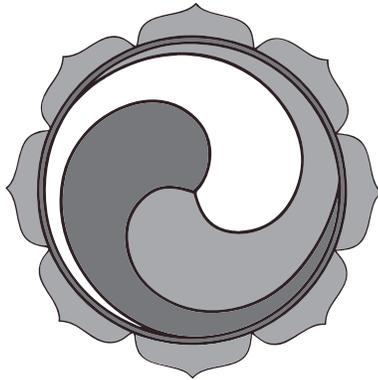


# Das Herz des Buddha





*Chögyam Trungpa*

**DAS HERZ  
DES  
BUDDHA**

Buddhistische Lebenspraxis  
im modernen Alltagsleben

Herausgegeben von Judith L. Lief



**Wandel Verlag** berlin 2019



edition khordong

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »The Heart of the Buddha« bei Shambhala Publications, Inc., P.O. Box 308, Boston, MA 021 17.  
Copyright © 1991 by Diana J. Mukpo.

Einzig berechtigte Übersetzung aus dem Englischen von Jochen Lehner.  
1. Auflage erschien beim Otto Wilhelm Barth Verlag, 1993.  
Durchgesehene Neuauflage, **WANDEL VERLAG** berlin 2019.

ISBN: 978-3-942380-26-3

© 2019 **WANDEL VERLAG** berlin (für die deutschsprachige Ausgabe)  
Mit freundlicher Genehmigung von Shambhala Publications, Inc.,  
Boulder, USA, [www.shambhala.com](http://www.shambhala.com)

1. Auflage 2019

Alle Rechte der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Verbreitung und Wiedergabe jeglicher Art, ob mechanisch, elektronisch oder anderweitig, auch jetzt noch unbestimmt, sind vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur nach vorhergehender schriftlicher Genehmigung durch den Verlag.

Lektorat, Satz, Gestaltung: Andreas Ruft, Berlin.

Gedruckt bei Schaltungsdienst Lange in Berlin auf FSC zertifiziertem 100% OBA-, säure-, chlor- und holzfreiem, recycle- und biologisch abbaubarem Papier, alterungsbeständig gemäß ISO 9706. Wir unterstützen NatureFund beim Pflanzen von Bäumen: Blue Planet Certificate 105WN

edition khordong ist eine Publikationsreihe begründet im Khordong e.V., inspiriert von Chimed Rigdzin Rinpoche (1922-2002) und veröffentlicht beim **WANDEL VERLAG** berlin. Bitte besuchen Sie unsere Webseiten:  
Web: [www.khordong.net](http://www.khordong.net) [www.wandel-verlag.de](http://www.wandel-verlag.de) [www.tsagli.de](http://www.tsagli.de)  
Mail: [edition@khordong.net](mailto:edition@khordong.net) [mail@wandel-verlag.de](mailto:mail@wandel-verlag.de)



**Wandel Verlag** berlin 2019

# Inhalt

Vorwort der Herausgeberin	9
Anmerkungen zur deutschen Neuauflage	13

## ERSTER TEIL: DIE PERSÖNLICHE REISE

1 Was ist das Herz des Buddha?	17
2 Intellekt und Intuition	31
3 Die vier Grundlagen der Achtsamkeit	40
<i>Achthaben auf den Körper</i>	49
<i>Achthaben auf das Leben</i>	53
<i>Achthaben auf das Bemühen</i>	58
<i>Achthaben auf den Geist</i>	65
4 Ergebenheit	85

## ZWEITER TEIL: STADIEN DES PFADES

5 Zuflucht nehmen	117
<i>Zuflucht zum Buddha</i>	124
<i>Zuflucht zum Dharma</i>	127
<i>Zuflucht zum Sangha</i>	133
<i>Änderung der Haltung</i>	136
<i>Änderung des Charakters</i>	139
<i>Änderung des Namens</i>	140

	<i>Die Zeremonie des Zufluchtsgelübdes</i>	141
6	<b>Das Bodhisattva-Gelübde</b>	144
	<i>Die Übertragung von Bodhicitta</i>	153
	<i>Die Privatsphäre aufgeben</i>	155
	<i>Flüchtlinge und Bodhisattvas</i>	156
	<i>Das Handeln eines Bodhisattva</i>	158
	<i>Die Zeremonie des Bodhisattva-Gelübdes</i>	167
7	<b>Eine heilige Welt: Die Vajrayogini-Praxis</b>	173
	<i>Ichlosigkeit und tätiges Mitgefühl</i>	175
	<i>Die Vajra-Natur und das Yidam-Prinzip</i>	179
	<i>Ergebenheit</i>	181
	<i>Ngöndro</i>	182
	<i>Heilige Weitsicht</i>	185
	<i>Die fünf Buddha-Familien</i>	186
	<i>Abhisheka</i>	189
	<i>Das Vajrayoginī-Sadhana</i>	190
	<i>Die Abhisheka-Zeremonie</i>	193
	<i>Samaya</i>	198
	<i>Die Weisheit des Zugleich-Erscheinens</i>	200
	<i>Visualisation</i>	201
	<i>Die symbolische Bedeutung von Vajrayoginī</i>	205
	<i>Das Vajrayoginī-Prinzip und seine Ikonographie</i>	207
	<i>Ausblick</i>	217

