



DER ERSTE PANCHEN LAMA

*Ich verneige mich vor Prinz Shakyamuni, dem Allwissenden,
Gott der Götter, der die Großen dazu brachte, ihm zu folgen,
Der die inneren und äußeren Dämonen vier bezwang
Und höchste Verdienste und Weisheit erlangte. . . .*

*Ich verneige mich vor ihm, der die Dunkelheit
Durch unergründliche, wundersame Wunder besiegte
Und unzählige Wesen zu den Höhen des Menschen oder Gottes führte.
Zur Befreiung und zum Weg der vollkommenen Buddhaschaft.*

*Ich widme alle Verdienste, die ich durch das Ausdrücken
des kleinsten Atoms dieser wundersamen Taten
aus dem Juwelenberg des Wissens des Lehrers angesammelt habe,
damit ich zum Wohle aller Allwissenheit erlangen möge.*

*Die Gestalt des Tathagata,
seine Begleiter, sein Leben und seine Sphäre
und seine außergewöhnlichen Zeichen –
mögen ich und andere diese Eigenschaften erlangen.*

*Seit der Lehrer diese Welt besucht hat,
leuchten seine Lehren wie die Strahlen der Sonne.
Durch brüderliche Übereinstimmung zwischen den Schülern der Lehre.
Möge es Glück geben, dass die Lehre lange bestehen bleibt.*

DER ERSTE PANCHEN LAMA

Tsong-Kha-Pas immense sichtbare und unsichtbare Reformen lassen sich nicht ohne Weiteres als sozial, politisch oder religiös klassifizieren. Während er sich gelobte, Buddhas Lehre in Tibet wiederzubeleben, initiierte er eine Mission zur spirituellen Erneuerung der gesamten Menschheit. Ihre geheimnisvolle Kraft hallt seit sieben Jahrhunderten nach und gipfelt in der Gegenwart. Die Dynamik seiner universellen Vision und die Bemühungen der Linien von adeptischen Lehrern, sie in die Praxis umzusetzen, lassen sich nicht mit dem umfassen, was man gewöhnlich als Geschichte bezeichnet. Für Tibeter und viele andere, die die lebendige Präsenz weiser Wesen in den Angelegenheiten der Menschheit spüren, reicht die Kette der Lehrer und Führer über die Welt der fünf Sinne hinaus in unsichtbare Bereiche, die nur mit spiritueller Sicht zugänglich sind. Tsong-Kha-Pa selbst wird von vielen als Inkarnation von Sangyas, Shakyamuni Buddha, einem manifestierten Aspekt von Amitabha, der höchsten spirituellen Intelligenz, angesehen.

Von Beginn an hatten Tsong-Kha-Pas Reformen spirituelle, ethische, soziale und politische Auswirkungen. Durch die Gründung der großen Klöster Ganden, Sera und Drepung in der Umgebung von Lhasa machte er diese zum Mittelpunkt eines vereinigten Tibets. Als sein Schüler Gedun Truppa Tashilhunpo in der Nähe von Shigatse gründete, kam ganz Zentraltibet unter den Einfluss der Gelukpa. Doch so wie die religiösen Reformen von Tsong-Kha-Pa im Laufe der Zeit langsam alle tibetischen Orden durchdrangen, so verbreiteten sich auch ihre sozialen und politischen Entsprechungen allmählich in der gesamten tibetischen Kultur. Obwohl Sonam Gyatso, der dritte Dalai Lama und der erste, der diesen Titel erhielt, die politische Struktur der Gelukpa-Reform konsolidierte, war es erst Ngawang Lobsang Gyatso, der „Große Fünfte“, der sie festigte. Seine brillante Staatskunst und sein bemerkenswerter Intellekt offenbarten ihn als einen Herrscher mit fast übermenschlichen Fähigkeiten, aber er war ebenso ein Mönch von leuchtender Spiritualität, der es auf sich nahm, die faszinierenden Andeutungen der von Tsong-Kha-Pa begonnenen Arbeit weiterzugeben. Es war der Große Fünfte, der die Linie der Panchen Lamas begründete.

