



# AUFBRUCH OHNE ZWEIFELN UND ZÖGERN

EIN KOMMENTAR ZU „DIE JUWELEN-  
GIRLANDE DER BODHISATTVAS“ VON ATISHA  
VON KHEN RINPOCHE GESHE PEMA SAMTEN

„Verehrung dem Großen Mitgefühl!  
Verehrung der Gottheit des Vertrauens!  
Verehrung den Meistern!“

Was für ein schöner Name: „Juwelengirlande der Bodhisattvas“, denn die Praktiken der Bodhisattvas, um die es in diesem von Jowo Atisha verfassten Text geht, sind wie Juwelen, kostbar und schön. Und wie in einer Kette Juwel sich an Juwel reiht, folgen auch die Handlungsweisen der Bodhisattvas einer graduellen Anordnung. Wie bei Chandrakirti und dem von ihm geschriebenen Madhyamakavatara wird in der Verehrungsformel zu Beginn zunächst an erster Stelle das Große Mitgefühl angerufen. Diese Anrufung lässt sich auf zweierlei Weise verstehen: zum einen wird das Große Mitgefühl selbst verehrend herausgestellt, welches ja die Eintrittspforte für den Aufbruch ins Mahayana bedeutet. Gleichzeitig wird dabei auf der konventionellen Ebene das personifizierte Große Mitgefühl aller Buddhas in Gestalt des Avalokiteshvara, tibetisch Chenrezig, angerufen. Die großen Bodhisattva-Handlungen, um die es im folgenden Text geht, entspringen allesamt dem großen Mitgefühl, gehen aus ihm allein hervor. Es ist von größter Wichtigkeit! So wie Chandrakirti es darlegt, bedeutet es den Beginn, die Mitte und das Vollenden des Pfades.

Von Jowo Atisha heißt es, er habe den Pfad der Verbindung (sbyor lam) erreicht, sei konventionell ein Bodhisattva auf der Stufe des Pfades der Verbindung gewesen. Dazu hat er die Stufen des Pfades der Ansammlung, den kleinen, mittleren und großen, durchlaufen. Für das Erlangen aller dieser Stufen war die Erzeugung und das Vorhandensein des Mitgefühls maßgeblich. Und aus dieser persönlichen Erfahrung heraus, setzte er wohl das Große Mitgefühl an die erste Stelle. (...)

In der nächsten Zeile wird nun der „Gottheit des Vertrauens“ gehuldigt. Hierfür kommen verschiedene Yidam-Gottheiten in Frage, z.B. die vier Kadamapa-Gottheiten (Shakyamuni, Avalokiteshvara, Tara und Acala). Im Gedächtnis der Tibeter hingeblich blieb Atishas Aussage zur tibetischen tantrischen Praxis: „Ihr Tibeter praktiziert hundert Gottheiten und verwirklicht keine einzige, ich als Inder praktiziere nur eine Gottheit und verwirkliche hundert.“ Ich verstehe die Bedeutung so, dass die Tibeter wahrscheinlich bei den unterschiedlichen Erscheinungen der Gottheiten der Auffassung waren, dass sie sich in der Essenz unterscheiden. Versteht man dagegen, dass eine Gottheit in ih-

rem Wesen alle Aspekte der Buddhaschaft umfasst, lässt sich begreifen, wieso man mit der Praxis nur einer Yidam-Gottheit hundert andere ebenfalls verwirklicht. Widmet man sich z.B. Tara, hat man dabei nicht das Gefühl, sie sei vollkommen verschieden von Acala, Chenrezig oder Buddha Shakyamuni. Sieht man sie als ungetrennt an, ergeben sich dadurch völlig andere Erfahrungen. In den Schriften wurden sehr viele Sadhanas zu vielen Gottheiten von Jowo Je (Atisha) überliefert, was darauf schließen lässt, dass er durchaus mehr als eine Yidam-Gottheit praktizierte. Aber er tat dies in dem Wissen, dass sie in ihrem Wesen von einer Natur sind.