## **DRITTER TEIL: MITEINANDER LEBEN**

8	<b>Beziehungen</b>	221
	<i>Ewigkeitshoffnung</i>	222
	<i>Todesfurcht</i>	224
	<i>Jenseits von Hoffnung und Furcht</i>	225
9	<b>Den Tod nicht leugnen</b>	227

10 Alkohol als Medizin oder Gift	237
11 Übung und grundlegende Gutheit: Worte für Kinder	245
12 Dharma-Poetik	255
13 Schein-Energie	263
14 Aufwachen	266

## **ANHANG**

Das Bön-Leben	277
Der Vajrayogini-Altar	293
Dank der Herausgeberin	302
Über den Autor	304
Die Quellen	310
Edition Khordong Bücher	313



## Vorwort der Herausgeberin

**D**IE AUSWAHL DER BEITRÄGE zu diesem Buch war geleitet von dem Gedanken, dem Leser einen möglichst breiten Fächer der Lehren Chögyam Trungpa Rinpoches vor Augen zu führen. Deshalb bietet dieser Band sowohl einführende Darstellungen als auch Kapitel, in denen bestimmte Themen detaillierter und gründlicher erarbeitet werden. Manche Artikel wurden für bestimmte Publikationen oder einfach zur Verbreitung unter Rinpoches Schülerinnen und Schülern verfasst; andere gingen aus Seminaren und Reden hervor und stehen somit für die Lebendigkeit der mündlichen Übermittlung, für die überragende Bedeutung des direkten Austauschs zwischen Schüler und Lehrer.

In seinen vielen Seminaren legte Trungpa Rinpoche stets großen Wert auf ein ausgewogenes Verhältnis von Praxis und Studium. Für die Teilnehmenden an diesen Seminaren gab es immer Zeiten, die der formellen Meditation gewidmet waren, und Studienzeiten, in denen man sich durch Vorträge, Lektüre und Diskussionen die Lehren des Buddha erarbeitete. So gab es immer Gelegenheit, das eigene Verständnis in der direkten Erfahrung auf die Probe zu stellen, und die Verfeinerung des intellektuellen Erfassens konnte Hand in Hand gehen mit einer Vertiefung der unmittelbaren Einsicht.

## Die persönliche Reise

Das Herz des buddhistischen Weges ist die meditative Praxis. Uns selbst verstehen und mit anderen zurechtkommen, das wird uns letztlich nur gelingen, wenn wir Achtsamkeit und Gewahrsein in uns entwickeln. Nach einem verbreiteten Vorurteil führt uns die spirituelle Reise von uns selbst weg in ein anderes, ein höheres und friedvolleres Dasein. Hier wird die Übung der Meditation als eine Art Droge angesehen, als ein Weg, auf dem wir uns aus der rauen Wirklichkeit wegstellen. Trungpa Rinpoche jedoch hat überall in seinen Unterweisungen immer wieder betont, dass Meditation keine Flucht ist, sondern einfach das »Anfangen am Anfang«.

Um aber anfangen zu können auf dem Pfad, müssen wir bereit sein, uns selbst ganz direkt zu begegnen, frei von Wunschvorstellungen und Selbstverurteilungen. Die Praxis der Meditation führt uns stets zurück zu dem, was ist, und da bleibt kein Raum für das, was sein könnte – immer wieder zurück auf »Start«. Im Zentrum der sehr persönlichen Reise der meditativen Schulung steht also die Bereitschaft, einfach die zu sein, die wir sind. Es ist kein Weg der Manipulation, sondern ein Weg des Annehmens.

Im Grunde sind zwar alle allein auf dieser Reise, doch erst durch die Begegnung von Schüler und Lehrer wird der spirituelle Pfad wahrhaft lebendig. In der buddhistischen Tradition ist die Beziehung zwischen Lehrer und Schüler von entscheidender Bedeutung. Ergebenheit ist der Schlüssel, der die ganze Kraft dieser Tradition erschließt. Doch Vorsicht, wir müssen hier sehr genau unterscheiden zwischen echter Hingabe und Ergebenheit und naiver, blinder Gläubigkeit.

