

# ***Befreiung von den vier Anhaftungen von Sachen Künga Nyingpo***<sup>1</sup>

*Ein kurzer Kommentar von Fred von Allmen*<sup>2</sup>

Copyright by Fred von Allmen  
Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.  
Dieser Dharma-Text darf kopiert und weitergegeben werden.  
Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.  
Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

## ***Der Autor: Sachen Künga Nyingpo***

Zuerst zum Kontext, in dem diese Belehrungen entstanden sind: Im neunten und zehnten Jahrhundert erreichte die erste Welle der buddhistischen Lehren, aus Indien kommend, Tibet. Viele Menschen wandten sich der Dharma-Praxis zu und es entstanden die ersten Klöster und Tempel. Es war eine Art Kulturrevolution. Während dieser ersten Blütezeit entstand die Tradition der Nyingmas. Aus ihrer Tradition stammt das Meditationssystem des Dzogchen.

Die Verbreitung des Buddhismus in Tibet verursachte auch politische Wirren. König Langdarma war die führende Persönlichkeit in der nachfolgenden Verfolgung des Buddhismus – während über hundert Jahren.

Danach wurde Tibet von einer neuen, zweiten Welle von buddhistischen Lehrern, Übersetzern und Lehren aus Indien erreicht. Grosse Meister wie Atisha, Marpa, Milarepa und Tsongkhapa prägten diese Periode. Neben den neuen Schulen wie Kadam, Kagyü und Gelug, entstand auch die Schule der Sakya die bald grosse Bedeutung erlangte.

Einer der Sakya-Meister und Überlieferungslinienhalter war Sachen Künga Nyingpo (1092–1158). Schon im Alter von zwölf zog dieser sich ins Retreat zurück. Seine wichtigste Meditationsgottheit<sup>3</sup> war der Bodhisattva Manjusri, die Manifestation der Weisheit aller Buddhas. Nach sechs Monaten im Retreat wurde Sachen Künga Nyingpo eine Vision von Manjusri zuteil. Dieser übergab dem Yogi einen Vers von vier Zeilen, worauf er wieder entschwand. Dieser Vers der Belehrungen von Manjusri, heisst ‘Shen-pa Shi-drel’, ‘Befreiung von den vier Anhaftungen’. In der Folge meditierte Sachen Künga Nyingpo während Jahren über die vier Zeilen – nicht nur, um ihre Bedeutung zu verstehen, sondern auch um sie zu verwirklichen. Der Vers von Manjusri lautet:

- Wenn du an diesem Leben anhaftest, bist du keine wahre Dharma-Praktizierende.
- Wenn du an den drei Daseinsbereichen anhaftest, hast du keine Entsagung.
- Wenn du an deinem persönlichen Wohlergehen hängst, fehlt dir die altruistische Haltung von Bodhicitta, (dem tiefen Wunsch, dass alle Lebewesen frei von Leiden sein mögen).
- Wenn du (Dinge und Erfahrungen aller Art) ergreifst und festhältst, fehlt dir die Sichtweise.

Sachens Sohn, Drakpa Gyaltsen, schrieb den ersten Kommentar zu diesem Vers. Seither ist der Text zu einer zentralen Belehrung der tibetische Sakya-Tradition geworden und hat viele Menschen zu Befreiung und Erleuchtung geführt. Ich werde hier versuchen, diese vier Zeilen in vereinfachter

---

<sup>1</sup> Shen-pa Shi-drel von Sachen Künga Nyingpo (1092–1158), nach dem Kommentar seines Sohnes Drakpa Gyaltsen.

<sup>2</sup> Meine Hauptquelle: Chogye Trichen Rinpoche, Belehrungen in den USA, Internet-Text. Ich habe die Belehrung in den späten Siebzigerjahren von S.H. Sakya Trizin erhalten, anlässlich seines Besuches in Tharpa Chöling, Centre d’Hautes Etudes Tibétaines, Le Mont Pélerin, Suisse.

<sup>3</sup> Ishta-Devata, Yidam. Verehrte Gottheit.

Weise, entsprechend den Bedürfnissen von uns westlichen Laien-Praktizierenden, zu kommentieren.

Wenn man oberflächlich hinschaut, scheint es sich um eine etwas zufällige Auflistung von vier Dharma-Aussagen zu handeln. Wenn wir sie aber näher betrachten, sehen wir, dass sie die Essenz der ganzen Lehre und Praxis enthalten.