Gedun Truppa, der später als Erster Dalai Lama bezeichnet wurde, kümmerte sich von Tashilhunpo aus, das 1447 n. Chr. gegründet wurde, um die Angelegenheiten der Gelugpa. Gedun Gyatso, der zweite Dalai Lama, war nacheinander Abt der Klöster Drepung, Tashilhunpo und Sera. Sonam Gyatso, der dritte Dalai Lama, reiste bis nach Mongolei, um die Reformen der Gelugpa zu verbreiten. Yonten Gyatso, der vierte Dalai Lama, war der mongolische Urenkel von Altan Khan und regierte von Drepung aus. Als der fünfte Dalai Lama den heiligen Thron bestieg, erkannten die Tibeter ihn als die vierte Reinkarnation des ursprünglichen Dalai Lama an. Aber sie müssen noch viel mehr erkannt haben, denn als er sich zu der Erkenntnis durchrang, dass er und seine Vorgänger Inkarnationen von Chenrezi (Padmapani oder Avalokiteshvara) waren, wurde er mit Begeisterung als solcher akzeptiert. Vielleicht fühlte er sich aufgrund der gläubigen und freudigen Reaktion, die er erhielt, frei, ein *Terma*, einen verborgenen Text, zu veröffentlichen, der zeigte, dass sein Lehrer, Lobsang Choekyi Gyaltsen, der Abt von Tashilhunpo, der letzte in einer Reihe von Inkarnationen war, die bis zu Khetrup, einem großen Schüler von Tsong-Kha-Pa, zurückreichte. Diese Inkarnationen, so zeigte der *Terma*, waren Aspekte von Amitabha, dem Buddha des unendlichen Lichts. Aus dieser Sicht segnet und erneuert Amitabha die Welt durch drei große Linien – die von Buddha und Tsong-Kha-Pa, die von Avalokiteshvara durch die Dalai Lamas und die, die durch die Panchen Lamas vertreten wird, die in Tashilhunpo residieren.

Traditionelle Berichte über das Leben der Panchen Lamas sind komplex, geheimnisvoll und relativ unzugänglich, insbesondere in englischer Sprache. Wissenschaftler haben versucht, die Beziehung zwischen den Dalai Lamas und den Panchen Lamas zu erklären, ohne über die Idee spiritueller Hierarchien, Konzepte der Individualität, die keinen Bezug zu empirischen Dimensionen der Persönlichkeit haben, oder über die Natur des Mitgefühls und der universellen Kausalität zu meditieren. All dies ist untrennbar mit der Idee der freiwilligen Reinkarnation und der Verpflichtung zu einer bestimmten Art von selbstlosem Opfer über mehrere Leben hinweg verbunden. Meinungen

darüber, welcher der beiden Lamas die höhere Inkarnation, der spirituelleren, der ranghöhere ist, oder andere solche Vergleiche können nur ignorant und bestenfalls respektlose Spekulationen sein.

Lobsang Choekyi Gyaltsen wurde im Jahr des Eisernen Pferdes, 1570, in der Region Tsang geboren, ein halbes Jahrhundert vor der Geburt des Fünften Dalai Lama. Als er ein junger Mönch war, starb der Dritte Dalai Lama und seine Reinkarnation, der Vierte, wurde in der Mongolei entdeckt. Während der vierte Dalai Lama die tibetisch-mongolischen Beziehungen stärkte und sich bemühte, die Autorität der Gelukpa im ganzen Land zu sichern, studierte Lobsang Choekyi Gyaltsen und versuchte, die von Tsong-Kha-Pa vorgegebene spirituelle Ausrichtung zu veranschaulichen, indem er Meditation und Ethik in einer Synthese aus *Sutras* und *Tantras* verband. Nachdem der vierte Dalai Lama 1616 verstorben war, dauerte es nur ein Jahr, bis seine Reinkarnation, der große fünfte Dalai Lama, gefunden wurde, und Lobsang Choekyi Gyaltsen, mittlerweile ein hochrangiges Mitglied des Gelugpa-Ordens, wurde sein Lehrer. Der tiefe gegenseitige Respekt, der zwischen ihnen entstand, zeigt sich in den Auswirkungen, die die Unterweisungen des Lehrers auf seinen Schüler hatten, und in den hohen Ehren, die der Schüler seinem ehemaligen Lehrer erwies. Als der Fünfte Dalai Lama den Potala in Lhasa errichtete und sich dort niederließ, blieb der Erste Panchen Lama in Tashilhunpo, das für seine Arbeit renoviert wurde. Durch sie beide erhielt Tibet eine mächtige spirituelle und weltliche Führung, die die Linien drei Jahrhunderte lang stark hielt. Als Lobsang Choekyi Gyaltsen 1662, im Jahr des Wasser-Tigers, starb, sorgte der Fünfte Dalai Lama dafür, dass er mit einer großen Zeremonie beigesetzt wurde, und überwachte persönlich die Suche nach seiner Reinkarnation. Der Zweite Panchen Lama, der ein Jahr später geboren wurde, wurde vom Dalai Lama unterrichtet. Seit dieser Zeit ist der Ältere der beiden Lamas der Lehrer des Jüngeren.

