

## DER VIERTE PANCHEN LAMA

*Mit Einpunktigkeit bewahre die klare Erkenntnis,  
dass nicht einmal ein Atom aller Phänomene von Samsara und Nirvana –  
das Ego, die Aggregate, Berge, Häuser, Zelte und so weiter  
in und für sich existiert.*

*Erkenne, dass alle lediglich zugeschriebene Bezeichnungen sind.  
Dies ist das Yoga der kontemplativen Ausgeglichenheit, das, wie der Raum ist.*

*Nachdem du diesen Zustand erreicht hast,  
erkenne, dass alle Objekte der Wahrnehmung von Natur aus falsch sind,  
nicht wirklich existieren,  
da sie in ihrer Erscheinung von Ursachen und Umständen abhängen.*

*Dies ist das Yoga der Illusion.*

*Wenn man sich auf diese beiden Yogas stützt und zur kontemplativen Ausgeglichenheit  
die Glückseligkeit eines gut disziplinierten Geistes und Körpers hinzukommt,  
die durch die Kraft der Analyse hervorgerufen wird,  
erlangt man intensive, tiefe Einsicht.*

*Drei Prinzipien des Pfades  
TENPE NYIMA*

Der Tod des Siebten Dalai Lama, eines Mönchs von tiefer Meditation und großer Gelehrsamkeit, läutete das Ende der Blütezeit Tibets als spirituelle Kultur ein. Getreu dem Geist von Tsong-Kha-Pas geheimnisvollem Werk und der brillanten Staatskunst und religiösen Führung des Großen Fünften hatte er sich heldenhaft den feindlichen Kräften gestellt, die Tibet zu kontrollieren suchten. Er bewahrte die spirituellen Lehren und die Heiligkeit seines Amtes, stellte die weltliche Autorität des Dalai Lama wieder her und legte die Struktur der tibetischen Regierung fest, die bis zum Exil des Vierzehnten Dalai Lama im Jahr 1959 Bestand hatte. Der Achte Dalai Lama überließ einen Großteil der Verwaltung der täglichen Angelegenheiten anderen und widmete sich einem Leben als Gelehrter und Kontemplativer. Leider zerstörten die Ereignisse die vom Siebten Dalai Lama geschaffenen friedlichen Verhältnisse, und die daraus resultierenden Katastrophen waren ebenso den Tibetern wie den Außenstehenden zuzuschreiben.

1768 fiel Prithivi Narayan, der Herrscher von Gurkha, einem kleinen Fürstentum westlich des Nepal-Tals, in die Königreiche Patan, Katmandu und Bhadgaon (Bhaktapur) ein und eroberte das gesamte Tal. Kurz darauf eroberte er Jumla und Mustang und fiel in Teile Westtibets ein, ohne auf Widerstand von Lhasa oder Peking zu stoßen. Einige Jahre später gab der Dritte Panchen Lama, der für seine Weisheit und Einsicht bekannt war, den dringenden und häufigen Einladungen des Mandschu-Kaisers nach, Peking zu besuchen. Er unternahm 1779 die beschwerliche Reise nach China und wurde mit hohen Ehren empfangen. Er nutzte das durch seine Anwesenheit in Peking entstandene Wohlwollen, um auf die Autonomie der Regierung des Dalai Lama zu drängen, starb

jedoch 1780, bevor er seine Ziele erreichen konnte. Sein Bruder Tenpe Nyima wurde der vierte Panchen Lama und erhielt gemäß dem Testament des dritten Panchen Lama die vollständige Kontrolle über den enormen Reichtum von Tashilhumpo. Ein zweiter Bruder, der ein hochrangiger Mönch im Karmapa-Orden in Nepal geworden war, beanspruchte einen Teil dieser Ressourcen für sich. Als Tenpe Nyima sich weigerte, diesen Anspruch anzuerkennen, überredete sein Bruder die willigen Gurkhas, in Tibet einzumarschieren.

