

Die vier buddhistischen Traditionen Tibets

Teil 3: Die Sakya-Schule



Das Kloster Sakya in Tibet entstand aus einer im Jahr 1073 gegründeten Einsiedelei und entwickelte sich zu einem bedeutenden Zentrum der Sakya-Tradition.

Die Serie über die buddhistischen Traditionen Tibets soll dem besseren Verständnis der verschiedenen Übungswege dienen und die Harmonie unter den Traditionen fördern. Teil 3 beschäftigt sich mit der Sakya-Tradition.

von Cyrus Stearns

Ein großes Stück grauer Erde – tib. *sa skya* – erstreckt sich über die dürre Landschaft eines einzeln gelegenen Berges in Südtibet. Der Überlieferung nach sah der große indische Meister Atīśa (982-1055) dort in einer Vision sieben Dhiḥ-Silben auf der grauen Erde, er stieg von seinem Pferd ab und warf sich vor dem Berg nieder. Als man ihn nach dem Grund fragte, weissagte Atīśa, dass dereinst sieben Emanationen von Mañjuḥṣa, der Verkörperung der göttlichen Weisheit, an diesem Ort erscheinen würden.

Etwa 30 Jahre später bestätigte der berühmte Khön Könchog Gyalpo

(1034-1102) die Erhabenheit dieses Ortes und errichtete dort 1073 eine kleine Einsiedelei, die in den folgenden Jahrhunderten zu einem großen Klosterkomplex heranwachsen sollte.

Sowohl das Kloster als auch die Tradition, die in dieser grauen Berglandschaft entstanden, erhielten den Namen Sakya, „graue Erde“.

Könchog Gyalpo entstammte der alten Khön-Familie, die bis zu jener Zeit der Nyingma-Tradition gefolgt war. Die auf ihn folgenden fünf Oberhäupter der Khön-Linie werden als die „Fünf Hierarchen“ oder die „Frühen Patriarchen“ von Sakya bezeichnet.

Die Freiheit von den vier Anhaftungen

Könchog Gyalpo baute die erste bescheidene Behausung in Sakya und lehrte dort einige Zeit, aber erst unter seinem Sohn, Sachen Kunga Nyingpo (1092-1158), dem ersten der Fünf Patriarchen, gelangte die Tradition zu echter Blüte. In seiner Kindheit wurde Sachen von seinem Vater unterrichtet und nach dessen Tod von dem berühmten Übersetzer Bari Lotsawa Rinchen Dragpa (1040-1111). Einer von Sachens Söhnen schrieb später: „Als der große

Meister von Sakya zwölf Jahre alt wurde, übte er sechs Monate lang die Praxis des Edlen Mañjuśrī. Einmal schaute er unmittelbar den orangefarbenen Mañjuśrī auf einem Juwelenthron inmitten eines großen Lichtes, ein Gefolge von zwei Bodhisattvas zu seiner Rechten und seiner Linken. Die Gottheit sprach: „Wenn du anhaftest an die-

Diese von Mañjuśrī übermittelten Zeilen enthalten die Essenz des gesamten Mahāyāna-Buddhismus und bilden die Grundlage der Lehren, die als das „Aufgeben der Vier Anhaftungen“ bekannt sind und seit neun Jahrhunderten die Hauptquelle für die Praxis der Sakya-Schule darstellen.

Die erste Zeile weist auf die Notwendigkeit hin, sich von der Anhaftung an dieses Leben zu lösen. Dies geschieht durch Meditieren über die Schwierigkeit, einen höchst begabten menschlichen Körper zu erhalten, über die Vergänglichkeit und den allzeit gegenwärtigen Tod sowie über die unfehlbare Verbindung zwischen Ursache und Wirkung aller Handlungen (Karma).

