

Die drei Prinzipien des Weges zu Glück und Befreiung von Je Tsongkhapa

- Kommentar -

Copyright by Fred von Allmen 2001 – 2020

Copyright für die Übersetzung des Textes von Je Tsongkhapa: Jürgen Manshardt, Hamburg 1998.

Copyright der anderen Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.

Dieser Dharma-Vortrag darf kopiert und weitergegeben werden.

Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.

Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert:



Der Dalai Lama gab 2009 in Lausanne Belehrungen zu einem sehr bekannten, kurzen Text von Lama Tsongkhapa: „Die drei Hauptaspekte des Pfades“. Später wurde ich von Freunden gebeten, zu diesem Thema zu sprechen. Deshalb werde ich hier einen Kommentar dazu abgeben. Lama Tsongkhas Text ist kompakt, anspruchsvoll mit vielen Fachausdrücken. Ich habe ihn deshalb umgeschrieben, etwas vereinfacht – so weit man das kann. Die vollständige Originalübersetzung von Jürgen Manshardt findet sich am Schluss dieses Textes.

Je Tsongkhapa, der Verfasser des Textes, war ein großer tibetischer Meister des 14. Jahrhunderts. Er war ein großer Gelehrter sowie auch ein sehr realisierter Praktizierender. Er wirkte als Reformator, der die etwas degenerierte Mönchs- und Nonnen-Sangha erneuerte und damit auch Begründer der Gelugpa-Tradition wurde, der Schule, welcher Meister wie der Dalai Lama und mein Lehrer Gesche Rabten angehören. Je Tsongkhapa war auch der Gründer einiger der größten und wichtigsten Klöster in der Gegend von Lhasa.

Als erstes folgen die vereinfachten 14 Verse – mit anschließendem Kommentar. Die Anmerkungen in Klammer stammen von mir. Versucht, das was ihr versteht wertzuschätzen und lasst euch nicht abschrecken von dem, was möglicherweise etwas unverständlich scheint. Ich werde es anschließend erläutern.

Die drei Hauptaspekte des Pfades – von Je Tsongkhapa

„Ich verneige mich vor den edlen Lamas!

1. Die Bedeutung der Essenz aller Buddha-Lehren,
den Pfad, der von den Buddhas und Bodhisattvas gepriesen wird,
das Tor für die Glücklichen, die sich um Befreiung bemühen,
Will ich nach bestem Vermögen erläutern.

2. Wer nicht an den Vergnügungen dieser Welt haftet,
sich bemüht, seiner günstigen Lebenssituation² Sinn zu verleihen,
und Vertrauen hat in den Buddha-Weg;
diese Glücklichen, mögen mit reinem Geiste zuhören.

3. Ohne dass du bestrebt bist, den Kreislauf des Leidens¹ zu verlassen,
hast du keine Chance, das endlose Begehren nach Angenehmem zur Ruhe zu bringen.
Schon allein das Sehnen nach Dasein, fesselt uns Lebewesen völlig.

Darum solltest du zuerst Abkehr² erzeugen.



¹ Samsara

4. Eine 'günstige Lebenssituation'³ ist schwer zu finden, ist selten - und das Leben ist kurz. Sobald dir dies klar ist, wirst du dich von den verführerischen Dingen *dieses* Lebens abwenden.

Und wenn du konsequent über die gesetzmäßigen Wirkungen deines Tuns und die Leiden in Samsara nachdenkst, wirst du dich von den verlockenden Erscheinungen *kommender* Leben abwenden.

5. Wenn es dich, dank diesen Kontemplationen, keinen Moment mehr nach angenehmen Erfahrungen und Zuständen in diesem Dasein verlangt, und dein Geist sich nur noch Befreiung wünscht, dann ist echte Abkehr⁴ in dir entstanden.

6. Ist die Abkehr aber nicht von der altruistischen Motivation (Bodhicitta) begleitet, wird sie nicht zur Ursache für das Glück des völligen Erwachens (der Buddhaschaft).
Deshalb sollten jene, die weise sind, Bodhicitta entwickeln.

