
DER FÜNFTE DALAI LAMA

*Durch das klare Mitgefühl von Maitreya
Mögen wir die reiche Ernte des Sieges einfahren
Und die Leiden des Karma und der Verblendungen lindern.*

*Oh Maitreya, unvergleichlicher Herr,
Fünfter Buddha dieses glücklichen Zeitalters
Inspiriere mich und alle fühlenden Wesen
Mit der Berührung deines Arms des Mitgefühls.*

*In der Gegenwart des Meisters,
dessen Augen vor Licht strahlen,
knie ich nieder, falte die Hände und bete,
dass das Versprechen des Throns,
wie eine Schnitzerei in Diamant,
niemals untergehen möge
und dass die Frucht des Rezitierens deines Mantras
erlebt werden möge.*

*Oh Beschützer, du befreist
von den grenzenlosen Leiden der Welt.
Ich suche ständig Zuflucht bei dir,
mein fähiger Kapitän.*

DER FÜNFTE DALAI LAMA

Ngawang Lobsang Gyatso, der fünfte Dalai Lama, war der erste, der als „der Große“ bekannt wurde. Obwohl allen Dalai Lamas in der gesamten tibetischen Geschichte enorme Verehrung entgegengebracht wurde, trug nur er diesen Titel bis zum Großen Dreizehnten, dem unmittelbaren Vorgänger des gegenwärtigen Dalai Lama. Und unter Umständen, die an die Zeit des Großen Fünften zu erinnern scheinen, haben einige Tibeter begonnen, vom Großen Vierzehnten zu sprechen. Die historische Bedeutung des Fünften Dalai Lama beruht auf seiner außergewöhnlichen Einsicht, seinem Geschick und seiner Disziplin, die er trotz der besonderen und komplexen Bedingungen, unter denen er seine Autorität ausübte, in seine Herrschaft einbrachte. Er sicherte die reibungslose spirituelle Weitergabe der Reformen von Tsong-Kha-Pa und schuf eine stabile politische Grundlage für Tibet, die drei Jahrhunderte voller Invasionen, Doppelzüngigkeit und Verrat überstand. Er weckte im tibetischen Volk ein Vertrauen und eine Zuversicht, die nie ins Wanken geraten sind – eine Leistung, die von keinem Priester, Papst, König oder Präsidenten anderswo auf der Welt erreicht wurde.

Als die „religiösen Könige“ Tibet regierten und die Lehren Buddhas aus Indien und in geringerem Maße auch aus China in das Land des Schnees gelangten, gab es noch keine klösterliche Tradition. Beginnend mit Shantarakshita und Padmasambhava wurden Klöster gebaut, aber erst viel später entstanden eigenständige Orden. Während dieser Zeit gab es eine klare, wenn auch nicht starre Trennung zwischen politischer und spiritueller Autorität. Rückblickend war die Verfolgung des *Buddhadharma* und seiner noch jungen tibetischen Institutionen während der Herrschaft von König Lang Darma katastrophal. Ob Lang Darma nun wirklich die buddhistische Tradition verachtete, wie viele tibetische Geschichtsbücher behaupten, oder ob er lediglich den Bonpa-Neigungen der Aristokratie entgegenkam, um seinen Thron zu sichern, wie einige Quellen vermuten lassen, die Folgen waren tragisch. Die zentrale Königsherrschaft verschwand in den unaufhörlichen Streitigkeiten zwischen Kleinkönigen und Kriegsherren, während die Mönche in kleinen (und manchmal geheimen) Gruppen isoliert waren, um so gut wie möglich weiterzumachen. Als Atisha und andere die „zweite Gründung“ ins Leben riefen, brauchte Tibet dringend eine spirituelle Reform, da die indischen Quellen der Erneuerung erschöpft und anfällig für Korruption waren. Das Entstehen der tibetischen Mönchsorden sorgte für Kontinuität in der Religionsgemeinschaft, und die Reformen von Tsong-Kha-Pa festigten das spirituelle Leben des Landes. Der Fünfte Dalai Lama nutzte die Möglichkeiten seiner Zeit, um Tibet politisch zu vereinen.