Weiterhin heißt es: „Verehrung den Meistern!“, und es ist bekannt, dass Atisha zahlreiche Meister hatte, die ihn anleiteten. Hier ist in der Hauptsache Serlingpa, „der von den Goldenen Inseln“ (Indonesien) zu nennen, der ihm in besonderer Weise Bodhicitta nahebrachte. Aber auch hier kann man sagen, dass sich in den wesentlichen Meistern all die Tugenden der anderen Meister vereinen. Um Serlingpa zu treffen, damit dieser ihm die Überlieferung von Bodhicitta übertrüge, nahm Atisha eine weite, beschwerliche Schiffsreise auf sich und begab sich über lange Zeit voller Hingabe unter seine Fittiche. So zur Reifung gelangt, betrachtete er seinen Meister im Rückblick mit großer Verehrung und Dankbarkeit. Atisha, selbst ein Bodhisattva, lehrt hier nun die anderen, wie Bodhisattvas sich schulen. Es sind Anweisungen aus eigener Erfahrung, die er geben kann:

„Jeglichen Zweifel aufgegeben, wende dich mit ganzem Herzen dem Erlangen<sup>1</sup> zu. Gib Schlaf, Dumpfheit und Faulheit auf und bemühe dich immerzu um Tatkraft!“

Wenn Atisha hier sagt, man solle jeglichen Zweifel aufgeben, dann meint er damit den Leidenschafts-behafteten Zweifel und nicht generell ein Infrage-stellen von Inhalten. Bei Aryadeva heißt es z.B. in Bezug auf Leerheit: „Die mit wenig Verdienst, werden diese Lehre nicht einmal bezweifeln. Doch nur einen Zweifel zu hegen, reißt das Gewebe von Samsara auseinander.“ (180)

Das zeigt, es gibt sehr wohl notwendige Zweifel, die zielführend sind. Aber hier geht es um das Hindernis der Leidenschaft des Zweifels. Im Abhidharma-Samucchaya von Asanga wird dieser verdeutlicht. Dort wird geschildert, wie das unentschiedene, unentschlossene Hin- und Herschwanken bloß dazu führt, dass „man nicht in heilsame Handlungen eintritt“. Das Zweifeln an den Vier Wahrheiten bewirkt z.B., wenn man an der zweiten Edlen Wahrheit zweifelt, dass man keine Konsequenzen zieht. Zweifeln hat verschiedene Aspekte. Einerseits, dass man an Aussagen zu früheren oder späteren Leben zweifelt, an Ursache und Wirkung in Bezug auf Karma. Andererseits

aber auch, dass man sich nicht ernsthaft mit diesen Aussagen auseinandersetzt und die Unbestimmtheit für sich achselzuckend hinnimmt. Der erstere Zweifel, der zu echter Untersuchung führt, ist natürlich notwendig. Nur so gewinnt man eine eigene Einschätzung und gewisse Überzeugung. In Bezug auf die Vier Wahrheiten, die der Leiden, die der Ursprünge, der von Nirvana und der Beendigungen; wenn hier Zweifel dazu führen, sich näher mit ihren Aussagen zu beschäftigen, führt dies zu einem dezidierten, umfassenderen Verständnis und Wissen des Daseinskreislaufs. Es mag sein, dass man all dies am Anfang für „Humbug“ ansah, aber wenn man aufgrund seiner Skepsis den Aussagen wirklich auf den Grund geht, kann es sein, dass man trotz anfänglicher Zweifel die Überzeugung gewinnt, dass eine gewisse Relevanz gegeben ist. Man kommt von einer falschen, voreingenommenen Auffassung zumindest zum Zweifel und dann durch Untersuchung zu korrekten Vermutungen und dann eventuell zu gültiger Erkenntnis.

Uns sollte bewusst sein, dass es normal ist, Zweifel zu haben, wenn wir uns einer Sache noch nicht vollkommen sicher sein können. Sie gehören am Anfang dazu. Irgendwann, wenn man erkannt hat, dass an dem Gesagten sehr wohl etwas dran zu sein scheint, sollte man seine Zweifel loslassen. Ab hier verzögern sie bloß, dass man sich mit Entschlossenheit der Praxis widmet. Man steht davor, trete ich jetzt ein oder bleibe ich weiter außen davor, und hier würde Zweifel schlicht verhindern, dass man endlich eintritt. Aber auch dauernde Selbstzweifel können schaden. Dass man immer zweifelt, ob man zur Praxis in der Lage ist, dass man sie nicht richtig macht, anstatt erst einmal anzufangen. So kommt man zu keinem Resultat. Und auch in Bezug auf die Wahl der Yidam-Meditationsgottheiten: wenn man sich zunächst für keine Praxis entscheiden kann, weil man an seinen Fähigkeiten oder der Praxis zweifelt, und wenn man sich entschied, dann immer wieder hin- und her zu überlegen, ob das nun wirklich die richtige Wahl war, und man nicht doch lieber einen anderen Yidam wählen sollte. So kann keine Praxis zielführend ausgeführt werden. Bevor man sich entscheidet, sind untersuchende Zweifel angebracht, aber wenn man sich mit guten Gründen entschieden hat, sollte man den Zweifel begraben und sich daran machen, das durchzuziehen, wofür man sich entschieden hat. Auch der Meister Tsongkhapa hat am Anfang seines Weges sich entscheiden müssen zwischen Optionen, wo und wie er seinen Weg weiterführt, und dann zunächst versucht, mithilfe von untersuchendem Zweifel und Wunschgebeten zu einer klaren Entscheidung zu kommen. Aber als er sich dann entschloss, gab es kein Schwanken mehr.