Die zweite Zeile deutet auf die unbefriedigende Natur jeglicher Existenzform, wo auch immer im Universum hin, das eingeteilt wird in den Bereich der Begierde, in dem Menschen und Tiere leben, den Körperlichen und Körperlosen Bereich. Man meditiert über die Mängel all dieser Daseinsbereiche, auch der höheren Existenzformen [die mit bestimmten Konzentrationsstufen korrespondieren, Anm. der Redaktion].

Die dritte Zeile zeigt die Notwendigkeit der korrekten Motivation, was in der Mahāyāna-Tradition heißt, den Nutzen anderer vor den eigenen zu stellen. So sollte man die Erleuchtung nicht nur für sich selbst anstreben, sondern zum Nutzen aller lebenden Wesen. Diese Haltung wird durch Meditation über liebevolle Freundlichkeit, Mitgefühl und den Erleuchtungsgeist (bodhicitta) kultiviert.

Die vierte Zeile besagt, dass die wahre Natur der Wirklichkeit nicht erkannt wurde, solange noch eine Art von Anhaftung im Geist vorhanden ist. Hier muss man sich klarmachen, dass alle Erscheinungen nur im Geiste bestehen,

dass dieser wie eine Illusion ist und jeglicher inhärenten Existenz entbehrt.

Nachdem er diese Kernlehren erhalten hatte, spezialisierte sich Sachen auf das Studium und die Praxis des Tantra, wobei er den Systemen von Hevajra, Cakrasaṃvara und Mahākāla besondere Wichtigkeit beimaß. Die mit Vajrayoginī, der Gefährtin von Cakrasaṃvara, assoziierten Praktiken erlangten in der Geschichte der Sakya-Tradition größere Bedeutung als die Meditation über Cakrasaṃvara selbst. Vor allem die Praxis von Vajrayoginī in Gestalt von Nāro Khecarī, der Ḍākinī des Nāropā, fand weite Verbreitung. Das einzigartige und für die Sakya-Schule charakteristische System tantrischer Praxis jedoch sind die tiefgründigen Lehren des „Pfad und der Frucht“, *Lamdre* – ursprünglich eine mündliche Formulierung der wesentlichen spirituellen Wahrheiten aus dem Hevajra-Tantra und der zugehörigen Literatur.

Die „Vajra-Verse“ wurden 1141 von dem Gelehrten und Yogi Sachen Kunga Nyingpo erstmals schriftlich fixiert und mit Kommentaren versehen.

Lamdre: Pfad und Frucht

Sachen hörte zuerst über den „Pfad und die Frucht“ von dem betagten Meister Setön Kunrig (1025–1122), dem bedeutendsten Dharma-Erben von Drogmi Lotsawa. Dieser starb jedoch, ehe Sachen die Lehren von ihm empfangen konnte. So begab er sich zum wichtigsten Schüler von Setön, dem exzentrischen



Sakya Paṇḍita (1182-1251) war einer der bedeutendsten Sakya-Meister und u.a. berühmt für seine besonderen Fähigkeiten in der Debatte.

ses Leben, bist du kein Anhänger des Dharma. Wenn du anhaftest an den Kreislauf der Existenzen, übst du keine Entsagung. Wenn du anhaftest an dich selbst, besitzt du nicht den Erleuchtungsgeist. Wenn du am begrifflichen Denken festhältst, hast du die Einsicht nicht.“

Yogi Shangtön Chöbar (1053–1135). Nach anfänglichem Weigern willigte dieser ein, Sachen den „Pfad und die Frucht“ zu lehren, was Sachen daraufhin 18 Jahre lang tat. 1141 dann begann er selbst, diese Lehre weiterzugeben.