Als der dritte Dalai Lama von Altan Khan den Titel „Dalai“ erhielt, war die mongolische Intervention in Tibet bereits zur Gewohnheit geworden, da Tibet ein strategischer Spielstein in einem komplexen Spiel zwischen der Mongolei und China war. Die buddhistischen Orden hatten die Schirmherrschaft lokaler Herrscher gesucht und waren im Laufe der Zeit in politische Intrigen verwickelt worden. Nachdem die mongolische Präsenz fest etabliert war, versuchten die Orden, sich mit starken Stämmen unter ihnen zu verbünden. Zunächst dominierten die Sakyas, dann gewannen die Karmapas an Stärke, während der dritte Dalai Lama die Unterstützung von Altan Khan gewann. Seine Reinkarnation, der vierte Dalai Lama, war Altan Khans Urenkel. Der mongolische Einfluss konzentrierte sich jedoch auf Kokonor und erstreckte sich nur sporadisch nach Westen und Süden bis nach Lhasa und darüber hinaus. Mit Hilfe der Könige von Tsang verfolgten die Karmapas die Gelukpas, ebenso wie die Bonpas und andere ältere Orden, die mit ihnen in gutem Einvernehmen standen. Lobsang Choekyi Gyaltsen, der später der erste Panchen Lama werden sollte, wurde 1600 zum Abt von Tashilhumpo gekrönt. Als der nach dem Dalai Lama bedeutendste Lama kümmerte er sich um die täglichen Angelegenheiten der Gelugpa-Gemeinschaft im Süden, während der vierte Dalai Lama, der von Drepung aus regierte, seine Aufmerksamkeit vor allem auf Nordosttibet und die Mongolei richtete.

Nach dem Tod des vierten Dalai Lama im Jahr 1616 beaufsichtigte und bestätigte Lobsang Choekyi Gyaltsen 1617 die Entdeckung des fünften Dalai Lama. Schon während der Regierungszeit des vierten Dalai Lama hatten die Herrscher von Tsang versucht, die Spaltungen zwischen den mongolischen Stämmen und die Rivalitäten innerhalb der tibetisch-buddhistischen Orden auszunutzen. Nun, da der Dalai Lama noch ein Kind war, verdoppelten sie ihre Bemühungen. Es

wurde versucht, ihn zu ermorden, und obwohl er entkommen konnte, wurde seine Mutter getötet. Lobsang Choekyi Gyaltsen beschützte seinen jungen Herrn und leitete ein intensives Bildungsprogramm ein. Er unterrichtete den Dalai Lama in allen Aspekten der Sutras und Tantras und förderte seine angeborene Neigung zu Hingabe und Meditation. Gleichzeitig bildete er den Dalai Lama für die Herrschaft aus und zeigte ihm durch Worte und Taten, dass hohe Spiritualität und gewissenhaftes ethisches Verhalten mit weiser und effektiver Führung vereinbar sind. Als Ngawang Lobsang Gyatso die volle Macht des Amtes des Dalai Lama übernahm, war er sich des Potenzials und der Unsicherheit seiner Position voll bewusst. Da er wusste, dass jede Handlung enorme Konsequenzen zum Guten oder zum Schlechten haben würde, überlegte er sorgfältig und handelte dann entschlossen. Ausgehend von seinem uneingeschränkten Vertrauen und Glauben an seinen Lehrer übertrug er ihm die oberste Autorität über die Region um Tashilhumpo und wandte seine Aufmerksamkeit der Lösung von Konflikten in Tibet insgesamt zu.