### ***Der Vier-Zeilen-Vers von Bodhisattva Manjusri***

Die Erklärungen der folgenden sechs Abschnitte sind vor allem für diejenigen gedacht, die auch an einem theoretischen Verständnis der Dharma-Lehre interessiert sind:

Die erste Zeile, 'Wenn du an diesem Leben anhaftest, bist du kein wahrer Dharma-Praktizierender' betrifft die Frage, ob wir überhaupt Dharma praktizieren oder nicht.

Die nächsten drei Zeilen sprechen die sogenannten 'Drei Prinzipien des Pfades' an, nämlich Abkehr und Entsagung (in Vers 2), Mitgefühl und Bodhicitta (in Vers 3) sowie die Sichtweise der nicht-selbstständig-existierenden Natur aller Dinge (in Vers 4).

Es sind tatsächlich die 'drei Wurzeln des Guten' oder 'Wurzeln der Befreiung', welche in unserem Geist wirken, wenn die sogenannten 'drei Wurzel-Klesha' oder 'Wurzeln des Leidens', Unwissenheit und Täuschung, Verlangen und Anhaften, Abneigung und Hass nicht am Werk sind.

Es geht hier also um ganz Grundlegendes: Um die Befreiung von den 'drei Wurzeln des Leidens' und um das Kultivieren der 'drei Wurzeln des Guten' oder eben der 'drei Grundlagen des Pfades'.

Die zweite Zeile, 'Wenn du an den drei Daseinsbereichen haftest, hast du keine Abkehr, keine Entsagung', betont, dass wir dem Verlangen und Anhaften entsagen sollen, um dadurch die Abkehr und die Befreiung vom Samsara, dem Leiden in den verschiedenen Daseinszuständen, zu ermöglichen.

Die dritte Zeile, 'Wenn du an deinem persönlichen Wohlergehen hängst, fehlt dir die altruistische Haltung von Bodhicitta' suggeriert, dass wir Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta, den tiefen Wunsch, alle Lebewesen von Leiden zu befreien, vervollkommen sollen und dadurch die Wurzel von Abneigung und Hass beseitigen.

Die vierte Zeile, 'Wenn du (Dinge und Erfahrungen jeglicher Art) ergreifst und festhältst, fehlt dir die befreiende Sichtweise', weist auf die grundlegende Problematik von Täuschung, Identifikation und Ergreifen hin und zeigt die Möglichkeit der Befreiung von Unwissenheit und Täuschung, durch die Erkenntnis der Sichtweise der Leerheit, bzw. der Nicht-Selbstexistenz aller Dinge, auf. Dadurch werden Unwissenheit und Verblendung aufgelöst und befreiende Weisheit (pañña/prajña) wird verwirklicht.

Soviel für die an einem begrifflichen Dharma-Verständnis Interessierten.

### ***Die erste Zeile: Dharma-Praktizierende***

Nun werden die einzelnen Zeilen ausführlicher behandelt:

Die erste Zeile lautet: 'Wenn du an diesem Leben anhaftest, bist du kein Dharma-Praktizierender', das heisst, dann hast du keine echte spirituelle Praxis. Wir müssen diese Belehrungen umsetzen, sonst praktizieren wir gar nicht. Wenn unser Leben angefüllt ist mit Aktivitäten, die sich um unsere verschiedenen Interessen, Spass und Vergnügen sowie unser tägliches Wohlergehen drehen, sind wir noch gar nicht auf den Weg zur Befreiung.

Spirituell Praktizierende beginnen wir dann zu werden, wenn sich unsere Grundeinstellung ändert und wir anfangen unser Leben vom Standpunkt des Dharma aus zu betrachten. Das heisst nicht, dass wir grundsätzlich den ganzen Tag nur noch im Lotussitz herumsitzen und meditieren oder dass wir Mönche oder Nonnen werden – wobei Letzteres natürlich optimal ist – und uns nie mehr etwas gönnen. Es bedeutet vielmehr, dass wir grundsätzlich und so gut wie möglich jede Situation, erwünscht oder unerwünscht, jede Handlung, jeden Entschluss und jede Unternehmung im Lichte der Praxis zu sehen beginnen.

