

# Die Girlande der Sichtweisen

Ein Leitfaden zu Sicht, Meditation und  
Resultat der Neun Fahrzeuge

Padmasambhavas Klassiker  
mit einem Kommentar von  
Jamgön Mipham

Übersetzt aus dem Tibetischen  
durch die Padmakara Translation Group

Übertragung ins Deutsche unter Beachtung des tibetischen Originals  
durch Enrico Kosmus (Ngak'chang Rangdrol Dorje)



**Wandel Verlag** berlin 2020



edition khordong

Titel der englischen Originalausgabe:

*A Garland of Views*

*A Guide to View, Meditation, and Result in the Nine Vehicles*

*Padmasambhava's classic text with a commentary by Jamgön Mipham*

Veröffentlicht 2015 bei Shambhala, Boston & London

ISBN: 978-3-942380-30-0

1. Auflage 2020

© 2020 **WANDEL VERLAG** berlin

Mit freundlicher Genehmigung von Editions Padmakara, Frankreich.

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.

Erstlektorat: Oliver Ohanecian

Gesamtlektorat, Satz, Gestaltung: Andreas Ruft, Berlin. Der Umschlagentwurf basiert auf der amerikanischen Ausgabe mit freundlicher Unterstützung von Shambhala (Originalcover design: Gopa & Ted2, Inc.).

Gedruckt bei SDL 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 2020

# Einführung und Danksagung

## (der deutschen Ausgabe)

DIE »GIRLANDE DER SICHTWEISEN« (tib. *man ngag lta ba'i phreng ba*) ist ein grundlegendes Werk für das Verständnis des Vajrayāna. Daher gehört sie zu den Standardschriften für das Studium des Vajrayāna. Dieser Text ist auch der einzige in der Sammlung der mündlichen Überlieferungen (tib. *bka' ma*), der Padmasambhava zugeschrieben wird. Alle anderen Texte, die auf ihn zurückgeführt werden, gehören zu den Schatztexten (tib. *gter ma*). Diese Schrift wurde auch von Jamgön Kongtrul dem Großen in seine Sammlung »Kostbares Schatzhaus der mündlichen Anweisungen« (tib. *gdams ngag rin po che'i mdzod*) aufgenommen, da es den Ansatz des Mahāyoga am klarsten skizziert.

Kurz und bündig zeichnet Padmasambhava die Sichtweisen und Ansätze in neun Stufen, angefangen von den Ansätzen der Śrāvakas (Hörer) und Pratyekabuddhas (Alleinverwirklicher) hinauf zu der Herangehensweise der Bodhisattvas, führt weiter zu den äußeren und inneren Tantras mit dem Gipfel im Ansatz der Großen Vollkommenheit (Dzogchen). Besonders wichtig ist die zu Beginn geführte Abhandlung über die vier Sichtweisen. Viele Praktiken – buddhistische wie auch nicht-buddhistische – mögen in ihrer äußeren Form einander ähnlich aussehen. Dies hat in der Vergangenheit öfters zu Verwechslungen geführt. Mit einer klaren Abhandlung über und Einführung in die Sicht ist eine vollkommene Grundlage für die zum Ziel führende Praxis errichtet.

Neben dem Grundlagentext ist der Kommentar »*Der Juwelenschatz*« vom großen tibetischen Gelehrten Mipham Rinpoche eine weitere Quelle der Inspiration. Obwohl es mehrere Abhandlungen zur »*Girlande der Sichtweisen*« gibt, wird jener von Mipham Rinpoche bevorzugt, da er kurz und leicht verständlich ist. Wie es scheint, beruht der Kommentar Mipham Rinpoches auf seinen eigenen Notizen, die er sich am Rande dazugeschrieben hat. Diese wurden in den Text integriert.

Mit der Absicht, diesen wertvollen Studententext den deutschsprachigen Leserinnen und Lesern verfügbar zu machen, hoffe ich, einen weiteren Baustein zu einem korrekten Verständnis des Vajrayāna betragen zu können.

