

Meditationen über Leerheit

Um Tibetisch gekürzte Ausgabe

1. Auflage August 2023

EditionBlumenau

www.editionblumenau.com

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

Emptiness Meditations

Learning How to See That Nothing Is Itself

Copyright ©2021 Bets Greer & Geshe Michael Roach.

Alle Rechte vorbehalten.

Copyright der deutschen Ausgabe: © 2023 EditionBlumenau, Thierstein

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

ISBN: 978-3-9823962-3-1

Aus dem Englischen übersetzt von Marianne Müller und Daniel Emmanuel

Lektorat: Eva Balzer

Band 86 der Diamantschneider-Klassiker-Reihe

Diamond Cutter Press

6490 Arizona Route 179A

Sedona, Arizona 86351

USA

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Über die Autoren

Teil Eins:

Die Schritte zum Verständnis von Leerheit

Licht auf dem Weg zur Freiheit: Eine Erklärung der Schritte, um zu verstehen, dass nichts es selbst ist – eine Sichtweise, die die wahre Essenz aller Lehren des Buddhas ist.

Lobpreisung

Lobgesang und Versprechen

Ein Überblick, wie die vier Schulen die Idee erklären, dass nichts es selbst ist

Die Standpunkte der vier Schulen

Die Detaillisten-Schule über das Nicht-Selbst

1) Der Beweis des Ausgeliefertseins

Die Sutristen-Schule über das Nicht-Selbst

2) Der Beweis: Es ist weder dasselbe, noch unterscheidet es sich

Die Nur-Geist-Schule über das Nicht-Selbst

Eine Untersuchung darüber, wie Dinge als Dinge bezeichnet werden

Die drei Überlegungen von Meister Asanga bezüglich der Benennung von Dingen

3) Der Beweis, dass Wasserkrüge ihren Namen nicht per definitionem erhalten

4) Der Beweis, dass niemand von Natur aus verschiedene Namen hat

5) Der Beweis, dass ein Name niemals von Natur aus auf verschiedene Menschen angewandt wird

Wie man versteht, dass keine äußeren Dinge existieren

Was genau ist ein „äußeres Objekt“?

Die wichtigsten Beweise dafür, dass keine äußeren Objekte existieren

6) Der teilchenlose Atom-Beweis, dass es keine äußeren Objekte gibt

Meditationen über Leerheit

- 7) Der in-der-Ferne-existieren-Beweis, dass es keine äußeren Objekte gibt
- 8) Der Sieg-Beweis, dass Dinge nicht von ihrer eigenen Seite kommen können
- 9) Der Wasserglas-Beweis, dass Dinge nicht von ihrer eigenen Seite kommen können
- 10) Der Kaleidoskop-Beweis, dass es keine äußeren Objekte gibt
- 11) Der Beweis des gleichen Blau-Materials, dass es keine äußeren Objekte gibt
- 12) Der Beweis der uralten Gewohnheit, warum Objekte als Äußeres erscheinen

Wir können die Nur-Geist-Ideen nutzen

Der Unabhängige Zweig der Schule des Mittleren Weges über das Nicht-Selbst

- 13) Der Zauberei-Beweis mit den drei verschiedenen Perspektiven
- 14) Der Beweis: Weder Eins noch Viele, im Unabhängigen-Stil
- 15) Der Beweis: Nicht Eins, weil es Teile hat
- 16) Der Beweis: Nicht Viele, weil nicht Eins

Der Konsequenz-Zweig der Schule des Mittleren Weges über das Nicht-Selbst

Logik, die vom Konsequenz-Zweig genutzt wird, um zu verneinen, dass die Person sie selbst ist

- 17) Der Beweis: Weder Eins noch Viele, im Konsequenz-Stil, auf die Person angewandt
- 18) Der siebenteilige Beweis
Spezifische Beweise, um zu belegen, dass kein Ding es selbst ist
- 19) Der Beweis: Weder Eins noch Viele, im Konsequenz-Stil, auf Dinge angewandt
- 20) Der Diamantsplitter-Beweis
- 21) Die Verneinung, dass Dinge beginnen können – entweder durch Dinge, die existieren, oder durch Dinge, die nicht existieren

Meditationen über Leerheit

22) Die Verneinung, dass Dinge durch eine der vier möglichen Optionen beginnen können

23) Der Beweis, der Interdependenz nutzt

Wie man all diese Ideen in die Praxis umsetzt

Eine Liste falscher Argumente

1) Das Argument, dass wir über Nichts meditieren sollen

2) Das Argument, dass alles unmöglich ist

3) Das Argument, dass es kein „Ich“ gibt

4) Das Argument, dass es wichtig ist, dass wir das „Ich“ nicht sehen können

5) Das Argument, dass es ausreicht zu sehen, dass der Geist weder aus Farben noch aus Formen besteht

6) Das Argument, dass der Geist weder kommt noch geht

7) Das Argument, dass die Klarheit des Geistes zu sehen eine Meditation über Leerheit ist

