

LESEPROBE

# Leuchtend klare Glückseligkeit

Meditation und Philosophie der Mahamudra-Tradition

Traleq Kyabgon

# Leuchtend klare Glückseligkeit

Meditation und Philosophie der Mahamudra-Tradition

Traleg Kyabgon

Deutsche Übersetzung Rebecca Hufen

Manjughosha Edition 2020

# Inhalt

Vorwort von Thrangu Rinpoche	11
Biografie	13
Vorwort	17
Einleitung	19
1. Das große Siegel	21
ERSTER TEIL	
2. Die Wichtigkeit der richtigen Sicht	43
3. Der spirituelle Pfad	55
4. Verblendeter Geist, erleuchteter Geist	75
5. Die Vier vorbereitenden Übungen	85
6. Die Vier Unermesslichen	117
ZWEITER TEIL	
MAHAMUDRA DES GRUNDES	
7. Buddha-Natur	149
MAHAMUDRA DES PFADES	
8. Die Meditation des ruhigen Verweilens	175
9. Einsichtsmeditation	201
MAHAMUDRA DER FRUCHT	
10. Die Vier Yogas	243
11. Selbstbefreiung	259
Anhang   Kostbare Sonne	263
Glossar	273
Buchempfehlungen	286
Index	295

## Einleitung

Die Popularität des Buddhismus im Westen ist in den letzten Jahren stark angestiegen. Menschen aus allen Lebensbereichen zeigen Interesse an den verschiedenen buddhistischen Schulen, möglicherweise aufgrund der wachsenden Anerkennung des Nutzens der Meditation. Mehr als je zuvor gibt es nun den Bedarf nach buddhistischen Büchern, die sich an traditionelle Prinzipien halten und dennoch die buddhistische Botschaft in einer zeitgenössischen Sprache vermitteln. Diese Aspekte sind von gleicher Wichtigkeit. Bei aller Kompliziertheit ist es essentiell, einerseits die Tiefe des Dharma aufrechtzuerhalten und gleichzeitig sicherzustellen, dass Neulinge aus dem Westen mit moderner Bildung nicht befremdet sind.

Jeder, der für eine allgemeine Leserschaft ein Buch über buddhistische Meditation schreiben möchte, steht vor einem Dilemma. Wenn man versucht, den Buddhismus zu populär erscheinen zu lassen, dann kann es passieren, dass man ihn oberflächlich und seicht macht. Wenn man ihn mit zu viel Präzision und Detail präsentiert, könnte er übermäßig theoretisch und stumpf werden. Die Mahamudra-Meditation ist in den letzten Jahren im Westen extrem populär geworden; eine Reihe von Büchern wurden zu diesem Thema publiziert und eine wachsende Anzahl von Lehrern präsentieren diese Lehren inzwischen.

Meine erste Klausur wurde 1984 im Atisha Centre in Bendigo, Victoria, abgehalten. Zu der Zeit lehrte oder praktizierte noch niemand Mahamudra und es gab noch keine Bücher über das Thema. Meine Unterweisungen zum *Ozean der Gewissheit* waren über viele Jahre hinweg das einzige Handbuch über die Mahamudra-Meditation, welches in Englisch erhältlich war, und es wurde von Kagyü-Schülern und Klausur-Teilnehmern in Europa und den Vereinigten Staaten verwendet. Seitdem habe ich zahlreiche Mahamudra-Unterweisungen und Klausuren in Kagyü-Zentren in ganz Europa und den Vereinigten Staaten gegeben und leite jährlich zwei Mahamudra-Klausuren für meine Studenten in Australien.

Dieses Buch basiert auf meinen Erfahrungen im Unterrichten westlicher Schüler während der letzten zwanzig Jahre. Ich hoffe, dass es für Kagyü-Schüler hilf-

