieben ist.

In seiner heutigen hochentwickelten Form wurde das Mysterienspiel lange Zeit aufgeführt, um mit Hilfe des durch Menschenopfer (heute symbolisch dargestellt) erreichten Beistands der Gottheiten die Vertreibung des alten Jahrs mit seinen Dämonen des Unglücks und den Schutz für Ernte und Vieh, für das Land und den Sieg über alle menschlichen und geistigen Feinde zu erhalten. Ursprünglich war wohl mit diesem Ritus ein sakramentales Essen des Fleisches und Trinken des Blutes des Geopferten verbunden. Mit der Einführung des Buddhismus wurde das Menschenopfer durch ein menschenähnliches, aus Teig hergestelltes Bild ersetzt.

Die Krankheitsursache nach Auffassung der Lamas

Nach Auffassung der Lamas gibt es drei Ursachen der Krankheit: Unausgeglichenheit im Nervensystem, im Fluß der Galle und im Kreislauf des Phlegmas oder der «Lüfte» (das sind die Lebenskräfte, die durch die Art ihrer Verteilung im Körper die verschiedenen Temperamente ausmachen). Ferner können auch, nach lamaisti-

scher Auffassung, äußere Einwirkungen, die von geistigen Wesen, vor allem von planetaren und anderen astrologischen Einflüssen ausgehen, einem menschlichen Wesen, Tier oder Vieh, ebenso wie der Nation Gutes oder Böses zufügen, weil alle fühlenden Wesen wie Sterne und Planeten, Sonne und Mond untrennbar verbunden und in Wirklichkeit eine Einheit sind. Was also das Individuum trifft, muß auch die Gesamtheit treffen. Die Astrologie ist deshalb für die Tibeter wie für alle Völker des Ostens und für eine wachsende Anzahl ihrer Anhänger im Abendland ein Gegenstand ernsten Studiums, von dessen richtigem Verständnis das Wohl der menschlichen Gesellschaft abhängt.

Vergleich mit der Bali-Zeremonie auf Ceylon

Die buddhistischen Priester auf Ceylon, die der Bali-Zeremonie Schutz gewähren, lehren Ähnliches. Und die Bali-Zeremonie selbst ist noch mehr auf die Astrologie gegründet als das Mysterienspiel. In ihrer Wirkung als heilende Beschwörung hängt sie von der erfolgreichen Anrufung der neun Planeten-Götter ab. Diese Götter, die in menschlicher Gestalt in Tonfiguren mit symbolischen Farben dargestellt werden, sind: 1. *Ravi* (Sonne) mit Kopfschmerzen, Augenleiden, Fieber und Armut; 2. *Chandra* (Mond) mit Fieber und Ringwürmern; 3. *Kuja* (Mars) mit fast allen Vergiftungen und der Wandlung von Freunden und Verwandten in Feinde. 4. *Budha* (Merkur) mit Unfällen, die zu Gliederbrüchen führen, und Gefahren durch wilde Tiere. 5. *Guru* (Jupiter) mit allen äußeren und inneren Kopf- und Halskrankheiten. 6. *Shukra* (Venus) mit körperlicher Schwäche, Kurzsichtigkeit und hohen Fieberkrankheiten. 7. *Shani* (Saturn) mit Anämie, Tuberkulose, Abnahme des Wohlstandes, Geistesstörung, Herzkrankheit und aller Art Mißgeschick, in gewissen Stellungen auch Tod. 8. *Rahu* (Uranus) mit Blutungen, Geschwüren, Wunden, Gelenkkrankheiten, Rheumatismus, allen Verkrüppelungen, wie auch Herzschwäche, Krebs und Tuberkeln. 9. *Ketu* (Neptun) mit Krankheiten der Eingeweide, Ruhr, Gliederchwäche und Tod. Da der Einfluß der Planeten nur in ungünstigen Stellungen schlecht ist, und nur dann feindliche Geister dem Menschen schaden können, hängt der Erfolg jedes beschwörenden Ritus

wie der Bali-Zermonie oder des Mysterienspiels von der günstigen Zeit ab, die der Astrologe zu ihrer Ausführung wählt.

Die Austreibung

Nach Ansicht der Lamas beeinflussen sich alle Dinge in der Natur und sind im Menschen dauernd Elemente, Kräfte, Leidenschaften und Gedankenmächte wirksam, die denen der unsichtbaren nicht-menschlichen Wesen entsprechen, so daß diese ihm selbst unbewußten Einflüsse im Menschen Krankheit und Unglück erzeugen können. Das praktische Ziel aller Austreibung ist, die in der Natur und im Menschen von jeder Art feindlichem Einfluß verursachten Unstimmigkeiten aufzuheben.

Auch Jesus Christus glaubte, daß aufrührerisch böse Geister Krankheit und Wahnsinn im Menschen veranlassen können. Dies bezeugt seine Heilung des Besessenen, aus dem er eine Legion Teufel austrieb, denen er erlaubte, in eine Herde von Säuen zu fahren, und andere Fälle, in denen er die Austreibung gebrauchte. «Und er rief seine zwölf Jünger zu sich und gab ihnen Macht über die unsauberen Geister, daß sie die austrieben und heilten allerlei Seuche und allerlei Krankheit.» Matth. X, 1.)

Im ganzen Orient, besonders in China, ist dämonische Besessenheit eine noch allgemein anerkannte Krankheit, und zahlreiche Austreibungs-Riten werden zur Heilung angewandt. Ähnlich rufen, nach dem astrologischen Glauben der Singhalesen, andere Geister unter ungünstigen Umständen andere Krankheiten im Menschen hervor. So sollen Abszesse und Geschwüre, ebenso Gallen- und Blasensteine dem bösen Einfluß von Schlangengeistern zuzuschreiben sein. Danabs, eine Art Elementarwesen wie die Salamander des Feuers in der mittelalterlichen Philosophie, können stechende Schmerzen in den Atmungsbahnen und hohes Fieber hervorrufen; und niedere, an ein Leben rein sinnlicher Freuden gewohnte Devas können sich für menschliche Beleidigungen durch Verursachen epileptischer oder Schlaganfälle rächen. Bei all diesen durch Geister hervorgerufenen Krankheiten sehen die Tibeter die Austreibung als einziges Allheil-Mittel an.

Die Aufführung des Mysterienspiels

Das Mysterienspiel wird heute in geringen Abwandlungen jedes Jahr von allen lamaistischen Sekten aufgeführt, entweder am Ende des Jahres, wie es allgemein und nach vorbuddhistischem Brauch üblich ist, oder bei vielen Nyingma-Orden wie in Ladak am Geburtstag des heiligen Padma Sambhava im frühen Sommer. Findet die Aufführung am Ende des Jahres statt, dann bildet sie einen wichtigen Teil in der als *Opferkörper des toten Jahres* bekannten Zeremonie.

Ihr Schauplatz ist der Tempelhof. Der Spielanfang wird durch einen lauten, dem Waldhorn ähnlichen Ton aus einer Trompete aus menschlichen Schenkelknochen genau wie zu Beginn des Chöd-Ritus angezeigt. Das lamaistische Orchester setzt mit einer unheimlich wehklagenden Melodie ein, die von einem tiefen Gesang der Musiker begleitet wird, worauf eine Anzahl Priester mit schwarzer Mitra, Vertreter des vorbuddhistischen Bön-Glaubens, erscheinen. Sie beschreiben das mystische Bön-Zeichen der «Drei» und tanzen nach langsamer, feierlicher Musik. Nach ihrem Abgang treten Scharen von Dämonen auf. Während diese sich in ihrem rituellen Tanz im Kreise bewegen, bringen die amtierenden Lamas ihnen und allen Wesen der sechs Stadien des Sangsara-Seins Sühneopfer dar. Danach erscheinen, Gruppe auf Gruppe, Vertreter dämonischer Wesen aus den unsichtbaren Reichen; viele von ihnen mit Tierköpfen, wie sie etwa im *Tibetanischen Totenbuch* beschrieben sind.

Die Lamas beruhigen und beschwören eine Gruppe nach der anderen, bis zum Erscheinen des heiligen Padma Sambhava selbst, dem alle Dämonen huldigen, um sich dann zurückzuziehen:

Symbol des über den einheimischen Schamanismus der Bönpos triumphierenden Buddhismus.

Ähnlich dem Chöd als Beschwörungsoffer ist auch der Gesang, den der Priester als Verkörperung des heiligen Padma Sambhava singt.

Reine Geisterbeschwörung ist der Gesang *Das Beschwören der Opfer der verborgen Wütenden*, in dem die Schutzgottheit des Amtierenden und ihre geistigen Begleiter angerufen werden, die der Göttin der alles erfüllenden Weisheit und den Dakinis des Chöd

vergleichbar sind. Mit Hilfe dieser «Wütenden» wird (wie im Chöd durch die Hilfe der Göttin der alles erfüllenden Weisheit und der Dakinis) die Austreibung oder Beherrschung der Dämonenheere vollendet. Die auszutreibenden unsichtbaren Dämonen werden in das Bild eines Opfers gebannt, wonach der Amtierende, um sie in Bann zu halten, folgende Beschwörung singt:

«Hum! Durch der bluttrinkend Wütenden Segen müssen die schädlichen Dämonen und bösen Geister gebannt sein. Mit dieser Sichel durchbohre ich ihre Herzen; ihre Hände binde ich mit den Schlingen dieses Seiles; diese starke Kette binde ihre Körper. Gebeugt halte ich sie mit dieser klingenden Glocke. Und du bluttrinkend Zornvoller, o Haupt der Wütenden, throne nun über ihnen.»

Dann wird das Haupt der Wütenden angerufen, «die Herzen der Schädlinge auszureißen und sie gänzlich zu vertreiben». Das als tatsächliche Leiche geschaute Opferbild wird symbolisch in das Bild der Dämonen getaucht und den Wütenden dargeboten:

«Hum! O Ihr Heere von Göttern des magischen Kreises, öffnet den Mund so weit wie Himmel und Erde; wie Felsberge ballt Eure Krallen und bereitet Euch, ganz zu verschlingen Beine, Blut und Eingeweide aller schädlichen bösen Geister.»

Das Mysterienspiel geht bis zu seinem Höhepunkt weiter, der am ersten Tag im Aufspießen, am zweiten im Durchbohren des Feindes liegt. Die Parallele hierzu im Chöd ist das Aufspießen des Dämons der Ichsucht durch die Dakini. Der Feind, eine Gesamtverkörperung der Heere alles Bösen, das die Menschen Tibets anficht und dem Lamaismus Widerstand leistet, wird in einem aus Teig hergestellten Knabenkörper versinnbildlicht.

Vier Grabstätten-Ghule stellen das Bild in die Mitte des Klosterhofs. Dann umtanzen es Dämonen in Gestalt von Gerippen mit aufgehobenen Speeren und durchbohren es heftig. Nun üben die Lamas ihre okkulte Macht, und bei ihrem Nahen sinken die Ghule zurück, beschreiben ein magisches Dreieck um das Bild und verschwinden. Scharen von Geistern und Todes-Dämonen stürzen herein und versuchen ungestüm, das Bild fortzureißen oder zu beschädigen. Aber das magische Dreieck, unterstützt vom Gesang und den Weihrauchwolken aus Weihrauchfässern, die von heiligen

Männern in Mitra und purpurnen Chorröcken hin und her geschwungen werden, hindert sie daran.

Die Aufführung des ersten Tages endet gewöhnlich mit dem Erscheinen eines Heiligen, offensichtlich einer Verkörperung des Buddha, der die Dämonen unterwirft und begnadigt, indem er jedem eine kleine Blume als Nahrungsgabe und einen Trunk heiligen Wassers gibt.

Am nächsten Tage folgt das Durchstechen des Feindes mit dem magischen Schwert (in Tibet *Phurba* genannt). Wie tags zuvor bringen vier Grabstätten-Ghule ein nunmehr in schwarze Gewänder gehülltes Bild. Sie umtanzen es, lüften dann die Gewänder und enthüllen eine menschenähnliche Gestalt, gleich der des ersten Tages.

Dann folgen die Anführer der Dämonen mit Scharen von Dämonen und einer Gruppe von Teufelstänzern mit schwarzen Hüten — Vertretern der Bön-Priester. Darauf der Gott des Reichtums, von weiblichen und männlichen Göttern mit ihrem Gefolge begleitet. Zuletzt tritt der heilige König der Religion auf, mit dem Kopf eines langgehörnten Stieres, und mit viel Gefolge. Er ist eine Form des zornigen Unterweltgottes Yama, der auch als stierköpfiger Geist des Todes bekannt ist. Mit seinen Begleitern umtanzt er das Bild. In seiner Rechten hält er Phurba und Schlinge, in seiner Linken die Nachbildung eines menschlichen Herzens. Auch er beschreibt mit dem Schwert das Zeichen «Der Drei». Dann durchbohrt er mit dem Schwert den Feind über dem Herzen, durchbohrt seine Arme und Beine und bindet seine Füße mit der Schlinge. Darauf läutet er eine lamaistische Handglocke, wie der Yogi im Chöd, greift zum Schwert, schneidet die Glieder ab, schlitzt die Brust auf und reißt aus dem Leib des Feindes das blutende Herz, Lunge und Eingeweide heraus. Nun stürzen eine Schar mißgestalteter Wesen mit gehörnten Köpfen herein. Sie durchbohren das Übriggebliebene und zerstreuen die Stücke in alle Winde.

Teufel sammeln die Stücke in eine als Menschenschädel geformte riesige silberne Schale, ähnlich dem riesigen Schädelkessel, in dem im Chöd die Stücke des Yogi-Körpers gesammelt werden¹⁹.

In prunkvollem Zug, an dem die Teufelstänzer mit den schwarzen Mützen teilnehmen, tragen vier Begleiter die Schüssel mit den

Resten des Opfers zum König der Religion. Dieser ergreift die blutenden Stücke, ißt einen Bissen davon und wirft das übrige in die Luft, worauf es die anderen Dämonen, miteinander kämpfend, auffangen. Diese werfen nun ihrerseits die Stücke ungestüm durcheinander, bis sie zuletzt unter die Menge verstreut werden, die jetzt an der Orgie teilnimmt. Nun setzt ein wildes Balgen der Menge nach Stücken des zerbrochenen Körpers ein, die entweder als Sakrament sofort gegessen oder als heilige, gegen menschliche Krankheiten und Unglücksfälle wirksame Reliquien aufbewahrt werden.

Darauf entzündet der König ein Opferfeuer mit dem kleinen Papierbild eines Menschen, das in einen Schädel gelegt und in einem großen Kessel flammenden Öls vernichtet wird. Dadurch wird alles Böse überwunden und zerstört.

Auf diese Handlung folgt ein Zug von Mönchen, denen Masken vorausgehen und Laien folgen. Sie tragen ein dreiköpfiges menschliches Bild aus Teig, das unter Zeremonien verbrannt wird. Dann stürzen sich die Laien auf das Bild, reißen es in Stücke und wetteifern miteinander um die Stücke, die auch als schützende Abwehrmittel aufbewahrt werden.

Inzwischen kehrt der Zug der Lamas zu einem besonderen Gottesdienst in den Tempel zurück. Das Mysterienspiel endet mit einem rituellen Tanz der Teufelstänzer mit dem schwarzen Hut, dem die Figur des chinesischen Priesters Hwashang folgt, den Padma Sambhava aus Tibet vertrieb.

AUM!

Der Yoga-Tanz

Der Tanz, der irrtümlichen Glauben zerstreut

1. Schau dich nun im Augenblicke verwandelt
Zur Göttin allfüllender Weisheit,
Voll Kraft, um des Weltalls Weite zu fassen,
Begabt mit der Schönheit letzter Vollendung.
Erschallen lasse dann laut die Trompete
Aus Menschenschenkelknochen geformt,
Und tanze den Reihen des andächt'gen Eifers,
Der irrigen Glauben zerstreut.

Phat!

2. Als Yogi, mühend mich des höchsten Muts,
Gedankenmacht und Willen nur im Dienste der Erkenntnis
Vom unzertrennlich Einem in Nirvana und Sangsara,
Tanz ich den Reigen über Bildern geistiger Wesen,
Sinnbildern allen niedren Selbsts.
Gebt mir die Kraft, die Trugschau alles Zweiseins aufzulösen.
Zum Reigen kommt, verehrte Gurus von dem Wurzel-
glauben¹⁰⁰,
Ihr Helden, Heldinnen¹⁰¹ unzählbar wie die Meerestropfen,
Ihr, die Ihr keine Engen kennt, noch Grenzen Eures Wan-
derns.
Zum Reigen kommt, und Segensfülle gießt
Zu glücklicher Vollendung über mein Bemühen.

Phat!

Der Tanz der fünf Richtungen

3. Schlag ich im östlichen, übermenschlichen Reiche¹⁵² den Takt,
Tanzen die Helden und Heldinnen auf mondgeformter Arena
Beim Klange der Flöte der spiegelklar strahlenden Weisheit.
Es streifen die Füße die Leiber der königlichen Dämonen¹⁵³,
Sinnbildern von Haß oder Zorn.
Hum. Hum. Hum.

Phat!

4. Ist Tanzplatz der südliche Weltteil der Menschen¹⁵⁴,
Auf dreiseitiger Bühne drehn Helden und Heldinnen sich,
Sie streifen die Häupter des Stolzes, verkörpert im Herrscher
des Todes,
Grell wirbelt die Schädeltrommel vom Wissen des Gleichseins.
Hum. Hum. Hum.

Phat!

5. Erblicket den Reigen der westliche Weltteil, gesegnet mit
Vieh¹⁵⁵,
Auf kreisrunder Bühne drehn Helden und Heldinnen sich.
Hingleitend über des Menschen verzehrende Wollust,
Beim süßtönenden Klang der Glocken unterscheidenden
Wissens.
Hum. Hum. Hum.

Phat!

6. Bewegt sich der Reigen im unfrohen Klangreich des Nor-
dens¹⁵⁶,
Auf würfelgeformter Bahn drehn Helden und Heldinnen sich.
Hinfahrend über die Köpfe der Eifersuchtsgeister,
Hier strahlet die Krone der allesfüllenden Weisheit.
Hum. Hum. Hum.

Phat!

7. Tanzen sie in der Weltenmitte, dem Punkt der Vollendung¹⁵⁷,
Weihen Helden und Heldinnen segnend die Bühne des Tanzes.
Ihre Füße streifen der blutsaugerischen Stumpfheit Haupt
Zum frohmelodischen Sange des Hum von der Weisheit des
wirklichen Wesens.
Hum. Hum. Hum.

Das Durchbohren der Wurzeln der Selbstsucht

8. Nun denke, du seiest bereit, die Speere in die Wurzel der Selbst-
sucht zu bohren:

Phat!

9. Die göttliche Dakini naht aus dem Osten,
In Händen den Speer allumfassender Liebe.
Die kostbare Dakini naht aus dem Süden,
In Händen den Speer allerbarmenden Mitleids.
Die Lotos-Dakini naht aus dem Westen,
Den Speer tiefster Hingabe trägt sie in Händen.
Die Karma-Dakini naht aus dem Norden,
Den Speer ungeteilter Gerechtigkeit hält sie.
Die Buddha-Dakini tritt aus der Mitte,
Den Speer Bodhisattva-Geistes in Händen:
Sie stehen auf der Selbstsucht Wurzeln,
Und den vier Gliedern ihres Wesens,
Und bohren ihre Speere regungslos in diese,
Und bleiben an dem Orte unbewegt¹⁵⁸.

Phat!

10. Nach der Erkenntnis der Wurzeln der Selbstsucht (Haß oder
Zorn, Stolz, Wollust, Eifersucht, Stumpfheit) erkenne nun die
Opfergabe deines Körpers.

Gesichte und Gebete

Phat!

Die Schau der Gurus und der Gottheiten

11. Reinen Lichts des Urbewußtseins höchster Gnade voll,
Über Handeln, Wollen und Sangsara-Wissen weit erhoben
Mußt im Heiligenschein aus Regenbogenfarben du
Im hellen Strahlenglanz lebendig schauen,
Deinen Wurzel-Guru Vajra-Dhara
Und die Reihen aller jener Gurus die der Wahrheit Wissen
flüsternd weitertragen.
Schau die Dakinis und Wahrheit-Schützenden,
Götter, Göttinnen, unzählbar wie die Wolken dich umge-
ben.
12. Tiefgläubig schau auf diese Götter und gib dich ganz in ihre
Huld.

Phat!

Das Gebet des Yogi

13. Die Einsicht, die aus sich nur aufgeht, ungeschaffen,
Der Unerleuchtete erkennt sie nicht als wahres Heil.
O, mögen bald die in dem Weltenmeer des Leids Versunkenen
Im Geist der Ur-Dreieinheit Schutz gewinnen.

Der Entschluß des Yogi

14. Sprich dreimal das obige Gebet und sammle deine Gedanken darauf. Dann fasse den Entschluß:

Phat!

15. Trugvolles Denken, Sichtbares als wirklich wägend,
Werde durch meine fromme Übung ganz zunichte.
Und zur Erkenntnis und Beherrschung wahrer Wirklichkeit
Sei der Entschluß gefaßt, von aller Furcht und Hoffnung
frei zu sein.

16. Beim Vollziehen des Opfers stelle dir deinen Körper mit allen
begehrten Dingen der Welt erfüllt vor:

Phat!

*Die Hingabe des trugvollen Körpers
im Opfer*

17. Der trugvolle Körper, der mir so kostbar erschienen,
Als aufgeschichtet Opfer sei er hingegeben
Ohne Bedenken all den Göttern, die ich schaue,
Und bis zur Wurzel seines Selbst sei er vernichtet.

Das Gebet an den Guru

18. Nun folgt das Gebet an den Guru:

Phat!