8) Das Argument, das besagt, dass wenn man Dinge als nur im Moment existierend versteht, dann versteht man ihre wahre Natur

9) Das Argument, Gedanken verblassen zu sehen, bedeutet zu verstehen, wie die Dinge wirklich sind

10) Das Argument, unseren Geist als leeren Raum zu sehen, bedeutet zu verstehen, wie die Dinge wirklich sind

11) Das Argument, dass all deine willkürlichen Gedanken der Wirklichkeitskörper eines erleuchteten Wesens sind

12) Das Argument, dass es eine Meditation darüber ist, wie die Dinge wirklich sind, wenn du deinen Geist in leeren Raum eintauchst

13) Das Argument, dass alle geistigen Zustände, die auf die Analyse folgen, eine Meditation darüber sind, wie die Dinge wirklich sind

14) Das Argument, dass das bloße Erinnern die Meditation sein könnte

15) Das Argument, dass du nach dem Sehen der Wahrheit immer in eine einsgerichtete Meditation fällst

Unser Standpunkt

Über das Werk

Teil Zwei:

Die Stufen der Meditation

Die Stufen der Meditation von Arya Nagarjuna

Meister Kamalashilas *Stufen der Meditation, Dritte Version*

Der Titel, die Verbeugung und das Versprechen

Die Kombination von Stille & Einsicht

Vier Hinweise für Praktizierende

Wie man eine Meditationssitzung beginnt

Die richtige Körperhaltung für die Meditation

Beginne mit einer Visualisierung

Zur wahren Natur der Person kommen

Zur wahren Natur der Dinge kommen

Mit der Leerheit des Geistes abschließen

Leerheit ist nicht nichts

Lernen, Pausen einzulegen

Die klassischen Probleme bei der Meditation und ihre Gegenmittel

Der Blick auf die Welt und das Leiden der Lebewesen

Wichtige Anweisungen, wie man eine Meditation beendet

Der törichte Fehler zu versuchen, über nichts zu meditieren

Die falsche Idee, dass wir niemals denken oder etwas ins Bewusstsein rufen sollten

Wir müssen Leerheit studieren

Konzeptionelles Denken und Handeln sind der Weg, um Konzepte zu überwinden

Es ist ruhmreich, problematische Situationen zu suchen

Niemand hat jemals gesagt, wir sollten nicht handeln

Bodhisattvas sind nicht dumm

Es geht nicht nur ums Meditieren

Es ist auch nicht nur Leerheit

Meditationen über Leerheit

Kommt und rettet jedes einzelne lebende Wesen

Ein paar abschließende Worte

Trijang Rinpoches *Illustrierte Stufen der Meditation*

Pabongka Rinpoche über die Entwicklung von Shamatha: Meditative Stille

Warum wir Stille erlangen müssen

Bedingungen, die du brauchst, um Stille zu entwickeln

- 1) Der richtige Ort
- 2) Wenige Wünsche
- 3) Zufriedenheit kultivieren
- 4) Eine ethische Lebensweise
- 5) Geschäftigkeit aufgeben
- 6) Den Wunsch loslassen, Dinge zu wollen

Die Methode zur Entwicklung von Stille

Die fünf klassischen Probleme, die während der Meditation auftauchen

- 1) Faulheit
- 2) Die Anweisungen vergessen
- 3) Trägheit & Unruhe
- 4) Keine Maßnahmen ergreifen
- 5) Maßnahmen ergreifen

Wie du eine Meditationssitzung durchführst

Die neun Stufen der Meditation

- 1) Den Geist auf das Objekt ausrichten
- 2) Den Geist kurz auf dem Objekt halten
- 3) Den Geist auf dem Objekt halten mit Lücken, in denen du das Objekt verlierst
- 4) Den Geist kontinuierlich fest auf das Objekt gerichtet halten
- 5) Den Geist kontrollieren
- 6) Den Geist zur Ruhe bringen

Meditationen über Leerheit

7) Den Geist vollständig zur Ruhe bringen

8) Einsgerichtete Konzentration erreichen

9) Tiefe Meditation erlangen

Die Unterschiede zwischen den neun Stufen

Wie wir die sechs Kräfte nutzen

Die vier Arten der Fokussierung

Der Zustand der Stille

„Ohne keine Zeit“: die Plattform, die wir brauchen, um Leerheit direkt zu sehen

Abschließender Rat, sich auf authentische Meditationen zu konzentrieren

Anhänge

Bibliografie der ursprünglich in Sanskrit geschriebenen Werke

Bibliografie der ursprünglich in Tibetisch geschriebenen Werke

Bibliografie der ursprünglich in Englisch geschriebenen Werke

Liste von Publikationen

Vorwort

Stell dir vor, du könntest wie ein Falke
Über Milliarden von Planeten dahingleiten,
Über alle gleichzeitig.

Stell dir vor, du könntest direkt
Mit jedem der zahllosen dort lebenden Wesen sprechen,
Mit allen gleichzeitig,
Und sie trösten.