Trotz der schweren Last, für das Wohlergehen des Gelugpa-Ordens zu sorgen, Reformen in den anderen Orden zu fördern, die umfangreichen Besitztümer von Tashilhunpo zu verwalten und für das Wohlergehen seiner Laienbürger zu sorgen, sowie dem Großen Fünften als Lehrer zu dienen und selbst als Herrscher zu fungieren, bemühte sich der Erste Panchen Lama, den Gelugpa-Mönchen die Quintessenz des *Buddhadharma* zu vermitteln, wie sie in den *Sutras* und in den Schriften von Tsong-Kha-Pa formuliert ist. Seine Schriften zeugen von einem tiefen Erfahrungsverständnis der Meditation und einer ebenso tiefen Einsicht in ihre allgegenwärtige Verbindung mit allen Bereichen des Wachlebens. Er schrieb Gedichte, von denen jedes einen Aspekt der Lehre Buddhas in lebendiger, einprägsamer Form zusammenfasst und gleichzeitig dem sensiblen und aufnahmefähigen Schüler geheimnisvolle Bedeutungen vermittelt. Er verfasste auch synoptische Texte, die es den Mönchen ermöglichten, die Architektur der Sutras und Tantras zu erfassen, während sie sich durch die wesentlichen Details der Theorie und Praxis arbeiteten. In seinen Schriften erscheint der Erste Panchen Lama als vollendeter Lehrer und Führer auf der spirituellen Suche.

In der tibetischen Kangyur-Sammlung findet sich im *Damamurkhanama Sutra* eine Geschichte, die von Buddhas Konfrontation mit sechs indischen Pandits erzählt. Ihr Wissen war so umfangreich, dass ihre Lehrreden, wenn sie ihr Wissen weitergaben, die Form von scheinbar wundersamen Phänomenen annahmen. Buddha reagierte darauf, indem er die Dialektik zur Alchemie erhob und mit Magie antwortete. In seinem Gedicht über Buddhas fünfzehntägige Antwort zeigte der Erste Panchen Lama die Natur dieser Magie, die sich zum höchsten spirituellen Grad erhob und über die gewöhnlich verstandenen Phänomene hinausging. Am ersten Tag steckte Buddha einen winzigen Stock in den Boden, der zu einem Wunschbaum heranwuchs, der die Wünsche von Menschen und Göttern erfüllte. Am zweiten Tag ließ er Juwelenberge um den Ort herum entstehen, an dem er saß, und diese wuchsen mit köstlichen Speisen für Menschen und Vieh. Am dritten Tag änderte sich Buddhas Antwort: Anstatt die in den Sinnen verwurzelten Wünsche zu befriedigen, schuf er einen See, „auf dem Lotusblumen aus lachendem, strahlendem Licht blühten“. Und am nächsten Tag

manifestierte er einen Teich, aus dem acht Ströme in einem kreisförmigen Weg flossen und Klänge erzeugten, die die Lehre der drei Fahrzeuge – Shravakayana, Pratyekabuddhayana und Bodhisattvayana – verkündeten.