19. Im ewigen Reiche des Dharma-Kaya,
Im Regenbogen- und Strahlenglanz,
O, Vater, allwissend im Gestern, Heut und Morgen,
Aus dem Lotos Geborener Du.
Erscheinend als büßender *Heruka*³⁹,
Umgeben von *Matrikas*¹⁶⁰ und zahllosen Scharen Dakinis,
Strahlend in Anmut erhabener Schönheit,

Die heilige Lehre verkündend mit tief wohltonender Stimme,
Ewig ruhend im Reinen Lichte des Wesens göttlichen Wissens.
Zu Dir kehrt sich Dein Sohn in glaubensvoll demüt'gem
Flehen.

Aus dem Außen sich selbstgeschaff'ne Gedanken
Als Dämonen und Götter feindlich gegen mich wenden,
Aus dem Innern Gedanken der Zweiheit,
Quelle von Fürchten und Hoffen.
Aus der Mitte¹⁶¹ trugreiche Bilder,
Böse Hemmnisse auf dem Pfad.
Sie alle seien vernichtet,
Während ich hier voll Andacht verharre.
Durch die feindzerstörende Kraft der geheimnisvoll tiefen
Lehre
Gewähre Heiliger Vater und Herr mir Gnade und Segen,
Auf daß ich das Reich des Dharma-Kaya erlange.
Phat! Phat! Phat!

20. Erhalte dein Bewußtsein im Zustand der Ver-ein-ung.

Phat!

*Die Schau des Leichnams und der
Zornvollen Göttin*

21. Stelle dir deinen Körper, aller Karma-Neigungen Summe,
Als fette, widerliche Leiche, groß wie das Weltall vor,
Sprich Phat, und dein inneres strahlendes Wissen
Als Zornvolle Göttin abseits des Körpers erschau,
Mit einem Gesicht und zwei Händen, die Messer und Schädel
umfassen.
Nun schaue, wie sie das Haupt vom Rumpfe dir trennt,
Als Totenschädel es, gleich einer Riesenschale,
Auf drei als Füße dienende Schädel
Eines Dreifußes setzt, der die drei Reiche umfaßt.
Wie sie den Leib dann in Stücke zerschneidet
Und sie in den Schädel den Göttern zum Opfer wirft.

Wie durch die mystische Strahlkraft der dreisilbigen
Mantras,
Aum, Ah, Hum; Ha, Ho, Hri,
Die Opfergaben dann in Amrita,
Das strahlend glänzende völlig verwandelt werden.

22. Wiederhole die obigen Mantras mehrmals und denke, daß dabei die Unreinheiten des mystisch geopfertem Körpers ab gespült werden, das gesamte Opfer in Amrita verwandelt, und dieses in welterfüllende Masse zum Besten aller Wesen vermehrt wird.

Das Opfermahl

Phat!

Die Aufforderung

23. Verehrungswürdige Ihr, Dreifaltigkeit und Götter, die den
Glauben schützen,
Vor allem Ihr acht Reihen geistiger und Elementenwesen,
Ihr Scharen böser Geister, wert des Mitleids, das Euch mein
Opfer bringt,
Naht Euch dem andachtsvollen Büßer.
Im Opfer weihe ich als Yogi furchtlos
Hier meinen trügerischen Leib,
Der Scheidung in Sangsara und Nirvana schuf.
Und wie das dreifach leere Weltall weit,
Hab ich den Schädel ausgedehnt
Und unerschöpflich mit dem Trank der Weisheit angefüllt.
Die Ihr Euch an der Wundermacht, in jede Form Euch zu
verwandeln, freut
Euch allen sei dies Opfer ungetrübten Mutes dargebracht.
So rüstet Euch zum hehren Mahl, Ihr Gäste,
Die Schädeltrommel, beste, seltenste der Trommeln,
Ruft Euch mit hellem Klang.
Das Trommelfell aus Menschenhaut, zum Mahle hergerichtet,
Wie ist es schön zu schau'n!
Und die Trompete, Menschenschenkelknochen,
Gibt einen melodösen Klang.
Die Glocke — in der Mitte vieler kleiner — und die Krone

Bezaubern Euch.
Wie Geier, die zum Aas sich ziehn,
Kommt alle nun herbei.

Phat!

24. Dann opfere das Opfermahl und weihe den dargebrachten
Opferakt:

Phat!

Das ehrfurchtsvolle Darbringen des Opfermahls

25. Vom Urherrn her und meinem Guru aufwärts,
Den Heiligen drei Reihen weiser Gurus⁶²,
Den Schutzherrn, Göttern, Dakinis, Wahrern des
Glaubens
Bring ich voll Ehrfurcht dieses Leichnams geistige Verwand-
lung dar.
Daß mit mir allen Wesen, bösen Geistern, Genien zuvor,
Zwiefach Verdienst aus diesem Opfer werde,
Zur Reinigung zwiefacher Dunkelheit⁶³,
Ist mit Erfolg der Buße Werk vollbracht,
Und der Erscheinung Trügendes erkannt,
Dann will im Reinen Licht ich untergehn
Und frei von Furcht und Scheu
Im Dharma-Kaya die Befreiung finden.
Gewährt mir, Gurus, Götter, hierzu Euren Segen,
Damit auch ich einst zum Heruka werde.

Phat!

Phat!

Das Darbringen des Opfermahls an Geistige Wesen

26. Ihr Geister der Acht Ordnungen Sangsara- oder Nicht-Sang-
sara-Seins,
Ihr Elementenwesen, nicht von Menschenart,

Ihr bösen, schadenfrohen Heere fleischzehrender Koblode,
Die Ihr den Frommen falsche Fährte weist:
Die ausgespannte Menschenhaut, bedeckend alle Räume,
Ist angefüllt mit Fleisch und Blut und Knochen zu dem Opfer.
Schwächling wär ich, dächt ich, es seien «Mein» und «Ich»
Undankbar Ihr, wenn Ihr des Opfers Euch nicht freut.
Seid eilig Ihr, so schlingt es unbereitet,
In Ruhe aber kocht und eßt es Stück um Stück,
Und laßt die kleinste Krume nicht zurück.

Phat!

Der Opferakt

27. Aus unnennbaren Zeiten früher Daseinsformen
Sind Karmafehler unbeglichen
Des Fleischgenusses böse Folgen¹⁶⁴.
So Weih ich jenen machtlos schwachen Gästen dieses Mahls,
Die mit Erbarmung schon erfüllt, weil ich sie sah,
Doch keines Anteils noch genossen,
So sehr sie auch nach jedem Bissen gierten,
Der Stillung ihrer Wünsche dieses Mandala,
Ein Vorrat unerschöpflichen Genusses.
Und jedem Wesen, dem ich hier und je begegnet,
Möge die Buddhaschaft erreichbar sein.
Und alle Schicksalsschuld gesühnt.

Phat!

Phat!

Die Hingabe des Verdienstes aus dem Opferakt

28. Von Furcht und Hoffnung darf kein Schatten
bleiben,
Sind die Begriffe «fromm» und «unfromm» erst zunichte.
Doch nach dem ewig gültigen Gesetz von Ursache und Wirkung sei

Die Fülle von Verdienst dem Reich der Wahrheit hingegeben
Und unerschöpflich ihre Zahl.

Phat!

29. Durch das Verdienst des trugvoll rohen Körpers meiner Leiblichkeit

Sei alle durch Äonen aufgehäufte Schicksalsschuld getilgt.
Wenn erst des Dharma wirklich reine Wahrheit mich erhellt,
Soll bei dem Fest Euch Göttern, ferne der Erleuchtung,
und all Euch Elementenwesen,

Die Neugeburt als Mensch und Schülerschaft bei mir gewährt
sein.

Erheben mög' sich dann des Reinen Unerschaffenen Geistes
Ungezeugtes Wesen

In der Natur der Drei, der Götter, Menschen, Elementen-
wesen.

Und daß der eigensüchtig irre Glaube ihnen schwinde
Aus «Ich» und seine Wirklichkeit,

Erfülle ihr Bewußtsein sich mit Strömen Mitleids und der
Liebe.

Und glückliche Vollendung frommen Mühens sei mir selbst
gewährt,

Gelassenheit im Tragen aller Lust und allen Schmerzes,
Die Einsicht in Sangsara und Nirvanas Unzertrennbarkeit;
Beherrschung aller menschlichen Bereiche.

Und Kraft zum Dienste mir an allen Wesen,
Die meine Wegbahn einst und je gekreuzt.

Der hohe Auftrag soll durch mich vollbracht sein,
Auf daß ich eingeh' in den Leib der Herrlichkeit.

Phat!

Hier endet der Ritus der Ausrottung des Sangsara-«Ichs».

Schluß

Ergreift des Menschseins gute, segensreiche Zeit;
Nichts sichert uns vor Tod und wechselndem Geschick;
Und Leid begegnen wir in allen Daseinsformen,
Da gutes sich und böses Karma unaufhaltsam folgen,
Und ausgestreckt uns binden an des Lebens treibend Rad.
O, Guru, gib Du Gnade mir und allen Wesen zur Befreiung!
Und günstig sei dies Buch und seine Lehre.

Nachwort

Das ausführliche Chöd-Manuskript

In der ursprünglichen Reihenfolge werden hier noch einige wichtige erläuternde Anordnungen gegeben, die im vorstehenden Chöd-Ritual fehlen. Sie stammen aus einem ausführlicheren Chöd-Manuskript mit dem Titel:

«Grundwesen der Höheren Wahrheit» oder «Herztropfen aus dem Großen Raum».

Die im Ritual gebrauchten Gegenstände

Damit den Stolz der Elementenwesen
Bezwinde dein erhabenes Erscheinen,
Dien' dir ein Fell mit riesigen Raubtierkrallen,
Ein kleines Zelt, Sinnbild des Aufwärtsstrebens,
Der Dreizack-Stab, Symbol der hohen Ziele,
Aus Menschenschenkelknochen die Trompete,
Die Genien und Dämonen zu besiegen,
Ein Damaru¹⁶⁵, Gespensterwesen zu bezwingen,
Die Glocke, in der Mitte vieler kleiner,
Die Matrikas zu bannen dir,
Ein Wimpel endlich, schmaler Streif
Aus Tiger-Leopardenhaut und Menschenhaar.

Ort und Gedankenbilder

An still erhabenem Ort, der Ehrfurcht voll,
Ohne Bangen vor der Genien und Dämonen Wüten
Und vor dem Einsturm der acht irdschen Triebe¹⁶⁶,
Durchdring' dich der vier grenzenlosen Wünsche¹⁶⁷ Macht,

Und überwinde jede Trugerscheinung deines Denkens.
Stünd' diese Stufe nicht im Schutz der Bilder und Gesichte,
Dem Feinde läge offen die geheime Blöße deiner Kraft.
Genien, Dämonen unsichtbarer Welten,
Des Ortes schweifend böse Geister,
Wie eine Herde frommer Schafe treib sie vor die her,
Und banne sie, Ohnmächtige, in die Erhabenheit des Orts.
Dort in der Haltung übermächt'ger Kraft erfasse ihre Beine,
Und wirble dreimal sie im Kreise um dein Haupt.
Und denke, daß du sie zu Boden schlägst.
Versunken noch in dieses Bild, wirf Zelt und Fell zu Boden.
Auch die gewaltigsten und mächtigsten der Geister
Und Genien unterliegen dir und sind in Ohnmacht dir gebannt.

Vor dem Opfer selbst folgt diese, im kleinen Text fehlende, bedeutsame Innenschau:

Die Schau des Mandala

Vollziehst du feiernd nun den Ring der Opfer,
Dann schau im innern Bild als den Berg Meru
Des Körpers ausgestreckte Mitte.
Als die vier Weltbereiche die vier großen Glieder deines Leibs,
Die kleinen Glieder als die Unterteile dieser Welten¹⁶⁸,
Als Welt der Devas schau deinen Kopf,
Als Sonne, Mond die beiden Augen,
Und Herz und Lunge, Leber, Niere, Milz,
Als Bilder allen Reichtums, aller Freuden unter Mensch und Göttern.

Ist das Mandala ehrfurchtsvoll dargebracht, wird dem Yogi folgendes befohlen:

Verleib im Geist hiernach dir ein
Das ehrfurchtsvoll Geschaute,
Und halt das Denken in dem Gleichgewicht
Des Einen Wahren Seins.

Im kleinen Manuskript wird nur das Weiße Opfermahl beschrieben, während hier verschiedene Arten des Rituals folgen:

Das gemischte, rote und schwarze Mahl

Vollbringst du des Opfers gemischtes Mahl,
Dann schaue dem Leichnam entsteigen,
Dem Ruf deiner Wünsche gehorchend,
Der Gärten und Nahrung, der Kleider und Heilmittel Fülle,
Vermehrt und verwandelt durch dich.

Vollbringst du das rote Festmahl des Opfers,
Als Zornvolle Göttin erblicke dich dann,
Und ziehe die Haut deines Körpers, die Reste der Ichsucht dir
ab,
Und weite sie, daß sie das Weltall der dreifachen Leere¹⁶⁶ be-
decke.
Dann häufe Fleisch, Knochen und Blut deines Körpers darauf,
So gleicht deine Haut nun der Schlachtbank des Schlächters.

Vollbringst du das schwarze Festmahl des Opfers,
Schaue dich sammeln dann dein und der anderen Wesen,
Krankheiten, Bosheit, Sünden und Leid aller Art,
Der bösen Dämonen seit Urzeiten Werk,
Das böse Karma, gleich schwarzen Wolken, das in den Körper du
saugst,
Der von Dämonen und Genien verschlungen,
In tiefstes Schwarz ihre Leiber verwandelt.

Die Zeit zur Ausführung der verschiedenen Opfer

Zwifach Verdienst vollkommen zu erlangen,
Sei das Amrita zeugende, das weiße Opfermahl gebracht.
Wenn Morgendämmerung die Nacht vertreibt.

Zur Tilgung früher Karmaschuld und -pflichten
Seh' der Nachmittag bei gegebener Stunde dich,
Um des gemischten Mahles Feier zu vollziehen.

Zum Nutz und Frommen deines strengen Übens
Vollbring des Nachts, die Selbstsucht zu vernichten,
Des roten Opfermahles Feier.

Im Abendzweilicht weihe du das schwarze Mahl,
Dich aus des Karmas bösen Fesseln zu erlösen,
Und allen Wesen die Befreiung darzubringen.

Nach weiteren Hinweisen auf die Wichtigkeit der geistigen Schau, auf den in diesen Büchern wiederholt als Grundvoraussetzung geschilderten Zustand der Ruhe des Bewußtseins, und den vom Chöd ausgehenden Segen, endet dies größere Manuskript mit der Betonung des verborgenen Wesens dieser Lehren und dem Mantra:

«Hierauf wurde gedrückt des Geheimnisses dreifaches Siegel.»
«*MAMA KO-LING SAMANTA.*»

Hier endet das fünfte Buch.

VI. Buch

Der Pfad der fünf Weisheiten Der Yoga des Langen Hum

Einleitung

Der Inhalt dieses kleinsten der sieben Bücher ist in seinem Yoga-Sinn dem des Chöd ähnlich, dessen Hauptthema die Umwandlung der fünf im Unwissen liegenden Gifte oder verdunkelnden Leidenschaften ist, durch den Yoga der Schau und Vergeistigung ins rechte Wissen (hier in seinem fünffachen esoterischen Aspekt als die fünf Weisheiten dargestellt).

Auf diesem Wege verwirklicht der erfolgreiche Yogi die Buddhachenschaft. Die Lehre ist in den letzten vier Strophen vor dem Schluß-Mantra zusammengefaßt.

Diese kurze Einleitung will deshalb einen Abriß der Mahayana-Lehren über die fünf Weisheiten geben, die esoterisch ein Teil der Lehren über die fünf Dhyani-Buddhas sind; denn von dem Verständnis der fünf Weisheiten hängt jenes des Mantra-Yoga vom langen Hum ab.

Die fünf Weisheiten des Mahayana

Wie im *Tibetanischen Totenbuch* ist das Wesentliche oder das Wissen an sich die alles durchdringende Weisheit des Dharma-Dhatu («Same oder Kraft der Wahrheit»), oder die aus dem Dharma-Kaya («dem göttlichen Körper der Wahrheit»)geborene Weisheit in ihrer Form als alles durchdringende Leere. Der Dharma-Dhatu wird als Stoffzustand (Natur oder Sangsara) versinnbildlicht, aus dem alle belebten und unbelebten, sichtbaren und unsichtbaren stoffhaften Formen hervorgehen. Der Dharma-Dhatu als das Sein, das den Dharma-Kaya ausmacht, wird von dem höchsten der Dhyani-Buddhas, Vairochana, verkörpert.

Die spiegelklare Weisheit, die von dem Dhyani-Buddha Akshobhya verkörpert wird, dessen Sambhoga-Kaya Abglanz des Dhyani-Buddha Vajra-Sattva ist, verleiht den Siddhi (die Yogakraft), durch den die allen lebenden und nichtlebenden oder sichtbaren Dingen innewohnende Wirklichkeit wie in einem Spiegel helllichtig erkannt wird. Durch die Erkenntnis der Weisheit vom Gleichsein, die im Dhyani-Buddha Ratna-Sambhava verkörpert ist, sieht der Yogi dank der Kraft des Yoga des Gleichgesinntseins alle Dinge mit göttlicher Unparteilichkeit. Die im Dhyani-Buddha Amitabha verkörperte unterscheidende Weisheit verleiht die Kraft, jedes Ding in sich selbst und alle Dinge als das Eine zu erkennen; die fünfte, im Dhyani-Buddha Amogha-Siddhi verkörperte Alles vollendende Weisheit die für den Erfolg aller Yogaübungen wesentliche Kraft der Ausdauer zugleich mit unfehlbarem Urteil und damit unfehlbarem Handeln.

Die spiegelklare Weisheit wird durch das Element Wasser versinnbildlicht, aus dem der Lebensstrom in Bäumen und Pflanzen als Saft und in Mensch und Tier als Blut entsteht. Ähnlich offenbart sich die Weisheit der Gleichheit durch das Element Erde und bringt so die hauptsächlichsten festen Bestandteile des menschlichen Körpers und der organischen und anorganischen Formen hervor. Die unterscheidende Weisheit, die sich im Feuer-Element offenbart, bringt die Lebenswärme der verkörperten menschlichen und niederen tierischen Wesen hervor. Die Alles vollendende Weisheit, die als Gefäß der Offenbarung das Luft-Element benutzt, ist die Quelle des Lebensatems.

Das Element Äther ist in diese Ordnung nicht einbezogen, denn es ist als Summe aller Weisheiten:

die überweltliche Weisheit, die allein dem Nirvana innewohnt. Esoterisch wird das Element Äther von dem Dhyani-Buddha Vajra-Sattva verkörpert und mit der spiegelklaren Weisheit in Verbindung gesetzt. Sein Zustand ist die Bodhi-Weisheit. Vajra-Sattva ist esoterisch sinnverwandt mit Samanta-Bhadra, dem Adi (Ur-) Buddha, der Verkörperung des ungeborenen, ungeschaffenen, unveränderlichen Dharma-Kaya oder Nirvana. Samanta-Bhadra wird auch als Vairochana, der höchste der fünf Dhyani-Buddhas, gesehen.

Wie im *Tibetanischen Totenbuch* wird mit jeder der fünf Weisheiten — entsprechend den fünf Giften unseres Textes — eine zerstörende Leidenschaft verbunden, ein Sangsara-Zustand, eine Sangsara-Welt und eine mystische Farbe:

Mit der Dharma-Dhatu-Weisheit Stumpfsinn (oder Langsamkeit und Trug), der Zustand der Stofflichkeit, die Deva-Welt, blau; mit der spiegelklaren Weisheit Ärger, der Zustand des Bewußtseins, die Höllenwelt, weiß; mit der Weisheit des Gleichseins Ichsucht (auch Stolz und Selbstsucht), der Zustand des Tastens, die menschliche Welt, gelb; mit der unterscheidenden Weisheit Lust (Gier), der Zustand des Fühlens (der Bindung), die Geisterwelt, rot; und mit der Alles vollendenden Weisheit Eifersucht, der Zustand des Wollens, die Welt der Titanen, grün.

Die symbolische Bedeutung des Langen Hum

1. Der zugespitzte Kreis (als Flamme spitz im Raum zulaufend) ist Sinnbild des Vairochana¹⁷⁰, der Verkörperung der Dharma-Dhatu-Weisheit.
2. Die Mondsichel ist Sinnbild des Akshobhya¹⁷¹, der Verkörperung der spiegelklaren Weisheit.
3. Der Spitzenteil¹⁷² ist Sinnbild des Ratna-Sambhava¹⁷³, der Verkörperung der Weisheit vom Gleichsein.
4. Das gehauchte HA¹⁷⁴ ist Sinnbild des Amitabha¹⁷⁵, der Verkörperung der unterscheidenden Weisheit.
5. Das leise HA stellt mit dem Vokalzeichen Amogha-Siddhi¹⁷⁶ dar, die Verkörperung der Alles vollendenden Weisheit.
6. So umfaßt das HUM in seiner Symbolik die Natur der fünf Ordnungen der Buddhas der Meditation.

Huldigung und Betrachtung

7. Huldigung an den Vajra-Sattva¹⁷⁷! Aum! Svasti!
8. Geist aller Buddhas der drei Zeiten —
Seit anfangslosen Zeiten unbefleckt,
Vollendet, menschliches Begreifen überragend,
Fünffacher Weisheit heil'ger Leib,
Leer, strahlend, alldurchdringend —
Wird offenbar in dem Symbol des HUM,
Das klar gezeichnet und vollkommen ausgeprägt.
9. Fünffaches Gift verwandelt sich leicht,
In fünffach strahlend heilige Weisheit.
Durch diese Yoga-Schauung und Vergeistigung.
10. Und durch der vier Körper und fünffachen Weisheit Sein,
In diesem Leben noch werde die Vajra¹⁷⁸ des Herzens verwirklicht.

Das beschließende Mantra

11. SARVA SIDDHI KARISHYANTU¹⁷⁹.

Shubham¹⁸⁰.

Hier endet das sechste Buch.