Sehr herzlich bedanke ich mich auch bei meinem Lektor Oliver Ohanecian. Mit unermüdlichem Einsatz hat er diesen Text bearbeitet und meine Übersetzung lesbar gemacht. Mein Dank gilt auch Andreas Ruft, mit dem in mehreren Sitzungen noch an der einen und anderen deutlicheren Formulierung gefeilt wurde.

*Ngak'chang Rangdrol Dorje*  
(*Enrico Kosmus, 2020*)

# Vorwort

---

DER GROSSE INDISCHE MEISTER PADMASAMBHAVA wird als eine Emanation von Buddha Śākyamuni betrachtet, der vorausgesagt hatte, dass er ein großer Verbreiter der tantrischen Lehren in dieser Welt sein würde. Er war zusammen mit anderen großen Meistern maßgeblich daran beteiligt, im achten Jahrhundert die Lehren Buddhas in Tibet zu etablieren. So herausragend war sein Einfluss, dass er seitdem als Guru Rinpoche, der kostbare Lehrer, im Land des Schnees verehrt wurde.

Während die meisten der zahlreichen Belehrungen, die Padmasambhava während seines Aufenthalts in Tibet gab, von seinen Schülern und Schülerinnen als Schatz<sup>1</sup> versteckt wurden, um später von ihren Emanationen in Übereinstimmung mit den Vorhersagen des Gurus wiederentdeckt zu werden, ist dieser Text insofern ungewöhnlich, als er über die mündliche Überlieferung im Laufe der Jahrhunderte von Meister zu Schüler weitergegeben wurde. Darin gibt Guru Rinpoche einen Bericht über die verschiedenen Sichtweisen der verschiedenen Schulrichtungen der Buddhisten und Nicht-Buddhisten. Wenn wir das Erwachen oder die Buddhaschaft erreichen wollen, ist es für die Praxis des Pfades entscheidend, die rechte Sicht anzunehmen, denn wie Mipham Rinpoche betont hat, ist es notwendig, dass wir richtig

---

<sup>1</sup> Tib. *ger*. Siehe dazu: TULKU THONDUP. *Die verborgenen Schätze Tibets, Eine Erklärung der Termatradition der Nyingmaschule des Buddhismus*. Überarbeitete Neuauflage. edition khordong, Wandel. Berlin, 2013

hinsehen müssen, wenn unsere Füße uns in die richtige Richtung führen sollen. Indem wir uns die verschiedenen Sichtweisen aneignen, können wir verstehen, welche Ansichten zurückgewiesen werden sollten und welche Sichtweisen uns am meisten auf unserem spirituellen Weg, der uns zur Buddhaschaft führt, nutzen werden.

Obwohl ein intellektuelles Verständnis der Sichtweise des Mittleren Weges, zum Beispiel durch Analyse und Debatte, nützlich ist, um als Grundlage für die korrekte Sichtweise zu dienen, ist es in diesem Text nicht Guru Rinpoches Absicht, uns mit einem Gegenstand zur akademischen Diskussion zu versorgen, sondern vielmehr, um uns zu inspirieren, den buddhistischen Weg aufrichtig zu praktizieren, mit dem Ziel, Buddhaschaft zu erlangen und all jenen zu nützen, deren falsche Ansichten sie in ihren gegenwärtigen Zustand der Verdunkelung und des Leidens geführt haben.

Ich bin sehr froh, dass die Padmakara Translation Group eine neue Übersetzung dieses kostbaren Werkes, zusammen mit dem erhellenden Kommentar von Mipham Rinpoche, für die westliche Leserschaft zur Verfügung gestellt hat und ich hoffe, dass alle, die es lesen, darin die nötige Inspiration finden, in ihrer spirituellen Praxis voranzuschreiten, so wie alle Buddhas in der Vergangenheit, und zu erwachen.

