

# Kurze Darstellung des Stufenwegs zur Erleuchtung<sup>1</sup>

## Lied der inneren Erfahrung

(verfasst von Lama Tsongkhapa)

1.  
Dein Körper wurde aus Millionen vollkommener Faktoren der Vortrefflichkeit geformt,  
deine Rede erfüllt die Hoffnungen der unzähligen fühlenden Wesen,  
dein Geist nimmt alle Wissensobjekte genau so wahr, wie sie sind —  
ich verneige mein Haupt vor dir, dem Obersten des Shakya-Clans<sup>2</sup>.
2.  
Ihr seid die hervorragenden Söhne des unvergleichlichen Lehrers,  
ihr nehmt die Last aller erleuchteten Handlungen des Siegreichen auf euch  
und weist Emanationen in zahllosen Welten auf —  
ich verneige mich vor euch, Maitreya und Manjushri.
3.  
Ihr Schmuckstücke der Welt erläutert den genauen Inhalt  
der schwer zu ergründenden *Mutter*<sup>3</sup> der Siegreichen Buddhas  
und werdet in den drei Daseinsbereichen<sup>4</sup> gerühmt —  
Nagarjuna und Asanga, ich verneige mich vor euren Füßen.
4.  
Von den zwei großen Wegbereitern gehen die beiden meisterhaft überlieferten Pfade  
der tiefgründigen Ansicht und des umfangreichen Verhaltens aus.  
Du bist der Hüter des Schatzes der Unterweisungen, die alle wesentlichen Punkte  
dieser Pfade fehlerlos und vollständig umfassen — Dipamkara Atisha<sup>5</sup>, ich ehre dich.
5.  
Ihr seid die Augen, mit denen man die endlosen Sammlungen der Belehrungen erblickt.  
Von liebevoller Zuneigung bewegt erhellet ihr durch geschickte Methoden  
den hervorragenden Zugang, durch den die Glücklichen zur Befreiung  
schreiten — respektvoll verneige ich mich vor meinen spirituellen Meistern.
6.  
Sie sind die Kronjuwelen unter den Gelehrten dieser Welt.  
Ihr Banner des Ruhms leuchtet klar unter den umherwandernden Wesen.  
Von Nagarjuna und Asanga ausgehend wurde die Lehre über  
den *Stufenweg zur Erleuchtung* schrittweise trefflich überliefert<sup>6</sup>.
7.  
Weil diese Lehre ausnahmslos die Wünsche der Wesen erfüllt,  
ist sie der König der Könige unter den kostbaren Unterweisungen.  
Da sie tausende Flüsse der ausgezeichneten Schriften vereint,  
ist sie ein Ozean herrlicher und meisterhafter Erklärungen.

