



TEACHING-MITSCHNITT EINER  
UNTERWEISUNG VON GESHE  
THUBTEN DHARGYES, BERLIN,  
NOVEMBER 2017

Solange wir nicht erleuchtet sind, sind wir alle Schüler. Ich bin hier jetzt angekündigt, als wäre ich eine wichtige Person, aber es ist wichtig für mich, hier festzuhalten, dass wir alle gemeinsam Suchende sind, die das Ziel noch nicht erreicht haben, und darin sind wir völlig gleich. Deshalb soll das hier keine Belehrung von einem Titel tragenden Geshe, sondern ein Gespräch unter Freunden sein, unter Schulkameraden. Meine größte Freude wäre es, wenn Ihr irgendeinen Nutzen dadurch habt. Im Dharma haben wir alle noch „unsere Hausaufgaben zu machen“, daher steht hier niemand höher oder niedriger als der andere. Also habt bitte nicht allzu hohe Erwartungen an mich. Wir alle hier hoffen, dass der Dharma uns hilft, uns zu entwickeln, da ziehen wir alle an einem Strang.

Die Themen Tod und Sterben, Freiheit und Befreiung, über die ich sprechen soll, in ihnen sind vier Punkte genannt, über die man nicht genug nachdenken kann, denn sie bilden das Zentrum der Lehren des Buddhismus. Gewährsein der Vergänglichkeit, aber auch Gewährsein der Befreiung, die beiden gehören zusammen. Sie sind die zwei Gegenpole. Befreiung, Freiheit, auf der einen Seite und auf der anderen die Tatsache, dass wir aufgrund von Karma und Klesha durch die verstörenden Leidenschaften an Samsara gekettet sind, und dadurch immer wieder Tod und Sterben erfahren müssen. Diese Ketten loszuwerden ist, was das Ziel unserer Befreiung ausmacht. Doch dazu muss man diese Ketten erst einmal als solche wahrnehmen und einsehen, dass die Leidenschaften, Karma und Klesha es sind, die uns unfrei machen.

Jedes Mal, wenn wir die Sätze der Zufluchnahme rezitieren, sagen wir, dass wir Befreiung, Erleuchtung, anstreben, das sei unser Ziel. Nun bestehen innerhalb des buddhistischen Systems drei „Grade“ der Befreiung: die Befreiung eines Arhats, die eines Pratyeka-Buddhas und die eines vollerleuchteten Buddhas. Welchen dieser drei Grade man anstrebt, entscheidet man selbst. An den Daseinskreislauf Samsara gefesselt zu sein, bedeutet, an Leid gefesselt zu sein. Wann immer man Leid deutlich empfindet, hat man direkt den Wunsch, es möge weggehen, man möge vom Leiden befreit sein, jetzt. Und dieses Ziel, nicht mehr zu leiden, bildet den Ausgangspunkt für alle drei Grade der Befreiung.

Als Buddhisten ist uns die initiale Lehrrede der „Vier Edlen Wahrheiten“ des Buddha bekannt, von der die erste, die „Wahrheit des Leidens“, genau das aussagt: Dass man in Samsara an

Freiheit,  
die  
Buddha  
meint ...

Leiden gekettet ist. Als gewöhnliches Wesen sind wir ahnungslos, wo dieses Leiden herkommt, und was wir tun können, um uns davon zu befreien, so dass es nicht wiederkommen kann. Wir probieren alles Mögliche aus, aber bisher scheint nichts funktioniert zu haben, unsere Leben sind nicht leidfrei, und es besteht immer die Gefahr, dass es noch schlimmer kommt. Und auch wenn wir der zweiten edlen Wahrheit, den genannten Ursachen „Gier, Hass, Verblendung“ und dem eingebauten „Durst“, der ewigen Unzufriedenheit, Glauben schenken, wissen wir immer noch nicht, wie wir diese Ursachen in uns nachhaltig beseitigen können. Welches ist das geeignete Mittel zu Befreiung? Auch das haben wir sicher schon gehört: Die Ursache zur Beseitigung der Ursachen für Leiden ist die Erkenntnis, die das Greifen nach einem inhärenten Ich zum Stillstand bringt, denn dieses Greifen ist die Wurzel der Leidenschaften. Und wir haben im Moment gar nicht die Möglichkeit, diese Wurzel abzuschneiden. Das Greifen nach dem Ich passiert unwillkürlich und automatisch, ohne unser bewusstes Zutun. Was ist daher das Mittel, das Greifen nach dem Ich als Ursache überhaupt zu erkennen, und dann auch noch sich in die Lage zu versetzen, diese Wurzel kappen zu können? Die Weisheit der Einsicht in das Nicht-Ich – sie ist, was Befreiung ausmacht.