Stell dir vor, du könntest
In die Zukunft sehen,
Und dir dabei zusehen, wie du dich
Um die Wesen deines Lieblingsplaneten kümmerst.

Stell dir vor, du wüsstest
Das genaue Datum,
Wann du das tust.

Das ist der Sinn und Zweck der Meditationen über Leerheit,
Und das ist auch der Sinn und Zweck dieses Buches.

Hunderte von alten Klassikern einer Übertragungslinie, die mehr als 2.000 Jahre zurückreicht, beschreiben detailliert, wie diese Dinge möglich sind und sie geben spezifische und leicht zu befolgende Anweisungen, wie man sie verwirklichen kann.

In diesem Buch haben wir die Anleitungen zusammengetragen und in einer übersichtlichen Form so dargestellt, dass du sie in unserer modernen, geschäftigen Welt in die Praxis umsetzen kannst.

Jeder Mensch, egal mit welchem spirituellen Hintergrund – oder auch ohne – kann diese Reise antreten, wenn er zwei grundlegende Fähigkeiten besitzt.

Die erste davon wird in der alten Überlieferung als *Stille* bezeichnet. Im ursprünglichen Sanskrit ist sie als *Shamatha* bekannt, und die englischen Worte für *ruhig* und *still* stammen auch von genau diesem Wort ab.

Meditationen über Leerheit

Was bedeutet Stille in diesem Fall?

Einfach ausgedrückt bedeutet Stille die Fähigkeit, sich auf eine Sache zu konzentrieren und dort zu verweilen, ohne den Fokus auch nur im Geringsten zu verlieren. Du kannst dir vorstellen, wie wir innehalten und einem Lied, das wir besonders mögen aufmerksam zuhören – so konzentriert, dass es sich anfühlt, als hätten wir uns in den Noten verloren. Oder wie wir in Schweigen versinken, wenn wir jemandem, den wir sehr lieben, in die Augen schauen.

Wir können uns diese Fähigkeit wie das Brett eines Sprungturms vorstellen. Es gibt bestimmte Bewegungen, die selbst ein olympischer Turmspringer nur ausführen kann, wenn er eine Leiter zum Sprungturm in 10 Metern Höhe hinaufklettert. Der Versuch, die gleichen Figuren von einem niedrigeren Brett aus zu machen, würde einfach nicht funktionieren. Was sind diese Figuren?

Das bringt uns zu der zweiten der oben erwähnten benötigten Fähigkeiten, die *Einsicht* genannt wird. Das alte Sanskrit-Wort dafür ist *Vipashyana*, was wörtlich intensives Beobachten bedeutet – und das bedarf einer Erklärung.

Die alte Überlieferungstradition besagt, dass die Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens machen, Eindrücke in unserem Geist hinterlassen. Wenn diese Erfahrungen von einer tiefen Absicht oder Motivation geprägt sind, wenn wir zum Beispiel einem anderen Menschen mit unserer Zeit oder Ressourcen in großem Maße helfen, sind diese Eindrücke besonders tief. So tief, dass sie sich in einen geistigen Samen verwandeln.

Mit „geistigem Samen“ meinen wir hier, dass dieser tiefe Eindruck auf den Geist ein Potenzial erschafft, das im Geist ruht und Energie aufbaut, so wie ein Reis- oder Maissamen unter der Erde ruht und sich sammelt, um aufzubrechen und nach oben zu sprießen.

Wenn ein Same in unserem Geist aufgeht, verändert er, wie wir die Menschen und die Welt um uns herum sehen. Einige alte Schulen gehen sogar so weit zu sagen, dass er nicht nur *verändert*, was wir in unserem Leben sehen, sondern dass er es *erschafft*.

Wenn das wahr ist, dann kommen die Menschen und Dinge, die wir um uns herum sehen daher, wie wir andere Menschen in der Vergangenheit behandelt haben. Und wie zu erwarten ist, entstehen schöne Dinge aus den Geistessamen, die wir gepflanzt haben, indem wir nett zu anderen Menschen waren – bei negativen Taten und Samen ist es umgekehrt.

Meditationen über Leerheit

Und wenn das stimmt, dann ist die logische Schlussfolgerung, dass wir – wenn wir das verstehen und uns ernsthaft bemühen – eine perfekte Welt erschaffen können.

Eine weitere logische Schlussfolgerung ist, dass – wenn die Sache mit unseren geistigen Samen, die unsere Welt erschaffen, wirklich wahr ist – es keine *andere* Welt gibt: Es gibt keine Welt, die *nicht* aus unseren geistigen Samen kommt und es gibt auch niemanden, dem wir jemals begegnen, der *nicht* aus diesen Samen kommt.

Wenn wir versuchen, uns selbst und unser Leben zu verbessern, gibt es im Allgemeinen keine stärkere und nützlichere Erfahrung als die Entdeckung, dass etwas, von dem wir immer dachten, es sei wahr, überhaupt nicht wahr ist. Es ist zum Beispiel noch nicht lange her, dass eine ganze Generation von Menschen auf unserem Planeten dachte, dass Zigaretten zu rauchen sowohl entspannend als auch chic ist.