Grundlegend wichtig ist dabei ethisches Verhalten, nämlich

- gewaltloses, nicht verletzendes Verhalten,
- Ehrlichkeit, Klarheit und Rücksicht in unserem Reden und Kommunizieren,
- Nicht nehmen was uns nicht gehört, auch Klarheit bei Steuern, Versicherungen, Besitz, etc.
- Sensibilität und nicht-verletzendes Verhalten in unseren Beziehungen und intimen Beziehungen,
- Sorgfalt im Umgang mit Alkohol, Drogen, Geld und Macht.

Als wichtig, zum Teil geradezu unabdingbar, wird in manchen buddhistischen Traditionen das Dharma-Studium betrachtet; das Zuhören, Lesen und darüber Reflektieren, um klarer zu verstehen, was uns und anderen Leiden schafft und was es ist, das befreit. Genau so wichtig sind natürlich Kontemplation und Meditation, um das was wir gehört und verstanden haben, zu vertiefen und uns zu eigen zu machen.

Kontempliert werden Themen wie • der Wert dieses menschlichen Lebens, • Vergänglichkeit und Tod, • Karma, die Wirkung unseres Tuns auf uns selbst, • die Unzulänglichkeit und Leidhaftigkeit dieses Daseins sowie • die Ausrichtung auf Befreiung (Zuflucht) und • die altruistische Motivation.

So wird unser ganzes Leben langsam aber sicher ein Übungsfeld der spirituellen Praxis. Dadurch werden wir offener, grosszügiger, liebevoller, feinfühlicher und verantwortungsvoller in unserem Tun. Wir beginnen, einen grösseren inneren Raum zu verspüren und uns gleichzeitig verbundener zu fühlen. Dharma-Praxis wird so wesentlich in unserer Art und Weise zu leben. Daran erinnert uns Sachen Künga Nyingpo in der ersten Zeile von Manjusris Vers: “Wenn du an diesem Leben anhaftest, bist du keine Dharma-Praktizierende“. Sich davon zu lösen, bringt uns auf den Weg zu grösserer innerer Freiheit.

### ***Die zweite Zeile: Abkehr von Samsara***

Die zweite Zeile lautet: “Wenn du an den drei Daseinsbereichen anhaftest, hast du keine Abkehr, keine Entsagung.“ Diese Zeile ist etwas schwierig zu verstehen – auf den ersten Blick. Hier wird von verschiedenen Daseinsbereichen gesprochen, in denen man sich als Lebewesen im Kreislauf des Leidens (samsara) endlos wiederfinden kann. Es sind die Bereiche der himmlischen Götterwesen, die Bereiche des Daseins als Menschen und die niedrigen Bereiche der Tiere, Geister etc., eben drei Daseinsbereiche.

Einer anderen Interpretation entsprechend geht es hier um den Bereich der Sinne (kama), den Bereich der reinen Form (rupa) und den Bereich des Formlosen Seins (arupa).

Wie immer dem sei: Unsere Schwierigkeit ist die, dass wir nicht wissen (und vielleicht auch nicht einfach glauben möchten), dass es solche Bereiche wirklich gibt und wir dort wieder geboren werden. Laut traditionellen buddhistischen Lehren wird man immer von Neuem wiedergeboren; in diesen vorhin erwähnten Bereichen, von denen manche sehr angenehm sind, andere aber schwierig oder gar sehr leidvoll, ganz entsprechend dem Karma, das wir uns schaffen, d.h. entsprechend unserem heilsamen oder nicht-heilsamen Tun.

Was hier in dem Text angesprochen wird, ist folgendes: Wenn wir in positiver und heilsamer Weise handeln, um in Zukunft angenehme Resultate, d. h. angenehme Erfahrungen, zu erlangen oder anders gesagt: Wenn wir Dharma praktizieren, damit wir in Zukunft eine bessere Daseinssituation haben, dann fehlt uns wahre Entsagung, dann fehlt uns die Abkehr von Samsara, welche es braucht, wenn wir wirklich befreit sein möchten.

Das Praktizieren und 'Gutes tun' um der Belohnung Willen ist in allen Religionen weit verbreitet. Vermutlich ist das für viele von uns persönlich irrelevant. 'Was kümmern uns Religionen und ihre Glaubenssätze' – mögen manche von uns denken. Trotzdem ist dieser zweite Vers relevant für uns. Wenn wir nämlich praktizieren, aber dies tun, weil wir wissen und wünschen, dass es uns dann in Zukunft in *diesem* Leben besser geht, dann sind wir eben auch genau an dem Punkt, der hier in Frage gestellt wird: Möchten wir wirklich frei sein? Sind wir echt an innerer Befreiung interessiert? Und was sind wir bereit, daran zu geben? Oder geht es uns doch einfach um mehr Wohlergehen, welches wir durch Meditation und Dharma-Praxis erreichen wollen?