Die Herrscher von Tsang griffen Sera und Drepung an, töteten Hunderte von Mönchen und übergaben kleinere Klöster an die Karmapas. Da er wusste, dass er solche Aktivitäten nicht allein verhindern konnte, wandte sich der Fünfte Dalai Lama an die zersplitterten Mongolen, um Hilfe zu erhalten. Ein Teil seines Genies als Führer zeigte sich in seiner Fähigkeit, das Karma der Führungsqualitäten anderer zu erkennen. Er begann stille Verhandlungen mit Gushri Khan von den Qoshot-Mongolen, einem Mann mit außergewöhnlichen politischen Fähigkeiten und aufrichtiger Sympathie für die buddhistische Lehre und die Praxis der Gelukpa. Gushri Khan startete einen Feldzug zur Eroberung ganz Tibets, besiegte den König von Tsang, tötete das Oberhaupt des Karmapa-Ordens, unterwarf Osttibet und marschierte nach Westen bis zur Grenze zu Ladakh. Bis 1642, als der Große Fünfe fünfundzwanzig Jahre alt war, hatte Gushri Khan ganz Tibet unter einer Herrschaft vereint. Zur Überraschung vieler, aber nicht des Fünften Dalai Lama, übertrug Gushri ihm die gesamte spirituelle und einen Großteil der weltlichen Macht. Er behielt den Titel Po-Gyalpo, König von Tibet, und ernannte einen Regenten, der mit dem Dalai Lama zusammenarbeiten sollte, mischte sich jedoch nicht in die inneren Angelegenheiten des wiedervereinigten Landes ein, außer um dessen militärischen Schutz zu gewährleisten.

Der fünfte Dalai Lama unternahm eine Vielzahl von Aktivitäten, um Tibet und die buddhistische Tradition zu stärken. Er veranlasste die Orden, sich der Gelugpa-Schule anzuschließen, und veranlasste die großen Orden, Reformen einzuleiten, die seine spirituelle Autorität anerkannten, sie aus unabhängigen politischen Bündnissen mit externen Mächten zurückzogen und ihre innere Integrität wiederherstellten. Auf diese Weise verbreitete er den Geist der Reformen von Tsong-Kha-Pa in allen Orden, während er gleichzeitig die Traditionen jedes einzelnen Ordens achtete und ihre spirituelle Unabhängigkeit schützte. Im Jahr 1645 begann er mit dem Bau des Potala, des großen Palastes in Lhasa, der den Sitz der Dalai Lamas bildet. Er wählte den Standort des alten Palastes des großen „religiösen Königs“ Songtsen Gampo und schuf ein Bauwerk, das zu einem der architektonischen Wunderwerke der Welt und zum Symbol der tibetischen Einheit wurde. Er benannte ihn nach der geheimen Bergresidenz von Chenrezi (Padmapani oder Avalokiteshvara) in Südindien und ebnete damit den Weg für überraschende Enthüllungen. Gleichzeitig gelang es ihm, seine zunehmende Autorität so geschickt mit ausgezeichneten Beziehungen zu Gushri Khan und seinem Regenten in Einklang zu bringen, dass innerhalb eines Jahrhunderts sogar der Titel „König von Tibet“ verschwand. Gleichzeitig pflegte er herzliche Beziehungen zur neuen Mandschu-Dynastie in China und verringerte so die Bedrohung aus dem Osten. Als Gushri Khan 1655 starb, sicherte sich der Fünfte Dalai Lama geschickt das Recht, die tibetischen Regenten des mongolischen Königs von Tibet zu ernennen. Er wählte seinen Neffen Sangye Gyatso, einen Mann mit bemerkenswerten Talenten, zum Regenten und wies ihn an, eine Volkszählung aller Klöster durchzuführen und das Steuer- und Einnahmensystem zu reformieren. Sangye Gyatso beaufsichtigte auch den weiteren Bau des Potala, eine Aufgabe, die insgesamt vierundvierzig Jahre in Anspruch nahm.

Obwohl Tsong-Kha-Pa das traditionelle Prinzip der klösterlichen Kontinuität durch die erbliche Nachfolge von Äbten abgeschafft hatte, als er den Gelukpa-Mönchen das Zölibat auferlegte, hatte