7. Die Wesen, (die alle einmal unsere Mutter waren,) werden weggeschwemmt von Geburt, Alter, Krankheit und Tod, gefesselt von schlechten, alten Gewohnheiten (Karma), verstrickt im Netz von Identifikation und Ergreifen, umnachtet von Unwissenheit,

8. endlos im Dasein wiedergeboren, und unaufhörlich von den drei Arten des Leidens geplagt; dies ist die Lage, in der sie sich befinden.
Denke darüber nach und erzeuge die höchste Bodhicitta.

9. Wenn du Abkehr und die altruistische Motivation (Bodhicitta) kultivierst, diese aber nicht mit der Erkenntnis der Wirklichkeit verbindest, Kannst du die Wurzel des Daseins nicht durchschneiden.
Deshalb reflektiere über das 'abhängige Entstehen'.⁵

10. Wer die kausalen Gesetzmäßigkeiten aller Dinge korrekt versteht und die Nicht-Selbstexistenz jedes Dinges völlig erkennt, der hat den Pfad betreten, der die Buddhas erfreut.

11. Solange aber dein Verständnis des 'abhängigen Entstehens' und dein Verständnis der 'Leerheit von Selbstexistenz' dir als zwei verschiedene Dinge erscheinen, hast du den Grundgedanken des Buddhas noch nicht verstanden.

12. Wenn beide Arten des Verständnisses gleichzeitig (und nicht nur abwechslungsweise) entstehen und sich, dank der Erkenntnis des 'abhängigen Entstehens', das Ergreifen der Dinge völlig auflöst, dann ist die korrekte Sichtweise verwirklicht!

² nekkhamma / naiṣkāmya: Entsagung, Abkehr.

³ Ein 'wertvolles Menschenleben' mit den 8 Freiheiten und den 10 Ausstattungungen.

⁴ nekkhamma / naiṣkāmya: Entsagung, Abkehr.

⁵ paticca sumupada / pratitya sammutpada.

13. Wenn durch dieses Verständnis das Extrem des Eternalismus ausgeschlossen wird, (zu glauben, die Dinge hätten Selbstexistenz), und auch das Extrem des Nihilismus, (zu glauben, die Dinge würden gar nicht existieren), Und wenn du die Art und Weise verstehst, in der 'Leerheit von Selbstexistenz' als 'abhängige Ursache und Wirkung' erscheint, Wirst du nicht mehr von extremen (leidschaffenden) Ansichten hinters Licht geführt.

14. Hast du das Wesentliche dieser drei Grundaspekte des Pfades⁶ richtig verstanden, begeben dich in die Abgeschiedenheit und entfalte die Kraft unentwegten Bemühens.

Vollendet schnell euer wahrhaftiges Ziel, meine Kinder!“

Kolophon: Dies ist von dem gelehrten Bhikkhu Lobsang Drakpa Pal [Tsong Khapa] an Tsakho Onpo Ngawang Drakpa gelehrt worden.

Übersetzung aus dem Tibetischen von Jürgen Manshardt, Hamburg, 1998. Stark vereinfachte Version von Fred von Allmen. Originalübersetzung im Anhang.

Eigentlich ist dieser Text eine Übersicht über den ganzen buddhistischen Weg zur Befreiung!

Zuerst die Einführung:

Je Tsongkhapa, der grosse Meister, verneigt sich vor den verwirklichten Lamas, Lehrern, und erklärt dann, dass er den Pfad, die Praxis, die von den Erleuchteten gepriesen und empfohlen wird, erläutern werde.

Und zwar für jene, die nicht so sehr von Begierde und Anhaften an dieser Welt gefangen sind, und Vertrauen haben in den Buddha-Weg. Er sagt also nicht einfach: „Liebe Zuhörer“, sondern spricht ein ganz besonders interessiertes und ausgerichtetes Publikum an. Und diese nennt er: „Ihr Glücklichen“! Weil es ein Glücksfall ist, wenn man in diesem Leben entdeckt hat, was einem wirklich, tatsächlich glücklich macht, und wo man dieses Glück finden kann.