1792 plünderten die Gurkhas Tashilhumpo, den heiligen Sitz des Panchen Lama. Diese Beleidigung der weitgehend symbolischen Oberhoheit Chinas und die hohe Wertschätzung, die Tenpe Nyima beim Kaiser genoss, zwangen die Chinesen zu einer massiven Vergeltungsaktion, die die Gurkhas schließlich zurück nach Nepal trieb. Obwohl der vierte Panchen Lama wieder auf seinen Thron gesetzt wurde, zwangen die Chinesen den Gurkhas einen Frieden auf, der Tibet als in einer besonderen und untergeordneten Beziehung zu China stehend anerkannte. Weder der Dalai Lama noch die tibetische Regierung wurden zu dieser Vereinbarung konsultiert, und obwohl die Chinesen nicht in der Lage waren, Widerstand gegen den Vertrag zu leisten, bedeutete er das Ende der autonomen Beziehungen Tibets zum Rest der Welt. Tibet zog sich hinter seine Grenzen zurück, nahm eine fremdenfeindliche Haltung ein und wurde schließlich zu dem „verbotenen Land“, das romantische Schriftsteller im späten 19. Jahrhundert inspirierte.

Als der achte Dalai Lama 1804 starb, versuchten die Chinesen, die traditionellen Methoden zur Ermittlung seiner Reinkarnation zu ändern, indem sie eine Lotterie unter den vielversprechendsten Kandidaten einführten. Die Tibeter lehnten diese Idee ab, und nach einigen intensiven Auseinandersetzungen wurde der neunte Dalai Lama sowohl von den Tibetern als auch von den Chinesen anerkannt. Er lebte nur zehn Jahre, und während dieser Zeit wurde Tibet von einem Regenten regiert. Als sein Nachfolger im Alter von zwanzig Jahren starb, kamen einige Tibeter zu dem Verdacht, dass hier ein Verbrechen vorlag. Auch der elfte und zwölfte Dalai Lama starben gerade zu dem Zeitpunkt, als sie die volle geistliche und weltliche Macht übernehmen sollten. Obwohl Historiker dazu neigen, in diesen vorzeitigen Todesfällen chinesische Machenschaften zu vermuten, deuten die fragmentarischen Beweise auf etwas anderes hin. Die Tibeter selbst sind sich uneinig über die Rolle der Regenten in dieser raschen Abfolge von Dalai Lamas.

Einige vermuten in jedem Fall Gift, und es gibt einige Belege für diese Ansicht, insbesondere angesichts ähnlicher Versuche, die auf den dreizehnten Dalai Lama unternommen wurden. Andere verstehen diese Todesfälle als Ergebnis von Karma und vertreten die Ansicht, dass die Tibeter das Werk von Tsong-Kha-Pa und dem fünften Dalai Lama so völlig missachtet hätten, dass sie es ihren Nachfolgern unmöglich gemacht hätten, in dem verdorbenen Land lange zu überleben.

Der letzte starke Mandschu-Kaiser, Ch'ien Lung, starb 1799, und obwohl die Dynastie noch mehr als ein Jahrhundert überlebte, schwächten interne Rebellionen und ausländische Intrigen ihre Fähigkeit, Einfluss auf Angelegenheiten fernab der Hauptstadt zu nehmen. Die Regenten in Lhasa erkannten schnell die Bedeutung dieser Veränderung im Schicksal der Mandschu und versuchten, daraus Kapital zu schlagen, aber ihre Macht währte nur so lange, wie der Dalai Lama minderjährig war. Tenpe Nyima erlebte den größten Teil dieser turbulenten Zeit, und da die Unklarheit über das Amt des Dalai Lama durch eine Reihe von Inkarnationen anhielt, wurde er zunehmend zum effektiven Vertreter der spirituellen Einheit Tibets. Von Tashilhumpo aus, das im Wesentlichen unabhängig von Lhasa blieb, regierte er als spirituelles Oberhaupt des ganzen Landes. Während er darauf achtete, nichts zu tun, was das Ansehen der Dalai Lamas schwächen könnte, bemühte er sich, den Grundsätzen seiner Vorgänger treu zu bleiben und sich nicht in die Politik von Lhasa verwickeln zu lassen. Die Geschicklichkeit, mit der er seine schwierigen Aufgaben erfüllte, verschaffte ihm den tiefen Respekt des tibetischen Volkes und der chinesischen Regierung. Als er

1853, ein Vierteljahrhundert vor der Geburt des Dreizehnten Dalai Lama, starb, glaubten viele Tibeter, dass das Licht in Tibet endgültig erloschen sei.