das alternative Prinzip der Herrschaft durch reinkarnierte Äbte seine eigenen Probleme. Trotz der allgemeinen Geheimhaltung, die die Doktrin der Herrschaft durch Reinkarnation umgab, wurde diese Idee teilweise öffentlich bekannt, als Altan Khan im dritten Dalai Lama die Reinkarnation des großen Sakya Pandita sah. Der Große Fünfte entschied sich, noch viel mehr zu offenbaren: Er bestätigte, dass dasselbe Wesen in jedem Dalai Lama seit dem Ersten in die Reinkarnation gegangen war, und fügte hinzu, dass jeder von ihnen eine Personifizierung von Chenrezi, dem Bodhisattva, der Tibet beschützte, gewesen sei und auch weiterhin sein würde. Somit waren die Regentschaften der Dalai Lamas nicht nur weise, sondern auch geheiligt. Darüber hinaus erklärte er, dass sein Lehrer, der Abt von Tashilhumpo, nicht nur die Reinkarnation eines engen Vertrauten von Tsong-Kha-Pa war, sondern tatsächlich die verkörperte Präsenz des himmlischen Buddha Amitabha. Die moralische und spirituelle Wirkung dieser Enthüllungen war freudig und tiefgreifend, denn sie bedeuteten, dass die durch die Reinkarnationen des Dalai Lama gewährleistete Kontinuität in den komplementären Reinkarnationen der Panchen Lamas erhalten geblieben ist, die die geheimen Lehren des tibetischen Buddhismus weitergegeben haben. Als sein Lehrer starb, beaufsichtigte der fünfte Dalai Lama die Entdeckung seiner Reinkarnation als zweiter Panchen Lama, und seitdem hat der ältere der beiden Lamas die Studien des jüngeren beaufsichtigt.

Einigen Berichten zufolge regierte der fünfte Dalai Lama nur zwei Jahre lang aktiv, bevor er sich zu einer längeren Meditationsklausur zurückzog. Unabhängig davon, ob diese Behauptung streng genommen zutreffend ist, stimmen alle Quellen darin überein, dass er sich in seinen späteren Lebensjahren zurückzog und nur zu bestimmten zeremoniellen Anlässen und zur Fassung grundlegender Entscheidungen in Erscheinung trat. Während des langen Rückzugs des fünften Dalai Lama aus der Öffentlichkeit verwaltete Sangye Gyatso die Angelegenheiten Tibets. Als der Große Fünfte 1682 starb, war Tibet ein politisch und spirituell vereintes Land. Sangye Gyatso war sich jedoch der Fragilität der Errungenschaften Tibets bewusst. Die Mongolen hatten erneut politisches Interesse an Tibet gezeigt, und die Chinesen suchten nach Möglichkeiten, ihren Einfluss in Tibet auszuweiten, um die Expansion der Mongolen einzudämmen. Angesichts dieser Gefahren erwies sich Sangye Gyatso als ebenso mutig wie sein Herr. Er vertraute nur den ranghöchsten Äbten und Palastbeamten seine Pläne an und begann eine erfolgreiche geheime Suche nach dem Sechsten Dalai Lama. Er fand einen alten Mönch, der dem Großen Fünften ähnelte, und versteckte ihn im Potala. Dreizehn Jahre lang wurde der Tod des Dalai Lama nicht bekannt gegeben. Der alte Mönch verkleidete sich als der Große Fünfte und erschien gelegentlich bei Zeremonien in verhüllenden Gewändern. Obwohl die Chinesen schließlich den Verdacht hegten, dass sie getäuscht worden waren, gelang es Sangye Gyatso, die Herrschaft des Dalai Lama zu festigen und den Potala-Palast fertigzustellen, bevor er 1695 den Tod des Fünften und die bevorstehende Nachfolge des Sechsten Dalai Lama bekannt gab. Einige Historiker halten den Regenten für gierig und ehrgeizig, während andere ihn als Vollender des Programms des Fünften und Diener der Interessen der Dalai-Lama-Linie sehen. Angesichts der rätselhaften Brillanz seines Mentors ist es möglich, dass er und der fünfte Dalai Lama diese Vorgehensweise bereits vor dem Tod des Fünften geplant hatten.