*Jigme Khyentse Rinpoche*

# Einführung der Übersetzer

## (der englischen Ausgabe)

VON DER ZEIT AN, ALS ER BEGANN, DEN DHARMA ZU LEHREN, erkannte Buddha Śākyamuni in seinen Anhängern das sehr menschliche Bedürfnis, Dinge in ordentliche Kategorien einzuteilen. In einer Zeit, in der die Lehren noch nicht in schriftlicher Form bewahrt wurden, hing die Aufzeichnung und Übertragung des Wortes des Buddha von der Erinnerungsfähigkeit seiner Schüler ab. Für diejenigen, die nicht die übermenschlichen Kräfte der Arhats hatten, musste es eine wertvolle Hilfe sein, die verschiedenen Themen in Kategorien zu zerlegen. So wurde eine Aufzählungs- und Klassifizierungstradition etabliert, die von den großen indischen Meistern in den folgenden Jahrhunderten weiterentwickelt und verfeinert wurde.

Mit der Einführung des Buddhismus in Tibet im achten Jahrhundert wurde in relativ kurzer Zeit eine enorme Menge an Lehren aus Indien eingeführt. Für die Tibeter, die versuchten, diese Flut von neuen Ideen zu verstehen – mehr als tausend Jahre angesammelte Literatur, die eine große Anzahl verschiedener Linien und Denkschulen umfasst –, muss die Notwendigkeit, das Thema zu ordnen und zu klassifizieren, um so zwingender gewesen sein.

Ein Bereich, der tibetische Gelehrte beschäftigte, war die Klassifizierung der buddhistischen Lehren in Bezug auf die verschiedenen Arten von Menschen, die sie praktizieren könnten – mit anderen Worten, wie die Lehren in verschiedene Ansätze oder

Fahrzeuge unterteilt werden sollten. Die *Girlande der Sichtweisen* nimmt einen bedeutenden Platz in der Entwicklung dieser Klassifikation ein, denn sie wurde von dem großen indischen Meister Padmasambhava genau in dem Moment verfasst, als die buddhistischen Lehren in Tibet eingeführt wurden. Sie bildete die Grundlage für das System von neun Fahrzeugen (drei Sūtra-Fahrzeuge und sechs Tantra-Fahrzeuge), die später zur akzeptierten Methode zur Klassifizierung der verschiedenen buddhistischen Pfade in der Nyingma-Schule wurden, deren Lehren auf den früheren Übersetzungen des achten Jahrhunderts basiert. Das System, das von den Anhängern der Neuen Übersetzungsschulen übernommen wurde, basierte dagegen auf den Tantras, die ab dem zehnten Jahrhundert von Indien nach Tibet gebracht wurden und ein Schema von vier Tantra-Fahrzeugen anwenden.<sup>2</sup>

In der *Girlande der Sichtweisen* vergleicht Padmasambhava die verschiedenen Fahrzeuge anhand von drei Kriterien: Sicht, Meditation und Resultat. Den letzten Abschnitt des Textes widmet er einem Vergleich mit einem vierten Kriterium – spirituelles Training und yogische Disziplin oder Verhalten. Von allen diesen ist die Sichtweise von größter Wichtigkeit. Die Art, wie wir die Welt betrachten, entscheidet über den Pfad, den wir gehen werden, ob spirituell oder weltlich. Wenn wir Dinge falsch sehen, schaffen wir unser eigenes Leiden (und das Leiden anderer), und wenn wir unseren Zustand ändern wollen, müssen wir unsere Sicht auf die Realität radikal verändern. Sobald die Sichtweise etabliert wurde, können wir darüber meditieren, unseren Geist durch die Mittel der spirituellen Praxis zu trainieren und unsere Aktivitäten durch

---

<sup>2</sup> Für eine Diskussion über die Entwicklung der Einordnung der Tantra-Fahrzeuge siehe JACOB DALTON. *A Crisis of Doxography: How Tibetans Organized Tantra during the 8th–12th Centuries*. *Journal of the International Association of Buddhist Studies* 28, no. 1 (2005): 115–81.



angemessenes Verhalten anpassen, bis wir schließlich das Resultat erreichen. Die besondere Sichtweise, mit der sich ein Mensch auf den spirituellen Weg begibt, hängt von seiner besonderen geistigen Veranlagung ab. Weil Individuen solch eine Vielfalt an Veranlagungen mit unterschiedlichem Grad an Fähigkeit und Bereitschaft zeigen, bestimmte Sichtweisen zu verstehen und zu akzeptieren, lehrten der Buddha und seine spirituellen Erben die verschiedenen Vehikel, die in diesem Text skizziert und in der Reihenfolge der zunehmenden Subtilität und Tiefe ihrer entsprechenden Sichtweisen beschrieben werden.