Trotz der schweren Aufgaben, die dem vierten Panchen Lama durch die Zeit und die Umstände auferlegt waren – die Wiederherstellung von Tashilhumpo, die Verwaltung aller Gelukpa-Klöster, die Seelsorge für das Volk und die Bewahrung der heiligen Linien vor innerem Zerfall –, war er ein Mann der Meditation und Kontemplation. Für ihn lag die ganze Wahrheit in den Lehren Buddhas, und der größte Vertreter dieser Lehren war Tsong-Kha-Pa. Er verfasste ausführliche Kommentare zu kurzen Werken von Tsong-Kha-Pa, die als Grundlagentexte dienen sollten. Diese kurzen Gedichte umfassen den *Bodhidharma* in einer Form, die ebenso leicht zu merken wie schwer zu verstehen ist. Ein Mönch, der einen Grundlagentext auswendig gelernt hatte, konnte ihn überall und bei jeder Tätigkeit betrachten und sich an einen Kommentar wenden, um Ratschläge zu erhalten, wie er den Geist des Textes in eine sich entfaltende Reihe von Meditationspraktiken umsetzen konnte. In seinem Kommentar zu Tsong-Kha-Pas „Drei Prinzipien des Pfades“ stellte der Vierte Panchen Lama ein vollständiges Meditationsprogramm vor, das sich auf die Prinzipien der Entschließung, des Bodhichitta und der richtigen Sichtweise konzentrierte.

Der Anwärter auf diese Form der Meditation beginnt damit, sich selbst und den Ort für die Meditation sorgfältig vorzubereiten – er reinigt den Raum, stellt ein geeignetes Objekt der Verehrung auf, bringt eine reine Opfergabe dar und nimmt eine Meditationshaltung ein. Dann nimmt der Meditierende die vierfache Zuflucht:

Ich nehme Zuflucht zum Guru.  
Ich nehme Zuflucht zum Buddha.  
Ich nehme Zuflucht zum Dharma.  
Ich nehme Zuflucht zur Sangha.

Er stellt sich vor, wie Licht und Nektar aus den Objekten der Zuflucht strömen, um alle Wesen zu heilen und zu reinigen. Indem er sich unter den wohltätigen Schutz der Drei Juwelen – Buddha, Dharma und Sangha – begibt, versucht er, durch Entschließung Bodhichitta zu erwecken.

Durch alle Verdienste, die ich erworben habe  
Durch *Dana, Shila, Kshanti, Virya, Dhyana* und *Prajna*,  
Möge ich zum Wohle aller Lebewesen Buddhaschaft erlangen.

Dann stellt er sich eine große Versammlung von *Lamas* und Gottheiten vor, die sich um Buddha versammelt haben. Ihr Licht dringt in sein Wesen ein, reinigt es und geht zum Wohle aller Wesen in die Welt über. Er sieht vor seinem geistigen Auge einen herrlichen Nektarregen, der auf die Lebewesen fällt und sie reinigt, und er sieht, wie sich die Objekte der Zuflucht in Licht auflösen, das sich wiederum in Tsong-Kha-Pa auflöst, der zu einem strahlenden Licht zwischen den Augenbrauen wird.

Als Nächstes sollte sich der Aspirant seinen *Guru* in der Gestalt von Tsong-Kha-Pa vorstellen, der auf einem Kissen aus Sonne, Mond und Lotusblumen sitzt.

Jedes Band hält den Stiel einer blauen Lotusblume. Auf der blühenden blauen Lotusblume an seiner rechten Schulter verkörpert sich die Weisheit aller Buddhas in Form eines flammenden Schwertes.