Es wird von einer besonders wertvollen Situation als Mensch, der die Dharma-Praxis für sich entdeckt hat, gesprochen. Jemand, der auch Gelegenheit und Möglichkeit hat, zu praktizieren – und es auch wirklich tut.

Dann bittet er uns, mit „reinem Geist“ zuzuhören. Das ist ein Geist, eine Aufmerksamkeit, die versucht, wirklich zu hören und zu verstehen, was gesagt wird, ohne das Gesagte sogleich zu bewerten, zu beurteilen, zu vergleichen mit was wir auch noch zu wissen glauben, ohne es sofort mit unseren persönlichen Meinungen und Aussichten zu vermischen. Dabei spricht man von drei Arten des Zuhörens, die nicht hilfreich sind, nämlich das Zuhören vergleichbar mit:

1. einem umgestülpten Topf. (Nichts vom Gesagten geht rein.)
2. einem Topf mit Löchern im Boden. (Alles Gehörte geht zum einen Ohr rein und zum anderen Ohr wieder raus.)

⁶ Abkehr von Samsara, altruistische Motivation: Bodhicitta und Leerheit von Selbstexistenz.

3. einem Topf, der mit Schmutz und Giften verunreinigt ist. (Unsere Vorurteile, vorgefassten Meinungen und fixen Ideen werden mit dem Gesagten vermischt – und verunreinigen oder vergiften es.)

Mit dem dritten Vers beginnt die eigentliche Belehrung:

Tsongkhapa spricht von den ‚drei Hauptaspekten des Pfades‘, den ‚drei Grundlagen‘ oder ‚drei Prinzipien‘:

1. Es ist die Abkehr vom unheilsamen Denken, Reden und Handeln, welches uns selbst Leiden schafft. Also *Abkehr von Samsara*.
2. Es ist *Bodhicitta*, der Entschluss, aus Mitgefühl heraus zum Wohle vieler Lebewesen vollständige Befreiung, vollständiges Erwachen anzustreben und zu verwirklichen.
3. Und es ist das korrekte Verständnis oder die endgültige *Erkenntnis der tatsächlichen, nicht-selbstexistenten Natur aller Dinge*. (*Shunyata*).

Falls diese drei ‚Hauptaspekte‘ euch nicht bekannt vorkommen: Es sind etwas spezifische Formen der sog. ‚Drei Wurzeln des Guten‘.

- Abkehr entspricht Nicht-Anhaften und Nicht-Begierde (a-lobha) also Loslassen und Großzügigkeit, Nicht Anhaften an Gedanken, nicht Anhaften an Wünschen und Verlangen usw.
- Bodhicitta entspricht Nicht-Hass (a-dosa), also Liebe und Mitgefühl.
- Erkenntnis der ‚Leerheit von Selbstexistenz‘ entspricht der Befreienden Weisheit (a-moha).

Wenn wir diese drei Wurzeln des Guten entwickeln und fördern in uns, schwächen wir ihr Gegenteil: Die drei sog. Wurzel-Kilesa, oder die drei verwirrungstiftenden und leiderzeugenden Geistes- und Herzeigenschaften. Und das sind eben:

- Abneigung: Ablehnung, Ärger, Hass, Wut
- Anhaften: Verlangen, Begierde, Geiz
- Verblendung: Täuschung, Nicht-Verstehen der Dinge wie sie wirklich sind

Diese drei Tendenzen in unseren Herz und Geist werden auch die ‚drei Gifte‘ genannt, weil sie – wenn in action – unser Herz und unseren Geist vergiften. Wir fühlen uns gequält oder innerlich in Aufruhr oder stumpf und träg. Shantideva nennt sie ‚Diebe‘, denn sie stehlen unser Glück!