Eine neue mongolische Allianz nutzte das ungewöhnliche Verhalten des sechsten Dalai Lama als Vorwand, um ihn als Betrüger zu deklarieren – eine Anschuldigung, die von den Tibetern damals wie heute entschieden zurückgewiesen wird. Lhapsang Khan von den Qoshot-Mongolen marschierte in Lhasa ein, tötete Sangye Gyatso und nahm den Sechsten Dalai Lama gefangen. Er wurde 1706 nach Peking geschickt, um den Mandschu-Kaiser zu treffen, starb jedoch auf mysteriöse Weise auf dem Weg dorthin. Viele glauben, dass Lhapsang Khan seine Ermordung angeordnet hatte. Wie dem auch sei, Lhapsang Khan setzte seinen eigenen Kandidaten auf den Thron von Lhasa, doch obwohl dieser ein Jahrzehnt lang dort blieb, wurde er nicht akzeptiert. Als die Mandschu 1720 in Lhasa einmarschierten und die Mongolen endgültig aus Tibet vertrieben, wurde der wahre Siebte Dalai Lama eingesetzt. Obwohl weder der Große Fünfte noch der Erste Panchen Lama noch der Regent Sangye Gyatso die Verwirrung und Unruhen der frühen 1700er Jahre verhindern konnten, zeugt die unbestrittene Standhaftigkeit der Institution der Dalai Lamas von der Brillanz ihrer Arbeit. Von den silbernen Gräbern der Dalai Lamas außerhalb des Potala

wurde das des Fünften stets am meisten verehrt.

Die Ereignisse sorgten dafür, dass der Fünfte Dalai Lama von Historikern als versierter Staatsmann in Erinnerung bleiben würde. Er selbst legte jedoch größeren Wert auf die Kultivierung des Bodhisattva-Pfades und die Entwicklung der Meditation und des universellen Mitgefühls, die untrennbar damit verbunden sind. Nachdem er die vier Stufen des *Tantra* gemeistert hatte, die alle eine Einweihung durch einen *Guru* erfordern, verfasste er zahlreiche Werke, um Meditierenden zu helfen, die sich mit den unteren *Tantras*, d. h. den ersten drei Stufen, befassen. Obwohl es Praktiken gibt, die keine Symbole beinhalten, werden die *Sutra*- und *Tantra*-Traditionen durch ein *Yoga* der Symbole verbunden, eine Methode zur Transformation des Bewusstseins durch Meditation mittels einer disziplinierten Verwendung von Symbolen, die als Gottheiten-Yoga bezeichnet wird. Zu den heraufbeschworenen Symbolen gehören detaillierte Visualisierungen und spezifische *Mantras*, die das intellektuelle Verständnis der *Sutras* in eine unmittelbare Erkenntnis der Aspekte des Selbst als Entsprechung zu Aspekten des Kosmos verwandeln. Diese Praktiken führen unter dem wachsamen Auge des *Gurus* zu den höchsten *Yoga-Tantras*, wie den *Heruka*- und *Kalachakra-Tantras*, aber sie eignen sich dennoch für die tägliche Praxis während des gesamten Lebens, unabhängig vom Grad der Errungenschaft in der Meditation. In Anerkennung der Bedeutung eines richtigen Anfangs verfasste der Fünfte Dalai Lama eine Reihe von Texten, um Anleitungen für die Praxis der Meditation zu geben.

In „Eine Meditation über den orangefarbenen Manjushri“ erwies der Fünfte Dalai Lama Tsong-Kha-Pa als Verkörperung von Manjushri, dem Bodhisattva der Weisheit, seine Ehrerbietung. Er ermahnte den Schüler, zunächst Zuflucht zu den Drei Juwelen – Buddha, Dharma und Sangha – zu nehmen, indem er *Bodhichitta*, den altruistischen Gedanken der Erleuchtung, entwickelte und über die unermesslichen Gedanken der Liebe, des Mitgefühls, der Freude und der Gleichmut nachdachte. Dann wies er den Schüler an, sich eine Reihe von Symbolen vorzustellen:

In meinem Herzen befindet sich mein Geist in Form eines Eies, dessen Spitze nach oben zeigt. Im Inneren des Eies befindet sich auf einer Vollmondscheibe ein orangefarbener Buchstabe *DHIH*, aus dem unendliches Licht strahlt. Es erfüllt meinen ganzen Körper, reinigt alle meine Negativitäten und beseitigt alle meine seit anfangsloser Zeit angesammelten Verblendungen. Die Lichtstrahlen verlassen dann meine Poren und werden zu Opfergaben für die Buddhas und Bodhisattvas. Die Lichter werden dann zu Opfergaben für die Buddhas und Bodhisattvas und erfreuen sie dadurch. Dadurch lösen sich die Segnungen des Körpers, der Sprache und des Geistes dieser heiligen Wesen in Licht auf, das die Dunkelheit der Unwissenheit aller fühlenden Wesen zerstört und sie so in die Erleuchtung der Weisheit versetzt.