8.  
Durch sie erkennt ihr, dass alle Lehren frei von Widersprüchen sind;  
durch sie erscheinen alle Belehrungen als persönliche Anweisungen;  
durch sie werdet ihr mit Leichtigkeit der Absicht der Siegreichen Buddhas gewahr und  
durch sie findet ihr Schutz vor dem Abgrund schwerwiegender negativer Handlungen.
9.  
Deshalb ist sie eine ausgezeichnete Unterweisung über den Stufenweg  
der drei Arten der Praktizierenden<sup>7</sup>, auf die zahlreiche Glückliche  
wie die Gelehrten Indiens und Tibets vertrauen. Wo könnte es  
einen verständigen Menschen geben, dessen Geist nicht von ihr gefesselt wäre?
10.  
Wenn ihr diese zusammengefasste Unterweisung, die die Essenz aller Belehrungen vereint,  
nur einmal rezitiert oder vernehmt, kommt euch unwiderleglich der äußerst wirkungsvolle  
Verdienst zu, den ihr sonst durch das Erklären oder Studieren des Dharmas ansammelt.  
Darum solltet ihr über ihre Bedeutung nachdenken.
11.  
Auf den pfadweisenden spirituellen Meister unermüdlich  
in Gedanken und Handlungen angemessen zu vertrauen  
ist die Wurzel, aus der die geeigneten Bedingungen für jegliche  
Vortrefflichkeit in diesem und zukünftigen Leben entsteht.
12.  
Dies erkennend solltet ihr ihn selbst auf Kosten eures Lebens  
unablässig mit dem Geschenk erfreuen, seine Worte in die Praxis umzusetzen.  
Ich, ein Yogi, habe auf diese Weise praktiziert;  
ihr, die ihr nach der Befreiung strebt, solltet dies ebenso tun.
13.  
Dieses menschliche Leben mit all seinen Freiheiten ist noch wertvoller  
als ein wunscherfüllendes Juwel und wird uns nur dieses eine Mal zuteil.  
Es ist schwer zu erlangen und vergeht schnell wie ein Blitz am Himmel.  
Habt ihr dies bedacht und erkannt, dass alle weltlichen Tätigkeiten
14.  
wie umherfliegende Spreu sind, solltet ihr  
Tag und Nacht die Essenz des menschlichen Lebens nutzen.  
Ich, ein Yogi, habe auf diese Weise praktiziert;  
ihr, die ihr nach der Befreiung strebt, solltet dies ebenso tun.
15.  
Es gibt keine Gewissheit, dass ihr nach dem Tod nicht in den niederen Bereichen  
geboren werdet, doch können die drei Juwelen euch vor solchen Schrecken bewahren.  
Aus diesem Grund festigt eure Praxis Zuflucht zu nehmen  
und vernachlässigt die Richtlinien dieser Praxis nicht.

16.

Dabei müsst ihr weißes und schwarzes Karma<sup>8</sup> und seine Auswirkungen bedenken und euch angemessen in dem üben, was anzunehmen ist und was zu vermeiden ist.

Ich, ein Yogi, habe auf diese Weise praktiziert;

ihr, die ihr nach der Befreiung strebt, solltet dies ebenso tun.

17.

Solange ihr nicht die geeignete Grundlage für die Verwirklichung des Pfades erlangt, werdet ihr keine Fortschritte machen.

Darum übt euch in den Ursachen für diese vollständige Grundlage.

Unsere drei Türen<sup>9</sup> werden von Untugenden und Verfehlungen verunreinigt.

18.

Da es besonders wichtig ist, karmische Hindernisse zu läutern, solltet ihr die fortwährende Anwendung der vier Kräfte<sup>10</sup> schätzen.

Ich, ein Yogi, habe auf diese Weise praktiziert;

ihr, die ihr nach der Befreiung strebt, solltet dies ebenso tun.

19.

Bemüht ihr euch nicht, über die Mängel der wahren Leiden nachzudenken, werdet ihr kein wirkliches Streben nach der Befreiung erzeugen. Und denkt ihr nicht darüber nach, wie die wahren Ursprünge<sup>11</sup> die Stufen des Eintritts in den Daseinskreislaufs bewirken, werdet ihr nicht verstehen, wie die Wurzel des Daseinskreislaufs zu durchtrennen ist.

20.

Es ist also unerlässlich, Entsagung und Überdruß am samsarischen Dasein zu entwickeln und zu verstehen, was uns an den Daseinskreislauf fesselt.

Ich, ein Yogi, habe auf diese Weise praktiziert;

ihr, die ihr nach der Befreiung strebt, solltet dies ebenso tun.

21.

Der Erleuchtungsgeist ist die zentrale Säule des Mahayana-Pfades; er ist die Basis und die Stütze allen weitreichenden Verhaltens. Ähnlich einer Lösung, die alles in Gold verwandelt, lässt er jegliche Handlung zu den zwei Ansammlungen werden. Er ist die Schatzkammer der Verdienste, welche die Ansammlungen unzähliger Tugenden enthält.

22.