Shantideva schreibt:

„Die Leidenschaften sind wie eine Räuberbande, die auf den günstigen Augenblick lauert. Wenn sich die Gelegenheit ergibt (nämlich wenn ich unachtsam bin), stehlen sie meine guten Qualitäten (eben die Wurzeln des Guten) und zerstören so mein Glück!“

Genau darum ist es von großer Bedeutung für uns, diese unheilsamen Geistes- und Herzeigenschaften, diese ‚Leidenschaften‘ loszuwerden, oder jedenfalls vorläufig geschickt mit

ihnen umgehen zu können! Dies bedeutet, dass wir uns von diesen leiden-schaffenden Leidenschaften abwenden müssen. Daher das Wort 'Abkehr'⁷.

Im Grunde genommen sollte uns dies nicht sehr schwer fallen, denn das wahre Glück (das wir so sehr möchten – und das uns auch voll und ganz zusteht), ist sicher nicht in den Leiden-schaffenden Emotionen zu finden – und tatsächlich nicht einmal in den Sinneserfahrungen, wo wir sie meist suchen! Nämlich in angenehmen Körperempfindungen, angenehmen Klängen und Worten, angenehmen Ansichten und Aussichten, angenehmen Gerüchen, angenehmem Geschmack und angenehmen Gemütszuständen. Ein Meister sagte:

„Wahres, erfüllendes Glück in den Sinneserfahrungen zu erwarten, ist,
wie im Kühlschrank nach einer heißen Mahlzeit zu suchen.“ – Ziemlich aussichtslos!

Dabei haben wir die optimale Situation, die uns erlaubt wirkliches Glück und echte innere Freiheit zu realisieren – wie schon erwähnt:

Ein Leben als Mensch, mit Interesse an einer befreienden Praxis, mit Zugang zu entsprechenden Büchern, Belehrungen, Kurs- und Retreathäusern, Lehrer und Lehrerinnen zur Auswahl, äußere Freiheit ... Wir sind außerordentlich privilegiert!

Abkehr. Wir kehren uns aber nicht nur ab, von dem was uns inneres Leiden schafft, sondern wenden uns auch etwas Positivem zu. Wir wenden uns eben genau den drei Hauptaspekten oder Prinzipien des Pfades zu. Tsong Khapa schreibt (sinngemäß):

„Wenn es dich – dank diesen Überlegungen und Kontemplationen – nicht mehr
nach den angenehmen Erfahrungen dieses Daseins verlangt
und dein Geist entschlossen nach Befreiung strebt,
dann ist wirkliche Abkehr in dir entstanden.“

Beim 'Geist, der entschlossen nach Befreiung strebt' geht es tatsächlich um 'Hinwendung'. Eine Art von Hinwendung welche auf Pali Samvega⁸ heisst.

Wenn wir finden, dass wir nicht wirklich bereit sind, uns von den angenehmen Erfahrungen abzuwenden, so können wir doch zumindest versuchen, uns von den Leid-schaffenden Geisteszuständen zu tun. Und in der Meditation: uns von den endlosen scheinbar interessanten, zerstreuten Gedanken und Geschichten abzuwenden. So entsteht Abkehr – und Hinwendung.

Hinwendung, eben zu den weiteren zwei Prinzipien oder Hauptaspekten des Weges: Zu Mitgefühl und Bodhicitta und zu Befreiender Erkenntnis der wahren Natur.

Lama Tsongkhapa betont hier:

„Abkehr, ohne die mitfühlende, altruistische Motivation von Bodhicitta
führt nicht zum Glück des völligen Erwachens.“

Deshalb erinnert er uns jetzt an die Tatsachen die unser Mitgefühl wecken können, (vorausgesetzt wir sind daran interessiert): Er beschreibt die Situation der Lebewesen, von denen er sagt, dass sie alle einmal unsere Mütter waren. Wenn man davon ausgeht, dass wir alle seit anfangsloser Zeit in diesem Kreislauf des Daseins drehen, dann sind tatsächlich alle Lebewe-

⁷ Pali: nekkhamma / Sanskrit: naiṣkāmya: Entsagung, Abkehr. Abkehr von den Kräften in uns, die Leiden für uns selbst – und damit oft auch für andere – schaffen.