reich sein wird, die Mahamudra praktizieren oder vorhaben, sie zu praktizieren: Mahamudra ist eine Form der Meditation, die einzig in der tibetischen Kagyü-Tradition vorkommt. Damit möchte ich nicht den Eindruck erwecken, dass die Kagyü-Tradition den anderen großen Traditionen des tibetischen Buddhismus überlegen sei oder dass die Mahamudra-Meditation nicht auch in die Praktiken bestimmter Meister anderer tibetischer Übertragungslinien eingeflossen sei. Es gibt z.B. eine Mahamudra-Linie der Kagyü-Gelugs usw. Es sollte auch kurz erwähnt werden, dass die einzigartige Praxis der Kagyü-Mahamudra manchmal von Meistern anderer tibetischer Traditionen kritisiert wurde, insbesondere wegen der Betonung des Begriffs der Nicht-Meditation (*Amaniskara*). Einige Sakya-Meister waren ziemlich lautstark mit ihren Einwänden. Da ich mehr daran interessiert bin, hier ein Handbuch für die Mahamudra-Meditation zu präsentieren, möchte ich nicht in die Feinheiten dieses Austausches zwischen der Kagyü- und den anderen Sarma-Traditionen, d.h. den Sakyapas und Gelugpas, eingehen. Ich glaube, dass die Mahamudra-Meditation besonders gut in die heutige Zeit passt. Sie betont eine Praxis, die sich nicht auf strenge moralisch wertende und strafende Herangehensweisen gründet, die häufig mit Religion in Verbindung gebracht werden. Ebenso wenig betont sie einen spirituellen Pfad, der ausgedehnte Perioden der Disziplinierung und Selbstverleugnung beinhaltet.

Es scheint, als habe es eine Wiederbelebung der Spiritualität im Westen gegeben. Infolgedessen besteht Bedarf nach einer ausgewogenen, praktischen und befreienden Art von spiritueller Praxis. Genau das bietet meiner Ansicht nach die Mahamudra-Tradition.

Allzu häufig betonen Religionen die Vorstellungen von Anhaftungslosigkeit und Entsagung, manchmal bis ins Extreme. Dies geht dann auf Kosten davon, unser Potenzial für psychologisches und physisches Wohlergehen zu kultivieren und zu lernen, sich mit uns selber, unserer Umgebung und den anderen Geschöpfen wohl zu fühlen.

Ich hoffe, dieses Buch wird dazu beitragen, den Menschen zu helfen, eine spirituelle Anschauung zu erlangen, die auf einer positiven Sicht der Dinge basiert. Anstatt das Negative in unserem Leben hervorzuheben und das Böse in jeder Ecke lauern zu sehen, erlaubt uns die Mahamudra-Herangehensweise zur Spiritualität, die Dinge in einem offenen und positiven Licht zu sehen. Sogar Dinge, die wir normalerweise als schlecht und unerwünscht ansehen würden, können durch die Weite der Mahamudra-Anschauung auf eine erbaulichere Weise interpretiert werden, so dass sie uns von spirituellem Nutzen sind. (...)

## 1. Das große Siegel

Die Mahamudra-Tradition umfasst viele buddhistische Schlüsselbegriffe und präsentiert sie in einem einzigartigen Licht. Mahamudra bedeutet wörtlich übersetzt „Großes Siegel“ oder „Großes Symbol“, was darauf hindeutet, dass alles, was in der bedingten Welt existiert, dasselbe Siegel trägt – das Siegel der letztendlichen Wirklichkeit.

Die letztendliche Wirklichkeit (*Dharmata*) ist ein Synonym für den essentiellen buddhistischen Begriff „Leerheit“ (*Shunyata*), der die nicht substantielle Natur aller Dinge beschreibt; dieses zugrunde liegende Bodenlose, Weite und nicht zu Fassende durchdringt all unsere Erfahrungen der subjektiven und objektiven Welt. In der Kagyü-Tradition des tibetischen Buddhismus wird das Wort Mahamudra auch verwendet, um die Natur des Geistes (*Cittata*) zu versinnbildlichen. Die „Natur des Geistes“ ist ein zentraler Begriff in dieser Tradition und bezieht sich auf die Leerheit als wesentliche Eigenschaft des Geistes (*Citta*). Dies ist jedoch eine „leuchtend klare Leerheit“, denn sie hat die inhärente Fähigkeit, zu wissen oder zu erkennen. Wenn spirituelle Erfüllung erlangt wird, wird diese leuchtend klare Leerheit als durchdringend und zutiefst glücklich empfunden, weshalb Erleuchtung als leuchtend klare Glückseligkeit beschrieben wird.