VII. Buch

*Der Pfad der übersinnlichen Weisheit
Der Yoga der Leere*

Einleitung

Der Prajna-Paramita:

In einem sehr kurzen Sutra wird hier die im Tibetischen als Stongpa-nid und im Sanskrit als Shunyata bekannte große Yogalehre von der Leere im Abriß gegeben, auf der die reiche Literatur des Prajna-Paramita oder der «übersinnlichen Weisheit» vor allem beruht.

Die Prajna-Paramita-Schriften, die S'er-p'yin der Tibeter, gehören zur dritten Abteilung des tibetischen Kanons des nördlichen Buddhismus, der dem Abidhamma im Pali-Kanon des südlichen Buddhismus entspricht. Sie werden gewöhnlich in einundzwanzig Bücher eingeteilt, die handgedruckt hundert Bände zu je etwa tausend Seiten füllen.

Im Sanskrit-Original umfaßt das Prajna-Paramita mehr als 125 000 Verse. Von den Nachfolgern der Madhyamika-Schule, die nun das gesamte Mahayana-Wissen einschließt, wird es als wertvollste und heiligste aller kanonischen Schriften angesehen.

Der Inhalt des Prajna-Paramita besteht aus den meist an übermenschliche Hörer oder an seine Hauptschüler auf dem Geierberg oder an anderen Orten gerichteten Reden Buddhas. Verschiedene Stufen von Buddhas und Bodhisattvas werden darin anerkannt. Der Stil ist metaphysisch und voll symbolischer, mit seiner ursprünglichen Esoterik übereinstimmender Mystik. Sein Hauptthema ist das wirkliche Sein.

Nagarjuna, der in der ersten Hälfte des zweiten Jahrhunderts unserer Zeitrechnung lebte, der dreizehnte der buddhistischen Patriarchen, soll als erster die Lehren über die Leere verkündet haben. Nach Nagarjuna soll der Buddha Shakya-Muni die Lehren selbst

verfaßt und sie in die Obhut der *Nagas* (Schlangengottheiten) gegeben haben, damit sie in den Tiefen eines weiten Sees oder Meeres verborgen blieben bis zu den Zeiten, in denen die Menschen zu ihrer Aufnahme bereit wären:

ein sinnbildlicher Hinweis auf den esoterischen Vortrag dieser Lehren durch Buddha Shakya-Muni und die ihm in vorgeschichtlichen Zeiten vorangegangenen Buddhas, ebenso durch die Bodhi-Reihe der großen Meister des Yoga, die lange von den Nargas oder Halbgöttern versinnbildlicht wurden. See oder Meer, die Wasserwelt ist Symbol des übermenschlichen Reichs, des Ursprungs der Lehren. Die von Nagarjuna dargestellten Lehren, die zum Teil die Rechtfertigung für die Überlieferungen eines esoterischen Buddhismus bilden, den die Theravadins von Ceylon, Siam und Burma als häretisch zurückweisen, sind der Grund für die Vertiefung des Schisma zwischen nördlicher und südlicher Schule.

Geschichtlicher Überblick über die Lehre von der Leere

Geschichtlich gesehen ist die Lehre von der Leere eine Wiederholung der Lehre von der Maya durch die berühmten Gründer der Mahayana-Schule, die mit Ashvaghosha im ersten Jahrhundert unserer Zeit beginnt, dem Nagarjuna folgte, der ihr die entscheidende buddhistische Form gab.

Nach den Aufzeichnungen heutiger Schüler lehrten die alten Denker Indiens, wie es Schopenhauer siebzehn Jahrhunderte später tat, daß die Welt Wille und Vorstellung sei; denn die Lehre des Shunyata lehrt, daß wahres Wissen nur durch das völlig erleuchtete Bewußtsein erlangt werden kann, das von aller Unwissenheit und Täuschung frei jenseits aller aus der Willenskraft des Bewußtseins geborenen Darstellung und Erscheinung ist.

Nach der Lehre von Shunyata und Maya ist das Bewußtsein die einzige Wirklichkeit, ist Geist der Kosmos. Stoff ist nur die Verdichtung des Gedankens.

Der Kern von Nagarjunas eigener Lehre, der in seiner berühmten philosophischen Abhandlung, dem *A vatangsaka Sutra* enthalten ist, wurde so zusammengefaßt:

«Das Eine Wahre Wesen ist wie ein heller Spiegel, der die Grundlage aller Erscheinungen ist.»

Die Grundlage selbst ist immerwährend und wirklich; die Erscheinungen sind vorübergehend und unwirklich. Wie aber der Spiegel imstande ist, alle Bilder wiederzugeben, so umfaßt das Wahre Wesen alle Erscheinungen, und alle Dinge bestehen in und durch dieses Wahre Wesen. Die Seele oder das Ich wird von dieser selben Schule als die Wahrnehmerin dieser Erscheinungen angesehen, als mikrokosmischer Ausdruck, den das makrokosmische Bewußtsein selbst annimmt, als das Spiel einer Täuschung auf der Oberfläche des Geist-Meeres.

Die Erscheinungen sind das Geist-Seele der Gedankenwellen; das Absolute ist die Gesamtheit der Wellen als Meer. Mit Asanga, einem Meister des Mahayana aus dem fünften Jahrhundert kann man sagen:

«Die Dualität ist in der Erscheinung vorhanden, aber nicht im Wirklichen.»

Nach dem Prajna-Paramita kann die Befreiung nur zum Beschreiten des höchsten Pfades der Bodhisattvas erlangt werden. So ist der Prajna-Paramita als Verkörperung der vollendeten Yoga-Weisheit die göttliche Shakti, die Dölma, «die Retterin» der Tibeter, die große Göttin der Barmherzigkeit, die Tara im Sanskrit.

Das Üben des Prajna-Paramita

Im Gegensatz zu den gewöhnlichen Yoga-Methoden sollen über den Prajna-Paramita Betrachtungen angestellt und seine Weisheit soll durch ekstatische Innenschau verwirklicht werden. So muß er von den anderen fünf der sechs Paramitas unterschieden werden, die von den Gläubigen als «grenzenlose Barmherzigkeit» (Dana-Paramita), «grenzenlose Geduld» (*Kshanti-Paramita*), «grenzenloser Fleiß» (*Virya-Paramita*) und «grenzenlose Versenkung» (*Dhyana-Paramita*) geübt werden. Die «grenzenlose (oder übersinnliche) Weisheit» ist wie Nirvana oder Buddhaschaft wirklich ein Zustand geistiger Erleuchtung von größter Erhabenheit, der durch alle sechs Paramitas, zusammen mit vollendeten Yogaübungen erlangt werden kann.

«Die Bedeutung des Prajna-Paramita ist es, einen Bodhisattva zu überzeugen, daß der Dana-Paramita, wie auch jeder andere, wirklich formlos, grundlos und nicht von Shunyata zu unterscheiden ist. Er dient als Schutzgöttin des Bodhisattva, der sich weit über den Durchschnitt erhoben und verdienstlich gute Eigenschaften erlangt hat, aber sich noch an eine Idee, einen Begriff halten will, der in sich selbst voll höchster Reinheit und verdienstvoll sein mag, als Bindung aber ausgemerzt werden muß.» Aus diesem Grunde steht der Prajna-Paramita über jedem anderen Paramita. Durch ihn erreicht der Mensch wie in einem Boot die Weisheit des anderen Ufers.

Huldigung

1. Huldigung an die Herrin, die übersinnliche Weisheit!

2. In der Sprache Indiens heißt die «Herrscherin, das Wesen der übersinnlichen Weisheit»:

Bhagavati Prajna-Paramita Hridaya; in der Sprache Tibets:

Bchom-Idan-hdas-ma Shes-rab kyi Pha-rol-tu Phyin-pahi Snying-po^m.

3. Dies ist ein Abschnitt (des umfangreichen Prajna-Paramita-Kanons).

Die Frage des Shari-Putra

4. So habe ich gehört:

Einmal saß der Herr in der großen Versammlung der Sangha, die aus Bhikshus und Bodhisattvas bestand, auf dem Geierberg in Raj-Griha, in den Zustand des Samadhi, in tiefe Erleuchtung versunken.

5. Zur selben Zeit versenkte sich der Bodhisattva, das große Sein Arya Avalokiteshvara in die tiefe Lehre des Prajna-Paramita, daß die fünf Zustände der Natur Leere seien.

6. Darauf wandte sich der ehrwürdige Shari-Putra¹⁸², von der Kraft des Buddha erleuchtet, mit folgenden Worten an den Bodhisattva, das große Sein, Arya-Avalokiteshvara:

«Wie kann ein Edelgeborener, der willens ist, die tiefen Lehren des Prajna-Paramita zu üben, sie verstehen?»

A valokitesh varas Antwort

7. Auf diese Frage antwortete Bodhisattva, das große Sein Arya-Avalokiteshvara und sprach also zu dem Sohn des Shari-Dvati:

8. «Shari-Putra, jeder Edelgeborene, Sohn oder Tochter, der willens ist, die tiefen Lehren des Prajna-Paramita zu üben, sollte sie folgendermaßen verstehen:

9. Die fünf Zustände sind ihrer Natur nach völlige Leere.

10. Formen sind Leere, und Leere ist Form; Formen und Leere sind nicht zu trennen, noch sind Formen etwas anderes als Leere.

11. Gleicherweise sind Wahrnehmung, Fühlen, Wollen und Bewußtsein Leere.

12. Also Shari-Putra sind alle Dinge Leere, ohne Wesensmerkmale, ungeboren, ungehindert, rein, unbefleckbar, unbewegbar und unerfüllt.

13. Shari-Putra, da es so ist, hat die Leere weder Form noch Wahrnehmung, weder Gefühl, Wollen noch Bewußtsein; nicht Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper oder Geist, nicht Form, Ton, Geruch, Geschmack, Gefühl oder Eigenschaft.

14. Wo es kein Auge gibt, kann auch kein Wunsch entstehen,» usw.¹⁴³ bis zu:

«Da gibt es keine Krankheit und keinen Tod und da gibt es kein Bewußtsein des Wünschens.

15. Es gibt keine Unwissenheit, und kein Beherrschen der Unwissenheit» usw. bis zu:

«Da gibt es keine Krankheit, keinen Tod und kein Beherrschen von Krankheit und Tod.

16. Ebenso gibt es kein Leid und kein Böses, kein Fortnehmen,

keinen Pfad, keine Weisheit noch irgend ein Erlangen oder Nicht-Erlangen.

17. Shari-Putra, da dies so ist — denn selbst die Bodhisattvas haben nicht, was erlangt werden kann —, gibt es für den, der auf den Prajna-Paramita baut, und in ihm bleibt, keine geistige Verdunkelung (der Wahrheit) und deshalb auch keine Furcht; und wei über irrümliche Pfade (oder Lehren) hinausschreitend erlangt man erfolgreich Nirvana.

18. Auch alle in den drei Zeiten lebenden Buddhas haben die höchste, reinste und vollendete Buddhaschaft erreicht, weil sie sich auf diesen Prajna-Paramita stützten.

Das Mantra des Prajna-Paramita

19. Da dies so ist, wird nun der Mantra des Prajna-Paramita gesprochen; der Mantra der großen Folgerichtigkeit, der erhabenste Mantra, der den Menschen dem Unvergleichlichen gleichen läßt, der Mantra, der alles Leid besänftigt, der als wahr erkannt wird, da er nicht falsch sein kann, der Mantra des Prajna-Paramita:

TADYATHA GATE GATE PARA-GATE PARA-SAM-GATE
BODHI SVA-HA¹⁸⁴.

20. Shari-Putra, so sollte ein Bodhisattva ein großes Sein, den Prajna-Paramita verstehen.»

Die Zustimmung Buddhas

21. Dann erhob sich der Herr aus dem Samadhi und sprach zum Bodhisattva, dem großen Sein Arya Avalokiteshvara:

«Gut getan! Gut getan! Gut getan!»

22. Nachdem er so seine Zustimmung ausgedrückt hatte, fügte er hinzu:

«Dies ist so, Edelgeborener, es ist so. Wie du es gezeigt hast, so sollte der tiefe Prajna-Paramita verstanden werden. Auch die Tathagatas sind damit zufrieden.»

23. Nachdem der Herr seinen Befehl ausgesprochen hatte, wurden der Sohn des ehrwürdigen Sharti-Dvati und der Bodhisattva, das große Sein Arya Avalokiteshvara und alle dort versammelten Wesen — Devas, Menschen, Asuras, Gandharvas¹⁸⁵, und die ganze Welt — mit Freude erfüllt, und sie priesen die Worte des Herrn.

Dies vollendet das «Wesen der wunderbaren übersinnlichen Weisheit».

Nachwort

Zur Ergänzung der vorstehenden kurzen Abhandlung und der Einleitung dienen folgende Auszüge in ihrer ursprünglichen textlichen Folge aus der Übersetzung des verstorbenen Lama Kazi Dawa-Samdup. Sie stammen aus dem siebzehnten Kapitel des tibetisch kanonischen Prajna-Paramita, dem *Dvagspo-Thar-rgyun*, der vorwiegend Erläuterungen enthält und für unseren Zweck besonders wertvoll ist.

Die Überlegenheit des Prajna-Paramita

«Die unaufhörliche Übung aller fünf Paramitas:

Dana, Shila, Kshanti, Virya und Dhyana ohne die des sechsten, des Prajna-Paramita, würde dem Bodhisattva nicht die Erreichung des Zustands der Allwissenheit ermöglichen.»

Deshalb sagt die *Übersinnliche Zusammenfassung*:

«Eine blicklose Menge vieler Millionen Blinder, die den Weg nicht kennen, wird die von ihr gesuchte Stadt nie erreichen. Da die anderen Paramitas ohne Prajna blind sind, wie sollten sie zum Reich des Bodhi finden? Wäre aber einer unter der Menge sehend, würden sie ihr Ziel sicher erreichen.»

Ähnlich führt die Fülle anderer Verdienste, wenn sie von Prajna geleitet wird, zur Allwissenheit.

Nun könnte man fragen, welche Bindung würde sich ergeben, wenn *Vpaya* (Lehrweg) und Prajna (Weisheit) gesondert angewandt würden?

Jeder Bodhisattva, der seine Zuflucht zum Prajna ohne Upaya nimmt, würde sich der Bindung an den von den Sravakas ersehnten

ruhenden Zustand des Nirvana aussetzen und den ungefestigten¹⁴ Zustand des Nirvana nicht erreichen.

Im Sutra *Die Fragen des Akshshayamati* heißt es:

«Prajna von Upaya getrennt, fesselt einen an das Nirvana und Upaya ohne Prajna an das Sangsara. Deshalb sollten sie zusammen angewandt werden... Prajna wird weder aus sich selbst erzeugt noch geboren. Als Beispiel:

Ein kleines trockenes Reisigbündel wird kein großes, langbrennendes Feuer geben; so wird auch eine kleine Menge von Verdienst nicht ein großes Prajna hervorbringen. Eine Fülle von Dana (Barmherzigkeit), Shila (Sittlichkeit) und den übrigen der fünf Paramitas allein, werden ein großes Prajna schaffen, das alle Unreinheiten und Verfinsterungen verzehrt...

Das besondere Kennzeichen des Prajna ist die Erkenntnis der Natur aller Dinge... Und was ist Prajna? Die Unterscheidung aller Dinge.»

Die drei Arten von Prajna

Es gibt drei Arten von Prajna:

weltliche, niedere und höhere übersinnliche Weisheit. Sie werden folgendermaßen unterschieden:

Die erste besteht aus den vier *vidyas* (den vier Künsten und Wissenschaften), Heilkunde, Philosophie, Dichtkunst und künstlerische Handfertigkeit. Das Prajna, das aus der Übung und dem Verdienst dieser vier Arten weltlichen Wissens entsteht, heißt weltliche Weisheit. Die niedere übersinnliche Weisheit ist der Prajna, den die Sravakas und Pratyeka Buddhas durch Hören, Erwägen und betrachtende Versenkung (in den Dharma) erlangen. Das ist die Erkenntnis, daß der physische Körper unrein, vergänglich, die Quelle der Schmerzen ist und kein bleibend unveränderliches Ego besitzt. Die zweite Art übersinnlicher Weisheit erlangt der Anhänger des Mahayana durch Anhören, Nachdenken und Betrachten der Mahayana-Lehren. Im *Prajna-Paramita Saptasatika*¹⁵ heißt es:

«Wissen, daß alle Dinge ungeboren sind, ist Prajna-Paramita.»

Das persönliche Ego

Die Bezeichnung persönliches Ego (Tib. gang-zag, Skr. pudgala), über die es mannigfache Erklärungen der verschiedenen Schulen gibt, ist im Wesentlichen der Ausdruck für das, was *Chit* oder *Buddhi* begleitet und in den aufeinanderfolgenden Ketten physischer Formen geboren wird. In den *Bruchstücken* heißt es:

«Die ununterbrochene Dauer der karmischen Neigungen heißt pudgala. Das, was alle Böswilligkeiten hervorbringt, ist eben dieses Ding.»

Wer das Ego für etwas Dauerndes und Besonderes hält, bindet sich daran:

das Atma oder Ego des selbstsüchtigen Wesens. Es bringt Befleckungen hervor, die Befleckungen erzeugen böses Karma; das böse Karma Elend. Die Quelle dieser unerwünschten Dinge ist das Ego. Denn es heißt in den «Erklärungen»:

«Die Idee des *Ich* setzt *Andere* voraus. Vom Festhalten am *Ich* kommt Anziehung und Abneigung. Diese wiederum schaffen alles Böse.»

Und das «Ego des Dharma», warum heißt es so?

Weil ihm charakteristische Merkmale zugeschrieben werden und weil es heißt, daß alles mit Merkmalen Begabte «Dharma» heißt. Deshalb heißt der Glaube an die Wirklichkeit äußerer Gegenstände und des inneren Denkens «Das Ego des Dharma».

Diese zwei Arten von Glauben an ein individuelles *Ich* und die allgemeine Wirklichkeit des Stoffes und Weltbewußtseins werden als die «Zwei Egos» bezeichnet.

Sein oder Nicht-Sein von Atomen

Es folgen nun Beweisführungen zur Widerlegung des Glaubens an die «Zwei Egos». Die bemerkenswerten Beweise behandeln das Sein oder Nichtsein stofflicher Atome, die Indiens große Geister schon jahrhundertlang vor der europäischen Wissenschaft kannten.

«Die Vaibhashikas behaupten, es gäbe Atome, von denen jedes unabhängig von anderen einen Raum hätte, in dem es sich drehe, und nur die Denktätigkeit gäbe ihnen Zusammenhalt. Die Sautranikas sprechen von Atomen, die ohne einen Raum zum Kreisen und

ohne tatsächliche gegenseitige Berührung doch nahe beieinander bleiben.

Der Text sucht die Unrichtigkeit dieser beiden Theorien und ebenso der Lehre eines auf Atomen aufgebauten Weltalls darzulegen, weil alle diese Lehren wie alles weltliche Wissen Maya seien.

«Würde aber die Frage gestellt:

Was ist denn das, was um uns lebt, diese lebhaft offenbaren Erscheinungen, die fraglos unseren Wahrnehmungsfähigkeiten deutlich erkennbar sind? Dann ist die Antwort:

Sie sind nur die äußere Spiegelung unseres eigenen Denkens. Oder nach außen gespiegelte Sinnestäuschungen des Bewußtseins. Wie können wir aber die Richtigkeit dieses Tatbestandes wissen?

Durch das, was mit Hilfe verschiedener Gleichnisse und Bilder offenbart wurde und durch unser eigenes Erkennen.»

Kurz zusammengefaßt:

Nach dieser Lehre stellt das Prajna-Paramita einen Weg zum richtigen Wissen dar, der für den großen Yogi, der ihn zuerst unter den Beweis erfolgreicher Anwendung stellt, im übersinnlichen Reich der höchsten Weisheit des inneren Geistes (dem Atma-Vidja der Vedantas) so wissenschaftlich und verständlich ist, wie irgend eine Laboratoriumsdarstellung, die von der westlichen Wissenschaft angewandt wird.

Hier endet das siebente und letzte Buch dieses Bandes der Yoga- lehre der Gurus.

Nachwort des Übersetzers

Bei der Bearbeitung dieses Buches, des letzten einer dreibändigen Reihe, dessen erster Band in deutscher Übersetzung als *Tibetisches Totenbuch* vorliegt, erschienen einige Änderungen notwendig:

Zunächst das Auslassen einer Anzahl von eingeklammerten Zusätzen und Erklärungen des englischen Herausgebers, die zum Teil dem Text eingefügt oder weggelassen wurden, wenn sie sich als überflüssig erwiesen. Da es in tibetischen Texten keine Überschriften der kleinen Abschnitte und auch keine nummerierten Einteilungen gibt, ging der englische Herausgeber in seiner Systematisierung manchmal weiter, als es die Klarheit des Inhalts geboten hätte. So wurden in der deutschen Ausgabe einige unwesentliche Überschriften ausgelassen und nur die größeren Unterabteilungen als Marginalien gegeben.

Ebenso konnte eine Anzahl von Anmerkungen gestrichen werden. Zum Teil gaben sie die Originalnamen im Tibetischen und Sanskrit wieder, die nur dort stehen blieben, wo sie sich zwanglos dem Gedankengut des Europäers einfügen können. Ferner wurden tibetische und Sanskritworte ohne alle diakritischen Zeichen im Text gegeben, während im Register eine genauere Schreibung, über die dort gesondert berichtet wird, angewendet wurde. Auch die vielen Hinweise auf englische Bücher und Zitate wurden ausgelassen, da die meisten dieser Bücher nicht übersetzt sind, deshalb auch nur dem englisch Sprechenden zugänglich sein können, der jederzeit den Originaltext des vorliegenden Werkes zur Hand nehmen kann und wird.

Die Schreibung der tibetischen und Sanskritbegriffe wurde dem englischen Original angeglichen, das mit wenigen Ausnahmen die international geltenden Transkriptionsregeln berücksichtigt.