Nachdem er die gebannte Aufmerksamkeit aller Anwesenden gewonnen hatte, veränderte Buddha erneut die Ebene, auf der er Wunder manifestierte. Am fünften Tag ließ Buddha sein lächelndes Antlitz ein goldenes Licht ausstrahlen, das die dreitausend Welten durchflutete, diejenigen reinigte, die weit von der Erleuchtung entfernt waren, und ihnen einen Vorgeschmack auf *Samadhi* gab. Am sechsten Tag schenkte er ihnen die Kraft des Glaubens, indem er sie in die Lage versetzte, die Gedanken der anderen zu lesen und ihre eigenen dunklen und reinen Gedanken klar zu erkennen, sodass es am siebten Tag jedem Einzelnen möglich war, die Existenz so zu erfahren, wie es ein universeller Herrscher im Besitz der sieben magischen Juwelen tun würde. Und am achten Tag vollendete er diese Dimension seiner Lehre, indem er Vajrapani und fünf Dämonen aussandte, die die sechs Pandits bezwangen und ihre Anhänger befreiten. Ab dem neunten Tag offenbarte er etwas von seiner eigenen Natur – jene Erkenntnis, nach der alle Wesen streben –, indem er seine Gestalt bis an die Grenzen des Brahmā-Himmels ausdehnte und darin alle Tugenden von *Nirvana* und *Samsara* manifestierte. Und am zehnten Tag umfasste die Leuchtkraft seiner Gestalt *Samsara* und bildete eine Wolke, aus der ein Regen des Glücks auf alle Wesen herabströmte.

Am elften Tag blieb Buddha unmanifestiert, aber er legte den Dharma mit der Stimme von Sarasvati dar. Dann meditierte er den ganzen zwölften Tag über Liebe und bewirkte, dass alle Wesen einander liebten, wie Eltern ihre Kinder lieben. Am dreizehnten Tag gingen zwei Lichtstrahlen von seinem Nabel aus, und am Ende jedes Strahls befand sich ein Buddha, aus dessen Nabel weitere Lichtstrahlen hervorkamen. Dieses Muster wiederholte sich, bis das gesamte Universum mit Buddhas aus Licht erfüllt war. Am vierzehnten Tag nahm er die Blumen, die ihm Udrayana darbrachte, und verwandelte sie in mit Juwelen geschmückte Wagen, die die drei Welten zierten. Am fünfzehnten Tag teilte er dann die Ambrosia der Götter mit allen Wesen und strahlte aus seinen Fingerspitzen Ströme goldenen Lichts aus, die selbst den Wesen in den untersten Höllen Freude bereiteten. In seinem Gedicht charakterisierte der Erste Panchen Lama jeden Tag der Wunder so, dass der intuitive Schüler jeden einzelnen als eine mystische Stufe auf dem Weg zur Erleuchtung und zur Bodhisattva-Suche sehen kann. Er warnte, dass solche Lehren nur so lange zugänglich bleiben, wie sie im Geiste der universellen Brüderlichkeit befolgt werden.

Zwei Mönche, die für ihr beharrliches spirituelles Streben bekannt waren, baten den Ersten Panchen Lama, einen Einführungstext zur Mahamudra-Praxis zu verfassen. Mahamudra, manchmal auch als das Große Siegel der Leerheit bezeichnet, bildet den Dreh- und Angelpunkt der Lehre Tsong-Kha-Pas und ist für das Verständnis des Mahayana- und Vajrayana-Gedankenguts von wesentlicher Bedeutung. Der Erste Panchen Lama gab in einer kurzen Abhandlung einen Überblick über dessen Wesen und Komplexität, in der er, nachdem er sich vor dem Mahamudra selbst und seinem Guru verneigt hatte, Mahamudra als „die allgegenwärtige Natur aller Dinge, die ununterscheidbare einzige Natur sowohl der Objekte der Leerheit als auch der Leerheit selbst“ definierte. Anstatt die verfügbaren schriftlichen Darstellungen des Mahamudra zu wiederholen, verband er die wesentlichen Elemente der Sutra- und Tantra-Lehren des Mahamudra mit den mündlichen Überlieferungen der Gelugpa- und Kagyupa-Lehren.