Die Strahlen sammeln sich dann wieder in der Silbe *DHIH*. Sie verwandelt sich in Licht, meine gewöhnliche Wahrnehmung und mein Festhalten daran verschwinden, und ich erscheine als der Ehrwürdige Manjushri, orangefarben, mit einem Gesicht und zwei Armen.

Meine rechte Hand schwingt ein Schwert der Weisheit über mir. An meinem Herzen, zwischen Daumen und Ringfinger meiner linken Hand, halte ich den Stiel einer *Utpala*-Lotusblume. Auf ihren voll erblühten Blütenblättern neben meinem linken Ohr ruht ein Band des *Prajnaparamita Sutra*.

Ich sitze in voller Lotushaltung und bin mit kostbaren Schmuckstücken für Kopf, Ohren, Hals und Schultern sowie Armbändern und Fußkettchen geschmückt. Ich bin in einen fließenden Mantel und einen Rock aus exquisiter Seide gehüllt; mein Haar ist zu fünf Knoten gebunden und windet sich gegen den Uhrzeigersinn. Mit einem bezaubernden und gelassenen Lächeln sitze ich inmitten einer Lichtmasse, die von meinem Körper ausgeht. Der Buchstabe *OM* markiert meine Krone, *AH* meine Kehle und *HUM* mein Herz.

HUM strahlt Licht aus, das die Weisheitswesen aus den unvorstellbaren Palästen ihrer eigenen reinen Länder herbeiruft. Sie ähneln dem oben beschriebenen Manjushri und sind von einer Schar von Buddhas und Bodhisattvas umgeben.

JAH HUM BAM HOH: Sie verschmelzen mit mir und so werden wir eins.

Nachdem diese Visualisierung abgeschlossen ist und in einer Vereinigung des Bewusstseins mit der dadurch hervorgerufenen Vision gipfelt, werden Manjushri, der als anmutiger Jüngling mit schöner Sprache vorgestellt wird, geistige Opfergaben dargebracht.

Oh Manjushri, ich verneige mich vor deinem Geist
in dem das gesamte Gewebe der unzähligen
Objekte des Wissens erleuchtet ist.
Es ist ein ruhiger Ozean von unergründlicher Tiefe,
von unermesslicher Weite, grenzenlos wie der Raum selbst.

Der Schüler visualisiert dann ein *Yantra*, das ein *Mantra* aus heiligen Silben enthält. Man stellt sich vor, dass sie gemeinsam alle Ebenen der Weisheit enthalten, die von Buddhas, Bodhisattvas, *Shravakas*, Pratyeka-Buddhas und „den weisen und gelehrten Meistern aller buddhistischen und nicht-buddhistischen Traditionen“ erreicht wurden. Diese Universalität der Inklusion wird am Ende der Meditationsperiode durch ein ebenso universelles Bestreben ergänzt:

Möge ich durch diese Praxis bald
die mächtigen Errungenschaften von Manjushri erreichen
und dann alle Wesen ohne Ausnahme
zu diesem gleichen höchsten Zustand führen.

Die Bilder dieses *Yoga* der Symbole durchdringen den Geist, doch ihre Formenvielfalt hat nichts mit Fantasie oder angenehmen traumähnlichen Zuständen zu tun. Ihre Präzision in jedem Detail wurzelt in einem tiefen und geheimnisvollen Wissen über Farben, Klänge und Zahlen, ihre Entsprechungen und ihre Permutationen.