Aus der Verschiedenheit von östlicher und westlicher Ausdrucksmöglichkeit läßt sich die Schwierigkeit erklären, die sich bei jeder Übertragung orientalischen Wissens in das abendländische Denken ergeben muß. Gedanken wie telepathische Übermittlung oder die Unwirklichkeit des Stoffes, der nur die Verdichtung des Gedankens sei, sind dem Inder Begriffe traditioneller Erfahrung, während der Abendländer sie in seinem stark naturwissenschaftlich realistischen Denken ablehnen muß oder nur durch die sehr unvollkommenen Vergleiche mit Radio und Atomzertrümmerung versinnbildlichen kann. Die östliche Philosophie lebt noch ganz im Symbol und weiß um dessen tiefe Bedeutung in Wort und geistiger Schau, während das westliche Denken sichtbare Tatsachen und Beweise sucht. Der Abendländer muß wissen, sehen, fühlen, verstehen. Ihm genügt nicht der nach innen gekehrte Glaube, der dem Osten die Wirklichkeit eines all-einen Seins gewährt. Vielleicht deshalb, weil er durch seine alte Tradition so stark in diesem Urglauben (-wissen) verwurzelt ist, und der einzelne Mensch eine viel geringere Bedeutung für ihn hat wie für den Abendländer, der sich durch Technik und Wissenschaft in seinem Wissen und Können so eigenmächtig und selbstbewußt dünkt. Denn diesem ist nicht das geistige Bewußtsein Sehnsucht und Ziel, das notwendig in das alltägliche Leben hineinreichen muß, sondern der Wahn selbstherrlicher Entscheidung ist ihm oberstes Gesetz, Aus dem Wunsch nach Aufgabe des mikrokosmischen Bewußtseins an das makrokosmische Allwissen entsteht die Sehnsucht des östlichen Menschen nach der Befreiung aus dem Schicksal, das nur dort herrschen kann, wo sich persönliches Wesen und Entscheiden gegen den göttlichen Allwillen stellt. Der Mensch des Westens dagegen muß den Weg zum Schicksal gehen, das ihn zuletzt in seiner Vereinsamung und Überheblichkeit zur Auseinandersetzung mit Gott zwingt. So ist verständlich, daß häufig und oberflächlich gesehen die Weltanschauung des Ostens mit ihrer scheinbar passiven Betrachtung und vollkommen unpersönlichen Art der Lebensauffassung im Gegensatz

zur aktivistisch getriebenen Einstellung des handelnden und denkenden Westens und seiner persönlichen Lebenshaltung steht.

Und doch — trotz aller Verschiedenheit östlicher und westlicher Weltanschauung klingen in diesem Buch viele Vorstellungen und Bräuche an das westliche Denken an. So könnten Parallelen zwischen dem Chöd-(Tschöd-)Ritus und den Exerzitien des Ignatius von Loyola, zwischen den Vorgängen im Zwischenzustand des Bardo und der christlichen Vorstellung des Jenseits aufgewiesen werden. Auch die Psychoanalyse könnte in ihrem Erforschen des unbewußten Traum- und Seelenlebens wichtige Entsprechungen und Ergänzungen in diesem Buche finden. Nur daß in der Yogalehre der umgekehrte und dadurch wohl sinnvollere Vorgang angewandt wird. Hier dient ein Mandala, ein Bild, eine Schau als Mittel zur Sammlung und Versenkung, in denen das unbewußte Leben des Menschen in gleichmäßige Schwingungen und harmonische Ruhe gebracht werden, während der europäische Arzt aus dem Unterbewußtsein des Analysierten Trauminhalte aufsteigen läßt, aus denen dann Bilder und bewußte Vorstellungen entstehen. Im Abendland die ausschließliche Wertung der eigenen unterbewußten Erlebnisse, im Orient das überpersönliche Symbol, in dem alles Persönlich-Chaotische in eine überindividuelle Ruhe gehoben wird.

Die Philosophie des Yoga darf als wichtige Ergänzung der westlichen Philosophie und Lebensanschauung angesehen werden. Sie steht nicht im Gegensatz dazu, wie sie aber auch nie einen Ersatz der christlichen Religion bieten kann. Deshalb sollten auch die dort beschriebenen Mantras und Übungen nicht als das eine Mittel zur Seligkeit angesehen und ausgeübt werden. Nicht nur deshalb, weil diese Übungen überhaupt nicht ohne Lehrer und wissende Führung gemacht werden dürfen, wie es jeder östliche Text immer wieder betont, sondern auch deshalb, weil die Mantras und Schauungen so stark mit den bildhaften Vorstellungen der Laut-Symbolik und dem Rhythmus der Sprache verbunden sind, daß ihre bewegenden Werte gar nicht in eine europäische Sprache übersetzt werden können. Würde ein Europäer diese Übungen in seinem Lande und unter seinen Lebensbedingungen machen, würde er kein Meister im Yoga werden, sondern dem Wahnsinn verfallen. Die Mantras und Verse,

die im Tibetischen in besonderem Rhythmus geschrieben wurden, sind in der deutschen Übersetzung in einem entsprechenden Versmaß wiedergegeben worden.

Der bleibende und wesentlichste Wert dieses Buches über *Yoga und Geheimnisse Tibets* kann niemals eine Lehre von Atemübungen, Mantras, Schauungen und Körperhaltungen sein, sondern der große sittliche Ernst der Lebensführung, das tiefe Wissen um das wirkliche Sein und die wesenhafte Bindung, die aus diesem Buch ebenso stark spricht wie aus den Lehren der Bibel, und über alle menschlich-persönlichen Unterschiede hinaus in dem westlichen wie östlichen, alle Völkerinteressen überbrückenden Menschheitsgebot gipfelt:

Daß der Mensch sich selbst verleugnen und in Mitleid und Liebe Eigenwollen und Ichsucht opfern muß, um den Weg zur Befreiung von allem irdischen Scheinwissen zu finden, der zur Ver-ein-ung mit dem göttlichen Dharma-Kaya, zur Gemeinschaft der Heiligen, zu Gott führt, durch Verwirklichung jenes so oft verleugneten Gebotes des Herrn:

Liebet Euch untereinander, so wie ich Euch geliebt habe.

Anmerkungen

† Mahayana bedeutet aller Wahrscheinlichkeit nach der «größere» oder «höhere» und Hinayana der «kleinere» oder «niedrigere» Pfad. Ya (von Yana) heißt «gehen» und Yana «das, auf dem man geht».

‡ Sangsara wurde vom Herausgeber der gewöhnlich gebrauchten, sinnverwandten Form Samsara vorgezogen. Wörtlich heißt Sangsara «weitergehen» oder ein fortgesetztes «zum Leben kommen», etwa im Kreislauf von Geburt und Tod. Auf das Vorhandensein oder bedingte Dasein im Weltall der Erscheinungen bezogen, ist Sangsara der Gegensatz zu Nirvana, das jenseits allen bedingten Seins, jenseits aller Natur liegt. Manchmal umfaßt Sangsara hier den irdischen Kosmos oder das Reich der Erscheinungen.

§ Bildet beispielsweise das Element Erde die Grundlage der Betrachtung, dann formt der Yogi einen etwas breiten, möglichst rotgefärbten Kreis aus Lehm etwa drei Fuß vor seinem erhöhten Meditationssitz. Dann blickt er starr auf diesen Kreis und lenkt sein Denken auf das Element Erde, während er sich vorstellt, daß sein eigener Körper aus Erde besteht. Nach einiger Übung erlangt das Bewußtsein einen Zustand der Versenkung, daß der Kreis auch bei geschlossenen Augen gesehen wird. Diese Übung befähigt den Yogi zur Erkenntnis der trägerischen Natur des menschlichen Körpers und aller Teilerscheinungen und damit zur Verwirklichung eines — ähnlich im V. Buch, im Chöd-Ritual geschilderten — Zustands des Nicht-Ich. Entsprechend werden in den Pali-Texten und ihren Kommentaren die vierzig Betrachtungsgegenstände erklärt.

¶ Ein Mandala ist eine symbolische, geometrische Figur, in der die Götter angerufen werden. Das dreifache Mandala ist den (oft als Tantrik-Gottheiten verkörperten) geistigen Kräften geweiht, die über Körper, Rede und Geist des Menschen herrschen oder sich in ihnen, wie im Kundalini-Yoga offenbaren.

‡ Kein wahrer Meister des verborgenen Wissens wird sich mit seinen Yogakräften brüsten oder sie öffentlich zur Schau stellen. Wenn überhaupt, werden sie nur bei geheimen Einweihungen von Schülern gezeigt.

¶ Bhikshu: ein Mitglied des Sangha, des buddhistischen Priesterordens derer, die den Weg der Weltentsagung gehen.

‡ Der Wünsche-erfüllende Edelstein des orientalischen Mythos gewährt wie Aladdins Wunderlampe jeden Wunsch, den sein Besitzer ausspricht.

‡ Die buddhistische Trinität ist Buddha, Dharma (Lehre) und Sangha (Priesterschaft). Guru und Priester einer buddhistischen oder hinduistischen Gemeinde haben das Recht, in irgendeiner Form Bezahlung für die Ausübung religiöser Pflichten

zu verlangen. Ihre Schüler oder Laien-Zuhörer aber, die verpflichtet sind, für ihren Unterhalt zu sorgen, machen ihnen freiwillige Geschenke, vor allem in der Form von Nahrung und Kleidung und mitunter als Ausstattung für ihre Klöster oder Tempel.

• Da die Menschheit ein einheitlicher Organismus ist, durch den der Eine Geist höchsten Ausdruck auf Erden erfährt, muß jede Handlung, gut oder böse, die eines ihrer Glieder dem andern zufügt, unvermeidlich alle Glieder treffen. Deshalb bedeutet auch im Christentum anderen Gutes tun, sich selbst Gutes erweisen.

“ Die sechs Daseinsformen des Sangsara sind: die Welt der Devas; die Welt der Asuras (oder Titanen); die menschliche Welt; die Tierwelt; die Welt der Pretas (oder unglücklichen Geister) und die Welt der Hölle.

“ Es gibt vier Stufen von Dhyana oder Samadhi (tiefe Versenkung). Im höchsten Zustand erfährt der Yogi ekstatische Glückseligkeit, die in der Verwirklichung des unwandelbaren Zustands des Ur-Geistes liegt. Dieser Zustand wird als wahrer Zustand bezeichnet, da er von allen gedanken-bildenden Vorgängen des Bewußtseins in seinem veränderlichen oder endlichen Aspekt im Sangsara frei ist. Im tiefsten oder ersten Zustand des Samadhi, in dem das völlige Aufhören dieser gedanken-bildenden Vorgänge noch nicht erreicht ist, erfährt der Yogi eine unvergleichlich niedrigere Art der Ekstase, die der Schüler nicht fälschlich als den höheren Zustand ansehen darf.

“ D.h. nach der Lehre der Bhagavad-Gita: Für einen, der sich ernsthaft dem religiösen Leben gewidmet und von der Bindung an die Früchte seiner Handlungen in der Welt völlig befreit hat, ist es dasselbe, ob er sich von weltlichem Treiben zurückzieht oder nicht, da dieses Unbeteiligtsein keine karmischen Folgen hat.

“ Nach der südlichen Schule gehört zum Dharma nicht nur die Lehre, sondern auch die Erforschung und Ausübung dieser Lehre, um Nirvana zu erlangen.

“ Das sind die Gegenstücke zu den zehn unfrommen Handlungen: drei Handlungen des Körpers: Leben retten, Keuschheit und Barmherzigkeit; vier Handlungen der Rede: Wahrheit reden, Frieden halten, Höflichkeit der Rede und religiöse Gespräche; drei Handlungen des Geistes: Wohlwollen, gute Wünsche und gläubige Demut.

“ Die sechs Paramitas (oder «unbegrenzten Tugenden») sind: unbegrenzte Barmherzigkeit, Sittlichkeit, Geduld, Fleiß, Betrachtung und Weisheit. Im Pali-Kanon werden zehn Paramitas erwähnt: Barmherzigkeit, Sittlichkeit, Entsagung, Weisheit, Fleiß, Duldsamkeit, Wahrhaftigkeit, guter Wille, Liebe und Gleichmut.

“ Die vier edlen, von Buddha gelehrtten Wahrheiten: Das Dasein im Sangsara ist unzertrennlich von Leid oder Schmerz; die Ursache des Leidens ist Begierde und Verlangen nach dem Sein im Sangsara; das Ende des Leidens wird durch Überwindung und Ausrottung von Begierde und Verlangen nach dem Sein im Sangsara erreicht; der Pfad, der zum Ende des Leidens führt, ist der edle achtfache Pfad.

“ Wörtlich: «die vier Arupa- (formlosen) Verbindungen». In irgendeiner dieser Welten geboren werden, in denen das Dasein körper- oder formlos ist, heißt mit ihnen verbunden sein. Diese Welten sind die vier höchsten Himmel, die als die höheren Brahma-loka («Reiche des Brahma») unter der Herrschaft des Gottes Brahma stehen. Diese vier Reiche stellen vier fortschreitende Stufen im Entwicklungsvorgang dar, der das Bewußtsein durch Yoga-Betrachtungen von seinen feinsten Sangsara-Vorstellungen befreien soll, um dabei höhere Bedingungen des Sangsara-Daseins als Vorbereitungen zum Nirvana zu erlangen.

“ Nach dem Mahayana gibt es den niederen Pfad, der zu den vier Stufen des

formlosen Daseins und anderen Himmelswelten führt; und den höheren Pfad, der zum Nirvana führt.

¹⁹ Dies sind die vier himmlischen Könige, die die vier Teile des Weltalls vor den zerstörenden Kräften des Bösen behüten, die vier großen Wächter des Dharma und der Menschheit.

²⁰ Die sechs sinnhaften Paradiese bilden zusammen mit der Erde das Reich der Sinnhaftigkeit (Kamadhatu), das niedrigste der drei Bereiche (Trailokya), in die Buddha den Kosmos einteilt.

²¹ Dies sind die Gottheiten der siebzehn Himmel des Brahma, die das Reich der Form (Rupadhatu) bilden, den zweiten der drei Bereiche, in dem Dasein und Form frei von Sinnhaftigkeit sind.

²² Dies sind die Gottheiten aus den vier höchsten Himmeln des Brahma, in denen das Dasein nicht nur unsinnhaft, sondern auch formlos ist. Diese Himmel bilden zusammen mit dem Akanishtha-('Og-min) Himmel, dem höchsten Sangsara-Zustand, das Reich der Formlosigkeit (Arupadhatu).

²³ Diese drei Abstufungen menschlicher Wesen entsprechen den drei Stufen zur Arhantschaft (zum Heiligsein in buddhistischem Sinn), die die vollkommene Erleuchtung der Buddhaschaft vorbereiten. «Einer, der nicht wiederkommen wird» (Anagamin) hat die dritte Stufe, diejenige des Arhant erreicht. Folgerichtig würde er ins Nirvana eingehen. Nimmt er aber das Gelübde auf sich, nicht eher ins Nirvana einzugehen, bis nicht jedes Wesen den von ihm beschrittenen höchsten Pfad sicher erreicht hat, und so ein Erleuchteter (Bodhisattva) wird, dann wird er bewußt als eine göttliche Wiederverkörperung (ein Nirmana-Kaya) die fleischliche Verkörperung wieder annehmen. Als Bodhisattva kann er Äonen lang im Sangsara bleiben und so den «Schutzwall geistiger Kräfte» verstärken, der alles Lebende schirmt und seine endgültige Befreiung ermöglicht.

²⁴ Selbst-erleuchtete (Pratyeka) Buddhas unterweisen die Lehre nicht öffentlich, sondern tun denen Gutes, die ihnen begegnen; während allwissende Buddhas, zu denen der Buddha Gautama gehörte, die Lehre weithin predigen, Göttern und Menschen.

²⁵ Der natürliche Zustand bezieht sich auf einen Bewußtseins-Zustand, der auch im höchsten Samadhi erlangt wird, und mit dem wahren und reinen Zustand zusammenfällt. Darin wird wirklich erfahren, daß es weder Genuß noch Genießenden, weder Handlung noch Handelnde gibt, daß alle Gegenstände unwirklich wie Träume sind, und daß man deshalb den Pfad der Bodhisattvas erwählen soll.

²⁶ Ursächlicher (zeitlicher) Verdienst als Frucht barmherziger Taten; und aus der Überfülle des ursächlichen Verdienstes erworbener (geistiger) Verdienst.

²⁷ Verdunkelung des Verstandes durch böse Leidenschaften und falschen Glauben.

²⁸ Im Dharma-Kaya oder Zustand der Wahrheit an sich ist keine Lehre notwendig oder faßbar. Denn dies ist der Zustand völliger Erleuchtung, der Zustand der Buddhas im Nirvana.

²⁹ Der Sambhoga-Kaya oder «göttliche Körper vollkommener Schönheit» symbolisiert den Zustand der geistigen Vereinigung aller nicht auf Erden verkörperten Bodhisattvas, ähnlich der Vereinigung der Heiligen. Ebenso wie der Dharma-Kaya, dessen erste aus ihm selbst hervorgehende Offenbarung der Sambhoga-Kaya ist, ist dieser ein Zustand, in dem Geburt, Tod, Übergang und Veränderung überwunden sind.

“ Der Nirmana-Kaya, oder «göttliche Körper der Verkörperung», die zweite Offenbarung des Dharma-Kaya ist der Körper oder geistige Zustand, in dem alle auf Erden verkörperten großen Lehrer oder Bodhisattvas leben. Der Dharma-Kaya liegt jenseits der Bereiche der Sinneswahrnehmungen im Samsara, und der Yogi, der ihn verwirklicht hat, hört auf als endliches, gesondertes Wesen zu bestehen.

“ Die von Buddha verkündeten Wahrheiten werden im Dharma-Chakra, «dem Rad der Wiedergeburt» symbolisch dargestellt, das er mit der Verkündung seiner Lehren zuerst im Wildpark von Benares in Bewegung setzte.

“ «Möge es segensreich sein!»

“ Vergl. David-Neel: Meister und Schüler (Anhang).

“ Zeitliche Lehren sind Predigten mit dem Ziel der Hinführung auf den höheren Lebensweg. Sie werden mit dem endgültigen Betreten des Pfades überflüssig, da dann die geistigen Lehren gesucht werden, die für die Menge immer esoterisch bleiben werden.

“ Im Sanskrit die asanas, die gewisse Körperkräfte in ihrem Umfang begrenzen, wodurch sie die Yogaübungen besonders unterstützen, den Körper geschmeidig und widerstandsfähig erhalten, unerwünschte physische Zustände beseitigen, Krankheiten heilen und Gedanken und Organe beruhigen.

“ Eine tibetische Abhandlung über Yoga. Vairochana ist der Dhyani-Buddha der Mitte, der hier die Weisheit an sich (Dharma-Dhatu) versinnbildlicht.

“ Dorje ist das Zepter der Lamas, die Dorje-Haltung eine körperliche wie geistige Gleichgewichtshaltung, die durch die Gleichgewichtslage des Dorje bildlich ausgedrückt wird.

“ «Der leben-erhaltende Atem.» In diesen fünf Hinweisen ist der Atem mit einer die Vorgänge des Körpers regelnden Kraft, dem Prana, verbunden, für die es in unserem physiologischen Wissen keine genaue Entsprechung gibt.

“ Der durch die Mitte der Wirbelsäule ziehende Hauptkanal, in den die Lebenskraft einströmt. Von ihm ausgehende seelische Hilfsnerven bringen die Lebenskraft, Prana, von der alle leib-seelischen Vorgänge letztendlich abhängen, zu allen Seelenzentren (chakras).

“ Atemvorgänge, die auf die Verdauung, Sekretion, Zirkulation, die Übermittlung gedanklicher Impulse, Empfindungen usw. wirken.

“ Die Leere (Shunyata) ist nicht die Leere des Nichts, sondern das Sein, Ursache und Ursprung alles Begrenzten.

“ Nach lamaistischer Überlieferung soll Nagarjuna während des ersten vorchristlichen Jahrhunderts, etwa vier Jahrhunderte nach dem Pari-Nirvana des Buddha geboren worden sein und sechshundert Jahre lang gelebt haben.

“ Nagarjuna wendet sich an den indisch-buddhistischen König Vikramaditya (Udyana), den Dechöd-Zangpo der Tibeter, um ihm die Wichtigkeit einzuprägen, sich auf «die vier Erinnerungen» zu konzentrieren: die Erinnerung an die notwendige Beherrschung des Körpers, der Sinne, des Bewußtseins und an die Notwendigkeit dauernder Wachsamkeit über die Werkzeuge des Handelns, «die Tore der Handlung».

“ Am Scheitel des Kopfes, in der Verbindung der Scheitelbeinknochen liegt «die Öffnung des Brahma (Brahmarandhra)», aus der nach der Yogalehre das Bewußtseinsprinzip im Tod für immer oder zeitweilig in Trance den Körper verläßt. Das Schauen des Guru auf dem Scheitel des Kopfes hat für den Yogi esoterische Bedeutung.

“ Das Gebet der Mütter:

Mütter, wir, alles Fühlenden, in unserer unendlichen Fülle
Suchen wir Zuflucht im Guru, dem Buddha des Dharma-Kaya,
In ihm als dem Sambhoga-Kaya suchen wir Mütter die Zuflucht.
Im Guru des heiligen Nirmana-Kaya,
Im erhabenen Buddha suchen wir sie.
Auf daß aller fühlenden Wesen Sehnen zur Lehre sich wende,
In frommem Streben, gekrönt mit Erfolg.
Und alle Irrtümer weichen
Und in Weisheit verwandeln sich!

“ HUM bedeutet «Es ist» oder «Es besteht». Die Mondsichel versinnbildlicht die allmähliche Überwindung des Unwissens.

“ Einfache Überlegung läßt den Körper und die Lebensvorgänge in ihm als das Spiel der fünf Elemente erkennen: so entsprechen die stofflichen Bestandteile dem Erdelement, die Säfte dem Wasser, die tierische Wärme dem Feuer, das Gasförmige der Luft, die feinstofflichere seelische Lebenskraft (Prana) dem Äther. Der Yogi muß selbstverständlich alle Körpervorgänge genau kennen, und der Abendländer wird aus dem Bisherigen leicht verstehen, daß Yoga nicht nur Willens- und Geistesgröße, sondern eine ebenso große Kenntnis des Körpers und seiner Funktionen erfordert.