Der tibetische Begriff für Mahamudra ist *Chag-gya-chen-po*. Das Wort *Chag* bedeutet „Weisheit“, *Gya* impliziert, dass „diese Weisheit geistige Befleckungen transzendiert“ und *Chen-po* bestätigt, dass sie „gemeinsam eine Einheit ausdrücken“. Auf einer tieferen Ebene bedeutet *Chag-gya*, dass „unser natürlicher Seinszustand keinen Ursprung hat“, weil wir seiner Entstehung keinen bestimmten Moment zurechnen können, noch können wir sagen, wodurch er entstanden oder wovon er abhängig ist. Unser natürlicher Seinszustand ist selbsterhaltend, selbst-existent und von nichts abhängig. Gampopa Sönam Rinchen (1079–1153), der Begründer der tibetischen Kagyü-Schule, prägte diesen Begriff für die meditative Herangehensweise von Mahamudra. Er definierte ihn mit folgenden Worten:

*Chag* ist das intuitive Verständnis, dass alles, was erscheint und möglich ist, Samsara und Nirvana, nicht über die Sphäre des Absoluten, das ohne Ursprung ist, hinausgeht. *Gya* bedeutet, dass alles, was als etwas erscheint und zu etwas werden kann, nicht über das hinausgeht, was wahr ist. *Chen-po* bedeutet, dass dies aufgrund des intuitiven Verständnisses geschieht, dass das Absolute an sich frei ist.<sup>2</sup>

Mahamudra wird auch mit dem Begriff der Nicht-Dualität verbunden, der sich auf die Möglichkeit bezieht, dass „zyklische Existenz“ (*Samsara*) und „transzendenten Frieden“ (*Nirvana*) auf nicht-duale Weise erfahren werden können, ohne die relative Existenz beider zu leugnen.

Saraha, der indische Meister des 8. Jahrhunderts, der als der eigentliche Begründer der Mahamudra-Tradition gilt, sagt in seinem *Gesang an das Volk*: „So wie Nirvana ist auch Samsara. Denke nicht, dass es einen Unterschied gibt. Und doch besitzt es keine einzelne Natur, denn ich kenne es als gänzlich rein.“<sup>3</sup> Dies liegt daran, dass Samsara und Nirvana gemeinsam aus der Leerheit hervorgehen. Wenn der Ausdruck „Nicht-Dualität“ im Kontext der Mahamudra-Erfahrung verwendet wird, deutet dies nicht darauf hin, dass zwei Dinge zu einem verschmelzen; es impliziert, dass zwei scheinbar entgegengesetzte Dinge dieselbe zugrunde liegende Natur haben – die Natur der Leerheit. Mahamudra ist daher ein „Siegel“ in dem Sinne, dass sie alle dualistischen Konzepte transzendiert und sowohl Samsara als auch Nirvana umfasst. Sie kann nicht auf irgendeine philosophische Sichtweise beschränkt werden.

Mahamudra bezieht sich somit auf die Wirklichkeit selbst und umfasst alle Gegensätze, denn in ihr existiert alles in seiner eigenen Vollkommenheit. Die Erfahrungen, die wir in Bezug auf Tugend und Untugend, Glück und Unglück, Gut und Böse, Schönheit und Hässlichkeit, Subjekt und Objekt, Sein und Nichtsein machen, sind innerhalb der Sphäre der Leerheit untrennbar. Leerheit kann mit dem Raum verglichen werden, denn der Raum unterscheidet nicht zwischen abstoßenden und anziehenden Dingen; der Raum bietet Platz für alles. Dies ist auch die Natur des Geistes. Wieder erklärt Saraha:

Der Raum wird als leer bezeichnet,  
 aber seine genaue Natur kann nicht beschrieben werden.  
 In ähnlicher Weise wird der Geist als leuchtend klar bezeichnet,  
 aber seine genaue Natur ist leer, ohne definitive Grundlage.  
 So ist und war die Eigennatur des Geistes  
 von Anfang an wie die des Raumes.<sup>4</sup> (...)