Auch letzteres ist okay. Aber es ist ein beschränkter Zugang zum Dharma. Es würde heissen: Wir meditieren, damit wir mehr innere Ausgeglichenheit erfahren. Wir sind grosszügig, weil wir uns dadurch gut fühlen und wir erst noch beliebter werden. Wir sind liebevoller, weil sich Verbundenheit besser anfühlt und man uns öfters 'zurück-liebt'.

Wenn die dunklen Mächte des Daseins aber zuschlagen, wenn wir in Notlagen geraten, schwer erkranken, von allen verlassen werden, letztlich sterben müssen und vielleicht sogar anderswo wieder geboren werden (wer weiss), dann reicht all das wahrscheinlich nicht mehr. Deshalb brauchen wir echte Abkehr und tiefes Loslassen (nekkhamma).

Was uns dazu verhilft, ist die Erkenntnis des steten Wandels und der Vergänglichkeit aller Dinge. Der japanische Poet Issa schrieb:

"Ab und zu ein Mensch  
Ab und zu ein Blatt  
Das herunter schwebt"

Auch hilft die Erkenntnis der Tatsache, dass keine Erfahrung der Welt, dass uns Nichts und Niemand eine bleibende Befriedigung und Erfüllung geben kann. Die Vipassana-Meditation dient genau dieser Erkenntnis.

Dass Abkehr vom 'immer mehr wollen und brauchen' befreit, ist eine alte Weisheit, die gerade kürzlich auch von der Wissenschaft wiederentdeckt wurde:<sup>4</sup> Professor Robert Frank, von der Cornell University, New York, untersuchte den Zusammenhang von Glück und Wunscherfüllung. Er befragte Arme und Reiche und Leute die sich glücklich fühlten und solche, die nach landläufiger Meinung, hätten glücklich sein müssen. Seine Erkenntnis: Wunscherfüllung bringt kein Glück. Kein äusserliches Verlangen hält jemals, was es versprochen hat. Wer dagegen sehr einfach lebe, sei glücklicher. In einem Experiment vereinfachten mehrere tausend Personen ihr Leben. Erst äusserlich. Mit jedem Stück Ballast von dem sie sich trennten, wurde es ihnen freier und leichter ums Herz. Diese Entwicklung erstreckte sich schliesslich auch auf ihre Beziehungen. Schon nach kurzer Zeit fanden die Testpersonen, dass sie ein besseres, einfacheres Leben führten. Robert Frank schreibt dazu: 'Das Verlangen nach mehr Besitz hatte sich bei fast allen gelegt. Sie spürten, dass sie sich längst nicht mehr so viel zu sorgen brauchten. Was sie wirklich im Leben bräuchten, bekämen

<sup>4</sup> Aus der BZ, Berner Zeitung, vom 20. Dez. 2003

sie fast von selbst. (...) Das wussten natürlich schon die alten Weisen: Abkehr und Loslassen befreien!

Wesentlich ist: Vipassana zum Zweck der Erkenntnis zu üben und nicht weil es sich gut anfühlt. Wesentlich ist: Wandel und Vergänglichkeit zu sehen – damit wir das Anhaften aufgeben und schneller Loslassen und Annehmen können. Wesentlich ist: Erkenntnis in tiefes Annehmen und Loslassen zu überführen, statt in Frustration über die Vergänglichkeit und die Unzulänglichkeit.