“ Hier ist AUM Sinnbild der geistigen Kraft Buddhas. Seine weiße Farbe versinnbildlicht die Reinheit. In den mystischen Laut AUM verwandelt und geläutert, strömt nun der ausgehende Atem, beladen mit Mitleid und Güte in die Welt. Ähnlich werden nach allgemein tibetischem Glauben durch das Einziehen der ausgeatmeten Luft eines großen Yogi Krankheiten geheilt und böses Karma gesühnt. HUM, Symbol für die Verkörperung der Lebenskraft göttlicher Wesen, Buddhas und Bodhisattvas, muß als Lebenskraft des Buddha Gautama geschaut werden. Ist die in den Laut HUM verwandelte Einatmung beendet, wird während des Atemhaltens das HUM in den Laut AH umgeformt, das Symbol des Stimm- oder Wortprinzips Buddhas. Das Blau des HUM ist wie das des unendlichen Himmels, Zeichen der Ausdauer und Ewigkeit; das Rot des AH Sinnbild der göttlichen Liebe.

“ Das Bewußtsein wird hier ob seiner Schwerfälligkeit und Ungelenkigkeit einem Elefanten verglichen. Die im Körper wohnende Lebenskraft (Prana) wird in zehn Lebenshauche (vayu) eingeteilt. Vayu (von der Wurzel va = atmen oder blasen) bezieht sich auf die Triebkräfte des Prana. Als negatives Prana beherrschen sie die Körperfunktionen. Jedes hat seinen eigenen Wirkungsbereich und seine eigene Aufgabe. Die für den Yogi wichtige Gesundheit hängt davon ab, daß jeder Atemzug in seinem Wirkungsbereich gehalten wird.

“ Dieser Vorgang will dem «Erkennenden» zeigen, daß er dem Reiz der fortwährend aufsteigenden und vorüberziehenden Gedanken in nichts folgen darf, ebenso wie der dickfellige Elefant die stechenden dornigen Stacheln nicht beachtet.

“ «Friedvoll» und «Göttlich»; ein indischer Erklärer der Philosophie vom Großen Symbol.

“ Hielte man die Hingabe für eine aus dem eigenen Selbst entsprungene Handlung, entstünde die irr tümliche Vorstellung von einem Selbst als einer gesonderten Einheit. An der Wahrheit von der untrennbaren Einheit alles Lebendigen muß festgehalten werden. Der gegenteilige Glaube ist das zu vermeidende Gift; der rechte Glaube aber das Gegengift für dieses Gift. Die Hingabe muß als natürliches Tun

ohne selbstsüchtige Gedanken angesehen werden. Bemerkenswert hierzu ist eine Übung des Hatha-Yoga, in der alle Gifte ohne böse Wirkung eingenommen werden können, da sie dann von seelischen Kräften, die ihre zerstörende Natur auflösen, durchdrungen und durch eine Art geistiger Alchimie in Nicht-Gifte verwandelt werden.

“ Die Madyamika-Schule des Buddhismus ist als «Mittlerer Pfad» bekannt; sie vermeidet die beiden Extreme von «es ist» und «es ist nicht».

“ Die Gurus der Schule vom Großen Symbol lehren, daß Nirvana nicht als Endzustand betrachtet werden darf, in dem der dahin Gelangte selbstsüchtig in vollkommener Ruhe und Glückseligkeit wohnt. In Tibet legen alle, die nach der göttlichen Weisheit, der vollkommenen Erleuchtung, dem Nirvana streben, das Gelübde ab, den Zustand des Bodhisattva oder großen Lehrers zu erlangen. Dies Gelübde schließt ein, daß Nirvana nicht für immer betreten wird, bis nicht alle Wesen sicher durch das Meer des Sangsara zur anderen Küste hinüber gelangt sind.

“ Nach Erreichung dieses Zustands intuitiver Einschau wird die Betrachtung überflüssig, da sie nur Mittel zu diesem Zweck war.

“ Nichts wurde in der Reihe der Mahayana-Sinnbilder von den Europäern gründlicher mißverstanden, als die Bildwerke der göttlichen Vater-Mutter (Yab-Yum) in der sexuellen Verbindung, die nur diese Einheit von Erscheinung und Ding an sich bis zur äußerst wahrnehmbaren scheinbaren Dualität von Sangsara und Nirvana versinnbildlichen.

“ Ein wesentlicher Grundsatz des Buddhismus aller Schulen ist, daß der menschliche Guru wie einst der große Guru Gautama Buddha nur Führer ist. Wer die Erleuchtung des Nirvana erstrebt, muß sich selbst Gesetz sein; er selbst, nicht der Guru, muß den Pfad betreten.

“ Dies bezieht sich auf eine tibetische Abhandlung über die Yoga-Methode der Verwandlung des Körpers und seiner Überführung zugleich mit dem Bewußtsein zu anderen Seinsebenen.

“ Auf einer bestimmten Stufe der Yogaübungen erfährt der Yogi vier ergänzende Grade von Wärme: Wärme, Steigerung, Kraft und die Beste der Wahrheiten. Der erste Grad, die dem Feuer ähnliche «Wärme» verzehrt die gewöhnlichen Begriffe von Erscheinung und Bewußtsein und verhilft dem Yogi zur Erkenntnis der Wahrheit. Mit ihm fällt das Erfassen des ersten Schimmers der Wirklichkeit zusammen. Der zweite Grad, die «Steigerung» verstärkt den Schimmer, der dem völligen Aufdämmern der Wirklichkeit vorausgeht. Das Licht der Wahrheit vertreibt die Macht der Unwissenheit. Dann strebt der Pilger mit «Kraft» vorwärts, bis er die «Beste der Wahrheiten», Nirvana erreicht hat.

“ Die drei Irrtümer sind: übertriebenes Hängen am Zergliedern von Gedanken und Gedankenformen; übertriebenes Hängen am Nachdenken über das Zergliedern; übertriebenes Hängen am Zustand geistiger Ruhe.

“ Dieses Versagen im Zustand der Leere entsteht aus selbstsüchtigen Gedanken. Erst wenn alle Selbstsucht ausgerissen und in eine so völlige Selbstlosigkeit verwandelt ist, daß kein ichhafter Gedanke zurückbleibt, kann die Übereinstimmung mit dem Zustand des Bodhisattva, dem Ziel des Großen Symbols erreicht werden.

“ Diese Gebirgskette liegt im südlichen Tibet, im Bezirk Lhobrag Tsangpo.

“ Eine Form dieses Gebets steht im Text des vierten Buches, Abschnitt 5.

“ Das auf den Buddhabilddern dargestellte dritte Auge auf der Stirn zwischen den Augenbrauen in das Auge buddhahafter Einschau. Im Menschen liegt es latent und

unentwickelt, physiologisch in der Zirbeldrüse, die durch Yoga entwickelt als Sitz des Hellschens angesehen wird.

⁶⁵ Der mit Blut gefüllte menschliche Schädel ist Zeichen weltlicher Entsagung, kraft der die Göttin den Yogaübungen Erfolg verleiht.

⁶⁶ Sie bedeuten, daß der Fromme (dessen göttliche Verkörperung Vajra-Yogini ist) sich völlig und unwiderruflich vom Sangsara loslösen muß. Jeder Wunsch nach einer Rückkehr in das Sangsara, es sei denn als Bodhisattva, wird wie das Leben in den geköpften Körpern ausgelöscht. Jeder der fünfzig Körper wird in einer der fünfzig Silbenschaunungen versinnbildlicht, die im Folgenden ausgeführt werden.

⁶⁷ Die fünf symbolischen Schmuckstücke der Vajra-Yogini sind: Die Tiara aus menschlichen Schädeln; die Halskette aus menschlichen Köpfen; die Armringe und Armbänder; die Fußspangen, und das Bruststück, der Spiegel des Karma, das von einer doppelten Kette menschlicher Knochen festgehalten wird, die über den Schultern auf den Leib läuft und sich um ihn schlingt. Der hier fehlende sechste Schmuck, die Salbe aus Friedhofs-Staub, wird auf den ganzen Körper gerieben. Diese Salbe ist Sinnbild äußerster Weltentsagung und Beherrschung der Todesfurcht. Die sechs symbolischen Schmuckstücke bezeichnen die sechs Paramitas (höchsten Tugenden), die zur Erreichung der Buddhaschaft notwendig sind.

⁶⁸ Heruka ist die Yoga-Verkörperung des männlichen oder positiven Aspekts der erleuchteten Kraft; seine Gefährtin Vajra-Yogini ist die Verkörperung seines weiblichen oder negativen Aspekts.

⁶⁹ Diese Gottheiten erscheinen zornig, denn sie versinnbildeln die stets das Böse bedrohende schützende geistige Macht des Guten.

⁷⁰ Diese Haltung zeigt, daß Gedanken, die aus dem psychischen Zentrum des Herzens aufsteigen, beherrscht werden müssen, damit böse oder zerstörende Gedanken nicht entstehen können.

⁷¹ Diese Haltung der Festigkeit bezeichnet die Unbeweglichkeit des schützenden Einflusses der Götter über dem Schüler.

⁷² Die fünf Farben entsprechen den fünf Elementen: blau (Äther); grün (Luft); rot (Feuer); weiß (Wasser) und gelb (Erde). In unserem Text sind sie Symbol der fünf Leben-erhaltenden Naturelemente in ihrer reinen Urform.

⁷³ Nach der Überlieferung der Hindus wurden die Buchstaben des Sanskrit-Alphabets zuerst von Brahma, dem Schöpfer, dem Gott des Lernens, Ganesha offenbart, der sie der Menschheit mitteilte. Dank dieses göttlichen Ursprungs sollen die in Mantras richtig intonierten Töne dieser Buchstaben himmlische Seeleneinflüsse in Form von Gedankenströmen übertragen. All diese Lautbilder — es sind zusammen fünfzig — werden von den fünfzig blutropfenden menschlichen Köpfen, dem mystischen Halsband der Großen Shakti, der göttlichen Mutter Vajra-Yogini dargestellt.

⁷⁴ In der Buddha-Haltung (Buddhasana), der Dorje-Haltung (Vajrasana) der Tibeter, sind die Beine so gekreuzt, daß die Füße auf den Oberschenkeln liegen, die Sohlen aufwärts gedreht sind und das rechte Bein nach außen liegt. In der leichteren und heute auch gewöhnlich in Indien angewandten Haltung sind die Beine so gekreuzt, daß sich der linke Hacken gegen den Bereich der Schamleiste preßt und der rechte Fuß auf und in der Falte des linken Beines liegt. Diese zwei sind die beliebtesten unter den zahlreichen in Sanskrit-Werken beschriebenen Haltungen oder Asanas. Sie sollen dem Yogi in der Beherrschung der vitalen Prana-Ströme des Körpers zum großen Ziel der Befreiung wirksam Hilfe leisten (vergl. Titelbild).

⁷⁵ Die beiden Seiten des zusammengezogenen Zwerchfells, mit dem Zusammen-

drücken am Nabel wie beim «Topfgeformten» verbunden, ergeben den Schleifenknoten.

“ Diese Übung soll das Einatmen voll und tief machen, und verhindern, daß die frische Luft sofort nach dem Ausatmen in kleinen Zügen eingezo-gen wird. Einige der Rishis glauben, das Leben der Menschen beruhe auf einer karmisch bedingten Anzahl von Atemzügen und könne, wenn die für Ein- und Ausatmen notwendige Zeit durch Yogaübungen ausgedehnt würde, entsprechend verlängert werden.

“ Die äußere Psychische Wärme wird durch die Schau der Gottheit hervorgebracht.

“ Diese vier Räder sind die Haupt-Chakras oder Mittelpunkte des psychischen Nervensystems.

“ Die Hälfte des Buchstabens A ist den Yogis und Mystikern, die ihn bei ihren Schauungen benutzen, als «Kurzes A» bekannt. Dieses halbe A ist Symbol der geheimen weiblichen Kraft.

“ Das ist das tibetische Buchstaben-Symbol für das persönliche Fürwort «Ich», als HAM übertragen und HUM ausgesprochen. Dem Sexualstrom entsprechend, der seine Schau in psychische Wirksamkeit versetzt, ist es weiß. Da das psychische Zentrum des Gehirns als Leitung der Sexualfunktionen angesehen wird, muß das HAM in dem Chakra Sahasrara-Padma oder tausendblättrigen Lotos geschaut werden. Das HAM versinnbildet den männlichen Aspekt der mystisch-psychischen Feuerkraft; und aus seiner Verbindung mit dem weiblichen Aspekt, dem kurzen A, wird die innere Psychische Wärme geboren.

“ «Himmelskuh» — der geheime Name, der dem tibetischen Buchstaben HAM zugeteilt wird, wenn er als männliche Ergänzung des halben A geschaut wird. Sein Name entstammt der Anschauung, daß er in der Mythologie der Hindus, wie die Kuh die Milch, den Nektar der Unsterblichkeit, den Amrita der Götter ausströmt.

“ Die männliche Zeugungskraft, oder der «Mondstrom» versinnbildet die verwandelte Geschlechtskraft, durch welche die Psychische Wärme wie alle geheimen psycho-physischen Kräfte geschaffen wird.

“ Die Farbe bezieht sich auf die Reinheit der eingeatmeten und die Unreinheit der ausgeatmeten Luft.

“ Der Yogi zieht aus jedem der fünf Elemente eine besondere Yogakraft. Die wesentliche Eigenschaft des Elements Erde ist Festigkeit; des Wassers Flüssigkeit; des Feuers Hitze; der Luft Durchsichtigkeit und Bewegung; des Äthers Widerstandskraft. Jede dieser Eigenschaften hat, durch Yoga verwandelt, ihren übersinnlichen Aspekt.

“ Der Yogi fühlt sich gleichsam außerhalb des Körpers und nacheinander die fünf nicht-menschlichen Stadien des Sangsara durchschreiten: die Welt der Hölle; die Welt der Pretas (der unglückseligen Geister); die Welt der Tiere; die Welten der Devas und der Asuras (Titanen). So erlangt er das richtige Verständnis des menschlichen Zustands, der mit den anderen fünf Seinsformen die sechs Lokas oder Zustände des vergänglichen Seins bildet.

“ Dieses fünffach übernatürliche Wissen bezieht sich auf vergangene, gegenwärtige und zukünftige Ereignisse, auf die Gedanken der Anderen, und die eigenen verborgenen Grenzen oder Fehler. Es ist erschöpflich, weil es wie der physische Körper und alles Wissen um weltliche oder geschaffene Dinge vergänglich ist.

“ «Sohn des Wunschlosen». Narayana, eine Form der hinduistischen Gottheit Vishnu, des Erhalters der Schöpfung mit übermenschlicher Kraft.

“ Die zwei Öffnungen der Augen, Ohren und Nasenlöcher, die Öffnung von Mund, After und Zeugungsorgan, die alle beruhigt, das heißt äußeren Reizen verschlossen werden müssen.

“ Hals, Zunge, Gaumen und beide Lippen.

“ Willenskraft und Gedächtnis.

“ Völlige Beruhigung oder Yogaschulung von Körper, Rede und Gedanken. Dann wird durch das Erwachen der Saturnkraft, als das Aufblühen oder die Ergänzung der Fähigkeiten von Mond- und Sonnenkräften, deren Kanal der Mittelnerv ist, der Höhepunkt der übernatürlichen Erfahrungen erreicht, der sich mit dem Hervorbringen der Psychischen Wärme ergibt.

“ Die fünf Zusammensetzungen oder Skandhas, aus denen der menschliche Körper besteht, sind die Teile des Körpers, der Wahrnehmung, des Gefühls, Gedankens und Bewußtseins.

“ Vajra-Dhara (Dorje-Chang), der den Donnerkeil Schwingende, versinnbildet hier die mystische Kraft, die er den Eingeweihten der Schule des Großen Symbols und der Sechs Lehren mitteilt.

“ Das Bewußtsein in seinem negativ weiblichen Sinn, dargestellt durch die Vajra-Yogini.

“ Der männliche, im Gegensatz zur Vajra-Yogini, dem weiblichen Aspekt des Bewußtseins. Seine blaue Farbe bezeichnet wie der blaue Himmel die Unveränderlichkeit oder Ewigkeit. In diesem Mandala ist Sambhara-Chakra eine Tantra-Form des Buddha-Prinzips der Erleuchtung.

“ Hier schließt der Text der Lehre von der Psychischen Wärme. Der folgende Text bis zur Lehre vom Trugvollen Körper wurde aus einem sehr okkulten tibetischen Werk eingeschaltet.

“ Diese Huldigung an Maha-Mudra, das Große Symbol beweist die Zugehörigkeit der Sechs Übungen und Sechs Lehren zu den Lehren von der Schule des Großen Symbols.

“ Der unreine Trugvolle Körper ist der menschliche, der reine ist der geschaute Körper der Gottheit.

“ Sechzehn Bilder, die die trugvolle Natur des stofflichen Körpers dartun.

“ Bei der mystischen Einweihung, dieser mystischen Kraftübertragung, wird ein Spiegel als Symbol des Karmaspiegels verwendet, in dem alle guten und bösen Taten des Schülers mystisch gespiegelt werden sollen; ebenso ein gutes, gewöhnlich farbig gemaltes Bild des Vajra-Sattva (der Eine von unzerstörbarem Geist), eines der beiden Bodhisat-Spiegelungen des Dhyani-Buddhas Akshobhya, des Herrn der Spiegelklaren Weisheit.

101 Vergl. drittes Buch, Kap. 1, Abschnitt 49-50. Vairochana, Symbol der alldurchdringenden Weisheit oder des aus der Leere geborenen Wissens.

102 vergl. drittes Buch, Kap. 1, Abschnitt 123.

“ Der Ton bezieht sich auf eine Art vollendeter Melodie, die aus den sechzig vollendeten Vokalen des Brahma oder eines Buddha gebildet wird. Als Form ist der Sambhoga-Kaya mit dem Verstand nicht zu begreifen, als Ton übersteigt er nicht ganz das bewußte Erkennen.

104 Arya-Deva, einer der sechs berühmtesten Patriarchen der Mahayana-Schule, ein Schüler des großen Weisen Nagarjuna.

“ Das dreifache Weltall der Begierde (Kama), der Form (Rupa) und der Nicht-Form (Arupa).

106 viras («göttliche Heroen») und Dakinis («Feen»).

¹⁰⁷ Das Paradies, in dem die Bodhisattvas leben, ehe sie ihre letzte Verkörperung auf Erden finden, um Buddha zu werden. Maitreya, der nächste Buddha, lebt jetzt im Tushita-Reich, wo er die für seinen Abstieg zu den Menschen bestimmte Stunde erwartet.

¹⁰⁸ «Glückliches Land», das glückliche westliche Reich des Dhyani-Buddha Amitabha («vom unbegrenzten Licht»).

¹⁰⁹ Das ist das Paradies des Vajra-Sattva, des «Diamantenen» oder «Ewigen», ein esoterischer Abglanz des Dhyani-Buddha Akshobhya des «Unerschütterten», oder das «Glücklich zu nennende Reich» im Osten.

¹¹⁰ Die drei Weisheiten: das Erzeugte Reine Licht, das Gebärende Reine Licht und das Vereinte Reine Licht, Symbol der aus der Erkenntnis des Erzeugten und Gebärenden Reinen Lichts erlangten Weisheit. Die «Fünf Lehren» sind: das Wissen vom Sein; die Stufe des Reinen Lichts; die drei Weisheiten; der Fortschritt in der Vollendung und das Verstehen des Fortschritts.

¹¹¹ Zusammengekommen bilden die ersten vier das Sanskrit-Wort Anuttara, «höchster Zustand über dem es nichts gibt». Das HUM mit seinen verschiedenen Bedeutungen ist hier der wahre Zustand, der von Gedankenvorgängen unveränderte Geist in seinem Ur-Zustand, den der Yogi erstrebt.

¹¹² Der «Erkennende» in seinem zweifachen Aspekt ist das Sangsara-Bewußtsein im Wach- und Schlaf- (oder Traum-) Zustand.

¹¹³ In diesem Zusammenhang ist das Licht nicht das Reine Licht. Diese drei technischen Bezeichnungen des Yoga beziehen sich auf drei Stufen geistigen Fortschritts auf dem Pfad. Das Licht ist das Aufdämmern der ekstatischen Erfahrung; die Entzündung ist die Dauer dieser Erfahrung und ihre erhellende Wirkung; die Vollendung ist die Summe der Ergebnisse, die aus der Erfahrung erlangt wird.

¹¹⁴ Um die Lotosblume in der genauen Richtung zu schauen, sollte sich der Yogi nach Norden wenden. Dann liegt das HUM in der Mitte; das AH nach Norden; das NU nach Osten; das TA nach Süden und das RA nach Westen. Diese Anweisung ist nach Möglichkeit zu befolgen.

¹¹⁵ Um diese Anweisungen zu verstehen, muß die Silbe HUM aufgelöst werden. Das Vokalzeichen, das einer leicht nach links geneigten 6 gleicht, ist zuunterst. Die HA-Teile liegen zwischen dem Vokalzeichen und der darüber liegenden aufsteigenden Mondsichel. Über dem Mondzeichen liegt der kleine Kreis (oder Punkt) mit seinem flammen-ähnlichen Schnörkel, von dem aus sich die Schau in Leere auflöst. Jeder dieser Silbenteile versinnbildet nach dem sechsten Buch verschiedene esoterische Grundsätze und Lehren.

¹¹⁶ Die ersten zehn Stufen der Vollendung oder des Pfades sind: 1. der große Genuß (der großen Freude), 2. das Unbefleckte, 3. das Tun (oder Verursachen) des Lichts, 4. das Verbreiten des Lichts, 5. das sehr schwer zu Erreichende, 6. das Hervorragende, 7. das Weitfortgeschrittene, 8. das Unbewegte, 9. das richtige Verstehen, 10. die Wolke der Tugend.