## Stadien des Pfades

Nach dem tibetischen System hat die Reise einer Schülerin und eines Schülers drei Hauptstadien: *Hinayāna*, *Mahāyāna* und *Vajrayāna*. (Hier beschreiben diese Begriffe also Entwicklungsphasen der persönlichen Schulung, während sie sonst im allgemeinen für die historischen Entwicklungsstadien des Buddhismus gebraucht werden.) Das *Hinayāna* ist das Anfangsstadium, in dem man das eigene mentale und emotionale Innenleben erkundet und durch die Übung der Meditation allmählich den Geist zur Ruhe bringt. Das innere Ringen lässt nach, und man fängt an, sich mit sich selbst anzufreunden. Im zweiten Stadium, dem *Mahāyāna*, wendet sich diese Freundlichkeit dann nach und nach auch nach außen. Man begegnet der phänomenalen Welt mit dankbarer Wertschätzung und gewinnt ein Verständnis von der Tiefe des Leidens aller Wesen. Daraus erwächst eine Haltung des tätigen Mitgefühls und der Antrieb, zum Wohl anderer zu wirken.\* Das dritte Stadium, *Vajrayāna*, ist das der Schonungslosigkeit: Man gibt sich furchtlos und ohne sich zu schonen in jede Situation, die sich

---

\* Das »tätige Mitgefühl« des Bodhisattva ist eines der zentralen Themen des *Mahāyāna*. Bei der Bodhisattva-Aktivität zum Wohle aller Lebewesen geht es nicht nur darum, mit ihnen zu »fühlen«, sondern darauf hinzuwirken, sie aus den Leiden des Kreislaufs der Existenzen (*Samsāra*) zu befreien. »Erbarmen«, das vom Althochdeutschen »ab-armen«, d. h. »von Not befreien«, herkommt, wäre deshalb eine angemessene Übersetzung für das buddhistische Konzept, das meist als »compassion« ins Englische übersetzt wird – auch wenn der Begriff »Erbarmen« manchen deutschen Buddhisten aus Antipathie gegen Wörter mit »christlichen« Assoziationen nicht gefällt (s. auch Seite 34 f). (Anm. d. Übers.)

einstellen mag; man ist bereit, sich rückhaltlos der durch Visualisationspraxis und tantrisches Ritual wachgerufenen Weisheit und Kraft des eigenen Geistes anzuvertrauen.

Wir sprechen hier zwar von drei Stadien, doch diese Stadien müssen wohlausgewogen zusammenwirken, wenn die Reise erfolgreich verlaufen soll. Jedes nächsthöhere Stadium erweitert und vermehrt das vorangehende und lässt das dort an Einsicht Gewonnene in einem größeren Zusammenhang wiederaufleben. Jedes ergänzt und bereichert also die Übrigen.

## Miteinander leben

Die Einsichten, die wir durch die formelle Meditationspraxis gewinnen, lassen sich auf die vielfältigen Umstände unseres Alltagslebens anwenden. Der Alltag wird also nicht abgelehnt oder als bloße Ablenkung von unserer »spirituellen« Schulung betrachtet. Vielmehr gelangen wir durch die Verknüpfung der spirituellen Schulung mit dem gewöhnlichen Leben zu der Einsicht, dass unsere Erfahrung in allen ihren Aspekten wertvoll, ja heilig ist.

In der alten Tradition des tibetischen Buddhismus auf die klassische Weise geschult, hatte Trungpa Rinpoche doch zugleich ein tiefes Interesse an allen Abläufen in der modernen Gesellschaft und an den gesellschaftlichen Implikationen der buddhistischen Lehre. Deshalb widmete er Themen aus diesem Bereich – etwa dem Bildungs- und Gesundheitswesen, dem Umgang mit Kindern, der Natur von Beziehungen und den Vorgängen in der Geschäftswelt – in seinen Vorträgen und Seminaren immer wieder breiten Raum.

Mit dieser Sammlung von Essays verbindet sich die Hoffnung, dass die Leserin und der Leser durch sie einen Eindruck von Reichtum und Vielfalt der Lehren Trungpa Rinpoches bekommt und ihre Bedeutung für das tägliche Leben erkennt.

*Judith L. Lief, 1991*

## Anmerkungen zur deutschen Neuauflage

Wir freuen uns dieses Buch, nachdem es so viele Jahre vergriffen war, wieder einem interessierten Leserkreis zur Verfügung stellen zu können. Bei der Durchsicht der Originalübersetzung haben wir nur wenig Änderungen vorgenommen. »Erbarmen«, als Übersetzung für Karuna, hat sich, obwohl es in seiner Wortbedeutung durchaus geeignet scheint, nicht weiter als Terminus durchgesetzt. Deshalb haben wir es meist durch »tätiges Mitgefühl« ersetzt. Eine geschlechterneutrale Sprache haben wir nur ansatzweise eingeführt, um den Lesefluss nicht allzu sehr zu stören. Wir bitten um Verständnis!

Thomas Maier bin ich für die Korrektur und Durchsicht des eingescannten Textes zu Dank verpflichtet. Ebenso danke ich dem Übersetzer Jochen Lehner sowie Shambhala Publ. für die Erlaubnis, dieses Buch wieder herausgeben zu dürfen.

Ein von Chögyam Trungpa schon frühzeitig beschriebenes Problem ist der spirituelle Materialismus. Diesen zu durchschauen und zu authentischer und nicht-intellektueller unmittelbarer Praxis zu finden, markiert den Beginn auf dem spirituellen Weg. Wir würden uns freuen, wenn dieses kleine Juwel Studierende des Dharma zu Resultate bringender Übung und wirklichem Verständnis inspirieren kann.

*Tsultrim Tarchin, Vollmond & Mondfinsternis, 21. Januar 2019*