⁸ Es gibt eine prima Vortrag von Catherine Felder auf der Karuna-Website: „Abkehr und Hinwendung: nekkhamma und samvega“

sen in verschiedenen Daseins-Situationen unsere Mutter gewesen! Eine eigenartige, berührende Vorstellung, oder...?

Diejenigen von uns, die nicht viel von diese Wiedergeburtsvorstellung halten, können an dieser Stelle darüber reflektieren – und anerkennen –, dass wir in diesem unserem Leben auf vielfältige Art und Weise von zahllosen Anderen abhängig waren – abhängig sind – und abhängig sein werden:

- Für Textilien, elektronische und mechanische Teile und vieles mehr sind wir abhängig von miserabel bezahlten fernöstlichen Arbeiterinnen und Arbeitern.
- Wir sind abhängig von Lehrern, von Ärztinnen, von Straßenbau- Arbeitern, von Verkäuferinnen und Landwirten, von endlos vielen Menschen aller Art.
- Aber vor allem waren wir vollständig abhängig von Eltern: von Müttern!

Darum sagt Lama Tsong Khapa (zusammengefasst):

„Die Lebewesen, die alle unsere Mutter waren, werden geplagt von Geburt, Alter, Krankheit und Tod, gefesselt von schlechten Gewohnheiten (d.h. Karma), sind verstrickt im Netz von Identifikation und Ergreifen und Anhaften und umnachtet von Verblendung...“

„Denkt über all das nach und werdet euch dessen gewahr! Dann erzeugt den Wunsch, fasst den Entschluss, selbst Befreiung und Verwirklichung zu erlangen, damit ihr für viele von größter Hilfe sein könnt.“

Anders gesagt: kultiviert Bodhicitta in eurem Herzen! Von dieser altruistischen, mitfühlenden inneren Haltung (Bodhicitta) wird gesagt:

„Wie durch den Stein der Weisen die Alchemisten Gold herstellen, so verwandelt Bodhicitta einem in ein unschätzbare Juwel...“

Kling doch wünschenswert, oder? Natürlich ganz und gar nicht einfach! Aber, dieser Aspekt kann zu einem wunderbaren und wesentlichen Teil unserer Praxis und unseres Lebens gemacht werden. Wir können regelmässig und konsequent darüber nachdenken, wie sehr wir von anderen Menschen, anderen Lebewesen profitieren und ein Gefühl der Dankbarkeit und der Wertschätzung kultivieren.

Wir können die Metta- und die Karuna-Meditation üben, die Praxis von Güte und Mitgefühl. Und wir können immer wieder, jeden Tag, uns bemühen, unsere Motivation zu erweitern: Von Ich, Mich, Mir, Mein, zu: ‘Was brauchen *sie*?’

Auch das, eine Übung, die wir immer und immer wiederholen. Von Father Theophane:

Er berichtet aus einer Zeit, in der er etwas verdrossen ist mit seiner Arbeit in den Gemeinden, mit Seelsorge und mit Belehren – und sich deshalb ins Retreat begibt. Er bittet den alten Abt, ihm ein Thema zur Reflektion und zum Gebet zu geben. Der Abt gibt ihm die Frage auf: „Was brauchen *sie*?“. „Was benötigen *sie*?“ Sie - die Andern, seine Mitmenschen. Er zieht sich zurück und versucht, sich auf das Thema zu konzentrieren, aber

irgendwie klappt's nicht, worauf er zurück zum Abt geht und erklärt, dass er sich eigentlich lieber mit seinen persönlichen Themen und Problemen auseinandersetzen möchte – und bittet um ein anderes Thema. Der alte Abt nickt verständnisvoll, denkt nach und sagt schließlich: „Die Frage lautet: Was brauchen sie *wirklich*?“

Bodhicitta, dieser Entschluss, sich um das Wohl der andern zu sorgen, ist anspruchsvoll. Wichtig ist aber, dass wir uns nicht davon abwenden, weil wir uns diesem Anspruch nicht gewachsen fühlen. Das braucht kein Problem zu sein. Es ist eine Übung, eine Praxis, die wir tagtäglich, immer wieder neu angehen. Dann tut sich etwas. Langsam, aber stetig wird uns dieser Modus, diese Seinsart geläufiger, bekannter und selbstverständlicher: Die mitfühlende Motivation von Bodhicitta.