¹¹⁷ Das Licht ist Symbol der Übergewöhnlichen Klarheit des Schauens, die als erste bewußte Erfahrung im Zustand nach dem Tod aufsteigt. Die Dauer dieser Anfangserfahrung heißt Entzündung, denn es ist das Entzünden oder Aufwachen des innewohnenden göttlichen Bewußtseins durch das Licht. Die Vollendung bezieht sich auf die geistige Wohlthat, die durch die Todeserfahrung erlangt wird. Der Grad des Erreichten hängt völlig vom Karma des Verstorbenen ab.

¹¹¹ Der menschliche Körper ist eine Verbindung der fünf Elemente. Im vorliegenden Text stellt die Erde Fleisch und Knochen dar; das Wasser Blut und andere Flüssigkeiten; das Feuer die tierische Wärme; die *Luft* die Lebenskräfte; der Äther das Bewußtsein.

¹¹² «Wolke der Wahrheit», der Name für die zehnte Stufe des höchsten Sängsara-Himmels, im Tibetischen 'Og-min. Das bedeutet «kein abwärts», das Reich, aus dem es keinen Fall gibt.

¹¹³ Abschnitt 26-30 ist die Ausführung des in Abschnitt 25 erwähnten umgekehrten Vorgangs.

¹¹⁴ Der erste Grad der Leere des Weltalls entspricht einem System von Nebelflecken, Sonnen und Planeten, wie es die Astronomen durch ihre Teleskope bis zum fernsten Stern sehen; der zweite Grad besteht aus tausend und der dritte aus einer Million dieser Systeme. Aber auch dann ist — nach Ausführung der Lamas — die Leere erst zum Teil eingeteilt, da es dritte Leeren über dritten Leeren ohne erkennbares Ende gibt.

¹¹⁵ Dieser Zustand des Dorje-Chang (Vajra-Dhara), des höchsten göttlichen Gurus der Weißen Dynastie von Gurus der Kargyüpa-Schule, heißt der geeinte, weil in ihm Mitleid und Leere vereint sind.

¹¹⁶ Diese Erscheinungen sind die psychischen Ergebnisse des Auflösungsvorganges, der Tod genannt wird und die vier größeren Elemente trifft, aus denen der menschliche Körper zusammengesetzt ist. Das Äther-Element ist nicht genannt, weil in ihm allein, d.h. im ätherischen, dem Bardo-Körper, das Bewußtsein weiter fortlebt.

¹¹⁷ Über den weißen Abgrund fallen heißt, als Deva, über den roten, als Preta geboren werden. Über den schwarzen fallen, als Bewohner Höllen-ähnlicher Reinigungsstadien geboren werden. Die Abgründe sind: Ärger, Wollust und Stumpfheit, die drei bösen, zur Wiedergeburt führenden Leidenschaften.

¹¹⁸ Diese Pfade sind: der weiße Lichtpfad, der zu den Welten der Devas, der rauchfarbene Lichtpfad, der zu den Höllenwelten der Reinigung, der gelbe Lichtpfad, der zur menschlichen Welt, der rote Lichtpfad, der zur Welt der Pretas, und der grüne Lichtpfad, der zu der Welt der Asuras führt. Ihre esoterische Bedeutung geht auf die fünf Strahlen der Weisheit.

¹¹⁹ Dharma-Raja, der König der Wahrheit und Herr des Todes, vor den die Toten zum großen Gericht treten, verkörpert das Gewissen in seinem strengen Aspekt als Unparteilichkeit, Liebe und Gerechtigkeit.

¹²⁰ Himmlische Geographie in ihrer Orientierung vom heiligen Berg Meru aus.

¹²¹ Unser Planet Erde.

¹²² Beim Aufstieg wird die Mantra-Silbe HIIG benutzt; beim Abstieg die Mantra-Halbsilbe KA (KAH ausgesprochen). Beim Aufstieg wird das Bewußtsein aufwärts, beim Abstieg an seinen Platz zurückgeführt.

¹²³ Kuri in der Provinz Lhobrak in Tibet, die an Bhutan angrenzt.

¹²⁴ Ngari, ein Ortsname, die Herkunft des Priesters in der westlichsten Provinz Tibets. Zangkar, tibetischer Name für einen Teil von Kashmir und Ladakh.

¹²⁵ «Allwissender, weißer Lotos.» Von Geburt Tibeter, ging er im siebzehnten Jahrhundert n. Chr. als religiöser Reformer nach Bhutan, wo er die vorherrschende Form des Buddhismus schuf, die als südlicher Zweig der Kargyüpa-Schule der weißen Dynastie der Gurus bekannt ist.

¹²⁶ Shakya-Shri, einer aus der Kargyüpa-Reihe der Gurus, war für seine Heilig-

keit und Beherrschung des Yoga bekannt. Er soll in Kashmir geboren und um das Jahr 1200 nach Tibet gegangen sein.

134 Nämlich: Buddha, die Lehre (Dharma) und die Priesterschaft (Sangha).

135 Es gibt vier Arten von Geburt: die Geburt durch das Ei; Geburt durch den Schoß; übernatürliche Geburt; und Geburt durch Wärme und Feuchtigkeit.

136 In Übereinstimmung mit dem blauen Körper des Wurzel-Guru ist das HUM blau, wobei das Blau wie die Himmelsbläue Unwandelbarkeit und Ewigkeit versinnbildlicht. Ist die Schau auf den eigenen Körper als Vajra-Dakini (oder Vajra-Yogini) oder den Körper eines Verstorbenen gerichtet — im zweiten Teil dieses Buches —, dann ist das HUM, dem Körper der Göttin entsprechend, rot.

137 «Der mit dem unbegrenzten Leben», der «Ewige», ein Abglanz von Amita-bha, dem Buddha des unendlichen Lichts.

138 «AUM! Möge unsterbliches Leben gewährt werden! Svah-Hah!»

139 Die fortwährende Ausführung dieser Übungen gefährdet die Lebensdauer; denn sie reift den Körper schnell zum Tode. Deshalb sollte als Gegenwirkung die Langlebigkeit durch einen unwandelbaren Entschluß zum langen Leben erzielt und durch Gebete zum Buddha vom ewigen Leben Amitayus unterstützt werden.

140 Die alte Frau war eine verkleidete Dakini, d.h. eines der feenähnlichen Wesen, die den ernsthaften Yogis übernatürliche Kräfte und geistige Einsicht mitteilen.

141 Phat gilt allen tibetischen Meistern des Yoga als psychisch sehr mächtig und wirkungsvoll, wenn es in Verbindung mit Mantras und Beschwörungen als Ausruf angewandt wird, vor allem zur Vernichtung und Fernhaltung von bösen Einflüssen oder den Yogaübungen und dem Ritual feindlich gesinnten geistigen Wesenheiten.

142 Einer, der nicht (zum Sangsara) zurückkehren wird, er sei denn Tulku oder eine göttliche Verkörperung.

143 Dorje-Mudra-Haltung, eine Handhaltung, wobei Mittel- und Ringfinger auf der Innenfläche der Hand aufliegen, während der Daumen auf dem Mittelfinger liegt, der kleine Finger gestreckt bleibt, und der Zeigefinger gekrümmt Mittel- und Ringfinger überragt.

144 Nektar, symbolisch das höchste geistige Ziel der Erleuchtung und die Yoga-Fähigkeit der Übertragung übernatürlicher Kräfte (oder Siddhis).

145 Die Antilope ist oft an alten buddhistischen Tempeln und Klöstern als Sinnbild des Friedens dargestellt, und die Trompete aus Antilopenhorn (manchmal auch aus Widderhorn) versinnbildlicht, neben ihrer Bedeutung als Verkünderin des Ruhms der Gurus vom Buddha-Orden, wahrscheinlich die Ruhe des Yoga oder den Frieden des wahren geistigen Zustands.

146 Die drohende Mudra-Haltung ähnelt der im weltlichen Leben gewöhnlich gebrauchten Haltung, in der der Zeigefinger droht, während die anderen Finger gegen die Handfläche geschlossen sind, und der Daumen gegen den 2. Finger gefaltet ist.

147 Die Schürze aus Tigerfell (heute meist aus Leopardfell) symbolisiert die Unterdrückung des irrtümlichen Glaubens an das Bestehen eines persönlichen Ichs außerhalb der Gesamtheit.

148 Der goldene Fisch stellt die Kostbarkeit der Sangsara-Wesen dar, die aus der Unwissenheit befreit werden sollen. Der Fisch ist Symbol aller fühlenden Wesen, die im endlosen See des Sangsara versunken sind.

149 Vergl. die orphischen und ägyptischen Mysterienspiele.

150 Die Gurus der apostolischen Nachfolge der Nyingmapa-Schule werden hier als die Gurus des Wurzel- (des ursprünglichen) Glaubens bezeichnet.

111 Die Helden und Heldinnen gehören zu einer, den Viras des Hindu-Glaubens vergleichbaren Gattung von Elementargeistern.

112 Der östliche Weltteil, tibetisch Lupa, «weiter Körper», eine der vier Hauptwelten, die in den vier Richtungen liegen, deren Schwerpunkt der Berg Meru wie eine Zentralsonne ist. Seine Farbe ist weiß.

113 Königliche Geister sind Zwischenverkörperungen von Lamas, die in ihrer fleischlichen Verkörperung schwarze Magie ausübten.

114 Der südliche Weltteil ist unsere Erde. Ihre symbolische Form ist ein nach unten gerichtetes Dreieck, oder besser noch birnenförmig wie die Gesichter ihrer Bewohner. Blau ist ihre Farbe.

115 Der westliche Weltteil, das «Ochsengeschenk», ist von roter Farbe und rund wie die Sonne.

116 Der Name dieses Weltteils hat die Bedeutung einer Welt von unerfreulichem Ton. Seine Farbe ist grün.

117 Im kosmologischen Sinn ist der Berg Meru der Schwerpunkt der Kontinente. Die fünf Tanzbühnen haben folgende Bedeutung: Der viereckige Würfel ist Symbol für die Festigkeit der Erde; der Kreis versinnbildlicht, gleich dem runden Wassertropfen, das Element Wasser; das einer Flamme gleichende Dreieck bezeichnet das Element Feuer; der aufsteigende Mond ist wie das umgekehrte Himmelsgewölbe Symbol des Elements Luft; und das Element Äther wird durch den Mittelpunkt, den «mit Vollendung begabten Punkt» versinnbildlicht.

118 Die Dakinis sind wie Muttergottheiten von geistig läuternder und beschwörender Kraft, ähnlich den Engeln des Christentums. Jede ist eine Verkörperung der göttlichen Gegenwirkung (Liebe, Mitleid, Hingabe, unparteiliche Gerechtigkeit, Bodhisattva-Erleuchtung) gegen eine der fünf Leidenschaften, die Wurzeln der Selbstsucht (Haß oder Zorn, Stolz, Wollust, Eifersucht, Stumpfheit).

Die göttliche (Vajra) Dakini ist weiß, manchmal blau, ihr Merkmal Größe; die Lebens- (Padma-) Dakini ist rot, ihr Merkmal Zauber; die Karma-Dakini ist grün, ihr Merkmal Ernst, und die Buddha-Dakini ist dunkelblau, ihr Merkmal erkennende Wahrheit.

119 Ein Heruka oder «Unbekleideter» ist eine rein tantrische Verkörperung geistiger Kräfte. Esoterisch meint der Ausdruck Heruka einen Gläubigen auf hoher Stufe, der «unbekleidet» oder «nackt» von allen Sangsara-Dingen ist, von denen er sich befreit hat.

120 Die Matrikas (oder Matris) sind die beschützenden Muttergottheiten des Hindu-Pantheons.

121 «In der Mitte» bezieht sich auf ablenkende, die Yoga-Meditationen beeinflussende Einströmungen und auf die aus dem Sehen, Hören, Riechen und allen anderen Sinnesreizen hervorgehenden unbeherrschten Bewegungen.

122 Gurus, die ihre Lehren auf drei Wegen übermitteln: durch Symbole, Telepathie und ins Ohr geflüsterte, geheime mündliche Unterweisung.

123 Zwifache Verdienste sind zeitliche und geistige; zwifache Verdunklung sind böse Leidenschaften und schlechte Gewohnheiten.

124 Da nach Buddhas Lehre Fleischopfer verboten sind, wird der Körper des Yogi in diesem Ritual in ein geistiges Elixier verwandelt geschaut. Das Ritual nimmt an, daß dieser als Bild geschauter Körper des Yogi den Elementargeistern und den anderen in seiner natürlichen Weise erscheint, so daß sie das im Text angegebene Fleisch und Blut verzehren.

¹⁶⁵ Das tibetische Damaru besteht aus zwei menschlichen Schädelschalen, die an ihrem Scheitelpunkt aneinander gefügt sind, so daß sie eine der Sanduhr ähnliche Doppeltrommel bilden, deren tönende Decken Menschenhaut sind. Das Damaru wird etwa wie ein Tamburin von Lamas und Yogis bei religiösen Riten benutzt.

¹⁶⁶ Die acht weltlichen Ehrgeize sind: Vorteil und Vermeiden von Verlust; Ruhm und Vermeiden von Schmähung; Lob und Vermeiden von Herabsetzung; Freude und Vermeiden von Schmerz. Dieser und der folgende Vers sind rein buddhistische Hinzufügungen zu einem ursprünglich vorbuddhistischen Kult.

¹⁶⁷ Die vier grenzenlosen Wünsche:

«Mögen alle fühlenden Wesen mit Glück und den Ursachen zum Glück begnadet werden.

Möge jedes von ihnen von Schmerz und den Ursachen des Schmerzes befreit werden.

Mögen sie von Sorgen unversehrt, sich höchster Seligkeit erfreuen.

Mögen sie frei sein von Bindung und Haß,

So daß die acht weltlichen Ehrgeize überwunden werden.»

¹⁶⁸ Jedem der vier Weltteile sind zwei Trabanten oder Unter-Weltteile zugewiesen. Wahrscheinlich haben diese zwölf Weltteile eine Beziehung zu den zwölf Tierkreiszeichen.

¹⁶⁹ Das aus den «drei Bereichen» bestehende Weltall.

¹⁷⁰ Vairochana, der Dhyani-Buddha des Mittelpunkts, bedeutet «in Formen sichtbar machen».

¹⁷¹ Akshobhya heißt der «Unerschütterte» oder «Unbewegliche», der Dhyani-Buddha der östlichen Richtung.

¹⁷² Der «Spitzenteil» ist die eine horizontale Linie, auf dem die Mondsichel ruht.

¹⁷³ Ratna-Sambhava heißt «aus dem Juwel geboren» oder der «Juwelgeborene». Als Dhyani-Buddha herrscht er über die südliche Richtung.

¹⁷⁴ Das gehauchte HA ist der Teil des tibetischen Buchstabens HUM, der zwischen dem Spitzenteil (unmittelbar unter der Mondsichel) und dem stillen HA liegt, und einer 5 ähnelt. Das stille HA wird in der nächsten Strophe beschrieben, zusammen mit dem Vokalzeichen, dem Endteil des HUM.

¹⁷⁵ Amitabha, der «vom unbegrenzten, unfaßbaren Licht», der Dhyani-Buddha der westlichen Richtung.

¹⁷⁶ Amogha-Siddhi heißt «Allmächtiger Beherrscher (des Sangsara-Seins)», der Dhyani-Buddha der nördlichen Richtung.

¹⁷⁷ Vajra-Sattva, der «Triumphierende von göttlich heroischem Geist», ist der Sambhoga-Kaya, oder verherrlichte aktive Widerschein des Akshobhya. Vajra-Dhara (tib. Dorje-Chang).

¹⁷⁸ Die Bedeutung des Ausdrucks «Vajra des Herzens» ist geheim und bezieht sich auf die Verwirklichung völliger Erleuchtung und Buddhaschaft.

¹⁷⁹ «Mögen alle Yoga-Ausführungen verwirklicht werden.»

¹⁸⁰ Amen.

¹⁸¹ Prajna-Paramita wird als die große Mutter göttlicher Weisheit personifiziert oder wie hier, als die «Eroberin».

¹⁸² Shari-Putra, auch Shari-Dvati, «Sohn des Shari», der Name eines der gelehrtesten und berühmtesten Schüler Buddhas.

¹⁸³ Die Redensart usw., die hier und in den nächsten Abschnitten auftritt, zeigt, daß unser Text eine stark gekürzte Form des Originaltextes des Prajna-Paramita ist.

*** Dieses Mantra, in dem das ganze Wesen des Prajna-Paramita zusammengefaßt ist, kann etwa so wiedergegeben werden: «O, Weisheit, dahingegangen, dahingegangen, dahingegangen zum anderen Ufer; gelandet am anderen Ufer. Sva-ha!» Die Weisheit bezieht sich in diesem Zusammenhang auf den Buddha, der das Sangsara zur anderen Küste Nirvana überschritten hat.

*** Die Gandharvas sind engelhaft himmlische Musiker, die den Preis der Großen singen.

*** Es gibt zwei Zustände oder Grade der Nirvana-Erleuchtung. Das erste (des Sravaka-Buddhisten) ist mit der Überwindung des Sangsara erreicht. Der zweite hat die Erkenntnis zur Voraussetzung, daß diese mächtige Vollendung nur die Vorstufe zu einer noch höheren Entwicklung ist.

*** Eine andere gekürzte Fassung des Prajna-Paramita in siebenhundert Shlokas.

*** «Fragmente», anscheinend eine tibetische Sammlung von Mahayana-Aphorismen.

*** Die Vaibhashikas und Sautrantikas stellen frühe Sekten des indischen Buddhismus dar.

Erklärung der Hauptbegriffe

(Im Interesse der Einfachheit wurde in diesem Register für die Schreibung von Sanskrit- und Palibegriffen auf die Verwendung der sogenannten diakritischen Zeichen verzichtet. Es wurden, der neuesten internationalen Übung entsprechend, die kurzen Vokale und die Mehrzahl der Konsonanten in derselben Weise wie im Deutschen wiedergegeben. Langes a, i, u sind mit einem Zirkumflex bezeichnet: also ä, î, û. Die Vokale e und o sind immer lang. C und Ch ist Tsch; J = Dsch; S = scharfes S; Sh = Sch; V = W; Y = J; Z = S. Die gleiche Schreibung wurde auch für die ungleich schwierigere Transkribierung der tibetischen Namen und Begriffe berücksichtigt.)

Abhidhamma-pitaka (Abhidharma) «Korb der Scholastik». Sammlung von buddhistischen Traktaten metaphysischen Inhalts.

AbhimukhT «der höchsten Weisheit zugewendet». Sechste der zehn Stufen der zehn Vollkommenheiten.

Abhisheka «Salbung», Initiationsritus, durch welchen Laien oder Geistliche eine besondere Weihe, die sie für die Erwerbung überirdischer Erfahrungen und Kräfte vorbereiten soll, erhalten (dem indischen Tantrismus zugehörig).

Acalā «unbeweglich». Achte der zehn Stufen der zehn Vollkommenheiten.

Acarya Meister.

Adi-Buddha Ur-Buddha. Er ist die letzte überpersönliche Wirklichkeit (entsprechend dem neutralen «Brahma»), dessen Ausstrahlungen die sogenannten «Dhyāni-Buddhas» sind.

Ahimsā «Das Nichtverletzen». Gebot der «Schonung aller Lebewesen».

Amitābha «Unermeßlichen Glanz habend» (oder Amitāyus). Mahāyānistische legenderreiche Buddha-Gestalt, die in Japan als Amida noch heute eine große Gemeinde um sich schart. Amitābha ist der milde Herrscher über Sukhāvati, das Paradies des Westens, von wo er seine Anhänger zur Erlösung führt.

Amitāyus (auch Amitābha) «Unermeßliches Leben habend»; wichtigster Buddha unter den zahlreichen Buddhas der Mahāyāna-Texte. In der tibetischen Dogmatik gilt Amitāyus als Ausstrahlung des in Sukhāvati thronenden Amitābha (vergl. Anm. 137).

Amoghasiddhi Fünfter der fünf Dhyāni-Buddhas. Als solcher Herrscher über das Urelement Erde.

Amrita Unsterblichkeitstrank (vergl. Anm. 81)

Anāgāmin (Der nicht Wiederkehrende), d.i. die Bezeichnung für einen «edlen Jünger», der die dritte Stufe der Heiligkeit erlangt hat (vergl. Anm. 23).