## 11. Selbstbefreiung

Diese Darstellung über das Erlangen der Selbst-Verwirklichung begann mit einer Erörterung der entscheidenden Bedeutung, die unsere Überzeugungen für unsere spirituelle Praxis haben. Im 2. Kapitel habe ich betont, wie wichtig es ist, eine richtige Sicht zu entwickeln. Wenn wir nicht verstehen, was wir verwirklichen wollen, wenn wir keine klare Vorstellung von unserem Ziel haben, werden wir immer nur umherirren, ohne eine wirkliche Idee davon zu haben, wonach wir eigentlich suchen. Am Ende werden wir uns in allen möglichen widersprüchlichen und gegensätzlichen Dingen versuchen und es wird uns schwerfallen, irgendetwas durchzuhalten. Nur wenn wir eine richtige Sicht entwickeln, können wir uns auf dem spirituellen Weg in eine authentische Richtung lenken. Um diesen Pfad zu beschreiten, einen Pfad, der zur leuchtend klaren Glückseligkeit der spirituellen Verwirklichung führt, müssen wir ein gewisses Verständnis der letztendlichen Wirklichkeit und unseres wahren Zustandes erlangen.

Im 3. Kapitel wurde der spirituelle Pfad selbst beschrieben. Auch hier sollten wir ein gewisses Verständnis haben, was die spirituelle Reise beinhaltet. Im Verlauf unserer Reise können viele verschiedene spirituelle Erfahrungen aufkommen. Damit diese einen Sinn ergeben, ist es wichtig, den Ursprung unserer Erfahrungen zu verstehen und die Unterschiede zwischen diesen subjektiven Ereignissen einzuschätzen. Einige Erfahrungen mögen erleuchtet erscheinen, obwohl sie verblendet sind, und andere mögen verblendet erscheinen, deuten aber eigentlich auf Erleuchtung hin.

Ein wichtiger Rahmen für die Entwicklung unseres Unterscheidungsvermögens besteht darin, den spirituellen Weg anhand unseres verblendeten und erleuchteten Geistes zu ergünden. Folglich wurde im 4. Kapitel die Notwendigkeit erörtert, verblendete Geisteszustände klar als etwas abzugrenzen, das wir überwinden sollen, und erleuchtete Geisteszustände als etwas, das wir kultivieren müssen. Nur dann können wir sicher einen Kurs durch die unzähligen subjektiven Enthüllungen steuern, die sich im Rahmen der spirituellen Reise entfalten können und werden.

Die Fähigkeit, die Nuancen des verblendeten und des erleuchteten Geistes wirklich zu erkennen, wird durch die Beschäftigung mit den vorbereitenden Kern-Praktiken erlangt, die darauf ausgerichtet sind, die Wertschätzung unseres Lebens und unserer spirituellen Entwicklung auf positive und angemessene Weise zu steigern. Aus diesem Grund habe ich das 5. und 6. Kapitel über die Vier vorbereitenden Praktiken und die Vier Unermesslichen hinzugefügt. Wir sollten keine Zweifel an diesen zur Mahamudra-Tradition gehörenden Techniken hegen.

Liest man den *Ozean der Gewissheit* des 9. Karmapa Wangchuk Dorje (1556–1603 u. Z.), einen der am meisten verehrten Mahamudra-Texte in der Kagyü-Schule, oder Takpo Tashi Namgyals (1512–1587 u. Z.) *Magnum Opus Mahamudra: Die Quintessenz von Geist und Meditation*, wird man feststellen, dass ein wesentlicher Teil dieser Texte den vorbereitenden Praktiken gewidmet ist. Jedes Mahamudra-Handbuch enthält diese Praktiken, weshalb sie auch hier enthalten sind.

Im 6. Kapitel lag der Schwerpunkt darauf, wie wir unsere spirituellen Bestrebungen – eigentlich all unsere Handlungen – mit einem Sinn der Fürsorge, Liebe und des Mitgefühls ausüben sollten. Sie sollten auch mit einem Gefühl der Freude durchgeführt werden. Andernfalls werden unsere gesunden Emotionen verkümmern und wir werden für immer in unseren widerstreitenden Emotionen gefangen sein, was sich auf unsere spirituelle Erfahrung und Praxis auswirken wird. Deshalb müssen in der spirituellen Praxis Liebe, Mitgefühl und Freude auf unbeirrte Weise durch Gleichmut erfahren werden. Die Meditation über die Vier Unermesslichen ist daher auch ein wesentliches Element unserer spirituellen Praxis, bevor wir uns auf den Pfad der Mahamudra begeben.