Wir haben sicher gehört von den drei Arten des Leidens, dem manifesten Leid, dem Leid des Wandels und dem subtilen alles-durchdringenden Leid. Wann immer wir das offensichtliche, manifeste Leid erfahren oder auch nur bei anderen sehen, mittendrin sind, das ist der Moment, in dem wir das bloß intellektuelle Verständnis mit unserer Erfahrung verbinden können: Sehe ich, woher dieses Leid kommt? Weiß ich, wie ich das hätte verhindern können und wie ich in Zukunft dafür sorgen kann, dass es nicht mehr auftritt? In diesem Moment wird die Unwissenheit eine klare, hilfreiche, hautnahe Erfahrung. Wir empfinden zwar nicht den gleichen körperlichen Schmerz wie der, der direkt neben uns körperliche Schmerzen hat, aber wir sehen die äußeren Anzeichen und erinnern uns an eigenen Schmerz, was uns zumindest eine Ahnung von den Qualen des anderen gibt. Schon diese sehr grobe Ebene des manifesten Leids zeigt uns unsere Ratlosigkeit – nicht zu reden von den subtileren Zusammenhängen des Leids. Der Schmerz schon des groben temporären manifesten Leids bringt uns die Zufluchtobjekte näher, schafft ein Bewusstsein für die Notwendigkeit des Findens eines Auswegs. Ohne diese Dringlichkeit des Empfindens des Leidens wäre Zufluchtnahme nur ein Lippenbekenntnis, und sie stärkt den Wunsch nach Wissen, tiefer zu verstehen, wie die eigene Situation tatsächlich ist. Dann erhalten die Aussagen des Buddha: „Durch Karma, Klesha und Leidenschaften sind wir an Samsara gefesselt und Samsara ist leidhaft“ eine persönliche Relevanz für uns. Das erhöht die Bereitschaft, die Mühe aufzubringen, sich mit den schwerer zu verstehenden Aussagen des Buddha zu befassen, dass die Wurzel dieser Art der Existenz beseitigt werden kann, indem man die Leerheit des Ichs wahrhaft begreift.

## VOM ABSTRAKTEN SCHULSTOFF ZUR PERSÖNLICHEN ERFOLGSGESCHICHTE

Und dann ist die Lehre Buddhas mehr als nur „Schulstoff“, sondern persönlich lebenswichtig – wie das rettende Gegenmittel gegen eine lebensbedrohliche Vergiftung. Körperliche Gebrechen, da kann die moderne Medizin helfen, da haben wir selbst viele Mittel entwickelt. Geistige Leiden dagegen sind am schwierigsten zu behandeln, und sie bilden das eigentliche Leid von Samsara. Gier, Hass und Verblendung als Ursachen für leidbringendes Karma und die Kleshas werden folgerichtig als die „Drei Gifte“ bezeichnet. Dass sie als Gift wirken, spüren wir nicht direkt, weil wir an sie gewöhnt sind. Sie erscheinen uns als ganz natürlich. Einen anderen Zustand als Verblendung kennen wir gar nicht. Wieso sich also von ihnen befreien? Das fiele einem von selbst nicht ein.

Durch die Macht der Verblendung erkennen wir die anderen beiden und auch Verblendung selbst nicht als Gift, halten die Erfüllung unserer Sehnsucht, Anhaftung und Gier für das Erlangen von Glück und empfinden Hass und Ärger als angemessene Reaktion auf frustrierende Umstände. Durch die Macht der Verblendung sehen wir die Wahrheit nicht. Durch die Macht der Verblendung betrachten wir als glücksverheißend, was uns tatsächlich Leid beschert.