Um das Tor und den Rahmen der Lehren Buddhas im Allgemeinen und insbesondere der Mahayana-Lehren zu betreten, ist es unerlässlich, dass Sie Zuflucht nehmen und eine erleuchtete Haltung des *Bodhichitta* entwickeln, die aufrichtig aus Ihrem Herzen kommt und nicht nur aus Ihrem Mund.

Da die Verwirklichung von *Shunyata*, der Leere, sowohl von Verdiensten als auch von der Beseitigung von Hindernissen abhängt, kann man sich durch Niederwerfungen und Mantra-Anrufungen darauf vorbereiten. (Sowohl Marpa als auch Tsong-Kha-Pa folgten dieser Praxis vor den fünfunddreißig Buddhas.)

Dann müssen Sie wiederholt von Herzen Bitten an Ihren Wurzel-*Guru richten*, den Sie als untrennbar von den Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft anerkennen, um *Shunyata* verwirklichen zu können.

Obwohl man sich der Mahamudra-Lehre auf viele Arten nähern kann, lassen sich diese alle unter zwei Überschriften zusammenfassen – Sutras und Tantras. Um dem Tantra-System zu folgen, muss man die schwierige Aufgabe erfolgreich bewältigen, die Aufmerksamkeit auf die Nadis oder psycho-spirituellen Energiekanäle im eigenen Vajra- oder Diamantkörper zu konzentrieren und sich dabei auf den zentralen Nadi zu fokussieren. Dies kann nur unter der direkten Anleitung eines qualifizierten Lehrers geschehen und führt, wenn es gelingt, zur Erlangung des klaren Lichts von *Shunyata*, das nur durch *Anuttara Yoga*, die kontrollierte Ausübung des höchsten gereinigten Bewusstseins, erreicht werden kann. Eine solche Methode erfordert ein Maß an Wissen, Zugang zu einem Lehrer und ein Maß an Selbstbeherrschung, das über die Ressourcen der meisten Menschen hinausgeht. Der Erste Panchen Lama wandte sich daher der *Sutra*-Methode zu, die für jeden zugänglich ist. Ihm zufolge vertrat Nagarjuna die Ansicht, dass es außerhalb dieser beiden Ansätze keinen Weg gibt, der zur Erleuchtung führt.

Die *Sutra*-Methode beinhaltet die Meditation über *Shunyata* auf eine Weise, die in den *Prajnaparamita Sutras* vorgeschrieben und von einer ununterbrochenen Linie von *Gurus* dargelegt wurde. Ihre Lehren umfassen Meditationsmethoden, die verschiedene Namen erhalten haben, darunter „gleichzeitige Erzeugung und Vereinigung“, „die vier Buchstaben“ und „die große Umfassung“. Bei der „verbundenen Amulettbox“ besteht die Meditation darin, Glückseligkeit (*ananda*) und Leere (*shunyata*) wie die beiden Hälften einer geschlossenen Amulettbox zu verbinden. Die Methode der „sechs gleichen Geschmäcker“ besteht darin, sechs allgemein ungünstige Bedingungen in Formen der Weisheit umzuwandeln. Die sechs ungünstigen Bedingungen sind verzerrte Vorstellungen, moralische Verunreinigungen und geistige Verblendungen, Krankheit, Schaden durch Götter und Geister, Leiden und Tod. Die Umwandlung verzerrter Vorstellungen beinhaltet beispielsweise, alles, was man hört, in ein *Mantra* zu verwandeln, alles, was man sieht, in eine Gottheit, die der Meditation würdig ist, und so weiter. Die „tiefgründige Madhyamika-Theorie“ ist die von Tsong-Kha-Pa entwickelte Methode, die auf den Lehren von Nagarjuna basiert. Obwohl diese mündlichen Anweisungen unterschiedliche Namen tragen, wird ein in Meditation erfahrener *Yogin* sofort erkennen, dass sie sich ergänzen und auf ein vollständiges Verständnis von *Shunyata* abzielen.