Damit war der Abschnitt über die Grundlagen der buddhistischen spirituellen Praxis abgeschlossen. An diesem Punkt war es wichtig, einen Rahmen für die Praxis der Mahamudra-Meditation zu schaffen. Ohne den richtigen Kontext wäre die Herangehensweise der Mahamudra-Selbstverwirklichung für den Anfänger völlig unverständlich und könnte sogar zu ernsthaften Missverständnissen über ihre grundlegende Intention als spirituelles Fahrzeug führen. Deshalb war es notwendig, sich erneut mit den drei (oder vier) Fahrzeugen bzw. Yanas und ihren entsprechenden Ansätzen der Entsagung, Reinigung, Transformation und Selbstbefreiung vertraut zu machen. Es bleibt zu hoffen, dass das Sahajayana, zu dem auch die Mahamudra-Methode der Selbstbefreiung gehört, verständlich wird, wenn es im Kontext der anderen drei Fahrzeuge präsentiert wird.

Das 7. Kapitel über Mahamudra des Grundes stellte die hauptsächliche Erörterung der eigentlichen Mahamudra vor. Der Leser wurde durch die weithin bekannte Erläuterung der Buddha-Natur im Mahayana-Buddhismus in die Idee der

Mahamudra des Grundes eingeführt. Die Buddha-Natur wurde auch aus den verschiedenen Perspektiven der exoterischen (Entsagung und Reinigung), esoterischen (Transformation) und mystischen (Selbstbefreiung) Herangehensweise betrachtet, und es wurde der Versuch unternommen, diese verschiedenen Interpretationen zu erläutern, um die subtilen Nuancen der Sicht der Mahamudra des Grundes vorzustellen. Es ist die Mahamudra des Grundes, die unseren eigenen wahren Zustand repräsentiert und die wir auf dem spirituellen Pfad verwirklichen müssen. Wie wir anhand des Konzeptes der Buddha-Natur klären konnten, sind es unsere zufälligen geistigen Befleckungen, die uns daran hindern, unsere wahre Natur zu erkennen.

Im 8. und 9. Kapitel der Mahamudra des Pfades wurden die Techniken des ruhigen Verweilens und der Einsichtsmeditation vorgestellt, diesmal jedoch auf die reine Mahamudra-Weise. Dem Begriff der Selbstbefreiung wurde hier der vorrangige Platz eingeräumt, den er im Mahamudra-Kanon einnimmt. Durch die Selbstbefreiung unserer zufälligen Befleckungen, indem wir sie einfach entstehen und sich auflösen lassen, ohne sie zu erfassen oder zu fixieren, ersetzen wir jede spirituelle Forderung, unsere widerstreitenden Emotionen und diskursiven Gedanken aufzugeben, zu reinigen oder zu transformieren. Dies ist die einzigartig geschickte Methode der Mahamudra des Pfades, die unaufhaltsam zur leuchtend klaren Glückseligkeit des erleuchteten Geistes führt.

Das 10. Kapitel war der Mahamudra der Frucht gewidmet. Darin wurden die Vier Yogas der Mahamudra – die Yogas der Einsgerichtetheit, der Nicht-Konzeptualität, des einen Geschmacks und der Nicht-Meditation – als die Stufen der meditativen Verwirklichung beschrieben, die in Verbindung mit der Selbstbefreiung unserer zufälligen Befleckungen und dem Erkennen des authentischen Zustands der Natur unseres Geistes auftreten.

Die Reise, die wir in der Mahamudra unternehmen, beinhaltet also im Wesentlichen eine Rückkehr zu unserer wahren Heimat bzw. unserer ursprünglichen Wohnstätte. Dann können wir sehen, dass Mahamudra des Grundes und Mahamudra der Frucht identisch sind, denn wenn Mahamudra der Frucht verwirklicht wird, gilt dies auch für Mahamudra des Grundes, und wenn Mahamudra des Grundes verwirklicht wird, wird sofort ersichtlich, dass dies Mahamudra der Frucht ist. Mit anderen Worten, unseren wahren Seinszustand zu verwirklichen, bedeutet die Frucht des „Großen Siegels“, der allumfassenden Wirklichkeit der leuchtend klaren Glückseligkeit zu verwirklichen.

