

Freiheit finden





# Freiheit finden

Buddhistische Texte des Theravada, Mahayana  
und Dzogchen

eingeleitet und übersetzt aus dem Tibetischen von  
*James Low*



ins Deutsche übertragen von Lea Pabst und Eva Katrin Yahoual et al.



**Wandel Verlag** berlin 2022



Khordong Commentary Series XIV

Thangka Rollbild auf S. 199: Yama Dharmaraja, Tibet, 19. Jhd., Pigmente auf Stoff, mit freundlicher Genehmigung von Rubin Museum of Art, Gift of Shelley & Donald Rubin Foundation F1997.31.7 (HAR 404).

Die in diesem Buch enthaltenen Strichzeichnungen sind mit freundlicher Genehmigung von Robert Beer seinem Buch »The Encyclopedia of Tibetan Symbols and Motifs« entnommen, veröffentlicht bei Serindia Publications, London.

Titelbild von Eberhard Grossgasteiger, [twitter.com/eberhardgross](https://twitter.com/eberhardgross).

ISBN: 978-3-942380-33-1

© 2019 James Low (für die englischsprachige Ausgabe)

© 2022 edition khordong im **WANDEL VERLAG** berlin

Erste Auflage, 2022

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, Einband und Satz: Andreas Ruft, Berlin

Gedruckt in Berlin auf FSC zertifiziertem 100% OBA-, säure-, chlor- & holzfreiem, recycle- und biologisch abbaubarem alterungsbeständigem Papier.

Wir unterstützen NatureFund beim Pflanzen von Bäumen (Zertifikat 105WN).

edition khordong ist eine Publikationsreihe inspiriert von Kyabjé Chimed Rigdzin Rinpoche (C. R. Lama, 1922-2002), begründet im Khordong e.V., und veröffentlicht beim **WANDEL VERLAG** berlin. Bitte besuchen Sie unsere Webseiten:

Web: [khordong.net](http://khordong.net) [tsagli.de](http://tsagli.de) [wandel-verlag.de](http://wandel-verlag.de) [simplybeing.co.uk](http://simplybeing.co.uk)

Mail: [edition@khordong.net](mailto:edition@khordong.net) [mail@wandel-verlag.de](mailto:mail@wandel-verlag.de)



**Wandel Verlag** berlin 2022

# INHALT

Vorwort	7
Allgemeine Einführung	9
<b>TEIL 1 KÄMPFE DEN GUTEN KAMPF</b>	
Einführung in das Dhammapada	21
Das Dhammapada	29
Anmerkungen	91
<b>TEIL 2 IRRTÜMLICHE IDENTITÄTEN</b>	
Einführung in »Das Rad der scharfen Waffen«	125
Vorwort zum »Rad der scharfen Waffen« von C. R. Lama	151
Das Rad der scharfen Waffen – <i>im Rezitationsformat</i>	155
<b>TEIL 3 SÜSSE EINFACHHEIT</b>	
Einführung in Süße Einfachheit	257
Die Lampe, die das wesentliche der Meditation klar erkennen lässt <i>von Tulku Tsultrim Zangpo</i>	265
Samantabhadras Wunschgebet alias Kunzang Mönlam <i>im Rezitationsformat</i>	273
Das Aufzeigen der Gegenwartigkeit als die Mutter aller Buddhas <i>von Gonpo Wangyal</i>	301
Die Aufzeichnung des Herzensrates der Dakini »Unzerstörbares Glorreiches Licht« <i>von Ayu Khandro</i>	305
Links zu den Originaltexten und Unterweisungen über sie	310



## VORWORT

**D**ER OZEAN DES BUDDHADHARMA, die Lehre und Praxis des Buddha, ist unermesslich. So viele Sichtweisen und Wege, ein derartiger Reichtum und eine solche Vielfalt an Richtungen und Methoden – und doch verfolgen sie alle das Ziel, uns dabei zu helfen, aus dem Schlaf unserer Mutmaßungen zu erwachen. Wir sind nicht, wer wir zu sein glauben. Die wahre Tiefe und das Wunder unseres Potenzials bleiben hinter unserem geschäftigen Treiben verborgen, mit dem wir versuchen die Trugbilder, an die wir glauben, aufrechtzuerhalten.