Aber jetzt wissen wir, dass Rauchen Lungenkrebs verursacht und zu einem schrecklichen und schmerzhaften Tod führt, wenn sich die Tumore im Körper vermehren und ihn buchstäblich ersticken. Der Sprung von etwas, das wir immer für wahr hielten (entspannend und chic) zu etwas, das wahr *ist* (Qualen und Tod), hat eine enorme Kraft, uns innerlich zu verändern.

Und das macht die Erfahrung der Einsicht mit uns. Wenn wir die Anweisungen sorgfältig befolgen, dann kommen wir zu einem tiefgreifenden Moment der Erkenntnis, in dem wir verstehen, dass die Welt niemals *auf* uns zukommt, sondern *von* uns kommt.

In diesem Moment verschwindet die Welt, die *auf* uns zukam – weil sie nie da war, weil sie nie real war. So, wie die Zigarette, die sexy und attraktiv erscheint, in unserer Vorstellung plötzlich verschwand, als wir erkannten, dass sie die Menschen tötet, die wir lieben.

Was die Praxis der Einsicht betrifft, so geschieht etwas Wunderbares, kurz nachdem das, was wir immer für wahr hielten (eine Welt, die *auf* mich zukommt, statt *von* mir kommt) verschwindet. In diesem Moment sind wir in der Lage, eine neue Welt zu entwerfen und zu gestalten – eine perfekte Welt – indem wir ganz bewusst geistige Samen pflanzen.

Mit dieser Einsicht können wir eine perfekte und schöne Welt für uns selbst – und mit der Zeit auch für andere – pflanzen und somit die andere Welt, die ohnehin nie da war, ersetzen.

Die These, dass die alte Welt nie existiert hat, ist gewagt. Schließlich ist unsere Welt und jeder, den wir in dieser Welt kennen, für uns sehr wichtig! Alles, was wir bisher über die

Meditationen über Leerheit

Welt geglaubt haben, abrupt zu ändern, ist wahrscheinlich das Größte und Schwierigste, was wir je tun werden. Unser Geist ist so sehr an die Vorstellung einer Welt gewöhnt, die *auf* uns zukommt, dass er versuchen wird zu vermeiden, dass wir wirklich sehen, dass es *so etwas nicht gibt*.

Um diese wahre Einsicht, die tiefste Erkenntnis der größten Sache der Welt zu erlangen, bedarf es Entschlossenheit: einen schwierigen Gedanken so lange im Geist zu halten, bis er für uns selbstverständlich wird.

Und hier kommt die uralte Praxis der Stille ins Spiel. Wie ein olympischer Turmspringer müssen wir die Leiter zu einer hohen und stabilen Plattform hinaufklettern, von der aus wir unseren großen Sprung machen können. Allein der Aufstieg zu dieser Plattform ist schon eine Kunst für sich; und von dort aus können wir den Sprung ins tiefe Wasser wagen, um die Welt auf eine ganz neue Weise zu sehen: als *von* mir kommend und nicht *auf* mich zukommend.

So werden die beiden Praktiken, Stille und Einsicht, Plattform und tiefes Eintauchen, seit Tausenden von Jahren als Tandem gelehrt. Zuerst entwickeln wir die perfekte Fähigkeit, unseren Geist auf eine Sache auszurichten *und ihn dort völlig unbewegt zu halten*. Von dieser Plattform aus können wir unseren Geist darauf lenken, die ganze Welt auf eine Weise zu sehen, die *das komplette Gegenteil von dem ist, was wir immer gedacht haben*.

Das bringt uns zu unserem aktuellen Band „Meditationen über Leerheit“. Vor etwa fünf Jahren begannen wir beide, zusammen mit einer Gruppe von Kollegen aus der ganzen Welt, an einem Projekt zu arbeiten, das wir die Diamantschneider-Klassiker nennen. Gemeinsam haben wir uns zum Ziel gesetzt, repräsentative Beispiele für die großen Bücher der wichtigsten Denkschulen der letzten zwei Jahrtausende der alten Weisheitsüberlieferung Asiens zu übersetzen. Jeder von uns übernahm ein wichtiges Buch einer großen Schule und wir hoffen, dass wir mit der Zeit der Welt viele dieser außergewöhnlichen Klassiker präsentieren können.

Für diesen Band war es unser Ziel, mehrere große Klassiker zu übersetzen, die Menschen auf der ganzen Welt helfen sollen, diese beiden kombinierten Praktiken zu meistern: Stille oder tiefe Meditation und dann die Einsicht in die Realität, die nur aus diesem Zustand der Stille heraus möglich ist.

Wir haben beschlossen, zuerst die Theorie vorzustellen, und beginnen daher von hinten mit dem „tiefen Eintauchen“ mit der Übersetzung einer Abhandlung mit dem Titel *Licht auf dem Weg zur Freiheit: Eine Erklärung der Schritte, um zu verstehen, dass nichts es selbst ist*. Übrigens: Lass dich von dem Titel nicht abschrecken. Er bedeutet nur, dass du durch das

Meditationen über Leerheit

Lesen dieses Buches erkennen wirst, dass nichts auf der Welt so ist, wie wir es bislang dachten.