Was wir loslassen, von was wir uns abkehren, ist natürlich das Anhaften an Unheilhaftem: An leiden-schaffenden Gedanken, Emotionen und Zuständen von Herz und Geist und an unheilhaft motiviertem Tun: Denken, Reden und Handeln aus Begierde, Verlangen, Hass, Ärger und Wut, Neid und Eifersucht, Stolz und Arroganz.<sup>5</sup> Lama Chogye Trichen Rinpoche sagt zur zweiten Verszeile:

“Wenn wir die Sinn- und Nutzlosigkeit allen Tuns,  
das uns letztlich nicht Glück und Befreiung bringt,  
erkennen und dieses sein lassen,  
können wir uns echt befreienden inneren Motivationen  
und entsprechenden Handlungen und Tätigkeiten zuwenden.“

In dem Mass wie wir uns vom Anhaften an erhofften angenehmen und wünschenswerten Erfahrungen der Zukunft befreien, nehmen Mühsal und Leiden ab und innere Freiheit wächst. Deshalb heisst es in der zweiten Zeile Manjusris:

“Wenn du an den drei Daseinsbereichen haftest, hast du keine Abkehr, keine Entsagung.“  
Es ist aber genau diese ‘Abkehr’, welche das Gegenteil von Anhaften möglich macht, nämlich: Loslassen, Offenheit und Grosszügigkeit, wesentliche Aspekte der Freiheit des Herzens.

### **Die dritte Zeile: Mitgefühl für alle Wesen**

Nun zur dritten Zeile: “Wenn du an deinem persönlichen Wohlergehen hängst, hast du keine altruistische, mitfühlende Haltung von Bodhicitta.“ Meist glauben wir – ganz instinktiv – dass wir uns in erster Linie um unser eigenes Wohlergehen kümmern müssen, wenn wir im Leben glücklicher und freier sein wollen. Wir übersehen dabei, dass die Selbstbezogenheit im Grunde eine sehr schlechte Strategie ist, um für sich selbst Erfüllung und Glück zu erreichen.

Wenn wir uns und das Leben tiefer erforschen, beginnen wir zu erkennen, dass es gerade diese Eigenliebe ist, die uns selber schadet, uns innerlich Leiden schafft, uns von anderen, vom Leben trennt und entfremdet. Andererseits ist es gerade die altruistische Haltung, die Nächstenliebe, die das in uns bewirkt, was wir uns egoistischerweise wünschen würden.

Wenn wir um das Wohlergehen anderer besorgt sind, werden mächtige heilsame Qualitäten in uns gefördert, wie Grosszügigkeit, Offenherzigkeit, Liebe und Mitgefühl und deshalb werden wir Verbundenheit, Glück und Freude erfahren, sowohl im Moment, in dem diese Qualitäten präsent sind, als auch in der Zukunft, weil wir diese guten Kräfte in uns unterstützen und stärken.

Auf einem Weihnachtsplakat der Heilsarmee war zu lesen: ‘Nächstenliebe ist ein Heilmittel!’

Es ist die ‘Logik des Mitgefühls’ und die ist eben anders, als die Un-Logik des Eigennutzes. Shantideva<sup>6</sup> würdigt diese Logik des Mitgefühls in zwei Versen:

<sup>5</sup> Im Sinne der Gesetzmässigkeit von Ursache und Wirkung unseres Tuns.

<sup>6</sup> Shantideva, Bodhicaryavatara, 8.130.

All jene, die Leiden erfahren in dieser Welt,  
erfahren dies wegen ihrem Verlangen nach ihrem eigenen Glück.  
All jene, die innerlich echtes Glück erfahren in dieser Welt,  
tun dies dank ihrem Wunsch, andere glücklich zu machen.

Was braucht man da noch zu sagen?  
Die Kindischen arbeiten nur für ihren eigenen Vorteil,  
die Buddhas arbeiten zum Wohle der anderen,  
schaut euch nur den Unterschied an zwischen diesen beiden!

Mein Lehrer Nyoshul Khen Rinpoche sprach oft vom ‘Guten am Anfang, vom Guten in der Mitte und vom Guten am Schluss‘.

Das Gute am Anfang: Dabei geht es um die Grundmotivation in Bezug auf unsere Praxis und auf unser ganzes Leben, nämlich nicht einfach zu unserem persönlichen Wohl zu praktizieren und zu leben, sondern zum Wohle vieler, zum Wohle des Lebens überhaupt. Diese Motivation klären wir jeden Morgen, vor jeder Meditation und vor jeder Unternehmung.

Das Gute in der Mitte ist unsere Haupt-Dharmapraxis des Tages, was immer diese gerade sein mag.