Der „Pfad und die Frucht“ bzw. der „Weg und sein Ergebnis“ ist ein weitläufiges System tantrischer Theorie und Praxis, das zuerst dem indischen Mahāsiddha Virūpa (ca. 7. Jahrhundert) von der Göttin Vajra Nairātmyā, der Gefährtin von Hevajra, übertragen wurde. Virūpa war ursprünglich Mönch und trug den Ordensnamen Śrī Dharmapāla. Er studierte an der großen buddhistischen Kloster-Universität Nālandā, deren Abt er später wurde. Viele Jahre lang genoss er hohes Ansehen als großer Gelehrter. Doch im Alter von etwa 70 Jahren kamen ihm Zweifel an seiner Praxis, weil er nach Jahrzehnten des Lehrens und der Meditation noch kein Zeichen von Erfolg erkennen konnte. In seiner Verzweiflung gab er die Medi-

und gewährte ihm die „Vier Weihen“ der Lamdre-Tradition. Dadurch erreichte Virūpa schnell die sechste spirituelle Stufe auf dem Pfad zur Erleuchtung. Als er begann, tantrische Rituale mit Fleisch und Alkohol zu praktizieren, stieß man ihn aus dem Kloster aus; er wurde ein Wanderyogin und gab sich selbst den Namen Virūpa, der „Ungestalt“.

Gestützt auf die drei tantrischen Schriften, die als „Tantra-Trilogie des Hevajra“ bekannt sind, fasste Virūpa die mündlichen Unterweisungen von Vajra Nairātmyā zu einer Reihe von prägnanten Versen zusammen, die als die Vajra-Verse bezeichnet werden. Diese außergewöhnlichen Lehren enthalten alles, was ein Praktizierender der tantrischen Meditation und des Yoga benötigt, um in nur einer einzigen Lebensspanne vollkommene Erleuchtung zu erlangen.

Fünf Generationen lang wurde der „Pfad und die Frucht“ in Indien durch eine einzige Übertragung gelehrt, d.h. von jedem Meister auf nur einen einzi-

wichtigen tantrischer Schriften, vor allem das Hevajra-Tantra und die zugehörigen Kommentare, das Vajrapañjara und das Samputa. Drogmi prägte sich die Vajra-Verse des „Pfad und der Frucht“ ein und übersetzte sie dann ins Tibetische. Auf diese Weise konnten seine Nach-

„Der Pfad und Frucht“ ist die Kernlehre der Sakya-Tradition. Sie enthält alles, was ein Praktizierender benötigt, um in einem Leben die vollkommene Erleuchtung zu erlangen.“

folger sie die nächsten Jahrhunderte mündlich an ihre jeweiligen Schüler weitergeben.

Sachen Kunga Nyingpo, der sowohl ein großer Yogin als auch ein vollender Gelehrter war, verbrachte viele Jahre zurückgezogen in Meditation und schrieb die ersten Kommentare zu den kryptischen Vajra-Verse von Virūpa.

Die Vajra-Verse des „Pfad und der Frucht“, die Jahrhunderte lang nur mündlich weitergegeben worden waren, wurden 1141 von Sachen Kunga Nyingpo zum ersten Mal schriftlich fixiert. Die zentralen Aussagen für diese Praxis werden auch heute noch mündlich übertragen, obwohl viele Texte im Laufe der Zeit niedergeschrieben wurden und eine bestimmte Art von Unterweisung auch größeren Gruppen von Praktizierenden gegeben wird. Sakya Paṇḍita hob im 13. Jahrhundert die essenzielle Bedeutung der mündlichen Weitergabe der Belehrungen hervor, als er sagte: „Praktizierende des „Pfad und der Frucht“, die sich nur auf das Buch verlassen, werden ihn nicht verstehen.“

In den frühesten Stadien der Tradition waren die Vajra-Verse von Virūpa gleichbedeutend mit dem „Pfad und der Frucht“. Die eigentliche Lehre



Kloster Bardain Jaran Miao in der Inneren Mongolei. Der tibetische Buddhismus verbreitete sich durch Sakya Paṇḍita in der Mongolei.

tation auf und warf seine Mālā in die Fäkaliengrube.

