



Dieser berühmte Text ist eine prägnante Zusammenfassung der »Stufen auf dem Pfad zur Erleuchtung« (Lam-rim) und wird in der tibetischen Gelug-Tradition von vielen Anhängern oft rezitiert und meditiert.

Die Grundlage aller Vortrefflichkeiten

Dsche Tsongkhapa

Gütiger Meister, Du Grundlage aller Vortrefflichkeiten, segne mich, daß ich mich Dir mit nie versiegender Hingabe vertrauensvoll zuwende, nachdem ich einwandfrei erkannt habe, daß das rechte Anvertrauen die Wurzel des Pfades ist.

Diese nur einmal zu findende, vortreffliche Geburt ist mit ihrer Muße von großem Wert, doch nur äußerst schwer zu erlangen. Da ich dies erkenne, erbitte ich Deinen Segen, damit ich Tag und Nacht den Geist entfalte, der unaufhörlich ihren tiefsten Gehalt erfäßt.

Entstehen und Vergehen von Körper und Lebenskraft gleichen einer Wasserblase auf dem Fluß. Erinnern wir uns des Todes, der uns schnell vergehen läßt. So wie dem Körper der Schatten, so folgt uns nach dem Tode die Wirkung von weißem und schwarzem Karma.

Habe ich dies mit unerschütterlicher Gewißheit erkannt, erbitte ich Deinen Segen, daß ich beständig und mit Achtsamkeit die Ansammlung selbst der geringsten Fehler aufgebe und alle Anhäufungen des Heilsamen verwirkliche.

Sich ohne Genügsamkeit zu erfreuen, ist das Tor zu allen Leiden. Da ich erkenne, daß den verderblichen Annehmlichkeiten des Samsāra nicht zu trauen ist, erbitte ich Deinen Segen, daß ich ein starkes Sehnen nach der Glückseligkeit der Befreiung entfalte.

Diese reine Motivation führt große Bewußtheit, Vergegenwärtigung und Achtsamkeit herbei. Segne mich, daß ich [auf diese gestützt, die ethischen Regeln zur] eigenen Befreiung — diese Wurzel der Lehre — zu meiner eigentlichen Übung mache.

Da ich erkenne, daß alle mütterlichen Wesen genau wie ich selbst in den Ozean des Samsāra gefallen sind, erbitte ich Deinen Segen, daß ich den erhabenen Erleuchtungsgeist schule, der die Last auf sich genommen hat, die Lebewesen zu befreien.

Nur den Erleuchtungsgeist hervorzu- bringen, ohne die drei Sittlichkeiten einzuüben, führt nicht zur Erleuchtung. Da ich dies einwandfrei erkenne, erbitte ich Deinen Segen, daß ich mit großer Anstrengung die Gelöbnisse der Söhne der Sieger übe.

Indem ich die Ablenkung durch trügerische Objekte zur Ruhe bringe und die eigentliche Wirklichkeit korrekt untersuche, erbitte ich Deinen Segen, daß ich in meinem Geistesstrom schnell den Pfad erzeuge, der Geistige Ruhe und Besondere Einsicht zu einer Einheit verbindet.

Wenn ich durch die Übung des allgemeinen Pfades ein [geeignetes] Gefäß geworden bin, erbitte ich Deinen Segen, daß ich ohne Mühen das edle Tor der Glücklichen — das Vajrayāna, dieses höchste aller Fahrzeuge — durchschreite.

Die Bindungen des reinen Gelöbnisses einzuhalten, ist dann die Grundlage für das Verwirklichen der beiden Siddhis. Habe ich dies mit unwandelbarer Gewißheit erkannt, erbitte ich Deinen Segen, damit ich [die Gelübde] selbst auf Kosten meines Lebens einhalte.

Habe ich dann die entscheidenden Punkte der zwei Stufen — diese Essenz der Tantraklassen — korrekt erkannt, erbitte ich Deinen Segen, daß ich mich entsprechend den Lehren der Erhabenen mit Eifer in den yogischen Praktiken viermal täglich übe, ohne mich ablenken zu lassen.

Mögen sich auf diese Weise mein Geistiger Lehrer, der mir den edlen Pfad gewiesen hat, und die Freunde, welche sich korrekt üben, eines langen Lebens [erfreuen]. Dich bitte ich, schenke mir Deinen Segen, damit alle äußeren und inneren Hindernisse völlig beruhigt werden.

[Möge ich] in allen Leben niemals von meinem Lehrer getrennt sein. [Möge ich mich] an der Herrlichkeit des Dharma erfreuen und alle Vortrefflichkeiten der Stufen und Pfade vollenden.

Möge ich schnell den Zustand von Vajradhara erlangen.

Übersetzung und Zeichnung von Jürgen Manshardt