Padmasambhavas Präsentation dieser Fahrzeuge basiert auf einigen knappen Zeilen aus dem *Guhyagarbha-Tantra*, die von Mipham Rinpoche zu Beginn seines Kommentars zitiert werden. Tatsächlich ist die Bezeichnung von *Girlande der Sichtweisen* als »Kernanweisung« bezeichnend für seine Zugehörigkeit zu einem der drei Genres tantrischer Literatur – nämlich Tantras (skt. *tantra*, tib. *rgyud*), den von den Buddhas gelehrtten Quellentexten in diesem und anderen Bereichen; erklärende Lehren (*āgama* oder *lung*), die die Themen der Tantras, auf die sie sich beziehen, erweitern; und Kern- oder essenzielle Anweisungen (*upadeśa* oder *man ngag*), in denen die komplexen und schwierigen Ideen, die in den Tantras und erklärenden Texten in einer Art und Weise präsentiert werden, die ihre Umsetzung erleichtert. Diese drei Kategorien können wiederum mit den drei inneren Yogas der Nyingma-Tradition in Verbindung gebracht werden – Mahāyoga, Anuyoga und Atiyoga.

Die *Girlande der Sichtweisen* ist also eine mit dem *Guhyagarbha-Tantra* verwandte Kernanweisung und ist eine Darstellung ihres Gegenstandes aus der Perspektive des Atiyoga oder der Großen Vollkommenheit. Aus diesem Grund stammen die meisten Zitate, die sowohl in Padmasambhavas Text als auch in

Mipham Rinpoches Kommentar verwendet wurden, aus diesem Tantra, was die besondere Wahl und Verwendung von Begriffen im Vergleich zu anderen Texten erklärt. Glücklicherweise werden einige dieser Unterschiede, insbesondere die Namen, die sich auf die nicht-buddhistischen Schulen beziehen, sorgfältig von Mipham erklärt. Es sollte auch angemerkt werden, dass, obwohl das *Guhyagarbha-Tantra* allgemein von Nyingma-Gelehrten als das Wurzel-Tantra des Fahrzeugs beschrieben wird, das sie jetzt als Mahāyoga bezeichnen, einige indische Meister im achten Jahrhundert es als die wichtigste kanonische Quelle für Atiyoga erachteten. In der Tat bezeichnet Mipham es als »das prachtvollste aller Tantras und erklärenden Lehren, die zeigen, dass alle Phänomene von Anfang an spontan als die Große Vollkommenheit gegenwärtig sind«.

Es ist daher wichtig, die Ursprünge der *Girlande der Sichtweisen* zu berücksichtigen, wenn man diesen dichten und schwierigen Text optimal nutzen möchte. Anfänger, die sich bemühen, ihre komplexen Ideen zu verstehen, sollten sich daran erinnern, dass Padmasambhava, wie der Untertitel des Textes andeutet, sie als Gedächtnisstütze für Schüler vorgesehen hatte, die bereits mit der Theorie und Praxis der von ihm beschriebenen Fahrzeuge vertraut waren. Selbst erfahrene Leser können sich durch seine Präsentation verwirrt fühlen, die ebenso das spezielle Denken der Zeit widerspiegelt wie der Inhalt des Wurzel-Tantras. Und während die Erklärungen von Mipham Rinpoche viele begrüßenswerte Details bereitstellen, sind Kommentare dieser Art, die zu dem Genre gehören, das als »Kommentare durch Anmerkungen« (tib. *mchan 'grel*) bekannt ist, nicht immer die einfachste Herangehensweise an ihr Thema.