- Anguttara-Nikāya wörtlich «Die noch-ein-Glied-mehr-Sammlung»; vierte umfangreichste Sammlung des Suttapitaka; sie besteht aus etwa 2300 Suttas.
- Arhat (pal. Arahanṭ) «Verehrungswürdiger». Ein Heiliger, der schon auf Erden die vollkommene Leidenschaftslosigkeit verwirklicht (vergl. Anm. 23).
- A-rūpa Nicht-Gestalt. Adj. formlos, gestaltlos (vergl. Anm. 17).
- Arūpāvacara Region der Nichtformen.
- Asana SiUarten in der (späteren) Yogapraxis. Man darf vermuten, «daß das Sitzen immer ein wichtiger Teil der ekstatischen Praxis gewesen ist». Der Yogi kennt eine Reihe von solchen Positionen, die es ihm ermöglichen, seine Gedanken ganz dem Übersinnlichen zuzuwenden. Solche Anweisungen finden sich in streng methodischer Folge u.a. in der Hatha-Yoga-pradīpikā. Einige solcher Posituren sind die Helden-Positur (Vīrāsana), die Swastika-Positur (Svastikāsana), die Siddha-Positur (Siddhāsana) und die Lolos-Positur (Padmāsana) (vergl. Anm. 35).
- Asanga Brahmane (4. Jahrh. n. Chr.). Verfasser der Mahāyāna-Sūtrāṅkāra. Bedeutendster Lehrer der Vijnānavāda (Bewußtseinstheorie). «Die vielheitliche Welt ist Schein. Es gibt daher, vom Standpunkt der (höchsten Wahrheit) aus gesehen, keine im Sangsāra wandelnden Wesen, keine Heilsordnung und keinen Buddha, der sie verkündet.»
- Ashoka Kaiser des indischen Großreiches der Mauryas (regierte 273 bis 232 v. Chr.); hervorragender Förderer und Missionar der buddhistischen Lehre.
- Ashvaghoṣha Berühmter Dichter mahāyānistischer Weltanschauung. Verfasser buddhistischer Epen (Buddhacarita) und Dramen. Er lebte am Hofe des indoskythischen Königs Kanishka, dessen Regierungszeit in die zweite Hälfte des ersten oder in die erste Hälfte des zweiten Jahrhunderts n. Chr. gesetzt wird.
- Asura In der alten Bedeutung «Götter»; später in der Bedeutung von Dämonen (mit grausigem Ansehen). In der späten Mythologie erscheinen sie als die Vertreter des radikal Bösen.
- Atmā Seele, «ihrem Wesen nach rein geistig, immateriell, einfach, unveränderlich, umfanglos und unsterblich».
- A-u-m (Om) Hinduistisches Symbol für die Einheit der drei höchsten Götter Brahma, Vishnu und Shiva oder das einfach Absolute. Für die Buddhisten versinnbildet es zunächst die Trinität: Buddha, Lehre, Gemeinde (vergl. Anm. 42).
- Avidyā «Unwissenheit» über das wahre Wesen des Ich. Gleichsam der Fruchtboden für neu entstehende Willensregungen, die das Karma für eine neue Existenz hervorrufen.
- Avatāra Herabstieg, z.B. die Inkarnation (des Vishnu). Vergl. die neunte Inkarnation Vishnus in Buddha (buddha-avatāra).
- Bardo Zwischenzustand der Verstorbenen auf dem Wege zu einer neuen Existenz.
- Bodhi, Sambhodhi Wissen; Erleuchtung. Es gibt drei Arten dieser Bodhi: Die Erleuchtung eines Allerleuchteten (sammā-sambodhi). Die Erleuchtung eines Einzelerleuchteten (pacceka-bodhi) oder eines heiligen Jüngers (sāvaka-bodhi). Die Erleuchtung (des Buddha), die unter dem «Baum der Erwachung» (bodhirukkha) geschah. Die Stätte des Sambodhi lag nach alter Tradition in der Nähe von Uruvelā und Bodhi-Gayā.
- Bön Urreligion in Tibet mit den ausschließlichen Elementen der meisten primitiven Religionen: Dämonenverehrung und Zauber Macht der Priester. Durch den Buddhismus (Einführung etwa 600 n. Chr. in Tibet) beeinflußt, wird heute zwi-

- sehen dem «schwarzen» (dem ursprünglichen) und dem «weißen» (dem durch eben diesen buddhistischen Einfluß gereinigten) Bön unterschieden.
- Buddha Akshobhya «Unerschütterlicher» Buddha; zweiter der fünf Dhyāni-Buddhas. Als solcher Herrscher über das Urelement Luft (vergl. Anm. 109).
- Buddha Gautama (oder Shākyamuni) Der historische Buddha. Asket aus dem Adelsgeschlecht der Shākyas. Lebte etwa in der Zeit von 560—480 v. Chr. Gründete die buddhistische Religion, nachdem ihm nach jahrelanger «Heimatlosigkeit» unter einem Feigenbaum in Uruvelā, bei dem heutigen Bodh Gayā die «Erleuchtung» (bodhi) aufgegangen war, die ihn zu einem «Erwachten» (Buddha) machte und zum Kernpunkt seiner Heilslehre wurde. Seine persönliche Missions-tätigkeit ist hauptsächlich in der heutigen Provinz Bihar und den angrenzenden Gebieten anzunehmen.
- Buddha Ratnasambhava Dritter der fünf Dhyāni-Buddhas. Als solcher Herrscher über das Urelement Feuer (vergl. Anm. 173).
- Buddha Vairocana «Sonnenartiger» Buddha. Erster der fünf Dhyāni-Buddhas (vergl. Anm. 101).
- Cakra (Chakra) Kreis; Punkt. Kraftzentrum in der Psychologie des Yoga. Es gibt sieben solcher Zentren. Diese Zentren, welche die Gestalt von Lotusblumen haben, und die sich keineswegs an die Gestaltung der inneren Organe anlehnen, sollen von den Yogis im Zustand übernatürlichen Schauens deutlich wahrgenommen werden können. Das geheimnisvollste aller dieser Zentren ist das siebente mit dem Namen Sahasrāra, der tausendblättrige Lotos Brahmaandhra, der sich über dem Scheitel, also gewissermaßen abschließend, über der von unten nach oben aufsteigenden Reihe der sechs übrigen Cakras befindet.
- Cakra Gebetsmühle. Tib. Khor-lo, d.h. Rad.
- Celā (Chela) Schüler (vergl. Guru).
- Dakini Hexen (Göttinnen niederen Ranges), die nur mit Schädelketten bekleidet durch die Luft wandelnd gedacht und abgebildet werden (vergl. Anm. 158).
- Devas Volksgötter, denen — im Gegensatz etwa zu Ishvara — nur ein vergängliches Dasein und ein begrenzte Machtvollkommenheit eingeräumt wird.
- Dhāranā «Sammlung»; im Yoga Übungen, um das von allen sinnlichen Einflüssen befreite Denkkorgan auf einen bestimmten Punkt (Nabel, Herz, Nasenspitze usw.) festlegen zu können.
- Dhārāni «Ein Mittel zum Festhalten». Magische Formeln, um Unheil abzuwenden und in dieser Welt und darüber hinaus Heilbringendes zu wirken.
- Dharma (pal. Dhamma) «Gesetz». Kanon der buddhistischen Religion. Ursprünglich Naturgesetz in den Eigenschaften, die einem Dinge oder einem Wesen eigentümlich sind (Daseinselement). Der Dharma ist unendlich. In der buddhistischen Psychologie erscheint er als moralisches Gesetz, das sich in seiner eingeborenen Beziehung zu dem ewigen Karma selbst unaufhörlich aufzieht und reguliert. Sinnbildlich erscheint er schließlich unter der Bedeutung: «Lehre» oder «Religion».
- Dharma-kāya Der kosmische (transzendente) Körper des Buddha. (Mahāyānistische Lehre von den drei Körpern des Buddha.) Lehre der Dharma-kāya-Philosophie: «Das höchste Wissen besteht in der Erkenntnis, daß kein individuelles Ich für sich existiert, und daß alle Individuen mit dem transzendenten Absoluten, «Dharma-kāya» eins sind.» (Vergl. Anm. 28).
- Dhyāna Kontemplation. Durch fünf Akte der Kontemplation schuf der Adi-

- Buddha die fünf Arten der höchsten Erkenntnis und die diesen vorstehenden Dhyāni-Buddhas.
- Dhyāni-Buddhas «Ein aus der Meditation (des Adi-Buddha) hervorgegangener (kein materieller) Buddha.» Die fünf Dhyāni-Buddha sind: 1. Vairocana, 2. Akshobhya, 3. Ratnasambhava, 4. Amitābha, 5. Amoghasiddhi.
- Dorje (tib.) = siehe Vajra.
- Gandharvas Himmlische Genien, die den Himmel Indras mit ihrer sphärischen Musik erfüllen.
- Guru Geistiger Lehrer, der im Besitz eines besonderen transzendenten Wissens ist. Der Guru verhilft dem Schüler (Celā) durch seine Belehrung zu einer zweiten geistigen Geburt und sichert ihm dadurch das Heil im Diesseits und Jenseits. Der Guru steht dem Celā vor Vater und Mutter. «Er ist geradezu Gott, den er ihn begreifen lehrt.»
- Herukas Tibetische Schutzgottheiten. Sie sind im Besitz übernatürlicher Fähigkeiten, die sie nach der Legende zu Shākyaunis (Buddhas) Vorteil betätigen (vergl. Anm. 68).
- Himis (auch Hemis) Berühmtes Kloster in Ladakh, das heute zu Kashmir gehört. Seine Mönche sind Mitglieder der sogenannten roten (unreformierten) Kirche. Himis liegt achtzehn Meilen süd-östlich von der Hauptstadt Leh.
- Ishvara (Persönlicher) Weltgott.
- Jainismus Indische Religion, deren Mitglieder (heute noch 114 Millionen Bekenner) sich nach Jina (auch Mahāvīra) benennen.
- Jñāna (pal. Dhyāna) «Erkenntnis». Höchster Zustand der zehn Vollkommenheiten (pāramitā), d. i. Dharma-meghā = Wolke der Religion. «Das Wissen Über Gott, das zur Erlösung führt.»
- Kadam-pa (bka-gdams-pa) Tantrische Schule, gestiftet um 1040 n. Chr. als Folge der Reformversuche des Atīsha. Aus ihr ging später die sogenannte «gelbe Kirche» hervor.
- Kanjur Sammlung tibetischer Übersetzungen, hauptsächlich buddhistischer Sakral-literatur in 100 (and. 108) Bänden, die eine Reihe von als kanonisch geltenden Werken enthält. So den Vinaya der Sarvāstivādins, Mahāyāna-Sūtras und Tantras (vergl. auch unter Tanjur).
- Kargyūtpa Sekte, die durch den Inder Naro begründet und im elften Jahrhundert durch den Tantriker Marpa, einen Yogi, in Tibet eingeführt wurde. Von ihm stammen zahlreiche Übersetzungen aus dem Sanskrit. Auch werden von ihm die erstaunlichsten Wunder berichtet.
- Karma Tat, Werk, Wirken. Übertragen: Summe der Taten, die in früheren Existenzen von dem jeweiligen Individuum (dies gilt gleich für Götter, Menschen, Dämonen, Geister, Tiere und Höllenwesen) vollbracht wurden und die den Ablauf der durch ihr «moralisches Räderwerk» erzwungenen Wiedergeburten begründet.
- Kundalīni Eine «mystische» Kraft, die in der yogistischen Praxis als schlangengleich, im menschlichen Körper schlafend, vorgestellt wird. Ihre Erweckung offenbart im menschlichen Organismus eine ganze Reihe ungeahnter Kräfte.
- Lama (b'Lama) «Oberer» (Skr. Uttara), eigentlich Superior eines Klosters. Heute tibetischer Ehrentitel jedes gelehrten Mönches reiferen Alters.
- Loka Welt (in allen Bedeutungen). Der Buddhismus kennt eine große Dreiteilung der Welt und nennt demnach die gesamte Welt auch Triloka (Dreiwelt). Region

der Sinnenlust (kama-loka); Region der Formen (rūpa-loka); und Region der Nichtform (ārūpa-loka). Er kennt auch fünf (bisweilen sechs) «Reiche der Wiedergeburt» oder Daseinszustände: 1. Hölle; 2. Tierwelt; 3. Reich der Geister und Gespenster; 4. Reich der Menschen; 5. Reich der Götter, seligen Geister und Engel (und 6. Reich der Dämonen, asurabhavana). Die Dreiwelt spezialisiert sich nach dem folgenden Schema: 1. Welt der Abgründe; 2. Menschenwelt; 3. Götterwelt; 4. Brahmawelt; 5. Welten der reinen Gefilde und 6. die gestaltlose Brahmawelt. Die genannten Welten werden von 28 verschiedenen Artwesen bewohnt (vergl. Anm. 10).

Mādhyamika Philosophische Lehre des Nāgārjuna (ca. 100 n. Chr.), der in seinem «Mādhyamikashāstra» die Prajnā-pāramitā-Sūtras scharfsinnig interpretierte.

Mahāyāna «Großes Fahrzeug». Neue Richtung der älteren Richtung des Buddhismus (Hṛnāyāna = «kleines Fahrzeug»), die zu Beginn unserer Ära hervortritt. Es bedeutet nach der Auffassung seiner Anhänger eine Vertiefung, Ergänzung und Erweiterung der bisherigen Lehre. Die Lehre des Mahāyāna, die von anderen mit «die große Laufbahn» übersetzt wird, ist in den zahlreichen Mahāyāna-Sūtras (in Sanskrit) niedergelegt. Die Entstehungszeit der wichtigsten dieser Bücher liegt zwischen 170 und 460 n. Chr. Grundsätzlich wichtig ist die neue Bodhisattva-Vorstellung, die einen gewissen Ansatzpunkt in der hināyānistischen Bedeutung dieses Begriffes findet. Nicht weniger wesentlich war für seine Entstehung der unterdessen im indischen Denken heranwachsende Glaube an einen höchsten persönlichen Gott (Ishvara), der durch seine Gnade diejenigen, welche ihm in Liebe ergeben sind (bhakti), aus dem Saṅsara erlöst (vergl. Anm. 1).

Maitreya Nachfolger des Buddha Gautama in der Buddhawürde, der gegenwärtig (nach Auffassung des Mahāyāna) noch als Bodhisattva im Tushitahimmel weilt

und als himmlischer Nothelfer neben vielen anderen Bodhisattvas verehrt wird. Manas Denken, geistiges Bewußtsein, Denk-Bewußtsein. In der hinduistischen Philosophie erscheint Manas als der «innere Sinn», der die von den Wahrnehmungssinnen dargebotenen Eindrücke zu Vorstellungen verarbeitet und die Tatsinne zur Realisierung bestimmter Entschlüsse antreibt.

Mandala (d'Kyil-'kher) Mystisches Diagramm, vor allem als Objekt der Meditation verwandt (vergl. Anm. 4).

Mantra (Heilige) Silben oder Worte zur meditativen Praxis; auch Zauberspruch.

Mar-pa Yogi und Wundertäter, der im elften Jahrhundert die Kargyüpa-Sekte einführte.

Māyā «Wundermacht»; Mutter des Buddha Gautama. Im Hinduismus die dem Absoluten inhärente Kraft, die phänomenale Welt aus sich hervorzurufen. Anders: Göttin der Weltillusion, die die Entstehung und den Untergang der Welt ins Werk setzt.

Meru Mythischer Götterberg Tibets (aus Gold oder doch mit goldenem Gipfel).

Milaraspa (Milarepa) (eigentlich Mila), 1038-1122. Schüler des Yogi Marpa, wandernder Asket, der die ausgezeichneten «Hunderttausend Lieder» dichtete, die ihn zu dem beliebtesten Dichter Tibets gemacht haben.

Mudrā Gewisse im Yoga angewandte «Gliedererschlingungen», denen u.a. auch ein therapeutischer Wert zugeschrieben wird. Sie schalten den Schüler in den Rhythmus des sich im Universum manifestierenden All-Buddha ein und lassen ihn am Willen, am Wort und an der Tat des Buddha mystischen Anteil haben.

Nāgārjuna Verfasser des Mādhyamikashāstra; als solcher bedeutendster Interpret

- der Dharma-Lehre (Wesenlosigkeit der dharmas, Daseinselemente). «Das Ich, die Welt und die dharmas sind gleicherweise unwirklich, wesenlos, leer. Das Leere (shūnya) läßt sich nur in der mystischen Intuition als das erfassen, was unbeschreibbar in der Mitte zwischen Sein und Nichtsein liegt.»
- Nirmāna-kaya** (tib. Tulku) Leib der Umwandlung; gründet auf der mahāyānistischen Lehre von den drei Körpern des Buddha. Sie unterscheidet für Buddha als die höchste Realität (das Absolute) einen transzendenten Körper (dharma-kāya), seinen kosmischen Körper. In der Welt der Vielheit aber manifestiert sich Buddha als Herr eines überirdischen Paradieses durch seinen Sambhoga-kāya, oder in menschlicher Gestalt durch den Nirmāna-kāya, wenn er die Welt durch Predigten und Wunder zu bekehren sucht. Der Nirmāna-kāya gilt in Tibet auch für niedere Inkarnationen, d.h. solche von Göttern und Heiligen, die es in großer Zahl gibt (vergl. Anm. 30.).
- Nirvāna** Das Ausgehen oder Erlöschen (des dreifachen Feuers von Gier, Haß und Verblendung), ein Zustand, den der Arhat schon in diesem Leben verwirklicht. «Aller Lebensdurst ist in ihm erloschen; zerstört der Tod dann seine äußere Erscheinung, so steht ihm keine Wiedergeburt mehr bevor. Indem er in das Parinirvāna eingeht, ist er auf ewig dem Kreislauf des Daseins entronnen.»
- Nying-ma-pa** Name der Vereinigung der ältesten unreformierten Sekten, die ihre Begründung auf Padma-Sambhava zurückführen. Die Zusammenfassung dieser alten Sekten geschieht auch unter dem Namen der «roten Kirche». Ihre Lehren sind stark von den Elementen der alten Bön-Religion beeinflusst.
- Opferschnur** (Yajnapavīta) Opferschnur der Brahmanen, die dem brahmanischen Novizen anlässlich des Upanayana, das als eine Art zweiter geistiger Geburt gilt, umgehängt wird.
- Paccakabuddha** Einsiedlerbuddha, der die Erleuchtung erlangt hat, ohne sie der Welt weiter zu verkünden.
- Padmasambhava** Indischer Tantriker. Brachte 747 n. Chr. dem Rufe des Königs Thi-srong-de-tsen zufolge die buddhistische Lehre nach Tibet. Er war einer der bedeutendsten Lehrer der Vajrayāna-Philosophie. In seinem Namen geschahen Zeichen und Wunder, die freilich die Opposition der Bön-Zauberer auf die Dauer nicht brechen konnten. Nach einem glaubwürdigen Bericht soll er nach einer jahrelangen, trotz allem erfolgreichen Missionstätigkeit wieder nach Indien zurückgekehrt sein.
- Pälikanon** Das in der mittelindischen Pāli-Sprache abgefaßte, im ersten Jahrhundert n. Chr. niedergelegte Lehrgut der Vibhajyavādin-Schule. (Vielleicht Übersetzungen eines uns nicht erhaltenen Māgadhī-Textes.) Der Pälikanon besteht aus drei riesigen Lehrsammlungen, die von den Buddhisten Pitakas «Körbe» genannt werden. 1. Das Vinayapitaka; 2. Das Suttapitaka; 3. Das Abhidhammapitaka. Diese drei «Körbe» zusammen werden auch «Dreikorb» oder Tipitaka genannt.
- Pāramitā** Die sogenannten zehn Vollkommenheiten: Freigebigkeit, Recht, Geduld, Energie, Meditation, Erkenntnis, Glaubenskraft, Entschlußkraft, Wunderkraft, höchstes Wissen (vergl. Anm. 15).
- Parinirvāna** Zustand eines Erleuchteten nach seinem Tode. «Indem er in das Parinirvāna eingeht, ist er (der Erleuchtete) auf ewig dem Kreislauf des Lebens entronnen.» Das Parinirvāna ist das absolute Gegenteil von Saṃsāra.
- Parsismus** Religiöses Bekenntnis der Nachkommen jener Perser, die als Anhänger

- der zoroastrischen Religion im achten Jahrhundert n. Chr. vor der mohammedanischen Verfolgung nach Indien geflüchtet waren. Semjan in Gujarat war ihr erster Wohnsitz. In Bombay und über Indien zerstreut, leben noch heute 100000 Parsis, denen hohe Intelligenz, ungewöhnlicher Fleiß und treue religiöse Tradition nachgerühmt werden. Manche Lehren des religiösen Parsismus scheinen übrigens im Laufe der mahāyānistischen Lehrentwicklung mitverarbeitet worden zu sein.
- Patanjali** Begründer der Yoga-Philosophie; (legendärer) Verfasser der Yoga-Sutras, die den Yoga als «die Hemmung der Funktionen der Denksubstanz» definieren, d.h. als die methodische Isolierung des Geistes von den störenden Wirkungen des körperlichen Denkkorgans und den Einflüssen der Außenwelt zum Zweck der Gewinnung übernatürlicher Kräfte und der Erreichung der Erlösung.
- Pho-wa** Yogaübung der Bewußtseinsübertragung.
- Prajñāpāramitā** «Vollkommenheit der Weisheit».
- Prāna** Lebenshauch, Lebensodem. Der Lebensodem ist das organische Prinzip des groben Leibes, ist selbst aber eine Wesensäußerung des feinen physischen Körpers (Lingha sharira). — Auffassung des Yoga: Das Atmen ist eine Tätigkeit des Prāna, nicht Prāna selbst. Prāna ist eine subtile Kraft, die das Universum durchdringt. Prāna ist die vitalste Kraft in jedem Wesen. Er hat fünf Zentren im Menschen, von denen aus er Gehirn und Nerven leitet und so jede Körperhaltung regelt (vergl. Anm. 49).
- Prānāyāma** Atemschulung; eine Hauptübung des Hathayoga, bei der «Ausstoßen und Zurückhalten des Atems» zu befolgen sind.
- Preta** Ruhelose böse Geister, Gespenster, Bewohner der Geisterwelt (Preta-loka), die unserer Welt am nächsten liegt.
- Purāna** «Alt»; alte Geschichte; dann kosmogonische und kosmologische Mythen. Endlich Dichtungen religiösen Inhalts überhaupt.
- Rūpa** Die erste Gruppe der fünf Skandhas als die Gruppe der körperlich-sinnlichen Wahrnehmungen.
- Samādhi** Versenkung. «Festzusammengefügtsein.» Steigerung der Meditation (Dhyāna). Im Zustand des Samādhi erlischt jedes persönliche Bewußtsein. Das Denken verfließt ganz mit seinem Gegenstand. Es gibt zwei Zustände des Samādhi: den Samprajñāta-Samādhi und den Asamprajñāta-Samādhi. In letzterem wird alles Karma zunichte; dann wird die Erkenntnis befreit von allem, was sie bisher erfüllte und ist deshalb unendlich (vergl. Anm. 11).
- Samanta-bhadra** Einer der zahlreichen mahāyānistischen Nothelfer (Bodhisattvas).
- Sambhoga-kāyā** «Leib des Genusses». Zweite (himmlische) Erscheinungsform Buddhas nach der mahāyānistischen Lehre von den drei Körpern des Buddha (vergl. Nirmana-kāyā und Anm. 29).
- Sangsāra** (Samsāra) Das Wandern aus einem Leben in ein anderes; das sich immer wieder erneuernde weltliche Dasein mit seinen Leiden. Der Sangsāra ist ohne Anfang und im natürlichen Verlauf der Dinge auch ohne Ende (vergl. Anm. 16).
- Sangha** Buddhistischer Mönchsorden (Bhikshu, Skr. Mönch), dem auch Nonnen (Skr. Bhikkuni) angehören. Die Anhänger des Buddha zerfallen solcherweise in zwei Ordnungen, deren erste, die Mönchsordnung, eine strengere Form der ethischen Lehre postuliert als die leichtere Ordnung der Laien (Upāsaka) (vergl. Anm. 6).
- Shakti** (weiblich vorgestellte) göttliche Kraft.