Unabhängig davon, welchen Ansatz man wählt, gibt es zwei allgemeine Wege, um Mahamudra zu praktizieren. Der erste beginnt mit einem vorläufigen Verständnis des Konzepts von *Shunyata* und strebt dann eine einpunktige Konzentration auf dieses Verständnis an. Der zweite kehrt die Reihenfolge um und beginnt mit ruhiger, einsgerichteter Konzentration, um damit ein Verständnis von *Shunyata* anzustreben. Dazu sollte man einen geeigneten Ort für die Meditation auswählen und sich in einer bequemen, aber aufrechten Haltung niederlassen, wobei die Lotusposition vorzuziehen ist. Die größten irrelevanten Gedanken können mit ein paar Atemübungen vertrieben werden. Wenn dumpfe Geisteszustände beiseite gelegt wurden und Klarheit bleibt, nimmt man Zuflucht in den Gedanken an *Bodhichitta* mit einer reinen Motivation. Dann sollte man über den *Guru* meditieren und sich mit intensiver Hingabe vorstellen, wie sich der *Guru* in einem selbst auflöst.

Nun ist man bereit, sich auf einen völlig unstrukturierten und unbestimmten Geisteszustand zu konzentrieren.

Dies ist ein Geisteszustand, der frei ist von Vorurteilen, Zweifeln, Wünschen oder Bestrebungen für vorübergehende oder endgültige Ziele in Bezug auf Vergangenheit oder Zukunft. Das bedeutet jedoch nicht, dass man jegliche bewusste Aufmerksamkeit aufgeben sollte, als würde man schlafen oder ohnmächtig sein. Vielmehr sollte man sein unerschütterliches Gedächtnis fest auf die Aufgabe richten, seinen Geist aus der Ferne zu beobachten, und sich ständig mit geistiger Wachsamkeit darauf vorbereiten, jedes Abschweifen des Geistes wahrzunehmen.

Wenn das Gleichgewicht erreicht ist, kann man seine Aufmerksamkeit auf die Natur des Geistes selbst als ein vergängliches Phänomen richten, das zu klarem und gültigem Wissen fähig ist. Nun sollte die Aufmerksamkeit „gestraft“ werden, und man sollte versuchen, die bloße Natur des Geistes mit klarer Deutlichkeit zu erkennen. Wenn fremde Gedanken auftauchen, sollte man sie entweder als das erkennen, was sie sind, oder sie sofort unterbrechen, sobald sie auftauchen. Mit einem fokussierten und klaren Geist sollte man die Meditation auf entspannte Weise fortsetzen, ohne die Erinnerung nachzulassen.

Eine andere Methode, den Geist zu beruhigen, besteht darin, aufkommende Nebengedanken nicht zu blockieren, sondern sich auf die Natur des aufkommenden Gedankengangs zu konzentrieren und zu versuchen, ihn zu verstehen. Was dabei geschieht, lässt sich mit dem Beispiel einer eingesperrten Taube vergleichen, die mitten auf dem Meer von einem Schiff freigelassen wird. Wie es in der Schrift heißt: „Ein Vogel, der mitten auf dem Meer von einem Schiff geflogen ist, muss, nachdem er hierhin und dorthin geflogen ist, unweigerlich wieder auf dem Schiff landen, von dem er gestartet ist.“

Diese Meditationspraxis, die mit Geduld und Ausdauer durchgeführt wird, bringt den Geist in einen Zustand der Klarheit ohne Hindernisse oder Vorurteile.

Obwohl dieser Geisteszustand keine Form oder Struktur hat und in dieser Hinsicht so leer wie der Raum ist, erscheint doch gerade auf diesem Geist, wie auf einem Spiegel, alles, was im Bewusstsein auftaucht, lebhaft. Obwohl man diese Natur des Geistes ganz offensichtlich wahrnehmen kann, kann man niemals etwas Bestimmtes als „meinen Geist“ festhalten oder bezeichnen.