Dies erkennend wahren die heldenhaften Bodhisattvas diesen kostbaren höchsten Geist als ihre grundlegende Praxis.

Ich, ein Yogi, habe auf diese Weise praktiziert;

ihr, die ihr nach der Befreiung strebt, solltet dies ebenso tun.

23.

Freigebigkeit ist das wunscherfüllende Juwel, das die Hoffnungen umherwandernder Wesen erfüllt. Es ist die beste Waffe, um den Knoten des Geizes zu durchtrennen.

Es ist eine Tat der Bodhisattvas, die eine nicht zu entmutigende Geisteskraft erzeugt.

Und es ist die Basis, auf der ihr Ruhm in allen zehn Richtungen kundgetan wird.

24.

Dies erkennend widmen sich die Weisen dem ausgezeichneten Pfad des völligen Gebens ihres Körpers, ihres Besitzes und ihrer Tugenden. Ich, ein Yogi, habe auf diese Weise praktiziert; ihr, die ihr nach der Befreiung strebt, solltet dies ebenso tun.

25.

Ethische Disziplin ist das Wasser, das die Befleckungen des Fehlverhaltens reinigt. Es ist das Mondlicht, das die quälende Hitze der Verblendungen kühlt. Inmitten der neun Arten von Lebewesen<sup>12</sup> ist sie so prachtvoll wie der Berg Meru, kraft derer umherwandernde Wesen ihr ohne Androhung von Gewalt huldigen.

26.

Dies erkennend hüten die Erhabenen die einwandfrei angenommenen Verhaltensregeln wie ihren Augapfel. Ich, ein Yogi, habe auf diese Weise praktiziert; ihr, die ihr nach der Befreiung strebt, solltet dies ebenso tun.

27.

Geduld ist das überragende Ornament der Mächtigen. Sie ist die beste Form der Selbstbeherrschung gegen die quälenden Verblendungen. Sie ist ein am Himmel kreisender Garuda<sup>13</sup> gegen die Schlange der Abneigung. Sie ist eine starke Rüstung gegen die Waffe verletzender Worte.

28.

Dies erkennend solltet ihr euch auf verschiedenste Weise mit der Rüstung der hervorragenden Geduld vertraut machen. Ich, ein Yogi, habe auf diese Weise praktiziert; ihr, die ihr nach der Befreiung strebt, solltet dies ebenso tun.

29.

Wird die Rüstung der unumstößlichen Tatkraft getragen, wachsen — ähnlich dem zunehmenden Mond — sowohl das Verständnis der Schriften als auch die inneren Verwirklichungen; alle Verhaltensweisen werden sinnvoll und jede begonnene Handlung wird wunschgemäß zu Ende gebracht.

30.

Dies erkennend setzen Bodhisattvas die überaus wirkungsvolle Tatkraft ein, die alle Trägheit entfernt. Ich, ein Yogi, habe auf diese Weise praktiziert; ihr, die ihr nach der Befreiung strebt, solltet dies ebenso tun.

31.

Meditative Konzentration ist der König, der über den Geist regiert. Auf ein Objekt gerichtet, ist sie so unbeweglich wie ein mächtiger Berg. Wird sie in Bewegung gesetzt, vermag sie sich jeglicher tugendhafter Objekte anzunehmen. Sie bewirkt die große Glückseligkeit körperlicher und geistiger Gefügigkeit.

32.

Dies erkennend widmen erfahrene Yogis sich stets der Konzentration, die den Feind der Zerstreuung zerstört. Ich, ein Yogi, habe auf diese Weise praktiziert; ihr, die ihr nach der Befreiung strebt, solltet dies ebenso tun.

33.

Weisheit ist das Auge, das die tiefgründige Soheit erblickt. Sie ist der Pfad, der samsarisches Dasein an seiner Wurzel entfernt. Sie ist ein Schatz bedeutsamer Eigenschaften, die in allen Schriften gepriesen werden. Sie ist als außerordentliches Licht bekannt, das die Finsternis der Unwissenheit vertreibt.