Die Nacht darauf träumte er von einer blauhäutigen Frau, Vajra Nairātmyā, die ihm kundtat, dass er an der Schwelle zur spirituellen Erkenntnis stünde und sie die Gottheit sei, mit der er in besonderer Beziehung stehe. Sie wies ihn an, seine Mālā zurückzuholen, zu reinigen und zu meditieren wie bisher. Bald darauf erschien ihm Vajra Nairātmyā mit den fünfzehn Göttinnen ihres Maṇḍalas

gen Schüler: von Virūpa an Kānḥa, weiter an Ḍamarupa und von dessen Schüler Avadhūtipa an Gayadhara (gest. 1103). Gayadhara reiste, wie sein Meister prophezeit hatte, 1041 nach Tibet und übertrug den „Pfad und die Frucht“ dem großen Drogmi Lotsawa Śākya Yeshe (993-1077), dem ersten Tibeter, der in diese esoterischen Lehren eingeweiht wurde. 1043 übersetzten Gayadhara und Drogmi in der „Übersetzungshöhle“ von Mugulung eine Reihe

des „Pfads und der Frucht“ ist heute jedoch im Wesentlichen die Auslegung dessen, was als die „Drei Erscheinungen“ und die „Drei Kontinua“ bekannt ist, zu denen eigene und ausführliche Lehrbücher verfasst wurden. Sachen Kunga Nyingpo stellte im ersten seiner elf Kommentare zu den Vajra-Versen fest: „Den Grund des Pfades bilden die Drei Erscheinungen, und alle Praktiken können durch die Drei Kontinua begriffen werden“.

Die „Drei Erscheinungen“ sind die unreinen Erscheinungen eines gewöhnlichen Lebewesens, die empirischen Erscheinungen eines Yogis und die reinen Erscheinungen eines Buddha. Die Phänomene besitzen keine wahre Existenz außerhalb des Geistes, sie erscheinen oder manifestieren sich daher den individuellen Lebewesen in Abhängigkeit von ihrem Geisteszustand. Bei einem gewöhnlichen Lebewesen, dessen unreiner Geist mit widersprüchlichen Emotionen und falschen Vorstellungen über die eigentliche Natur der Phänomene angefüllt ist, werden daher alle Manifestationen oder Erscheinungen als unrein wahrgenommen.

Wenn eine gewisse Erfahrung in der Meditation den Geisteszustand eines Individuums verändert, dann spiegeln die Erscheinungen oder Manifestationen der Phänomene diese Verände-

rungen des Geisteszustands wider. Bei einem erleuchteten Wesen, einem Buddha, sind alle Makel verschwunden, und alle Eigenschaften sind zur Vollkommenheit gereift, so dass die vollkommen reine Natur aller Phänomene direkt manifest wird. Die Lehre

Sakya Pandita bringt den Buddhismus in die Mongolei

Auf Sachen Kunga Nyingpo folgten zwei seiner Söhne, Lobpön Sönam Tsemo (1142-1182) und Jetsun Dragpa

„Wenn du anhaftest an dieses Leben, bist du kein Anhänger des Dharma. Wenn du anhaftest an den Kreislauf der Existenzen, übst du keine Entsagung. Wenn du anhaftest an dich selbst, besitzt du nicht den Erleuchtungsgeist. Wenn du am begrifflichen Denken festhältst, hast du die Einsicht nicht.“

(Freiheit von den Vier Anhaftungen)

von den „Drei Erscheinungen“ bildet die Grundlage für die Praxis, die in den „Drei Kontinua“, den zentralen tantrischen Praktiken des Hevajra, dargestellt wird.

Gyaltsen (1147-1216), der zweite und der dritte der fünf frühen Patriarchen des Sakya-Ordens. Sönam Tsemo wird sowohl im Mahāyāna als auch im Vajrayāna als großer Meister verehrt. Er reiste als junger Mann nach Zentraltibet und studierte mehrere Jahre lang scholastische Themen unter Lehrern wie Chawa Chökyi Senge (1109-1169), einem der größten Logiker der tibetischen Geschichte. Er studierte und praktizierte auch diverse tantrische Systeme unter Anleitung seines Vaters und anderer Meister. Sönam Tsemo übertrug diese Linie, einschließlich des „Pfads und der Frucht“ auf seinen jüngeren Bruder Dragpa Gyaltsen. Als er diesem die Hevajra-Einweihung gab, manifestierte er das vollständige Maṇḍala des Hevajra, so dass eine unmittelbare Übertragung stattfand, wie sie ursprünglich von Nairātmyā am Virūpa übermittelt worden war.