S.H. Dalai Lama weist immer wieder darauf hin, dass er zwar ständig um Unterweisungen in die anspruchsvollste philosophische Materie, auch in Bezug auf Tantra, gebeten wird, die Bittenden oft aber nicht einmal ein klares Verständnis dessen gewonnen haben, wovon sie sich mithilfe dieser Lehren befreien wollen. Ihnen sei die Tiefgründigkeit und Struktur der Vier Wahrheiten nicht bewusst, dass in den ersten beiden eine Diagnose der Existenz gestellt und diese vertieft wird. Die nachfolgende Prognose, „Nirvana, Heilung ist möglich“, und die Aussage, welche Therapie befreit, stehen im Zusammenhang mit der Analyse der Krankheit der ersten beiden edlen Wahrheiten. Die Therapie, die Pfade zur Befreiung, umfassen alle Studien, philosophischen Wissensinhalte und Erkenntniswege, die dann folgen. Aber wenn man die eigene Unfreiheit, wie sie in den ersten beiden Wahrheiten ausgedrückt ist, nicht selbst empfindet, bleibt all das Wissen der Pfade oberflächlich, sieht man darin nicht den ersehnten Schlüssel zum Öffnen der Gefängnistür.

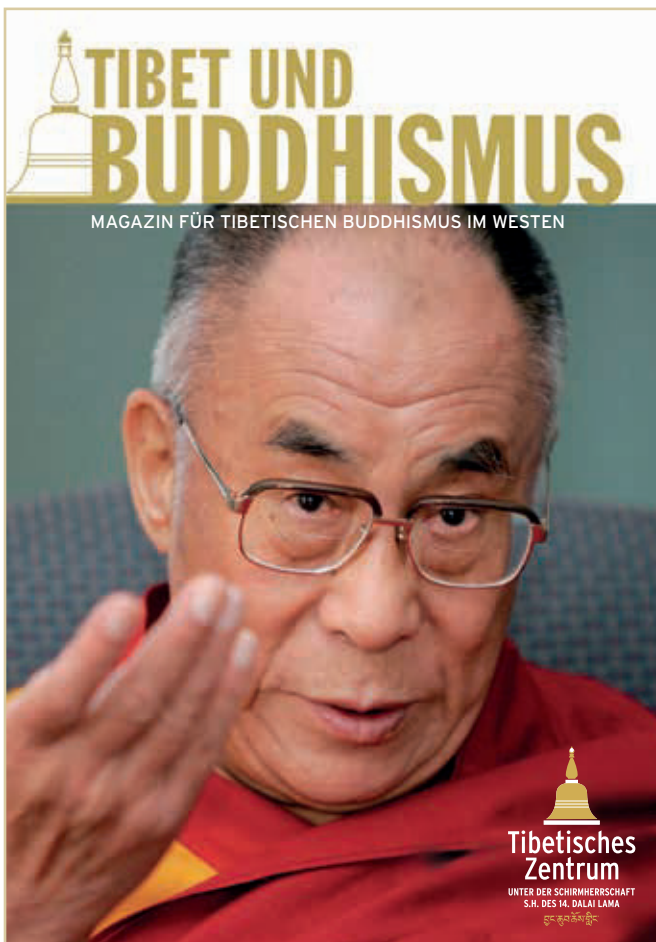
Was bedeutet nun dieses „Abschneiden“ der Wurzel der Unwissenheit, der Wurzel von Samsara? Es deckt sich mit der Beseitigung des sog. „Greifens nach dem Ich“, der Unwissenheit oder Verblendung gegenüber der eigenen Existenzweise. Und um das Verständnis zu erlangen, das diese besondere Unwissenheit auflöst, bietet der Buddhismus ein weites Feld an Darlegungen der unterschiedlichen Schulmeinungen an, die aufeinander aufbauen: Die Theravada-Darstellungen der Vaibhashikas, welche drei nicht-produktive Phänomene lehren, und der Sautrantikas in Bezug auf die Geistesfaktoren und direkte Wahrnehmung, die Mahāyāna-Ausführungen der Vijnaptimatrins über die Art, wie

Geist seine Objekte erfasst und verarbeitet, oder die der Madhyamakas in Bezug auf radikale Formulierung der Leerheit aller Phänomene und der Person, u.v.m.