Es bedeutet, dass nichts in der Welt *auf* uns *zukommt*, sondern dass es *von* uns kommt. Das wiederum ist eine gute Nachricht, denn wenn das wirklich stimmt, dann können wir für den Rest unseres Lebens bewusst wunderbare Dinge pflanzen. Theoretisch kann es uns sogar gelingen, dass wir die fürchterlichen Dinge wie Armut, Krieg, Altern, ja sogar den Tod nicht mehr pflanzen.

Wir können also sagen, dass das erste Werk, das für diesen Band übersetzt wurde, uns den Einsicht-Teil des Paares liefert. Die Quelle des Buches ist einer der größten Denker in der Geschichte Asiens: Choney Lama; sein Mönchsname war Drakpa Shedrup.

Choney Lama stammte aus Tibet und lebte 1675 bis 1748. Er verfasste über 250 Werke zu vielen Themen der alten Weisheitsüberlieferung: von Logik bis Ethik, über die frühen Sutren, Meditation, den inneren Körper, Chakren und Prana sowie jedes andere erdenkliche Thema der klassischen asiatischen Philosophie.

Choney Lamas Schriften zeichnen sich durch Genauigkeit und Respekt für Details der alten Überlieferung aus, während er gleichzeitig schwierige Ideen auf eine äußerst zugängliche und logische Weise für seine Leser darstellt. Im Vorwort zu *Sonnenlicht auf dem Weg zur Freiheit*, einem unglaublichen Kommentar, den Choney Lama zum berühmten Diamantschneider-Sutra geschrieben hat, kann man eine detaillierte Biografie seines Lebens nachlesen.

Wir denken, dass es sich für unsere Leser lohnt, diesen Band zusammen mit dem vorliegenden zu studieren. Er ist eine der 100 Übersetzungen, die für diese Diamantschneider-Klassiker-Reihe geplant sind, und auf Deutsch bereits bei der Edition Blumenau erhältlich. Eine vollständige Liste der Werke, die auf Englisch bereits fertiggestellt, in Arbeit oder für die Zukunft geplant sind, findet sich am Ende des vorliegenden Bandes.

Nachdem sich der Leser zu Beginn durch die traditionellen Themen der Kunst der Einsicht gearbeitet hat, ist es dann an der Zeit zu lernen, wie man auf die Plattform der Stille aufsteigt, um richtig tief einzutauchen. Für diese Aufgabe haben wir vier verschiedene Klassiker ausgewählt, die zusammengenommen so ziemlich alles enthalten, was man für die tiefste Meditationsfertigkeit wissen muss.

Das erste der Werke stammt von Arya Nagarjuna und heißt *Die Stufen der Meditation*. Nagarjuna lebte vor fast zweitausend Jahren und war ein außergewöhnlicher Meister,

Meditationen über Leerheit

nicht nur der Stille und der Einsicht, sondern des gesamten Spektrums der Themen der alten Weisheit. Eine ausführliche Biografie seines Lebens findet man in einem anderen Werk, das für die aktuelle Diamantschneider-Klassiker-Reihe übersetzt wurde: die *Sechzig Verse über Beweisführung*.

Meister Nagarjuna verfasste die *Sechzig Verse*, um das Konzept der Leerheit aus dem Blickwinkel einiger der ältesten Sutren des Buddhismus zu erklären. Das Werk ist eine Fortsetzung seiner berühmtesten Abhandlung, die er *Weisheit* nannte und die zur Quelle von Tausenden, späteren Schriften über die Leerheit wurde.¹

Nagarjunas Erklärungen sind so aufschlussreich, dass er manchmal als „der zweite Buddha“ bezeichnet wurde. Er wird auch als „der Arya“ bezeichnet. Arya ist ein Sanskrit-Wort, das sich klassischerweise auf eine Person bezieht, die sowohl Stille als auch Einsicht gemeistert und eine direkte Erfahrung der Leerheit gemacht hat: jene besondere Planetenreise, von der wir zu Beginn dieses Vorworts sprachen.

Arya Nagarjunas *Stufen der Meditation* dient in unserem vorliegenden Band als Brücke zwischen Einsicht (Vipashyana) und Stille (Shamatha), weil er auf poetische Weise die Idee präsentiert, dass die Welt nicht das ist, was wir immer dachten, wie wir diese Erkenntnis durch Meditation erlangen können und was wir tun können, um ein perfektes Leben zu gestalten.

Etwa 500 Jahre nach Nagarjuna kam der große indische Denker Kamalashila, ebenfalls ein brillanter Meister der Meditation und der Leerheit. Sein Kommentar zu einer der größten Lehren des Buddhas über die Leerheit, dem Diamantschneider-Sutra, ist der umfassendste aus dem alten Indien und wird auch als Teil der vorliegenden Diamantschneider-Klassiker-Reihe übersetzt.