Sein Licht erfüllt die Welt, und die Flamme, die aus seiner Spitze lodert, verbrennt alle Unwissenheit. Auf der blühenden blauen Lotusblume an seiner linken Schulter befindet sich ein Band des *Prajnaparamita Sutra*, der Mutter aller Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Auf seinen saphirblauen Seiten leuchten Buchstaben aus poliertem Gold, aus denen Lichtstrahlen hervorgehen, die die Unwissenheit der Lebewesen vertreiben. Diese Buchstaben sind nicht nur Formen, sondern sie sind die klaren Töne der Stufen auf dem Weg und des endgültigen Ziels. Sie verkünden den Weg des Handelns zum Wohle aller Lebewesen.

Vajradhara sitzt im Herzen Buddhas, und Buddha sitzt im Herzen Tsong-Kha-Pas. Er thront auf einem Regenbogen, an dem große Lehrer aufgereiht sind. Zwei Lichtstrahlen gehen von seinem Herzen aus, der rechte trägt die Linie von Maitreya, der *Mahakaruna*, das universelle Mitgefühl, repräsentiert, und der linke trägt die Linie von Manjushri, der die tiefe Weisheit von *Shunyata*, der Leere, repräsentiert.

Sobald der Meditierende fest in diesem Bewusstseinszustand verankert ist, führt er die siebenfache Verehrung durch, bei der er Opfergaben darbringt, seine Verfehlungen in Geist und Körper anerkennt, jede tugendhafte Handlung begrüßt, die Buddhas bittet, das Rad des Dharma zu drehen, alle Lehrer bittet, in der Welt zu bleiben, und alle erworbenen Verdienste allen Lebewesen widmet. Nachdem er ein Mandala dargebracht und die großen Lehrer angerufen hat, ist er bereit, die beiden Phasen der Meditation zu beginnen – die Kontemplation der Lehren und die vollständige Meditation. Ausgehend von der bedingungslosen Erkenntnis, dass alles, was man erhalten hat, vom eigenen Guru stammt, versucht man, das zu ehren, was man niemals zurückzahlen kann, indem man die drei Prinzipien des Pfades verinnerlicht.

Um Buddhaschaft zu erlangen, ist es notwendig, Methode und Weisheit zu erlernen. Das Leitprinzip der Methode ist *Bodhichitta*, und das Leitprinzip der Weisheit ist die richtige Sichtweise. Um *Bodhichitta* und die richtige Sichtweise zu entwickeln, muss man *Samsara* aufgeben. . . . Das Leitprinzip der Methode, durch die *Rupakaya* erreicht wird, ist die Anhäufung von Verdiensten. Der Schlüssel, die Wurzel und die Essenz aller Ansammlung von Verdienst ist *Bodhichitta*. Das Leitprinzip, das die Ursache für das Erlangen des *Dharmakaya*, des Geistes Buddhas, ist, ist die Ansammlung von Weisheit. Der Schlüssel, die Wurzel und die Essenz aller Weisheit ist die richtige Sichtweise. Somit sind alle Schlüssel des Pfades in der Entschuldigung, *Bodhichitta* und der richtigen Sichtweise enthalten. Dies ist die Lehre, die Manjushri Tsong-Kha-Pa, dem König des Dharma, gab.

In Verbindung mit dieser Lehre sollte man sich mit der Tatsache beschäftigen, dass die Gelegenheit für echte Meditation nur dann entsteht, wenn man eine ethische Grundlage für die Praxis schafft, die *Paramitas* annimmt und beides allen Lebewesen anbietet.

Um die gesetzten Ziele zu erreichen, muss man über das universelle Leiden meditieren, das die Quintessenz von *Samsara*, der Welt der Erscheinungen und Täuschungen, ist. Solange man einige Aspekte des *Samsara* als angenehm empfindet, hat man es nicht geschafft, dessen grundlegende Natur zu durchdringen. Nur durch die Erkenntnis seiner Wurzelnatur wird man die Motivation zur Befreiung entwickeln, die einen Pilger auf dem Bodhisattva-Pfad aufrecht erhält. Die Entschuldigung der List des *Samsara* ist nur ein Teil der Aufgabe, die dem Aspiranten gestellt ist. Man muss sich aktiv bemühen, *Bodhichitta* zu erwecken, beginnend mit der Kultivierung der Gleichmut. Indem man an eine Person denkt, die einem weder geholfen noch geschadet hat, zu der man weder Anziehung noch Abneigung empfindet, und indem man sich bewusst vornimmt, allen Lebewesen gegenüber Gleichmut zu üben, beginnt man, *Bodhichitta* zu entwickeln. Dann denkt man an die attraktivste Person, die man kennt oder sich vorstellen kann, und wiederholt die Übung.