34.

Dies erkennend entwickeln die Weisen, die nach der Befreiung streben, mit viel Mühe diesen Pfad. Ich, ein Yogi, habe auf diese Weise praktiziert; ihr, die ihr nach der Befreiung strebt, solltet dies ebenso tun.

35.

Es ist nicht zu ersehen, dass meditative Konzentration allein die Wurzel des Daseinskreislaufs zu durchtrennen vermag. Doch gleichgültig wie viel sie analysiert, löscht auch die Weisheit ohne den Pfad des stillen Verweilens die Verblendungen nicht aus.

36.

Darum wird das Pferd des stillen Verweilens mit der Weisheit gesattelt, die die Seinsweise erschließt. Und mit den scharfen Waffen der Logik des Mittleren Weges, der frei von Extremen ist, wird jegliche Verdinglichung der an den Extremen festhaltenden Wahrnehmung getilgt.

37.

Mit einer solch umfassenden Weisheit, die sorgfältig analysiert, weiten die Bodhisattvas ihre die Soheit erkennende Einsicht aus. Ich, ein Yogi, habe auf diese Weise praktiziert; ihr, die ihr nach der Befreiung strebt, solltet dies ebenso tun.

38.

Es muss nicht erwähnt werden, dass man durch einsgerichtete Meditation Konzentration erlangt. Auch ist es möglich mittels des unterscheidenden Gewahrseins, das sorgfältig analysiert, eine Konzentration zu erzeugen, die unbeirrbar und äußerst standfest auf der Seinsweise verweilt.

39.

Bemerkenswert sind jene, die dies sehen und sich darum bemühen, die Vereinigung von stillem Verweilen und besonderer Einsicht zu verwirklichen. Ich, ein Yogi, habe auf diese Weise praktiziert; ihr, die ihr nach der Befreiung strebt, solltet dies ebenso tun.

40.

Gepriesen werden diejenigen, die über die raumähnliche Leerheit des meditativen Gleichgewichts und die illusionsähnliche Leerheit der nachfolgenden Phase meditieren, die die Methode und die Weisheit vereinen und die dadurch über das Verhalten eines Bodhisattvas hinausgehen.

41.

Es ist der Weg der Glücklichen, dies zu erkennen und sich nicht mit einem unvollständigen Pfad zufrieden zu geben. Ich, ein Yogi, habe auf diese Weise praktiziert; ihr, die ihr nach der Befreiung strebt, solltet dies ebenso tun.

42.

Habt ihr den allgemeinen Pfad entwickelt, der den beiden höchsten Pfaden des ursächlichen und resultierenden Fahrzeugs zugrunde liegt, solltet ihr euch der Führung eines geeigneten Meisters anvertrauen und in den großen Ozean des Tantra eintreten.

43.

Und widmet ihr euch den vollständigen Anweisungen, gebt ihr dem Erlangen eurer menschlichen Existenz mit ihren Freiheiten und Ausstattungen einen Sinn. Ich, ein Yogi, habe auf diese Weise praktiziert; ihr, die ihr nach der Befreiung strebt, solltet dies ebenso tun.

44.

Um meinen eigenen Geist damit vertraut zu machen und auch anderen Glücklichen zu nutzen, habe ich hier in leicht verständlichen Worten den Pfad erklärt, der die Siegreichen Buddhas erfreut.

45.

Ich bete, dass kein umherwanderndes Wesen von diesem reinen ausgezeichneten Pfad getrennt sein möge. Ich, ein Yogi, bringe dieses Wunschgebet dar; ihr, die ihr nach der Befreiung strebt, solltet auch so beten.

Diese kurze Darstellung des Stufenweges zur Erleuchtung wurde, um sich an ihren Inhalt zu erinnern, von dem gelehrten Mönch, dem Entsagenden, dem glorreichen Lobsang Drakpa (Lama Tsongkhapa), im Kloster Gedän Nampar Gyälwä Ling auf dem Trog Riwoche Berg verfasst.