Bekannt sind Shantidevas Verse, die diese Haltung von Bodhicitta ausdrücken. Auch wenn wir nicht ständig oder sogar selten in diesem Modus funktionieren, so ist es doch inspirierend, sie immer wieder zu hören, zu lesen, zu reflektieren:

„Dieses Juwel des Geistes und des Herzens,
Die Saat des reinen Glücks in der Welt,
Das Heilmittel für das Leiden des Daseins –
Seine Heilkraft ist unermesslich“

„Möge ich Beschützer der Schutzlosen sein
Und ein Führer für die Reisenden.
Möge ich ein Boot, ein Damm, eine Brücke sein
Für alle, die ans andere Ufer gelangen wollen.

Möge ich Arzt und Medizin sein,
Und möge ich Pfleger und Diener sein
Für die Wesen dieser Welt,
Bis alle, bis alle geheilt sind.

Möge ich ein unerschöpflicher Schatz sein
Für alle, die arm und mittellos sind.
Möge ich mich in all die Dinge verwandeln, die sie nötig haben,
Und mögen diese ganz in ihrer Nähe, leicht erreichbar sein.“

Nach den Belehrungen zu Bodhicitta führt Lama Tsongkhapa fort:

„Wenn du Abkehr und Bodhicitta kultivierst, diese aber nicht mit der Erkenntnis der Wirklichkeit verbindest, kannst du dich nicht von den Ursachen des Leidens befreien. Darum reflektiere über abhängiges, bedingtes Entstehen und Vergehen!“

Wir sollen darüber nachdenken und meditieren, dass dieses Dasein, ein gesetzmäßiger dynamischer Fluss von Moment-zu-Moment-Events und Erfahrungen ist, bestehend aus rapide sich folgenden Augenblicken von Sehen, Hören, Fühlen, Denken, Empfinden, Geruch und Geschmack. Buddha nannte es bedingtes, abhängiges Entstehen. Thich Nhat Hanh nennt es Inter-Sein. Rumi schreibt:

„Die Erfahrungen kommen anmarschiert, eine nach der andern, Moment um Moment. Sobald eine angekommen ist ruft die nächste bereits: ‚Hau ab, jetzt bin ich an der Reihe.‘“

Darüber zu reflektieren und zu meditieren bedeutet Vipassana oder Vipashyana zu praktizieren; Erkenntnis-Praxis. Auch das wiederholte Reflektieren über unsere umfassende Abhängigkeit von zahllosen anderen Menschen und Lebewesen, wie den Eltern und vielen anderen, wird uns die Tatsache des abhängigen, bedingten Entstehens sehr deutlich vor Augen führen. Wenn wir konsequent darüber meditieren, ohne Hoffnung und ohne Befürchtungen, werden wir das Wesen dieses dynamischen Erfahrungs-Stroms, genannt 'Leben' klarer und deutlicher erkennen. Wenn wir, ohne Hoffnung auf schöne, angenehme und friedvolle Zustände, und ohne Furcht vor schwierigen, unangenehmen oder schmerzhaften Erfahrungen meditieren, vermeiden wir, auf Umwege und in Sackgassen zu geraten und werden beginnen, die nicht fassbare, nicht-selbstexistente, leere Natur aller Dinge zu erkennen und zu erfahren.