Ich werde frei sein von Anhaftung und Abneigung; ich werde mich nicht einigen Menschen nahe fühlen und ihnen helfen, während ich mich anderen fern fühle und ihnen schade. Ich werde lernen, allen Lebewesen gegenüber Gleichmut zu empfinden. Lamas und Götter, ermöglicht mir dies.

Schließlich sollte man über eine Person nachdenken, die einem äußerst unattraktiv erscheint, und bewusst dieselbe Anrufung sprechen. Wenn man all dies bis zu einem gewissen Grad getan hat, sollte man denselben Gedankengang bewusst auf alle Wesen ausweiten, bekannte und unbekannte, sichtbare und unsichtbare.

Gleichmut ist die Grundlage für die Meditation über die sieben Schritte zur Erweckung von *Bodhichitta*. Der erste Schritt besteht darin, die Frage zu stellen: „Warum sind alle Lebewesen meine Verwandten?“ Man sollte bedenken, dass es, da es keinen Anfang des *Samsara* gibt, auch keinen Anfang der eigenen Geburten in der einen oder anderen Form gibt. Da man unzählige Male geboren wurde, können alle Lebewesen zu irgendeinem Zeitpunkt die eigene Mutter gewesen sein. Man ist im Laufe der Zeit mit allem, was existiert, verwandt, und da Zeit ein Aspekt des *Samsara* und letztlich eine Illusion ist, sollte man sich dieser universellen Verbundenheit im gegenwärtigen Moment bewusst werden. Dies wird die Art und Weise, wie man sich anderen gegenüber verhält, tiefgreifend beeinflussen. Wenn man die Wahrheit der universellen Verbundenheit erkannt hat, sollte man den zweiten Schritt unternehmen, nämlich die Meditation über die selbstaufopfernde *Dana* oder liebevolle Güte, mit der die eigene Mutter einen überschüttet hat. Angesichts der universellen Interdependenz kann man seine Dankbarkeit allmählich auf alle Wesen ausdehnen, deren Güte man erfahren hat. Der dritte Schritt besteht darin, erneut an Wesen zu denken, denen man unvoreingenommen gegenübersteht, zu denen man sich hingezogen fühlt oder die man ablehnt. In dem Wissen, dass jedes einzelne Wesen einem irgendwann einmal große Güte erwiesen hat, sollte man mit *Dana* reagieren und erkennen, dass die derzeit bestehenden Unterschiede die Folgen von Karma sind.

Diese drei Schritte stellen eine längere Meditation über das dar, was man erhalten hat, und zielen darauf ab, Dankbarkeit zu wecken. Der vierte Schritt wendet sich von dem, was man erhalten hat, zu dem, was man im Gegenzug geben möchte. Ein Mensch kann niemals alle Wesen in einem Leben oder sogar in vielen Leben vollständig zurückzahlen, aber er kann eine tiefe Sehnsucht entwickeln, ihnen zu helfen, sich aus dem *Samsara* und dem Leiden zu befreien. Er wird beginnen, die positive Dimension des Bodhisattva-Gelübdes zu erwecken, indem er sich verpflichtet, anderen in Gedanken, Worten und Taten zu dienen. Solche Gedanken führen ganz natürlich zum fünften Schritt, der Ausstrahlung von Liebe gegenüber allen Wesen. Als Übung kann man damit beginnen, in Gedanken Liebe gegenüber den Menschen zu empfinden, die einem nahestehen, dann gegenüber denen, zu denen man sich hingezogen fühlt, dann gegenüber denen, die man nicht mag, und schließlich gegenüber allen Wesen.