[Ins Deutsche übersetzt von Geshema Kelsang Wangmo im Jahr 2020 und Korrekturgelesen von Annette Kleinbrod.]

## Anmerkungen:

<sup>1</sup> Die wörtliche Übersetzung des Titels ist: Zusammengefasste Bedeutung des Stufenwegs.

<sup>2</sup> Die Shakya waren ein Clan des eisenzeitlichen Indiens (1. Jahrtausend v. Chr.), der ein Gebiet im Großraum Magadha bewohnte, das im heutigen südlichen Nepal und Nordindien, nahe dem Himalaya, liegt. Der wohl bekannteste Shakya war Buddha Shakyamuni, der der Sohn eines Shakya-Königs war.

<sup>3</sup> „Mutter“ bezieht sich auf die *Prajnaparamita Sutras* oder *Sutras der Vollkommenheit der Weisheit*. Sie werden als Mutter der Buddhas beschrieben, weil durch sie, — d.h. durch die Erkenntnis ihres Inhalts — alle Buddhas „geboren“ werden. Der essenzielle Inhalt der *Prajnaparamita Sutras* ist die letztendliche Seinsweise aller Phänomene, dessen unmittelbare Erkenntnis eine der Hauptursachen der Erleuchtung ist.

<sup>4</sup> Die drei Daseinsbereiche sind die drei Bereiche des Daseinskreislaufs: (1) der Begierde-Bereich, (2) der Form-Bereich und (3) der formlose Bereich.

<sup>5</sup> Nagarjuna und Asanga sind die Wegbereiter des Madhyamika- bzw. Chittamatra-Lehrsystems und ihr Kommen wurde bereits von Buddha Shakyamuni prophezeit. Nagarjuna (ca. 2. Jh. n. Chr.) gilt als Wegbereiter des buddhistisch-philosophischen Lehrsystems des Madhyamika (Mittlerer Weg) und verfasste viele wichtige Schriften, welche die von Buddha dargestellten Ansichten der Madhyamika-Schule erläutern. Asanga (ca. 4. Jh. n. Chr.) gilt als Wegbereiter des Lehrsystems des Chittamatra (Nur-Geist), der in seinen Schriften die von Buddha gelehrt philosophischen Ansichten der Chittamatra-Schule verdeutlicht.

Nagarjuna und Asanga gelten außerdem als zwei der wichtigsten Gelehrten, von denen die zwei Hauptlinien des Mahayana-Buddhismus (oder *Buddhismus der Nalanda-Tradition*) ausgehen: die Überlieferungslinie (1) des umfangreichen Verhaltens und (2) der tiefgründigen Ansicht, welche die Grundlage für den *Stufenweg zur Erleuchtung* bilden. Beide Linien haben ihren Ursprung bei Buddha Shakyamuni. Die Überlieferungslinie des umfassenden Verhaltens wurde von Buddha über Maitreya, Asanga etc. bis hin zu dem indischen Meister Dipamkara Atisha (982-1054) weitergeleitet. Die Überlieferungslinie der tiefgründigen Ansicht führte von Buddha über Manjushri, Nagarjuna, Chandrakirti usw. bis ebenfalls zu Atisha. Atisha, der 12 Jahre in Tibet das Dharma lehrte, brachte die beiden Linien zusammen und führte auf ihrer Grundlage in Tibet die Lehrtradition und Praxisanleitung des *Stufenwegs zur Erleuchtung* ein, der dieser Text (*Kurze Darstellung des Stufenwegs zur Erleuchtung*) ebenfalls angehört.