Dieses Buch zeigt drei Wege zum Erwachen auf. Der erste Teil, *Den guten Kampf kämpfen*, befasst sich damit, wie wir uns achtsam dem Unterfangen widmen können, unseren vertrauten und oft bequemen einengenden Gewohnheiten zu entsagen. Hierbei geht es darum, unser vertrautes Ego-Heim zu verlassen und sich auf die Suche nach etwas zu machen, das scheinbar nur anderswo vorhanden ist. Indem wir Samsara entsagen, hoffen wir ins Nirvana einzugehen und ein Glück ohne jegliches Leid zu genießen.

Der zweite Teil, *Irrtümliche Identitäten*, handelt von den Möglichkeiten, Ehrlichkeit zu entwickeln und den nötigen Mut, um mit den karmischen Folgen früherer Handlungen umzugehen, die auf unsere einengenden Gewohnheiten und ständig wechselnden, falschen Identitätsvorstellungen zurückgehen. Hierbei geht es darum, zu erkennen, wie unsere Selbstbezogenheit anderen geschadet und uns blind für un-

sere gegenseitige Abhängigkeit gemacht hat. Indem wir akzeptieren, dass wir die Ursache für so viel Leid waren, erkennen wir, dass wir uns jeder schwierigen Situation ohne Selbstmitleid oder Schuldzuweisungen zuwenden müssen. Dafür benötigen wir die Beherrschung der transzendenten Qualitäten von Freigebigkeit, ethischer Disziplin, Geduld, Sorgfalt, meditative Sammlung und Weisheit und insbesondere die notwendige geistige Klarheit, um alle Phänomene unausgesetzt in ihrer Leerheit zu erkennen.

Im dritten Teil, *Süße Einfachheit*, geht es darum, wie wir uns entspannen und von allen einengenden Gewohnheiten befreien können, um so mühelos in unserer uneingeschränkten, ureigenen Freiheit zu verweilen. Hier steht das Erwachen unseres Geistes in seiner tatsächlichen Seinsweise im Fokus. Damit dies geschehen kann, müssen wir die Übertragung empfangen, die in nicht-begrifflicher Klarheit begründet ist. Wir können uns nicht aus Samsara herausdenken, da Samsara selbst aus Gedanken konstruiert ist. Wonach wir streben ist eine Art Vorruhestand, der uns von der Last der unermüdlichen Arbeit an der Aufrechterhaltung unserer Trugbilder entbindet. Geben wir unsere zentrale Rolle als unentbehrliche Regisseurin der Aufführung des Theaterstücks unseres Lebens auf, finden wir uns in der innewohnenden Freiheit unseres wahren Zuhauses wieder, unserem ungeborenen Geist, der durch Suchen nicht zu finden und dennoch jederzeit frei zugänglich ist.

Diese drei Teile schlagen unterschiedliche Saiten an, die jedoch durch die ihnen zugrundeliegende Botschaft der Freiheit miteinander harmonisieren und zusammenpassen. Der Buddha bot uns alles, was er war, als Hilfe an. Geben wir uns ganz dem Pfad hin, erwachen wir mit demselben Lächeln, das er uns schenkt.

Die Texte wurden von mir unter der Anleitung von Chimed Rigzin Rinpoche (C. R. Lama) aus dem Tibetischen übersetzt. Für dieses Buch wurden sie unlängst überarbeitet. Barbara Terris hat viele Überarbeitungen getippt. Ohne ihre Mitwirkung, ihre Unterstützung und ihr unermüdliches Engagement wäre dieses Buch in den Stapeln meiner vergilbenden Papiere schlummern geblieben.

Mögen wir alle den Weg finden, den wir suchen!

*James Low, 2019*