Meister Kamalashila ist für drei Bücher bekannt, die er darüber schrieb, wie man meditiert und insbesondere, wie man über Leerheit meditiert. Er gab jedem der drei Bücher genau denselben Namen, den auch Nagarjuna verwendete: *Die Stufen der Meditation*. Die Trilogie wird in der Überlieferung als das „Erste“, das „Mittlere“ und das „Dritte“ bezeichnet.

Es handelt sich um drei sich teilweise überschneidende Präsentationen, die Kamalashila für seine Schüler zu verschiedenen Anlässen und an verschiedenen Orten verfasst hat,

¹ *Weisheit*: Choney Lama hat auch einen wunderbaren Kommentar zu diesem Grundlagenwerk geschrieben, mit dem Titel *Ein Schiff auf dem Meer der Leerheit*. Auch dies ist im Rahmen der Diamantschneider-Klassiker-Reihe übersetzt worden.

Meditationen über Leerheit

was notwendig war, da er im Laufe seines Lebens sowohl in Indien als auch in Tibet sehr viel vor sehr unterschiedlichem Publikum lehrte.

Für unser Buch haben wir die dritte Version ausgewählt, da sie am besten zum konzeptionellen Fluss des Buches passt, alle wesentlichen Konzepte enthält und im Original auf Sanskrit verfügbar ist. Das Sanskrit hilft uns, Details zu bestätigen, da wir aus der ausgezeichneten alten tibetischen Übersetzung übersetzen. Falls du daran interessiert bist, Sanskrit zu lernen, ist es ganz nebenbei eine wunderbare Quelle, um sich damit zu befassen und mit unserer modernen Übersetzung zu vergleichen.

Kamalashila hatte während seiner Zeit in Tibet die Aufgabe, die traditionelle Darstellung von Stille und Einsicht gegen eine Bewegung zu verteidigen, die damals an Popularität gewonnen hatte. Die Anhänger einer anderen Schule hatten die Idee der Stille dahingehend fehlinterpretiert, dass wir in unserer Meditation versuchen sollten, unseren Geist vollständig anzuhalten und einfach an nichts zu denken, was sie fälschlicherweise als die Bedeutung von Leerheit ansahen.

Kamalashila erklärt, dass dieser Ansatz nutzlos und sogar zerstörerisch für unsere eigentliche Aufgabe ist zu verstehen, dass unsere Welt nicht etwas ist, das aus sich selbst heraus entsteht, sondern daraus, wie gut wir anderen dienen.

Die gute Nachricht ist, dass Meister Kamalashila sich in der Debatte durchsetzte, und seit über tausend Jahren ist seine Darstellung, wie man meditiert, das Standardwerk, das in der tibetischen Überlieferung verwendet wird.

Diese Überlieferung ist wahrscheinlich die umfangreichste und bedeutendste Sammlung spiritueller Literatur in der Weltgeschichte und umfasst Hunderttausende echter Klassiker. Mitglieder unseres Übersetzungsteams hatten in den letzten 35 Jahren die Ehre, an der Arbeit der Asian Legacy Library mitzuwirken, die Millionen von Seiten der Werke für die kostenlose Online-Verbreitung digital bewahrt hat – wir haben also einen sehr guten Einblick in die Genauigkeit und den gewaltigen Umfang dieser Überlieferung.

Die klarste und zugänglichste Quelle für uns in der heutigen Zeit, wenn wir die Meditationsstufen sowohl von Nagarjuna als auch von Kamalashila erlernen und in die Praxis umsetzen wollen, ist die traditionelle tibetische Darstellung, bekannt als die „Stufen auf dem Pfad“ oder „Lam Rim“.

Der berühmteste Text dieser Kategorie ist das *Große Buch über die Stufen auf dem Pfad*, das von vielen als das wichtigste Buch angesehen wird, das jemals in tibetischer Sprache

Meditationen über Leerheit

geschrieben wurde. Es wurde von Je Tsongkapa (1357-1419) verfasst, der als größter Meister des Buddhismus in der Geschichte der Menschheit gilt.

Dieses Werk enthält einen großen Abschnitt von über 400 Blättern (Folios), was in einer sorgfältigen englischen oder deutschen Übersetzung um die 3.000 Seiten entspricht, der sich ausschließlich mit den Anweisungen beschäftigt, wie man die Plattform besteigt und den Sprung macht, um Stille und Einsicht zu meistern. Ein nicht geringer Teil der Studien stammt direkt von Arya Nagarjuna und Meister Kamalashila.

Es wird gesagt, dass dieser Abschnitt des *Großen Buches* mit dem Rat von Sanfter Stimme oder Manjushri verfasst wurde, einer göttlichen Verkörperung der Weisheit aller erleuchteten Wesen im Universum. Es gibt sogar eine *Große Biografie* von Tsongkapa aus den 1700er Jahren, die beschreibt, wie Manjushri den Meister warnte, dass die Leser Schwierigkeiten mit den tiefen Beweisen der Leerheit in dem Werk haben könnten.² Das gilt auch für die Beweise, die du in diesem Werk lernen wirst, aber die Belohnung, wenn du sie angehst, ist, nun ja, galaktisch.