Der Erste Panchen Lama merkt an, dass die meisten Meditierenden behaupten, dass man, wenn man diese Stufe erreicht hat, nun alles verwirklichen kann, worauf sich der Geist richtet, und dass dies fortan ein einfacher Weg zur Erleuchtung sei. Er weist jedoch darauf hin, dass man in dieser Stufe lediglich den Geist beruhigt hat, und fährt dann fort, die mündlichen Lehren seines eigenen Wurzelgurus zu erläutern.

Aus der Haltung eines einsgerichteten, klaren Bewusstseins heraus sollte man „wie ein kleiner Fisch, der durch klares, ungestörtes Wasser schwimmt“ die Identität des Meditierenden erforschen. Wer ist dieser Meditierende? Man wird feststellen, dass es sich nicht um die grobe oder feinstoffliche Materie des Körpers handelt, nicht um den Raum, den er einnimmt, und nicht um das Bewusstsein. Angesichts dessen wird man erkennen, dass die Person, von der man normalerweise sagt, dass sie existiert, nur eine Bezeichnung im Bereich der Sinne ist. Wenn man erkennt, dass man keine endgültige oder unabhängige Existenz hat, sollte man über diese Entdeckung meditieren. „Auf diese Weise kultiviert man die einpunktige Konzentration auf *Shunyata*, das wie Raum ist.“ Nun sollte man sich auf den Strom kontinuierlicher Klarheit konzentrieren, der der Geist ist, bis man erkennt, dass diese Kontinuität keine Sache oder besondere Existenz ist, sondern eine Modalität jenseits der gewöhnlichen Kategorien der Existenz. Dies ist der Beginn des Erwachens von *Shunyata*. Wenn man sich einpunktig darauf konzentrieren kann, hat man eine wundersame Leistung vollbracht.

Wenn die Meditationszeit vorbei ist, sollte man systematisch in die Welt der Sinne zurückkehren. Zunächst sollte man die durch die Meditation gewonnene Tugend dem Erlangen der Erleuchtung zum Wohle aller Wesen widmen. Zweitens sollte man die Objekte der Sinne, die einem begegnen, genau untersuchen, um ihre bloße Existenzweise zu erkennen. So wird man sehen, dass sie nicht das sind, was sie zu sein scheinen, und dass man sie nicht begreifen sollte. Indem man auf diese Weise sein Verständnis fördert, kann man beginnen zu erkennen, dass alle Dinge in *Samsara* und *Nirvana* eine einzige letztendliche Natur teilen – *Shunyata*.

Wenn Sie sich also in Ihrer formellen Meditationssitzung gemäß den richtigen Methoden einpunktig auf *Shunyata* konzentrieren, werden Sie zu der Überzeugung gelangen, dass alle Dinge in *Samsara* und *Nirvana*, ob sie nun gültig existieren oder nicht, frei von unabhängiger Existenz sind, die nur eine geistige Konstruktion ist. Wenn Sie sich nach Ihrer Meditationssitzung erheben und die Dinge weiter analysieren, werden Sie außerdem in der Lage sein, die unverkennbare Funktionsweise der unabhängigen Entstehung zu beobachten, die lediglich auf der Art und Weise beruht, wie der Geist die Dinge bezeichnet. Auf diese Weise werden Ihnen die Dinge ganz natürlich ähnlich wie Träume und Halluzinationen erscheinen, wie Luftspiegelungen und die Reflexion des Mondes im Wasser.

Der Erste Panchen Lama verfasste solche Werke, um aufrichtige Schüler mit dem *Buddhadharma* und dem Bodhisattva-Pfad in Einklang zu bringen. Indem er die Tradition respektierte und gleichzeitig subtil auf die Unterschiede zwischen Glauben und Wissen, Ritual und Anstrengung, ehrwürdiger Tradition und direkter Erfahrung hinwies, versuchte er, den aufstrebenden Gelugpa-Orden zu reinigen und jeden Aspekt der Weitergabe ewiger Weisheit zu veredeln. Der Ton, den er angab, hallte bis zum heutigen Tag in ganz Tibet nach.