Obwohl die spirituelle Reise eine Art Heimkehr ist, ist es dennoch unerlässlich, sich überhaupt auf den Weg zu machen. Wir können nicht behaupten, uns auf keine spirituelle Reise begeben zu müssen, weil unser wahrer Zustand bereits der

erleuchtete Geist der leuchtend klaren Glückseligkeit sei. Wir können es uns nicht leisten zu glauben, wir seien bereits dort. Obwohl unser ursprünglicher Seinszustand derselbe ist wie der der Buddhas, sind wir noch keine Buddhas. Wir sind verblendete Lebewesen und unser Geist ist voller Schichten von Verblendungen, Befleckungen und Verschleierungen. Tatsächlich sind wir aufgrund der Dichte unserer Verschleierungen nicht einmal in der Lage, gelegentlich einen Blick auf unseren ursprünglichen Zustand zu erhaschen. Es sollte für niemanden einen Zweifel daran geben, dass wir uns auf eine Art der spirituellen Praxis einlassen müssen. Dies sollte jedoch niemals irgendeine spirituelle Praxis sein; es sollte eine sein, die wahr und effektiv ist und systematisch genutzt werden kann, um die Dunkelheit unserer Unwissenheit zu erhellen.

Die hier beschriebenen Mahamudra-Meditationen des ruhigen Verweilens und der Einsicht sind zwei der wirksamsten Methoden, um dieses Ziel zu erreichen. Wenn wir diesen Pfad mit echtem Interesse verfolgen und die notwendige Zeit und Energie investieren, werden wir die Auswirkungen dieser Praktiken innerhalb kurzer Zeit spüren. Um uns dieser Praxis zu widmen, ist es unerlässlich, die Mahamudra von Grund, Pfad und Frucht vollständig zu integrieren. Auf diese Weise werden wir schließlich Mahamudra *sein*. Die leuchtend klare Glückseligkeit der Mahamudra ist das, was unsere eigene wahre Natur darstellt. Wir könnten sogar sagen, dass wir in unserer eigenen wahren Natur Mahamudra *sind*.



**Traleg Kyabgon Rinpoche** (1955–2012) wurde in Kham, Osttibet, geboren, von S. H. dem 16. Gyalwang Karmapa als der 9. Traleg Tulku anerkannt und als Abt des Thrangu-Klosters inthronisiert. Rinpoche studierte in Sikkim bei S.H. dem Karmapa, S.E Kyabje Thuksey Rinpoche und weiteren bedeutenden Lehrern, insbesondere der Kagyü- und Nyingma-Traditionen des tibetischen Buddhismus. 1980 begann Rinpoche in Australien ein Studium der Religionswissenschaft und Philosophie, 1982 gründete er das E-Vam Institut in Melbourne und weitere Zentren in Australien, Neuseeland und Amerika. Während der achtziger und neunziger Jahre reiste und lehrte er auch regelmäßig in Europa und übernahm für fünf Jahre die spirituelle Leitung des Kamalashila Instituts. Rinpoche gab umfangreiche Unterweisungen und stellte vielfach Verbindungen zwischen buddhistischem und westlichem Denken her. Er verfasste Werke zu Aspekten der buddhistischen Psychologie, Philosophie sowie der Religionswissenschaft.



Das Ziel des buddhistischen Pfades ist die Erleuchtung. Der erleuchtete Geist, der frei von Verblendung und Leiden ist, wird als glücklich und leuchtend klar beschrieben. Um jedoch diese Befreiung vom Leiden zu erlangen und grundlegende Veränderungen in uns selbst herbeizuführen, müssen wir ein tieferes Verständnis unseres Geistes erlangen. Dieses Buch beschreibt den Pfad zur Verwirklichung der Mahamudra bzw. der leuchtend klaren Glückseligkeit – dem Geist der Erleuchtung. Die Lehren über Mahamudra – bekannt als das „Große Siegel“ – umfassen hier auch Erklärungen zu den vorbereitenden Übungen und den klar differenzierten Praktiken des ruhigen Verweilens (Shamatha) und der Einsichtsmeditation (Vipashyana). Neben Ausführungen zu Grund, Pfad und Frucht in der Mahamudra-Tradition gibt es praktische Anleitungen dazu, wie wir widerstreitende Emotionen und Hindernisse in der Meditationspraxis überwinden und einen direkten Zugang zu der uns allen innewohnenden Natur des Geistes, unserer Buddha-Natur, erlangen können.



MANJUGHOSHA  
EDITION

ISBN 978-3-945731-28-4  
manjughosha.de