Obwohl einige Arbeiten dieser Art vielleicht vorsätzlich mit Blick auf die Veröffentlichung abgefasst wurden, begannen vie-

le von ihnen als Kopie einer ursprünglichen Abhandlung, in die der Autor Randnotizen eingefügt hatte. Die Notizen könnten auf mündlichen Erläuterungen der Abhandlung basieren oder aus entsprechenden Passagen bestehen, die aus vorhandenen Kommentaren kopiert wurden. Die daraus resultierende kommentierte Kopie könnte dem persönlichen Gebrauch des Autors und möglicherweise als Notizen für einer Reihe von Vorlesung gedient haben, auf die beim Unterrichten Bezug genommen wird. Und wie es bei dem vorliegenden Kommentar der Fall war, entschieden sich seine Schüler manchmal erst nach dem Tod ihres Meisters, seine kommentierte Kopie in ein publizierbares Werk zu verwandeln, indem sie den Wurzeltext und die Randnotizen zu einer kohärenten Prosa zusammenfügten. Abgesehen von der Bereitstellung eines strukturellen Umrisses (*sa bcad*) und klaren Abschnittsüberschriften gab es wenig oder keine Bearbeitung, da die Worte des Meisters definitionsgemäß nicht verbessert werden sollten. Es ist daher nicht verwunderlich, dass Kommentare durch Anmerkungen bei all ihrer handlichen Prägnanz in mancher Hinsicht weniger leicht zu verstehen sind als längere und detailliertere Kommentare. Und es sollte angemerkt werden, dass in der traditionellen Umgebung der Mönchsschulen in Tibet selbst die zugänglichsten Kommentare selten ohne die vollständigen begleitenden Erklärungen der gelehrten *Khenpos* gelesen wurden.

In diesem Buch haben wir versucht, durch die Bereitstellung von Anmerkungen und eines Glossars es dem Leser etwas zu erleichtern. Ausführlichere Informationen über die Große Vollkommenheit und die neun Fahrzeuge sollten bei qualifizierten Lehrern erfragt und in der einschlägigen Literatur (siehe die Bibliografie am Ende des Buches) gesucht werden. Es ist unsere Hoffnung, dass, nach dem wiederholten Studium der buddhistischen Lehren, unsere Leser in dieser Übersetzung die Auffrischung für ihr Ge-

dächtnis finden werden, die Guru Padmasambhava beabsichtigt hat und dass sie in der Lage sein werden, die Segnungen seiner Worte der Wahrheit aufzunehmen, so sehr diese auch durch unser eigenes sehr begrenztes Verständnis verzerrt und abgeschwächt sein mögen.

Die Übersetzung dieses Werkes wäre ohne den großzügigen Rat und die Unterstützung unserer Lehrer, insbesondere Pema Wangyal Rinpoche und Jigme Khyentse Rinpoche, unmöglich gewesen. Wir sind auch Alak Zenkar Rinpoche und Khenpo Tenzin Norgay sehr dankbar für die Zeit, in der sie unsere Fragen beantwortet haben. Die Hauptarbeit des Übersetzens der *Girlande der Sichtweisen* wurde von Stephen Gethin geleistet, der alleine für Fehler und Fehlinterpretationen verantwortlich ist. Unschätzbare Hilfe wurde von anderen Mitgliedern der Padmakara-Übersetzungsgruppe erhalten: Wulstan Fletcher, der den Übersetzungsentwurf sorgfältig durchlas, und Helena Blankleder und John Canti, die viele nützliche Vorschläge machten. Larrie Gethin las freundlicherweise den endgültigen Entwurf und wies auf einige Unstimmigkeiten hin. Erneut sind wir der Tsadra Foundation für die großzügige und geduldige Unterstützung dieses Übersetzungsprojekts verpflichtet. Schließlich sind wir wie immer Nikko Odiseos, Michael Wakoff und dem Shambhala-Team für ihre Energie und ihr Know-how bei der Herstellung des fertigen Buches dankbar.

# Die Girlande der Sichtweisen

*Eine Kernunterweisung des Großen Meisters  
Padmasambhava*

༄༅། །མན་ངག་ལྟ་བའི་སྤྲིང་བ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།