Auf Sönam Tsemo folgte sein Bruder Dragpa Gyaltsen. Kein anderer in der Sakya-Tradition kam ihm jemals gleich an Bedeutung und Einfluss auf tantrische Theorie und Praxis. Er empfing als Junge die wesentlichen tantrischen Überlieferungen von seinem Vater, Schülern seines Vaters und von anderen Lehrern, später auch von



D. Bachert/Fotodesign

S.H. Sakya Trizin Ngawang Gunga, der gegenwärtige „Thronhalter von Sakya“, wurde 1945 in Sakya, Tibet, geboren. Er ist das 41. Oberhaupt dieser Schule und stammt wie seine Vorgänger aus der Khön-Familie. Die Position des Sakya-Trizin vererbt sich traditionell in direkter leiblicher Erbfolge oder in Form der Onkel-Neffe-Sukzession.

Sakya Trizin studierte bei Meistern wie Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, Chögay Trichen und Ngawang Lodrö Shanpen

Nyingpo. 1959 floh er nach Indien und ließ sich in Dehra Dun/Uttar Pradesh nieder, wo er 1964 das neue Hauptkloster der Sakya-Schule gründete. Das europäische Zentrum dieser Tradition ist das Sakya Tsechen Ling-Kloster in Kuttolsheim/Frankreich. *mdc*

Sönam Tsemo. Er verbrachte sein ganzes Leben mit Meditation, Studium und Lehre. Er soll die Fähigkeit besessen haben, unmittelbar Fragen an die tantrischen Gottheiten richten zu können, die durch ihre Antworten dann seine Zweifel zerstreuten.

Tipps zum Lesen

- 📖 Lama Sherab Gyaltsen Amipa. Geistesschulung im tibetischen Buddhismus. Vorbereitende Übungen und Meditationen. Ansata-Verlag 1986.
- 📖 Cyrus Stearns (Übers.). Taking the Result As the Path. Core Teachings of the Sakya Lamdre Tradition. Somerville, MA: Wisdom Publications, 2006.
- 📖 Chogay Trichen. History of the Sakya Tradition, 1993

Dragpa Gyaltsens Schriften waren sehr umfangreich und von großer Wirkung. Er systematisierte die Lehren seines Vaters über den „Pfad und die Frucht“, schrieb Erläuterungen zu esoterischen Unterweisungen und verfasste eine große Zahl grundlegender Werke über die verschiedenen tantrischen Traditionen, die ihm übertragen worden waren. Damit legte er den Grund für das, was später als die Sakya-Methode für tantrisches Studium und tantrische Praxis bezeichnet werden sollte.

Der vierte Frühe Patriarch der Sakya-Schule war Dragpa Gyaltsens Neffe, der unvergleichliche Sakya Paṇḍita Kunga Gyaltsen (1182-1251). Seine zwei Hauptlehrer waren sein Onkel Drapgya Gyaltsen und der berühmte Śākya Śrībhadrā (1140-1225), ein herausragender buddhistischer Meister aus Kaschmir, der 1204 nach Tibet kam. Von diesen beiden und vielen anderen

Meistern empfing Sakya Paṇḍita eine ungeheure Vielfalt an buddhistischem Wissen. Bis zum Alter von 62 Jahren lebte er in Tibet, vertieft in Studium, Lehre und Meditation, ein Meister aller tantrischen Praktiken.