Tatsächlich ist es gar nicht so schwer, Zweifel, der bloß eine der aufzugebenden Leidenschaften ist, aufzugeben. Als Leidenschaft fällt er ab dem Pfad des Sehens auf natürliche Weise weg. Die kniffligen Hindernisse vor der Allwissenheit, die gibt man erst auf dem Pfad der Meditation auf, aber Zweifel sind da schon lange besiegt. (Schmunzelt)

Kaum hat man allerdings Zweifel auch nur halbwegs überwunden und wagt entschlossen den Aufbruch, lauern da schon die nächsten Fehler: Schläfrigkeit, Dumpfheit und Faulheit. Schläfrige Dumpfheit sorgt dafür, dass unser Gewahrsein nicht zur Klarheit kommt. Dazu gibt es viele Beispiele, wie z.B. eine Geschichte, in der Milarepa versucht, Schläfrigkeit durch Schlaf zu bekämpfen. Er stellt jedoch nur fest, dass er noch schläf-

1 sgrub: Frank Dick übersetzte es völlig richtig mit „Praxis“, aber das Wort besitzt mehrere Bedeutungen und primär die von „Erlangen“, ganz ähnlich wie das Sanskrit-Wort für „Schüler, Praktizierender“ „Shiksha“, wörtlich: „einer der ein Könnner sein will, können will“ ist, und weil diese Bedeutung hier exzellent zur Tibu-Rubrik passt, hier die Variante.

riger und dumpfer wird. Man entwickelt die Gewohnheit zur Schläfrigkeit, was den Geist immer dumpfer macht. Daraufhin setzte sich Milarepa selbst ein Maß, wieviel Schlaf er sich erlaubte, um nicht in Dumpfheit zu verfallen. Schlaf, bei dem sich das Bewusstsein nach innen zieht, verhindert, dass man sich nützlichen Handlungen widmet und so um deren Wirkung gebracht wird. Solange wir noch nicht unseren Körper aus dem Samadhi heraus regenerieren können, brauchen wir jedoch Schlaf. Dumpfheit ist ein Aspekt der Verblendung und bewirkt Schwerfälligkeit von Körper und Geist. Und aufgrund von Faulheit erlangt man nicht das Heil. Es mangelt an Interesse am Heil, und Tatkraft kommt so nicht auf, und daher verhindert sie jedwede Art des Guten. Drei Arten der Faulheit werden unterschieden: die Faulheit des Haftens an trivialen Beschäftigungen, wobei man äußerlich fleißig erscheinen mag, die Taten sich jedoch auf rein Weltliches richten. Daneben die Faulheit als Trägheit und Aufschieben. Und als dritte die Faulheit des Kleinmuts in Bezug auf sich selbst und seine Fähigkeiten. Z.B. wenn ich mich ein wenig mit den Schriften beschäftigt oder meditiert habe, kommt mir die Lust am Nähen. Und dann nähe ich mit Vergnügen und verträdele damit viel Zeit, die ich sinnvoller hätte nutzen können. Leider findet diese Faulheit viele äußere Unterstützer, die mir dann etwas zu nähen hinlegen... schlimm! (lacht)

Die Faulheit der Lustlosigkeit äußert sich so, dass man zwar mit gewissem Enthusiasmus angefangen haben mag, dann aber die Lust verliert, sich mit was anderem ablenkt oder einfach lieber gar nichts macht. Aber die wohl hinderlichste Art der Faulheit ist die der eigenen Geringschätzung, als zu unfähig für die Praxis, zu schwach, zu arm oder zu unbegabt. Damit fängt man im schlimmsten Fall gar nicht erst an zu praktizieren oder aber ist die ganze Zeit mit Verzagtheit dabei, dass man sowieso nichts richtig mache etc. Der Geist hat die Gewohnheit, sich selbst die Kraft durch Entmutigung zu nehmen. Das ist sehr hinderlich, weil im Geist konstant Vorbehalte dafür sorgen, die Aufmerksamkeit vollkommen auf die Praxis zu richten. Wenn man das Auftreten von Leidenschaften im eigenen Geist durch Praxis bemerkt, kann es sein, dass man denkt, ich bin ja durch und durch schlecht! Das werde ich nie schaffen zu ändern! Man glaubt womöglich, bei anderen sei das nicht so. Dabei habe alle