Seit den Tagen von Tsongkapa haben große Meister Tibets verschiedene Darstellungen seines Meisterwerks in Formaten angeboten, die den besonderen Bedürfnissen der nachfolgenden Generationen entsprachen. Das prächtigste dieser Werke trägt den Titel *Ein Geschenk der Befreiung, in unsere Hände gelegt*.

Dieser Text, der fast so lang ist wie das Original von Je Tsongkapa, ist eine Aufzeichnung von 24 Tagen außergewöhnlicher Belehrungen, die 1921 vor einem großen Publikum von Ordinierten und Laien außerhalb von Lhasa, der Hauptstadt Tibets, gehalten wurden.

Der Redner war Kyabje Pabongka Rinpoche, auch bekannt als Dechen Nyingpo, der von 1878 bis 1941 lebte. Pabongka Rinpoche war ein Geshe (ein Meister der buddhistischen Philosophie) aus dem Gyalrong-College des großen Klosters Sera Mey in Tibet. Er war nicht nur ein vollendeter Gelehrter der alten Klassiker, sondern besaß auch die unnachahmliche Fähigkeit, schwierige philosophische Ideen in eine einfache Sprache zu fassen, die jeder verstehen konnte. Dies machte ihn zum vielleicht populärsten

² *Schwierigkeiten mit den tiefen Beweisen*: Unser Team hat eine Übersetzung und Analyse der gesamten Biografie veröffentlicht in dem Buch *König des Dharmas: Das illustrierte Leben von Je Tsongkapa, Lehrer des Ersten Dalai Lama*. Die Geschichte von Manjushris Warnung und sogar ein überliefertes Gemälde der Szene sind in der englischen Ausgabe auf S. 369 zu finden (siehe Eintrag E1 der Bibliografie englischsprachiger Werke im Anhang). Die deutsche Übersetzung dieses Buches ist derzeit noch in Arbeit.

Meditationen über Leerheit

öffentlichen Redner seiner Zeit, und das *Geschenk der Befreiung* ist sein ultimatives Meisterwerk.

Um unseren Lesern zu helfen, den Sprungturm zu erklimmen, haben wir daher den gesamten Abschnitt über meditative Stille aus der brillanten Darstellung in diesen Band aufgenommen. Wir glauben, dass es dem Leser helfen wird, die wichtigsten traditionellen Anleitungen zur Meditation in der eigenen Praxis umzusetzen.

Glücklicherweise folgen Pabongka Rinpoches Anweisungen genau der Darstellung von Meister Kamalashila, die elf Jahrhunderte früher entstand. Nicht nur das, wir sind auch mit einer überlieferten Illustration gesegnet, die die wichtigsten Punkte sowohl von Kamalashilas als auch von Pabongkas Darstellungen enthält.

Diese Darstellung trägt den Titel *Die illustrierten Stufen der Meditation* und wurde 1967 im Baksa-Kloster in Nordindien aus Holz geschnitzt. Es wurde von Kyabje Trijang Rinpoche (1900-1981) entworfen. Er war der bedeutendste Schüler von Pabongka Rinpoche und auch einer der beiden Tutoren Seiner Heiligkeit des Dalai Lama.

Es gibt eine enge Verbindung zwischen dem Poster und den detaillierten Anweisungen für Stille, die in Pabongka Rinpoches Vorträgen über die Stufen auf dem Pfad zu finden sind. Wir haben die Aufzeichnung dieser Vorträge nur aufgrund der außerordentlich harten Arbeit von Trijang Rinpoche, der in einer Zeit ohne Aufzeichnungsgeräte sehr sorgfältige Notizen machte und einen großen Teil seines Lebens damit verbrachte, sie in *Das Geschenk* zu organisieren, wobei er immer wieder Rücksprache mit seinem Lehrer hielt.

Wenn Je Tsongkapas *Stufen auf dem Pfad* das größte Buch ist, das je in Tibet geschrieben wurde, dann können die gleichen Stufen von Pabongka und Trijang Rinpoche ohne weiteres als das größte Beispiel für die tibetische Sprache angesehen werden, die heute in der Welt ernsthaft bedroht ist. Abgesehen von seiner äußerst präzisen, philosophischen Terminologie enthält das Werk ein umfangreiches Vokabular des gesprochenen Dialekts, sowie populäre spirituelle Geschichten aus etwa zwanzig Jahrhunderten mündlicher Überlieferung.

Wir haben in den letzten 40 Jahren die Erfahrung gemacht, dass das Meditationsposter einen unvergleichlichen Leitfadens für die persönliche Meditationspraxis darstellt, und wir haben beide ein traditionelles, dreijähriges Schweige-Meditations-Retreat nach den Anweisungen von Pabongka Rinpoche und Trijang Rinpoche absolviert.