Das Gute am Schluss betrifft die Widmung. Wir anerkennen alle positiven, heilsamen Qualitäten, die wir kultiviert haben und alle hilfreichen, heilsamen Handlungen die wir vollbracht haben – und widmen diese gesamten guten Energien dem Wohle vieler oder aller. Auch hier geht es nicht um das, was für mich dabei rauschaut, sondern ob es den vielen Lebewesen oder zumindest meiner Umgebung letztlich etwas bringt. In dem Masse wie es uns gelingt, uns vom Anhaften an unserem eigenen Wohlergehen zu lösen und die mitfühlende Motivation von Bodhicitta zu entwickeln, fallen endlose innere Mühsale weg – und wir bewegen uns auf den Weg zur Befreiung und Erleuchtung. Wobei nun unsere Zugewinne nur noch positive Nebenprodukte sind und nicht der Hauptgrund unseres Tuns.

Deshalb lautet die dritte Zeile von Sachens Vers: “Wenn du an deinem persönlichen Wohlergehen hängst, fehlt dir die altruistische, mitfühlende Haltung von Bodhicitta“, dem tiefen Wunsch, dass alle Lebewesen vom Leiden frei sein mögen. Wenn wir aber dieses Anhaften am persönlichen Wohlergehen loslassen können, werden wir zu Bodhisattvas, denen das Glück aller Wesen am Herzen liegt.

#### ***Die vierte Zeile: befreiende Sichtweise***

Die vierte und letzte Zeile lautet: “Wenn du anhaftest, fehlt dir die befreiende Sichtweise.“

Wenn wir an Dingen, Menschen, Situationen und inneren oder äusseren Erfahrungen jeglicher Art anhaften, sind wir gefangen und nicht frei. Dieser eine Satz allein enthält Material für viele Unterweisungen. Er ist gleichzeitig aber auch ganz einfach und klar: Es geht hier um die ganze Tiefgründigkeit der Lehren Buddhas.

Wenn wir in der Meditation tief genug blicken, erkennen wir, dass alles sich verändert, fließt, voneinander abhängig entsteht und vergeht. Wir erkennen, dass folglich nichts, keine Erfahrung irgendwelcher Art, festgehalten werden kann, dass alles leer ist von wirklicher Substanz. Immer, jedes Mal, wenn wir ergreifen und uns mit Dingen, Menschen, Tätigkeiten, Meinungen, Situationen oder Erfahrungen identifizieren und daran anhaften, werden wir leiden – nicht frei sein!

Die befreiende Sichtweise hier ist die Sicht des Madhyamika. Es ist die Mitte zwischen der Annahme, dass die Dinge des Daseins real und eigenständig existieren und dem Glauben, dass sie gar nicht existieren. In der korrekten Sichtweise ist klar, dass sie leer sind von Selbstexistenz, aber als Prozess des dynamischen, bedingten Entstehens und entsprechend den Gesetzmässigkeiten des Karma wirken. Wer dies in korrekter Weise versteht und vollständig verwirklicht, ist von jeder Art von Anhaften befreit.

Drakpa Gyaltsen erwähnt in seinem Kommentar auch die Sichtweise der ‘Nur Geist Schule’. Er schreibt: ‘ Alles ist eine Projektion unseres Geistes. Darum ist alles was wir tun müssen, unseren Geist zu transformieren.’

Es braucht innere Sammlung und Erkenntnis-Meditation (sei es Vipassana, Mahamudra, Dzogchen oder Zen), um sich tief mit diesen Tatsachen des Seins auseinandersetzen zu können. Es sind die Erkenntnisse, die daraus entstehen, die uns erlauben, das Leben zutiefst anzunehmen, innerlich loszulassen und letztlich die Befreiung des Herzens zu verwirklichen. Lama Gendün Rinpoche:

“Wenn der Geist sich selbst erkennt, entsteht tiefe Freude,  
da sich die Zwänge des Anhaftens und Ablehnens auflösen.“

Ich werde hier die vierte Zeile von Manjusris Vers umdrehen:  
“Wenn du völlig frei bist von Anhaften und Erfassen, hast du die vollständig befreiende Sichtweise verwirklicht.“

Drakpa Gyaltsen schliesst seinen ausführlichen Kommentar mit einer Widmung ab:

“Durch die Kraft und die Verdienste dieser Belehrungen:  
‘Die Befreiung von den vier Anhaftungen’  
Mögen die Lebewesen aller sieben Daseins-Bereiche  
die Verwirklichung des Buddhas erlangen.



Sachen Künga Nyingpo <sup>7</sup>

<sup>7</sup> Bild und Copyright: Aus dem Internet, Rigpa Wicki, Sachen Kunga Nyingpo.