diese Art Geist. Andere nehmen das jedoch zunächst hin und sehen, dass sie etwas daran ändern. Und dass wir das können, deutet das Beispiel des Lotos an, der zunächst im Schlamm ruht, bis er sich entfaltet und dann durch das Wasser über die Oberfläche hinaus durchbricht und sie in herrlicher Blüte überragt. Der Zustand des Geistes voller Leidenschaften ist der „Schlamm“, aus dem heraus der Aufbruch erfolgt. Wie könnte es auch anders gehen? Also sollte man sich sagen: In meinem Kleinmut zu verharren, nützt weder mir noch anderen. Es macht mich unglücklich und behindert meine Kraft. Sich selbst zu ermutigen, dass man Fähigkeiten besitzt und entwickeln kann, bestärkt dagegen und sorgt für mehr Freude beim heilsamen Tun. Erkennt man die Nachteile der Faulheit, bemüht man sich um ihr Gegenmittel: die Tatkraft. Sie erfüllt den Geist mit Begeisterung und Freude am Aufbruch des Eintretens in heilsame Handlungen. Tsongkhapa sagt im „Zusammengefassten Lam Rim“ über die „Rüstung der Tatkraft“, dass mit ihr die „Tugenden anwachsen werden wie der zunehmende Mond.“

Man wird die drei Schriftabteilungen von Sutra, Vinaya und Abhidharma lernen und auch meistern. Mit Tatkraft zu studieren, vermittelt eine andere Qualität von Wissen, die einen immer weitermachen und -vordringen lässt. Ohne sie neigt man dazu, die Inhalte nicht als so wesentlich für sich zu erachten. Und auch für die Meditation ist Tatkraft unerlässlich – Nachdenken zählt ja auch als Meditation, Es geht darum, den Geist an Heilsames umzugewöhnen, und daher muss mit Gegenspielern gerechnet werden. Widmen wir uns in der Meditation dieser Tatsache, dass wir einen Geist haben, der im Modus der Leidenschaften steckt und immer wieder Hindernisse dadurch erzeugen wird. Durch diese klare Erkenntnis in Meditation sollte in uns der Entschluss zum Aufbruch entstehen, dass das so nicht weitergehen sollte, sondern wir dieser Situation etwas entgegensetzen und sie verändern sollten. Dass wir bei der Konzentration und entsprechenden Störungen diese bemerken und mit den entsprechenden Mitteln abwenden. Es geht darum, sie nicht gewähren zu lassen, sondern sie zu erkennen und dann bewusst aufzugeben.

Übersetzt von Frank Dick, schriftlich zusammengefasst von Nicola Hernádi

# KAILASH KONFERENZ VERSCHOBEN!

Die 5th International Conference on the Phenomenon of the Holy Mt. Kailash mit dem Untertitel “Compilation of Traditional and New Aspects of Mt. Kailash and Surrounding Pilgrimage Sites”, sollte am 21.-22. März 2020 an der Universität Hamburg stattfinden. Wegen der Coronavirus-Beschränkungen wurde die Konferenz auf den 27.-28.3.2021 verschoben. Ziel der Konferenz ist es, sowohl traditionelle als auch neue Aspekte im Wissen um den heiligen Berg Kailash und um in der Umgebung liegende Pilgerziele zusammenzustellen und zu interpretieren, im Vergleich mit alten Schriften und tantrischer Sichtweise. Viele Informationen zum Berg Kailash und den heiligen Seen werden systematisch dargestellt. Das Wissen um diese heilige Region in Tibet wird vermittelt und die Zusammenarbeit in weiterer wissenschaftlicher Forschung diskutiert. Detaillierte Informationen zu dieser Konferenz sind auf der Konferenz-Webseite [www.aai.uni-hamburg.de/indtib/forschung/veranstaltungen/kailash-conference](http://www.aai.uni-hamburg.de/indtib/forschung/veranstaltungen/kailash-conference) zusammengestellt, die auch über den einfacheren Kurzlink [uhh.de/aai-kailash](http://uhh.de/aai-kailash) zu finden sind.