Der sechste Schritt beinhaltet die Meditation über *Mahakaruna*, das höchste Mitgefühl für alle Wesen. Wenn man einen authentischen Strom des Mitgefühls erzeugen kann, kann man ein Gelübde ablegen, allen Wesen zu helfen, sich aus den Fesseln der Verblendung zu befreien. Der siebte Schritt ist die Meditation über *Bodhichitta* selbst. Dabei sollte man denken:

Ich weiß nicht, wohin ich gehe. Wie kann ich auch nur ein einziges Lebewesen in die Buddhaschaft führen? Selbst *Shravakas* und *Pratyeka-Buddhas* können nur wenig für die Menschen tun und sie nicht in die Buddhaschaft führen. Nur der vollkommene Buddha kann die Wesen zur vollständigen Erleuchtung führen. Deshalb werde ich mich um aller Wesen willen um nichts Geringeres bemühen. *Gurus* und Götter, ermöglicht mir dies.

In dem Maße, in dem man *Bodhichitta* erweckt, kann man die Aktivitäten des Bodhisattva ausführen. Man sollte *Bodhichitta* zu seiner einzigen Motivation machen und die sechs *Paramitas* von diesem Standpunkt aus praktizieren. Diese Anstrengung wirkt alchemistisch auf die eigene

Natur und strahlt nach außen in die Welt hinein. Während der Meditation arbeitet man bewusst an sich selbst; zwischen den Meditationsphasen sollte man versuchen, die *Paramitas* in Bezug auf andere in die Praxis umzusetzen. Dabei nutzt man die drei Tore – Körper, Sprache und Geist –, indem man eine wohltätige Kontrolle über das ausübt, was durch sie hindurchgeht. Anstatt ein verblendetes Opfer zu bleiben, das seinerseits andere zu Opfern macht, beginnt man, einen mitfühlenden Einfluss auf die Welt auszuüben. Unabhängig davon, um welche Tätigkeit es sich handelt – Schlafen, Essen, Baden oder mit anderen sprechen –, verbindet man die Tätigkeit mit *Bodhichitta* und verwandelt den endlosen Kreislauf von Aktion und Reaktion in einen schrittweisen Prozess der Befreiung. Indem man sich selbst heilt, dient man anderen, ohne sich aufzudrängen oder sichtbare Handlungen zu vollziehen.

Dieser weitreichende Zyklus der Meditation findet seinen Abschluss in der Meditation über die richtige Sichtweise, die sich auf den Knoten des persönlichen Egos konzentriert. Die Meditation über das phänomenale Ego – das Selbstgefühl, wie es von Moment zu Moment erlebt wird – ist begrenzt und letztlich nicht hilfreich. Man muss über das angeborene Ego meditieren, die Quelle des phänomenalen „Ich“. Es ist das Selbstgefühl, das während des Schlafs fortbesteht, das im Herzen verweilt und auf Schuld und Ungerechtigkeit gegenüber sich selbst reagiert. Sobald der angeborene Egoismus identifiziert ist, kann man vier Schlüssel verwenden, um seinen Einfluss auf das Bewusstsein zu beseitigen. Der erste Schlüssel ist eine sorgfältige Analyse dessen, wie man das angeborene „Ich“ wahrnimmt. Obwohl es inmitten von Veränderungen des Bewusstseinszustandes und der äußeren Bedingungen fortbestehen scheint, ist es niemals vollständig von den vergänglichen *Skandhas* oder Aggregaten – Form, Gefühl, begrenzte Wahrnehmung, bedingte Aktivitäten und bedingtes Bewusstsein – getrennt. Indem man die Abhängigkeit dieses „Ich“ von den Bedingungen erkennt, über die es angeblich hinausgeht, kann man es negieren.