Neben vielen weiteren einflussreichen Werken verfasste er die eminent wichtige Lehr-Abhandlung „Unterscheidung der drei Gelübde“, nachdem er zu Mañjuśrī gebetet und dieser ihm im Traum den Auftrag dazu gegeben hatte. Etwa 1244 wurde Sakya Paṇḍita zum Hof des Mongolenfürsten Göden Khan geladen, der erfahren hatte, dass er der weiseste buddhistische Meister in Tibet war. So reiste er, begleitet von seinen jungen Neffen Phagpa Lodrö Gyaltsen (1235-1280) und Chagna Dorje (1239-67), nach Liangzhou, wo er von 1247 bis zu seinem Tod 1251 am Hofe des Khan buddhistische Unterweisungen gab. Dort vollendete er auch zum Ende seines Lebens eine seiner berühmtesten Abhandlungen, „Die reine Absicht des Weisen“, eine vollständige Auslegung des Mahāyāna-Pfades.

Nach dem Tod seines Onkels wurde Chögyal Phagpa Lodro Gyaltsen (1235-80) zum fünften der Frühen Patriarchen von Sakya. 1253 wurden er und sein Bruder von Göden Khan zu einem mächtigeren Fürsten geschickt, zu Khubilai Khan (1215-1294), der später der erste Kaiser der Yüan-Dynastie in China wurde. Nach einigen schwierigen Jahren gelang es Phagpa, Khubilai durch sein großes Wissen und seine magischen Fähigkeiten zu beeindrucken. Der Khan ersuchte ihn 1258 um die vollständige Einweihung in das Hevajra-Tantra, womit die Verbreitung des Vajrayāna-Buddhismus in der Mongolei ihren Anfang nahm. Als Dank für die Hevajra-Initiation soll Khubilai Khan Phagpa die drei Regionen Tibets zum Geschenk gemacht haben. 1261 verlieh Khubilai ihm den Titel eines Reichspräzeptors (chin. guo-shi) und machte Phagpa damit zum Oberhaupt des gesamten buddhistischen Klerus in seinem Herrschaftsgebiet.

1429 gründete Ngorchen Kunga Sangpo (1382-1456) in Ngor das Kloster Ewaṃ Choeden und begründete damit

die erste Zweiglinie der Sakya-Schule. Ngorchen war für seine perfekte monastische Disziplin bekannt, entsprechend strenge Mönchsregeln führte er im Kloster Ngor ein. Auf Ngorchen folgte Mūchen Könchög Gyaltsen (1388-1469) als Abt von Ngor, dessen Lehren dazu beitrugen, dieses Kloster zu einem großen Zentrum der Gelehrsamkeit und Meditation zu machen.

Die Ngor-Tradition gewann großen Einfluss in Mustang und in den östlichen Gebieten von Kham, dank der Schirmherrschaft der königlichen Familie von Dege, wo im 18. Jahrhundert von der dortigen Druckerei, der größten in ganz Tibet, die erste vollständige Ausgabe der gesammelten Werke der fünf Frühen Patriarchen der Sakya-Schule, sowie der von Ngorchen mit Unterstützung des Königshauses herausgegeben wurde.

Ein weiterer Zweig der Sakya-Schule ist die Tsarpa-Tradition, die nach dem großen Yogin Tsarchen Losal Gyatso (1502-1566) benannt wurde, der von einer großen Zahl von Meistern aus allen tibetischen Schulrichtungen Unterweisungen erhielt. Für die Tsarpa-Tradition bezeichnend ist die Betonung dessen, was später „Verkündung an die Schüler“ genannt wurde – im Unterschied zur „Verkündung an die Gemeinde“.

Aus dem Englischen übersetzt von Adelheid Dönges.

Cyrus Stearns begann seine Buddhismus-Studien 1973 bei Dezhung Rinpoche (1906-1987). Er promovierte an der University of Washington und lebte danach fast zehn Jahre in Nepal, Indien und Südostasien. Zu seinen zahlreichen Werken gehören u.a. The Buddha from Dolpo, Hermit of Go, Cliffs and Luminous Lives. Stearns lebt heute auf Whidbey Island/Washington.