In „Die Fastenpraxis des elfgesichtigen Avalokiteshvara“ folgt die Meditation einem ähnlichen Muster wie „Eine Meditation über den orangefarbenen Manjushri“, zusätzlich mit Fasten und dem Ablegen von Gelübden. Der Fünfte Dalai Lama warnte, dass die Praxis ernst genommen werden müsse – Fasten bedeute vollständiges Fasten, und Gelübde seien nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Er wies darauf hin, dass es viele „Verfechter einer falschen Art von Fastenretreat“ gebe, die nicht klar zwischen *Sutra* und *Tantra* oder sogar zwischen Mahayana und Hinayana unterscheiden würden, und betonte, dass die enge Wechselbeziehung aller Dinge keine Entschuldigung dafür sein dürfe, sie zu verwechseln. Wenn unterschiedliche Wesenheiten miteinander verwechselt werden, gehen die Entsprechungen zwischen ihnen und ihre Verbindungen zu verschiedenen Zuständen und Aspekten des Bewusstseins verloren. Über diejenigen, die einfache Methoden lehren, lachte er: „Wenn sie das Leiden der sechs Arten von Wesen betrachten, zählen sie Radieschen als Wesen mit Geist.“ Er betonte, wie wichtig es sei, sich von einem Lehrer leiten zu lassen und die Werke großer Gelehrter zu studieren, darunter auch die des Zweiten Dalai Lama.

Die Kraft und Schönheit seines „Sadhana mit Fokus auf den Bodhisattva Maitreya“, dem Buddha der Liebe und Zukunft, umfasste eine Meditation, die den Geist von Maitreya im Bewusstsein heraufbeschwore.

Nachdem ich das höchste *Bodhichitta entwickelt habe*, werde ich mich um alle fühlenden Wesen wie um meine Gäste kümmern; ich werde den hervorragenden Wegen der Bodhisattvas folgen;

zum Wohle aller Wesen werde ich Erleuchtung erlangen.

Sobald der Geist gereinigt, geläutert, gesammelt und eingerichtet ist, visualisiert der Meditierende Maitreya:

In der Sphäre der Leere erscheint mein eigener Geist als gelbe Silbe *MAIM*, aus der Licht strahlt. Es erfreut die Erleuchteten, indem es ihnen Opfergaben bringt. Dann reinigt es das negative Karma und die Verblendungen aller fühlenden Wesen. Das Licht sammelt sich wieder im *MAIM*, das sich in die Silbe *PAM* verwandelt. Diese wiederum verwandelt sich in einen Lotus, der mit *AH* gekennzeichnet ist. Dieses *AH* wird zu einem Mondkissen, auf dem ich als dreigesichtiger Arya Maitreya erscheine. Mein Hauptgesicht ist gelb, safranfarben. Mein rechtes Gesicht ist schwarz und mein linkes weiß. Jedes Gesicht hat drei Augen; jedes ist friedlich und lächelt. Mein dunkles Haar ist zu einem Knoten zusammengebunden. Die ersten beiden meiner vier Hände befinden sich an meinem Herzen, in der *Mudra*, die das Drehen des Rades des Dharma ausdrückt. Meine rechte untere Hand befindet sich in der *Mudra* der höchsten Großzügigkeit, und meine linke untere Hand hält eine duftende dunkelgelbe Blume. Ich bin mit acht kostbaren Schmuckstücken geschmückt: Kopfschmuck, Ohrringe, ein Halsband, Armbänder, Fußkettchen, Schultergurte und lange Kristallketten. Himmlische Seidenstoffe bedecken die obere Hälfte meines Körpers, und ich trage einen *Panchalika*-Rock. Ein Vollmond ist meine Rückenlehne, denn ich sitze im *Sattvasana*, inmitten eines Lichtkreises. Meine Stirn ist mit der Silbe *OM* gekennzeichnet, meine Kehle mit *AH* und mein Herz mit *HUM*. Auf meinem Herzen steht ein gelbes *MAIM* auf einer Mondscheibe. Es strahlt Licht aus und lädt die Weisheitswesen, die mir ähnlich sind, aus ihren tatsächlichen Wohnstätten ein: *VAJRA SAMAJAH, JAH HUM RAM HOH*. Sie verschmelzen und werden eins mit mir.

Das Opfer, das in dieser *Sadhana* für Maitreya dargebracht wurde, beinhaltete eine Anrufung, die das spirituelle Vertrauen und den selbstlosen Dienst repräsentiert, die das Leben und Wirken des Großen Fünften geprägt haben:

Das Feuer der Großen Liebe verbrennt den Brennstoff des Zorns,
das Licht der Weisheit vertreibt die Dunkelheit der Unwissenheit.

Ich verneige mich vor dir, König des Dharma,
der du in *Tushita* wohnst und alle Wesen beschützt.