Shaktismus Hinduistische religiöse Lehre, die im Gegensatz zu anderen religiösen Systemen Indiens der Frau eine erhabene Stellung zuweist. «Verehrung einer Muttergöttin als höchstes Weltprinzip.» Ihr Kult (Durgä) wird in den «Tantras» genannten Schriften beschrieben.

Shäkyamuni «Shakya-Weiser». Buddha Gautama, der nach der Lehre der Aishvarikas ein (menschlicher) Reflex des Dhyäni-Buddha Amitäbha ist.

Shtla «Zucht»; gute Sitte. Zweite der zehn Vollkommenheiten (Päramitā).

Shiva (shiva adj. heilbringend) «Der Gnädige», der im indischen Mittelalter und bis heute in Indien, zumal im Dekhan, am meisten verehrte Gott, dessen Wesenskern aber schwer zu ergründen ist. Er erscheint in der Legende und in der Ikonographie u.a. als Asket und Begründer des Yoga. In Meditation versunken, sitzt Shiva, das Vorbild der frommen Büsser, auf einem Tigerfell, weltentrückt durch die Macht seiner Gedanken das All beherrschend. Als Bhairava (der Furchtbare) bringt er Furcht und Entsetzen und führt durch den Tändava-Tanz den Weltuntergang herbei. Eine nicht geringere Rolle spielt Shiva als Zeugungsgott, der, mit Durgä vermählt, eine so enge Verbindung mit ihr eingeht, daß ihre beiden Körper ineinander verwachsen und beide so ein zweigeschlechtliches Wesen, den Ardhanārisha bilden.

Shloka Vers = (Einheiten von 32 Silben).

Shōnya «leer»; Lehre des südindischen Asketen Nāgārjuna, die die Unwirklichkeit, die Wesenlosigkeit und die Leere des Ichs, der Welt und der dharmas (Daseinselemente) — das letztere im direkten Gegensatz zum Dogma des Hinäyāna — nachzuweisen sucht (shūnyavāda).

Siddhi (Pal. iddhi) «Das Gelingen». Zauberkunst, durch Tantras und Mantras erworbene magische Kraft.

Skandha (Daseins-) Aggregat. Die fünf, das «sogenannte Ich» (Dasein) ausmachenden Aggregate sind: a) körperlich-sinnliche Wahrnehmungen, b) Empfindungen, c) unterschiedende Vorstellungen, d) Willensregungen und e) Bewußtseinsakte (vergl. Anm. 92).

Sufismus Mystische Lehre des Islams, wonach der Mensch Gott in den abstrakten Begriff des Seins verwandelt und sich selbst als Teil des absoluten Seins mit ihm identifiziert. Seine Anhänger in Persien und Indien heißen Süfi.

Sūtra (Pali: sutta) ursprünglich «kurzer Lehrsatz»; Richtschnur; Leitfaden. Im Buddhismus die eigentlichen Lehrreden des Buddha.

Tantram Gewebe, Buch, Grundlage, Doktrin.

Tantrismus Sammlung von Werken über Lehre und Praxis einer sakralen Magie, «die die Vorstellung von einem geheimnisvollen, durchgängigen Zusammenhang zwischen allen Dingen im Makrokosmos und Mikrokosmos zur Voraussetzung hat».

Taoismus Mystische Lehre des Laotse (um 600 n. Chr.), die — im strengen Gegensatz zu der praktischen Lehre des Konfutse — als die wahre Tugend «das Einssein mit dem Tao» forderte. Ausgangspunkt und Ziel seiner Lehre ist das Tao, das vielleicht am besten (aber nicht erschöpfend) mit Weg, Vernunft oder Logos zu übersetzen ist. Als hauptsächliche Forderung erscheint «das Wandeln im Tao». Gebete und Opfertgaben waren für die Erreichung des angegebenen Ziels (ursprünglich) nicht nötig. Der Taoismus hat im Laufe der Zeit ein umfassendes Kloster- und Mönchswesen entwickelt, das zweifellos dem Buddhismus entlehnt ist.

- Tanjur Sammlung tibetischer Übersetzungen, hauptsächlich indischer Sanskrittexte in 225 Bänden, die neben wichtigen exegetischen und dogmatischen Schriften der buddhistischen Theologie auch solche profanwissenschaftlichen Charakters enthalten. Diese Übersetzungen zeichnen sich durch eine große Genauigkeit aus und kommen an Treue der Überlieferung ihren zum Teil verloren gegangenen Originalen gleich. Die endgültige Redaktion soll im dreizehnten Jahrhundert durch Bu-ston geschehen sein.
- Tārā «Stern». Beiname der Durgā, die im Laufe der indischen Mythen-Entwicklung aus der Gemahlin eines bestimmten Gottes immer mehr zu der Göttin (devī) überhaupt, zu der Weltenmutter wird, in der schließlich alle Göttinnen verschmolzen werden. Im Mahāyāna wird sie zuletzt mit dem Svabhāva identifiziert. Svabhāva (eigentlich Naturanlage) ist gleichsam als «natura naturans» das höchste Weltprinzip und der Urgrund, aus dem alles Seiende in ewigem Spiel durch Verdichtung hervorgeht und in den alles wieder periodisch durch Verdünnung zurückgebildet wird.
- Tathāgata Der «Sogegangene»; der Vollendete. Beiname des Buddha Gautama. Es erscheint auch als Beiname für die fünf «Dhyāni-Buddhas», die im übrigen auch als «Jinas» bezeichnet werden.
- Theravāda «Lehre der Ältesten», d.h. die Lehre der unmittelbaren Schüler des Buddha.
- Theravādin (Skr. Sthaviravādin) Mönche, die behaupten, «die direkten geistigen Nachfahren der Mönche der Urgemeinde zu sein».
- Tri-kāyā «Drei Körper» des Buddha. Mahāyānistische Lehre (vergl. Nirmānakāya).
- Tri Pitaka Die «drei Körbe» oder überlieferten Sammlungen des buddhistischen Kanons.
- Tul-ku «Verwandlungskörper» inkarnierter Lamas, sogenannter lebender Buddhas.
- Tumo (gtu-mo) Innere Wärme; die Zauberkräfte der sogenannten Rāspas vermögen diese innere Wärme zu entwickeln, so daß diese auch bei größter Kälte mit einem dünnen Gewand bekleidet oder gar nackt gehen können.
- Upāsaka Der Laie.
- Uposatha (Der alle acht Tage wiederkehrende) buddhistische Feiertag.
- Vajra «Donnerkeil» (tib. Dorje). Gebetszepter, das neben ähnlichen Gegenständen zum Hersagen der Zaubersprüche gebraucht wird.
- Vajra-dākini Sich in Vögel verwandelnde Zauberrinnen (Luftwandlerinnen), die auch in anderen Formen (als Tiger usw.) ihre unheimlichen Kräfte beweisen. «Besonders, wenn man diese Weiber um Essen bittet und wenn man dann gegessen hat, so scheint es, als ob diese . . . Speise, sobald sie in den Magen gelangt ist, der Ausgangspunkt zu vielen magischen Kräften würde» (vergl. Anm. 158).
- Vajra-dhara «Der Träger des Vajra», der Allbuddha, das Absolute, das die letzte unzerstörbare Essenz alles Existierenden ist. Lehre des Vajrayāna oder des «Diamant-Fahrzeuges». (Vergl. Anm. 93).
- Vajrayāna «Diamant-Fahrzeug». Neue (tantristische) Form des Buddhismus, die um die Mitte des ersten nachchristlichen Jahrtausends aus dem Mahāyāna entstand. Vajra = was unvergänglich ist. Ihre verschiedenen Schulen lehren die «unvergängliche Welt des absoluten Seins».
- Vedānta (Veda Ende). Religionsphilosophie der Upanishaden. Bedeutendste philosophische Erkenntnislehre innerhalb der gesamten vedischen Literatur. «Ab-

Schluß und Inbegriff des geschauten göttlichen Wissens.» Abgeschlossen **um** 500 v.Chr.

Vinaya (Wegführung). Vorschriften der Ordenszucht. Sie umgreifen die erste große Abteilung des Tripitaka.

Virya-pāramitā Fleiß, Energie, Vierte der zehn Vollkommenheiten.

Yajñapavita S. Opferschnur.

Yoga Anspannung; Mittel; Zauber; dann Konzentration (des Denkkorgans auf einen bestimmten Gegenstand). Als Erlösungsmethode sucht er Verbindung mit der Allseele. Eine mystische Psychotechnik. Der viel ältere ungeordnete Yoga fand erst im fünften nachchristlichen Jahrhundert eine systematische Zusammenfassung. Die reichste Ausgestaltung fand die Yogatechnik im Buddhismus.

Mantra-Yoga Erste Form der vierförmigen Yogapraxis; im Mantra-Yoga wird die Sthūla- (materielle) Form vorgeschrieben, d.h. die Betrachtung des konkreten Symbols (Sthūla-Dhyāna). Im Mantra-Yoga wird trotz seiner innigen Verbindung mit Dingen, die außerhalb des physischen Körpers liegen, auf äußere Zeremonien ein besonderes Gewicht gelegt. Im Mantra-Yoga wird die Betrachtung eines konkreten Symbols als «Darstellung einer Wesensform der Gottheit» (oder Allheit) vorgeschrieben. Der Zustand des Samādhi, der volle Bewußtlosigkeit gegenüber der äußeren Welt bedingt, wird durch Betrachtung der Mittel des Nāmarūpa («Name und Gestalt» = die ganze Schöpfung) erreicht; dieser Zustand wird Mahābhāva (großer Gemütszustand) genannt. Für den Mantra-Yogin ist unbedingte physische und mentale Keuschheit zugleich mit der Herrschaft über die Samen-Tätigkeit erforderlich. Der Mantra-Yoga zerfällt in sechzehn Stufen, die, in richtiger Ordnung und in strengem Gehorsam gegen die Weisungen des Lehrers durchgeführt, den praktizierenden Schüler zu dem Zustand des Samādhi bringen, wo er sein inneres Selbst sieht und die Nähe Gottes erreicht.

Hatha-Yoga Der Hatha-Yoga umfaßt als die zweite Form der vierförmigen Yogapraxis jene Übungen (Sādhanās), die sich in ihrer Betätigung auf den Sthūla-sharira (den physischen Körper) beziehen. Der Hatha-Yoga bedeutet die Summe aller Vorgänge, die geeignet sind, den materiellen Körper so zu beherrschen, daß zuletzt die Herrschaft über den feinanatomischen, übermateriellen Körper (sūkshma-sharira), über die Leidenschaften und Impulse des Gemütes gesichert wird. Diese so gewonnenen Kräfte müssen sich dann nach innen einstellen, um den Astralkörper in ihre Gewalt zu bekommen. Auf diese Weise müssen sie ihre geistigen Tätigkeiten unter ihre Herrschaft bringen und sich vorbereiten, den «Herrn» zu sehen, was das Ziel und Ende des Yoga ist. Im Hatha-Yoga wird die Tauglichkeit des Schülers vorzüglich nach seiner physischen Eignung und seiner Berufung beurteilt. Die Übungen des Hatha-Yoga bezwecken unter anderem eine Ertüchtigung des untüchtigen Körpers und befreien den Körper von schädlichen Sekretionen und Einflüssen. Die Betrachtung wird auf ein vorgestelltes Lichtzentrum hingelenkt; es wird gleichsam die Lichterscheinung der Gottheit, das «Licht aller Lichte» betrachtet. Der Zustand des Samādhi wird durch die Kontrolle des Ein- und Ausatmens, die zur Beherrschung der Geistesregungen führt, erzielt. Dieser Zustand wird Mahābodha (großes Erwachen) genannt. Für den Hatha-Yogi werden neben der selbstverständlichen physischen und mentalen Keuschheit Prānāyāma (Regulierung des Atems) und Vāju-nirodha (Hemmung des Atems) unbedingt verlangt.

Laya-Yoga Dritte Form der vierförmigen Yogapraxis, in der die Einzelseele (ātman)

im Zustand des Samādhi in die Weltseele (param-ātman) eingetaucht wird. Der Laya-Yoga ist im Hinblick auf die beiden Formen des Mantra- und Hatha-Yoga eine höhere Stufe in dem System des Voranschreitens. Der Laya-Yoga handelt von den übersinnlichen, intangiblen mystischen Organen und den sogenannten Sūkshma-Kräften und -funktionen, die in ihrer Feinheit über das Reich der physischen Beobachtung hinausliegen und nur in der inneren Welt des Körpers wirksam sind. Die Übungen des Laya-Yoga zerfallen in neun Anga's oder Glieder. Als deren wichtigste seien das vierte und sechste näher bezeichnet. Das vierte ist Sūkshma-kriyā (überphysische Taten), die sich auf Atemübung (Prāṇāyāma) und Atemregulierung (Svaro-daya) beziehen. Der letztere gewährt auf seiner letzten Stufe Einblick in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und die volle Herrschaft über das Lebensprinzip, die in der eigentlichen Weltbesiegung gipfelt. Das sechste Anga ist die Dhāranā (Konzentration). Durch sie erweckt der Eingeweichte, der die innere Welt beherrscht, die Kulakundalini (= Prakriti-Shakti, Naturkraft als weibliches Prinzip) und durchdringt die sechs Chakras, die die Pforte zum Sushumnā-Kanal bilden, durch den die Verbindung der Kundalini mit dem Allgeist im Kopflotos, oder der Brahman-Öffnung (Brahmarandhra) bewirkt wird. Die Praxis, die zu dem geschilderten Erfolg führt, ist als bindudhyāna eine Hauptübung des Laya-Yoga, der im achten (Laya-kriya, Geheimwissenschaft über die subtilsten Kräfte von Leben und Natur) und neunten Anga (Samādhi) seine höchste Vollendung (Mahālaya = große Auflösung) findet.

Rāja-Yoga Königlicher Yoga; als solcher steht er über den drei Urformen des «niedereren» praktischen Kriyā-Yoga (Mantra-, Hatha- und Laya-Yoga). Er lehrt den strenggeistigen Weg, dessen Übungen die endgültige Loslösung des Geistes von der Magterie heraufführen. Die im Hinblick auf die vorgenannten Yogaformen unterscheidende Praxis des königlichen Yoga gründet auf dem sogenannten Pratyāhāra oder der Einziehung der Sinnesorgane. Sie befreit im Laufe ihrer fortschreitenden Stufen (vorzüglich auf der der Dhāranā) das Denkgorgan von allen sinnlichen Einflüssen, um das ständige Verharren des Denkens in dem Zustand der Meditation (Dhyāna) zu gewinnen. Während in diesem Zustand noch immer ein Bewußtsein von der eigenen Individualität vorhanden ist, erlischt dieses im Samādhi. Der im Samādhi weilende Yogi erlangt das Atmapratyaksha, «die Erkenntnis und Realisation des Selbst des Atman». Während der beseligende Endzustand des Mantra-, Hatha- und Laya-Yoga unterbrochen wird von der «Furcht der Rückkehr ins Fleisch», unterbrechen den höchsten Zustand des Raja-Yoga keine Überreste «der Freude am physischen Dasein». Der Yogi ist deshalb jeder Gefahr des Rückfalles in die irdische Existenz enthoben. Der Yogi erreicht solcherweise die Befreiung von den Banden des Fleisches, während er noch im Fleische lebt. Er ist ein Jivanmukta (ein lebend Erlöster) geworden. Er selbst bedarf keines Werkes mehr. Wirken und Nichtwirken ist für ihn dasselbe.

Yuga Zeitalter. Vier solcher Zeitalter bilden ein Weltalter (Mahāyuga). Tausend solcher Weltalter bilden schließlich einen kalpa.

Zla-bzan (tib.) König Sucandra im Originaltext des Kālacakra-Tantra. Diese Lehre bezeichnet den ewigen Urbuddha als Kālacakra (Rad der Zeit). Der Legende zufolge soll Shākhyaṃuni sie in seinem achtzigsten Lebensjahre dem König Sucandra von Sambhala verkündet, und dieser soll danach das Mulatantra in Sanskrit niedergeschrieben haben.

Jean Shinoda Bolen

Göttinnen in Jeder Frau

Psychologie einer neuen Weiblichkeit

480 Seiten, gebunden

Ein Buch, das die antiken Mythen und ihre selbstbewußten Göttinnen für die moderne Frau verständlich und fruchtbar macht. Aus dem patriarchalen Rahmen bloßer Heldinnen herausgelöst, werden sie uns als zwar überlebensgroße, aber glaubhafte und reale Frauen dargestellt. Ein Buch, das die Archetypen von Jung verwendet, um die nur scheinbar schwierige Psychologie einer neuen Weiblichkeit zu verstehen. Die Autorin ist Psychoanalytikerin und Professorin für Psychologie an der Universität von Kalifornien in San Francisco. *Göttinnen in Jeder Frau* ist das Handbuch für jeden Mann, der sich von einer Frau verzaubern läßt, und ein Nachschlagewerk für jede Frau, die von der Kraftquelle ihrer eigenen Weiblichkeit fasziniert ist.



Idries Shah
Magie des Ostens
Die okkulte Überlieferung des
Orients und Asiens

286 Seiten, illustriert, gebunden

Bekannt als profunder Kenner und Vermittler östlicher Religionen und Überlieferungen, legt Idries Shah mit diesem Buch ein Grundlagenwerk vor, das im angelsächsischen Raum sehr schnell eine große Leserschaft und wissenschaftliche Anerkennung gefunden hat. Shah beleuchtet die faszinierenden Parallelen und Überschneidungen orientalischer und asiatischer magischer Lehren und Anschauungsweisen und erklärt die verschiedenen Entwicklungen und Strömungen der Magie von Tibet über China und Japan bis zum orientalischen und afrikanischen Stammesgut. Ein ebenso spannendes wie lehrreiches Kompendium, das ethnologischen Maßstäben ebenso gerecht wird, wie es interessierten Laien einen umfassenden Einstieg in die Welt der Magie des Ostens vermittelt.



Alberto Villoldo, Stanley Krippner

Heilen und Schamanismus

Dokumente anderer Wirklichkeiten

288 Seiten, 48 Fotos, gebunden

Nie zuvor wurden Dokumente außergewöhnlicher Geisteskräfte in unserer Zeit und in solcher Vielfalt und Eindringlichkeit zusammengestellt: Feuerlaufen in Kalifornien; Geistchirurgie in Brasilien durch Dr. Fritz; Zombies auf Haiti; Mediales Malen in Sao Paulo durch Gasparetto; Reinkarnation von Marta Gonzales; Psychotherapie durch Regression von Dr. Mendes; Einweihungen in Machu Picchu durch Don Eduardo; Schamanismus in Nordamerika mit Rolling Thunder; Pilzkulte in Mexiko mit Maria Sabina. Ein Kapitel mit praktischen Hinweisen über alternative Heilmethoden, schamanische Techniken und traditionelle westliche Medizin beschließen dieses Buch, dessen Inhalt auf dreißig Stunden Film festgehalten und unter dem gleichnamigen Titel zu einer mehrteiligen Fernsehserie verarbeitet wurde.



Dieses letzte Werk einer Trilogie, welche mit dem *Tibetanischen Totenbuch* begann, betrachtete Walter Evans-Wentz als das wertvollste der drei Bücher, da es die Texte von einigen der wichtigsten Yogalehren und Betrachtungen wiedergibt, die viele der berühmtesten tibetischen und indischen Philosophen, einschließlic *Tilopa*, *Naropa*, *Marpa* und *Milarepa*, zum Erreichen des richtigen Wissens angewandt haben. Walter Evans-Wentz, der neben Lama Anagarika Govinda wohl am meisten zu einer weiteren Verbreitung tibetischer Metaphysik bei uns im Westen beigetragen hat, schuf zusammen mit dem Übersetzer der sieben Originaltexte, Lama Kazi Dawa-Sumdup – welcher für Walter Evans-Wentz auch das *Tibetanische Totenbuch* übersetzt hatte –, für den Westen das erste verständliche und zusammenhängende System des Mahayana Buddhismus.

Walter Evans-Wentz, 1878 in Trenton, USA, geboren, wuchs in La Mesa, östlich von San Diego, Kalifornien auf. 1907 promovierte er an der Stanford Universität und studierte später in Oxford. Während vier Jahren befaßte er sich mit der keltischen Kultur in Irland, Wales, Schottland und in der Bretagne. An der Universität von Rennes dissertierte er mit *The Fairy Faith in Celtic Countries*. Später reiste er in den Osten, um dort seine Studien über spirituelle Bereiche fortzusetzen. Dies führte ihn zum umfassenden Studium des tibetischen Buddhismus. Walter Evans-Wentz wurde auf diesem Gebiet eine weltbekannte Autorität: er publizierte die von ihm redigierten und kommentierten Monographien *Das Tibetische Totenbuch*; *Milarepa – Tibets großer Yogi* und *Geheimlehren aus Tibet*. In Anerkennung dieser Arbeit ehrte ihn die Universität von Oxford 1931 mit dem sehr selten verliehenen Grad eines Doktors der vergleichenden Religionswissenschaften.



Yoga, Meditation, Buddhistische Psychologie, heute in vieler Leute Mund, werden hier anhand tibetischer Originalschriften des Mahayana Buddhismus in aller Klarheit und umfassend dargestellt. Dieses Buch ist einer der Schätze östlichen Wissens.