Diese alle im Detail zu studieren, führt jedoch zu dem gemeinsamen Kern, insbesondere in den Schriften der Svatantrika und Prasangika-Madhyamikas, nämlich dass nichts aus sich selbst heraus erscheint. Kein Anfang kann gefunden werden, egal welches Ding man untersucht. Kein Phänomen manifestiert sich spontan aus dem Nichts heraus. Das Studium lohnt natürlich, aber letztlich kann und muss jeder für sich selbst untersuchen und die Kernfragen in der Meditation vertiefen: Wie existiere ich? Wie existieren die Dinge, die ich erfahre und wahrnehme? Eigenes Überdenken und Fragen schärft die Aufmerksamkeit in Bezug auf die Antworten, die in den Lehrmeinungen formuliert sind. Deren Inhalte müssen wir in uns wiederfinden. Worin genau besteht der Bruch zwischen der Art, wie ich mich und die Dinge wahrnehme, und wie sie eben nicht sind? Das ist mit dem sogenannten „Begreifen des Objektes der Negation“ gemeint. Die kontinuierliche analytische Meditation darüber, in Verbindung mit zunehmender Kraft der einspitzigen Konzentration, bringt dann allmählichen Fortschritt – bis an den Punkt der direkten Einsicht in die Leerheit, welche die unmittelbare

Verwirklichung der Einsicht in die eigene leere Existenzweise ist. Bis dahin bleibt sie konzeptuelle, intellektuelle Herleitung. Und in diesem Moment sehen wir auch die Vier Edlen Wahrheiten direkt. Das „Abschneiden der Wurzel von Samsara“ ist damit vollbracht, indem man Leerheit direkt erkennt, und damit auch die Vier Edlen Wahrheiten als wahr wahrnimmt. Diese Verwirklichung geht einher mit einer ungekannten Freiheit – der Freiheit davon, an irgendwelche inneren Wünsche gebunden oder von Abneigungen geleitet zu sein. Das ist der Zustand von Befreiung, das bedeutet Freiheit. Und sie ist, trotz Nicht-Ich, höchst individuell und absolut persönlich, nicht allgemein.

Geshe Thubten Dhargyes besuchte mit einer Gruppe Sandmandala-Spezialisten aus dem Kloster Drepung – alle gebürtige Ladakhis – das Kringellocken-Kloster e.V. in Potsdam und gab Belehrungen. Er war eine beeindruckende Persönlichkeit und ein vorbildliches Mitglied des Sangha. Alle, die ihm begegneten, schlossen ihn schnell ins Herz und schätzten sein ernsthaftes, tiefgründiges und überaus warmherziges Wesen. Umso schmerzlicher traf uns die Nachricht, dass er am 31. Dezember 2017 durch einen tragischen Unfall in Ladakh ums Leben kam.



### ABONNIEREN SIE „TIBET UND BUDDHISMUS“

Die Zeitschrift des Tibetischen Zentrums e.V., das unter der Schirmherrschaft S.H. des Dalai Lama steht, erscheint zwei Mal im Jahr und bietet:

- ☉ Artikel zum tibetischen Buddhismus und zur buddhistischen Philosophie
- ☉ Anregungen zur buddhistischen Praxis
- ☉ interessante Interviews
- ☉ Aktuelles zu Land und Leuten in Tibet und im Exil



### „TIBET UND BUDDHISMUS“ IM WEB

Auf unserer Webseite befinden sich zusätzlich aktuelle Informationen, Artikel, Rezensionen und ein Archiv. Stöbern Sie im Web unter: [www.tibet.de/zeitschrift](http://www.tibet.de/zeitschrift)