Der zweite Schlüssel erfordert logische Klarheit: Entweder ist das angeborene Ego dasselbe wie die fünf *Skandhas* oder unterscheidet sich von ihnen. Sobald man sich klar entschieden hat, welche Option ausschließlich wahr ist, kann man die letzten beiden Schlüssel anwenden. Ist man überzeugt, dass das „Ich“ dasselbe ist wie die *Skandhas*, kann man den dritten Schlüssel anwenden, der die wahre Gleichheit negiert. Wenn das angeborene Ego mit den *Skandhas* identisch ist, dann gibt es entweder fünf koexistierende Egos – eines für jedes *Skandha* – oder die fünf *Skandhas* sind in Wirklichkeit ein einziges einheitliches Aggregat. Eine kurze Überlegung zeigt, dass beide Alternativen absurd sind. Wenn jedoch das „Ich“ als von den Aggregaten verschieden angesehen wird, wird der vierte Schlüssel verwendet, um die wahre Verschiedenheit zu leugnen. Wenn das „Ich“ sich von den Skandhas unterscheidet, sollte es analysierbar sein. Jedes der Aggregate kann indirekt identifiziert werden, indem man die anderen vier entfernt. Die Entfernung aller fünf sollte das angeborene Ego offenbaren. Dies ist jedoch nicht möglich. Das „Ich“, das behauptet, unabhängig zu sein, und abhängig zu sein scheint, existiert in Wirklichkeit nicht. Wenn man sich in einpunktiger Meditation auf diese Wahrheit konzentriert, löst sich die zentrale Täuschung eines tief verwurzelten persönlichen Egos allmählich auf. Aus der Perspektive der Erkenntnis erkennt man die Unwirklichkeit aller manifestierten Existenz; aus der Perspektive der Wahrnehmung sieht man *Shunyata*, die Leere. Wenn diese beiden Perspektiven in einpunktiger Meditation zusammengeführt werden, erreicht man die Meditation der Ausgeglichenheit wie der Raum. Hat man dies erreicht, erscheint *Samsara* wie eine magische Illusion.

Obwohl der Zyklus der Meditation vom Aspiranten auf dem Bodhisattva-Pfad selbst durchgeführt wird, versteht er dessen Stufen durch die Unterweisung seines *Gurus*. Die großartige Vielfalt der Symbole bleibt für den Schüler ein verschlossenes Buch, bis sein Lehrer es ihm durch Erklärungen öffnet, die die Symbole auf seine besondere Natur abstimmen. Wenn er beginnt, das in der Meditation Erlangte zu verinnerlichen, leitet ihn der unsichtbare Segen des *Guru*s in jedem Augenblick. Diese Präsenz erinnert den Schüler daran, dass seine Bemühungen nicht nur ihm selbst,

sondern allen fühlenden Wesen zugutekommen. Wenn die Meditation zu Ende geht, sollte man alles, was man erreicht hat, dem Wohlergehen der Lebewesen widmen. Im Vertrauen auf die Gnade und Führung des *Gurus* schreibt man ihm alle Verdienste zu. Die abschließende Widmung, die den Meditationszyklus beendet, könnte als Motto für das Leben des Vierten Panchen Lama genommen werden, der unter harten und feindseligen Bedingungen danach strebte, allen Wesen mit Mitgefühl und Integrität zu dienen:

Ich widme die hier vollbrachte reine weiße Tugend  
damit ich den Dharma der Lehre und des Verständnisses unterstützen  
und alle Wünsche und Taten  
der Buddhas und Bodhisattvas der Vergangenheit,  
Gegenwart und Zukunft  
erfüllen kann.

---

*Den Körper, den Kopf und den Hals aufrecht, bewegungslos und fest haltend,  
auf die Nasenspitze blickend, ohne um sich herumzuschauen;*

*Mit gelassenem Geist, frei von Angst, fest im Gelübde der Enthaltsamkeit  
(brahmacharivrata), den Geist kontrollierend, mit Gedanken,  
die auf mich gerichtet sind,  
sollte er in Hingabe an mich als den Höchsten sitzen.*

*So, immer dem Höchsten Selbst verbunden, erreicht der Yogi,  
dessen Selbst davon abgehalten wird, nach außen zu gehen,  
Frieden (shanti), indem er in Mir verweilt  
und die höchste Glückseligkeit des Nirvana erlangt.*

*Bhagavad Gita VI.13-15*

SHRI KRISHNA

**OM**