<sup>6</sup> Obwohl die Lehrtradition des *Stufenwegs zur Erleuchtung* von Atisha eingeführt wurde, ging ihre Grundlage — die Hauptlinie der tiefgründigen Ansicht und des umfangreichen Verhaltens — von Nagarjuna und Asanga aus, da diese beiden Meister sie im menschlichen Bereich als erste ganz gezielt in der Form einer Überlieferungslinie weitergaben.

<sup>7</sup> Die drei Arten der Praktizierenden sind: (1) die Praktizierenden geringerer Befähigung, (2) die Praktizierenden mittlerer Befähigung und (3) die Praktizierenden höherer Befähigung. Sie unterscheiden sich von dem Ziel, das sie mit ihrer Praxis des Dharma verfolgen. Das Hauptziel der Praktizierenden geringerer Befähigung ist die Wiedergeburt in den höheren Bereichen des Daseinskreislaufs. Das der Praktizierenden mittlerer Befähigung ist die eigene Befreiung und das der Praktizierenden höherer Befähigung ist die Erleuchtung eines Buddhas zum Wohle aller Lebewesen. Auf dieser Grundlage wird auch der *Stufenweg zur Erleuchtung* in drei Ebenen unterteilt.

<sup>8</sup> Weißes Karma bezieht sich auf eine positive oder tugendhafte Handlung und schwarzes Karma auf eine negative oder untugendhafte Handlung.

<sup>9</sup> Die drei Türen sind Körper, Rede und Geist.

<sup>10</sup> Die vier Kräfte sind: (1) die Kraft der Stütze, (2) die Kraft der Reue, (3) die Kraft des Sich-Abwendens von zukünftigen Verfehlungen und (4) die Kraft des Gegenmittels. Sie dienen der Reinigung von hinderlichen karmischen Prägungen, die von untugendhaften Handlungen auf dem Geist hinterlassen wurden.

(1) Praktizierende stützen sich zunächst auf die drei Juwelen, indem sie Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha nehmen. (2) Dann erzeugen sie Reue für alle jemals begangenen negativen Handlungen — auch für diejenigen, an die sie sich nicht mehr erinnern können — und (3) erzeugen die Entschlossenheit, zukünftige unheilsame Handlungen zu vermeiden. (4) Anschließend vollbringen sie als Gegenmittel heilsame Handlungen wie (mit der angemessenen Motivation) anderen Menschen oder Tieren zu helfen, Mantras zu sprechen usw.

<sup>11</sup> Wahre Leiden und wahre Ursprünge sind die ersten beiden der vier edlen Wahrheiten: (1) die Wahrheit des Leidens und (2) die Wahrheit des Ursprungs des Leidens.

<sup>12</sup> Wie in Fußnote 4 erwähnt, besteht der Daseinskreislauf aus drei Bereichen. Der Begierde-Bereich kann in fünf weitere Bereiche unterteilt werden (Höllenbereich, Pretabereich, Tierbereich, menschlicher Bereich und göttlicher Bereich), der Form-Bereich hat vier Bereiche (Bereich der ersten Konzentration, der zweiten Konzentration, der dritten Konzentration und der vierten Konzentration) und auch der formlose Bereich kann in vier Bereiche unterteilt werden (der Bereich des endlosen Raums, des endlosen Bewusstseins, des Nichts und der Spitze des Daseinskreislaufs). Die neun Arten von Lebewesen sind (1) die Lebewesen des Begierde-Bereichs (die trotz der Unterteilung des Begierde-Bereichs hier nur als eine Art von Lebewesen gezählt werden), (2)-(5) die vier Arten von Lebewesen der vier Bereiche des Form-Bereichs und (6)-(9) die vier Arten von Lebewesen der vier Bereiche des formlosen Bereichs.

<sup>13</sup> Im Buddhismus ist der Garuda ein mythologisches Geschöpf, das die körperlichen Merkmale von Menschen und Vögeln vereint. Er ist sehr intelligent und vernichtet schlangenartige Wesen, die Krankheiten und andere Leiden verursachen, und beseitigt Verblendungen wie Abneigung und Hass.