Wenn wir beides, den gesetzmäßigen Prozess des Moment zu Moment bedingten, abhängigen Entstehens und die nicht fassbare, durchscheinende 'Leerheit von Selbstexistenz' aller Dinge zu erfahren und zu erkennen beginnen – sagt Je Tsongkhapa – „hast du den Pfad betreten, der die Buddhas erfreut.“

Longchenpa hat seine Befindlichkeit beim Erkennen dieser zwei Aspekte des Daseins beschrieben, nämlich

Den Prozess des abhängigen Entstehens, der das Mitgefühl mit den Lebewesen hervorruft,
Und die substanzlose, leere Natur dieses Prozesses, dessen Erkenntnis befreit.

Damit möchte ich schließen:

„Betrachte ich das magische Spiel dieser Welt (d.h. eben dieses Lebens-Prozesses),
wie er *zu sein scheint*, kommt überwältigendes Mitgefühl in mir hoch.
Betrachte ich ihre Natur der innewohnenden Leerheit, so *wie sie wirklich ist*,
kann ich nicht anders als staunen, und in Gelächter ausbrechen.“

Verbundenheit mit allem Leben und innere Freiheit: Das ist die Richtung in der unser Praxis-Weg führt!

Anhang

Unten folgt die Original-Übersetzung aus dem Tibetischen
von Jürgen Manshardt, Hamburg, 1998.

Die drei Hauptaspekte des Pfades

Eine Belehrung des Meisters Je Tsongkhapa



Je Tsongkhapa und seine Schüler

Übersetzung aus dem Tibetischen von Jürgen Manshardt, Hamburg, 19.3.1998
Eckige Klammern: vom Übersetzer. Runde Klammern: von Fred, zum besseren Verständnis.

Ich verneige mich vor den edlen Lamas!

1. Den Sinngehalt der Essenz sämtlicher Lehren des Siegers (Jina/Buddha),
Den Pfad, der vom hervorragenden Sieger
und seinen Kindern (Bodhisattvas) gepriesen wird,
Die Pforte für jene vom Glück Begünstigten, die sich nach Befreiung sehnen.
Will ich nach bestem Vermögen erläutern.
2. Die an den Freuden weltlicher Existenz (samsara) nicht haften
Und sich mühen, Muße und Reichtum einen Sinn zu verleihen.
Die Vertrauen in den Pfad hegen, der die Sieger erfreut,
Diese vom Glück Begünstigten mögen mit reinem Geist zuhören!
3. Ohne dass du einwandfrei [danach strebst, den
Existenzkreislauf] endgültig zu verlassen,
gibt es keine Möglichkeit, die Suche nach den Annehmlichkeiten im
Ozean des Daseins zur Ruhe zu bringen.
Schon allein das Sehnen nach weltlichem Dasein
fesselt die Verkörperten (die Lebewesen) vollständig;
Deshalb solltest du zuerst Entsagung (naiṣkāmya/nekkhamma) suchen!
4. Muße und Reichtum sind schwer zu finden und das Leben hat keine Dauer.
Wenn du dies im Geiste kontemplierst, wirst du dich
von den Erscheinungen dieses Lebens abwenden.
Und wenn Du wieder und wieder über das untrügerische [Gesetz]
von Taten und ihren Wirkungen (von Karma und seinen Wirkungen) und
über die Leiden des Existenzkreislaufs nachdenkst,
wirst du dich von den Erscheinungen zukünftiger Leben abwenden.

5. Wenn du durch eine solchartige Meditation auch nicht einen einzigen Moment lang den Wunsch nach den 'Vortrefflichkeiten des Samsara' (Angenehme Erfahrungen und Zustände sowie Götterbereiche) aufkommen lässt, und wenn sich dein Geist stets - Tag und Nacht - nach Befreiung sehnt, dann ist Entsagung entstanden.

6. Ist jedoch diese Entsagung nicht von dem einwandfreien Erleuchtungsgeist (Bodhicitta) ergriffen, wird sie auch nicht zur Ursache für das vortreffliche Glück der unübertroffenen Erleuchtung (samyak sambodhi/samma sambodhi). Deshalb sollten jene, die Verstand besitzen, den höchsten Erleuchtungsgeist (Bodhicitta) erzeugen.