Meditationen über Leerheit

Wir hatten das große Glück, diese Unterweisungen über einen Zeitraum von mehr als 20 Jahren von Khen Rinpoche, Geshe Lobsang Tharchin (1921-2004) zu erhalten, der einer der größten Schüler von Trijang Rinpoche war und als junger Mann auch Belehrungen von Pabongka Rinpoche erhielt. Und so stellen die Werke über Meditation, die du hier findest, auch eine direkte Überlieferung dar, die sich über die letzten hundert Jahre erstreckt.

Khen Rinpoche verbrachte die letzten 30 Jahre seines Lebens in Rashi Gempil Ling, einem traditionellen mongolischen Tempel in New Jersey, USA. In diesem Tempel wurde die Kopie des Meditationsposters, die du in diesem Buch findest, entdeckt. Es ist soweit wir wissen die weltweit einzige Kopie. Wir danken dem Vorstand des Rashi Gempil Ling ausdrücklich für die Erlaubnis, das Plakat zu fotografieren und in diesem Buch zu verwenden.

Unser Dank gilt auch den vielen Menschen, die bei der Erstellung der Übersetzung und ihrer Veröffentlichung geholfen haben. Wir sind vor allem Dr. Eric Wu sehr dankbar für seine unermüdliche und beispiellose materielle Unterstützung des Projekts der Diamantschneider-Klassiker und auch seinen Mitarbeiterinnen Yiyi Chen und Yan Tang für ihre unschätzbare Hilfe. Tim Löwenhaupt hat unermüdlich geholfen, das Projekt zu finanzieren.

Nick Lashaw und Ben Kramer leiten das Übersetzungsteam, das von uns liebevoll „Mixed Nuts“ genannt wird. Wir möchten ihnen, unseren Übersetzerkollegen und den Kollegen aus aller Welt danken, die an den vielen hundert Übersetzungssitzungen teilgenommen haben. Besonders dankbar sind wir den Verlegern und Mitarbeitern in vielen Ländern, die viel Arbeit geleistet haben, um unsere Werke in weitere Sprachen zu übersetzen und sie Lesern in aller Welt zugänglich zu machen.

Dies alles wäre nicht möglich ohne die Hilfe des Verlags *Diamond Cutter Press* und ihren beiden Direktorinnen Elizabeth van der Pas und Katey Fetchenhier. Der Verlag hat die Verantwortung für die Veröffentlichung der Übersetzungen unseres gesamten Teams übernommen, eine gewaltige und oft nicht gewürdigte Aufgabe.

Wir sind der *Asian Legacy Library* (ALL) und insbesondere ihrem Direktor John Brady zu ewigem Dank verpflichtet. Mehr als 30 Jahre lang hat Johns wunderbares Team daran gearbeitet, Tausende von Manuskripten, die unser Übersetzungsprojekt für seine Arbeit benötigt, zu finden, zu scannen, einzugeben und kostenlos eine beachtliche, sofort durchsuchbare Datenbank zur Verfügung zu stellen.

Meditationen über Leerheit

Diese Arbeit wäre ohne die unermüdliche Arbeit der über die ganze Welt verteilten Dateneingabezentren von ALL und insbesondere des von der unermüdlichen Sonam Lhamo geleiteten Büros unmöglich gewesen. Die Büros hängen ihrerseits von der außergewöhnlichen Archivierungsarbeit des *Buddhist Digital Research Center* ab, das von Dr. E. Gene Smith gegründet wurde und von Dr. Jann Ronis geleitet wird. Unser besonderer Dank gilt dem *Digital Archive Engineer des BDRC*, Travis DeTour, und der leitenden Bibliothekarin, Karma Gongde, die auf wunderbare Weise die Tradition der literarischen Gastfreundschaft des *BDRC* weiterführt und bereit ist, stundenlang nach seltenen Manuskripten zu suchen, die wir anfordern.

Für die in diesem Buch verwendeten Sanskrit-Inputs sind wir Santosh Dwivedi und seinem ALL-Team in Varanasi, Indien, sowie Miroj Shakya und seinem ALL-Team in Kathmandu, Nepal, zu großem Dank verpflichtet. Aisha Maria Skoufalos hat zusammen mit Dr. John Campbell und Vimala Sperber in gewohnter Weise unermüdlich und gründlich recherchiert, um das notwendige Quellenmaterial ausfindig zu machen. Christina Kasica, ehemals an der Harvard University tätig, übernahm die meiste Arbeit bei der Bearbeitung des Sanskrits.

Diese Arbeit ist gründlich, aber auch schwierig. Meditation ist schwierig, und authentische Lehren über Leerheit sind ebenfalls schwierig. Aber wir glauben, dass die Meditation über Leerheit, wie wir sie oben beschrieben haben, dazu beitragen kann, uns eine Welt des ultimativen Friedens und der Harmonie zu bringen, sogar über den Tod hinaus. Möge es so sein!

Bets Greer
Geshe Michael Roach
Sedona, Arizona, USA
Oktober 2021