7. Davongetragen von der Strömung der vier mächtigen Flüsse (Geburt, Alter, Krankheit und Tod) , Gebunden durch die starken Fesseln des schwer abwendbaren Karma, In das Innerste des eisernen Netzes des 'Greifen nach einem Selbst' verstrickt, Völlig in die pechschwarze Finsternis der Unwissenheit eingehüllt,

8. Im grenzenlosen Dasein immer und immer wieder geboren, Und dabei unaufhörlich von den drei Leiden gepeinigt. In einer solchen Lage befinden sich die mütterlichen Wesen (d.h. die Lebewesen, die alle einmal unsere Mutter waren). Denke darüber nach und erzeuge den höchsten Erleuchtungsgeist.

9. Selbst wenn du Entsagung und den Erleuchtungsgeist meditierst, Diese aber nicht mit der Weisheit der Erkenntnis (prajña/pañña) der [eigentlichen] Bestehensweise verbindest, Kannst du die Wurzel des Daseins nicht abschneiden. Deshalb beleiße dich der Mittel, die dich das Abhängige Entstehen erkennen lassen (d.h. pratitya sammutpada/paticca sumupada – *alle* Erscheinungen betreffend).

10. Wer auch immer die kausalen [Gesetzmäßigkeiten] aller Phänomene (Dinge) von Samsara und Nirvana als untrügerisch erkennt, und dem sich ein jegliches Objekt bei [eingehender] Betrachtung völlig auflöst, (bzw. seine 'nicht-unabhängige-Selbstexistenz' erkannt wird) der hat den Pfad betreten, welcher die Buddhas erfreut.

11. Solange das Verständnis des untrügerischen Abhängigen Entstehens der Erscheinungen und das Verständnis der Leerheit, in der nichts bestätigt wird, getrennt erscheinen, hat man den Gedanken des Buddha Shakyamuni noch nicht erfasst.

12. Wenn [beide Sichtweisen] gleichzeitig – ohne einander [nur] abzuwechseln – [entstehen], und sich durch die bloße Wahrnehmung des unfehlbaren Abhängigen Entstehens das Erfassen von Objekten,

die mit Gewissheit erkannt wurden, völlig auflöst,
dann, zu diesem Zeitpunkt, ist die Untersuchung der [korrekten] Sicht vollendet,
(d.h. die korrekte Sichtweise ist verwirklicht).

13. Wenn darüber hinaus durch die Erscheinungen das Extrem des Eternalismus
(dass die Dinge (dharmas/dhammas) Selbstexistenz hätten) ausgeschlossen wird,
und durch die Leerheit das Extrem des Nihilismus (dass die Dinge (dharmas/dhammas) keine
Existenz hätten, also nicht existieren).

Und wenn du die Art und Weise erkennst,
wie Leerheit als Ursache und Wirkung erscheint,
wirst du nicht [mehr] von extremen (leidschaffenden) Ansichten bedroht werden.

14. Hast du so die essentiellen Punkte der drei Hauptaspekte des Pfades
selbst einwandfrei verstanden, begeben dich in
die Abgeschiedenheit und entfalte die Kraft des eifrigen Bemühens.

Vollendet schnell euer wahrhaftiges Ziel, meine Kinder!

Kolophon: Dies ist von dem gelehrten Bhikkhu Lobsang Drakpa Pal
[Tsongkhapa] an Tsakho Onpo Ngawang Drakpa gelehrt worden.

Übersetzung aus dem Tibetischen von Jürgen Manshardt, Hamburg, 19.3.1998.
Eckige Klammern: vom Übersetzer. Runde Klammern: von Fred, zum besseren Verständnis.

Eine weitere deutsche Übersetzung mit Kommentar, Berzin Archives:
http://www.berzinarchives.com/web/de/archives/sutra/level2_lamrim/overview/specific_texts/three_principal_aspects_path/short_commentary_three_principles_path.html



Shakyamuni Buddha, Maitreya und Manjushri
Thangka offeriert durch S.H. XIV. Dalai Lama
Dharamsala 1995