



Lehrgang 14 – Themenblock 01-01

Die Allgemeinen Lehren des Buddha

Systematisches Studium des Buddhismus
Tibetisches Zentrum e.V. • Hamburg

Mündlicher Unterricht von Geshe Thubten Ngawang

Mit Texten von Geshe Thubten Ngawang und S. H. Dalai Lama

Übersetzung des mündlichen Unterrichts von Geshe Thubten Ngawang: Christof Spitz
Abschrift: Andreas Koch, Birgit Stratmann

Auswahl und Zusammenstellung der Texte: Jürgen Manshardt

Redaktionelle Bearbeitung und Lektorat: Jürgen Manshardt, Christian Dräger und Sabine Holz

© Tibetisches Zentrum e.V., Hamburg 2020
Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung.

Titelbild: Buddha Śākyamuni; Statue auf Śri Lanka © Shutterstock

Inhaltsverzeichnis

DIE ALLGEMEINEN LEHREN DES BUDDHA	6
Bedeutung des Dharma-Studiums und Motivation	6
Der Dharma – das Wissensgebiet des Inneren.....	6
Buddhisten – die nach innen Gerichteten.....	7
Das Bewusstsein – klar und erkennend	8
Unwissenheit – die Wurzel allen Übels.....	8
Studieren, um den Geist zu entwickeln	10
Zum Ablauf des Studiums.....	11
Der Nutzen des Studiums und der Geistesschulung.....	14
Der Buddha befreit durch seine Lehre.....	16
Die Vier Wahrheiten.....	18
Die Wahrheit vom Leiden.....	19
Die Wahrheit von den Ursachen des Leidens.....	22
Die Wahrheit von der Beendigung des Leidens	25
Die Wahrheit vom Pfad	26
Die Drei Schriftabteilungen	29
Schriftabteilung der Disziplin.....	30
Schriftabteilung der Lehrreden.....	30
Schriftabteilung des Höheren Wissens	30
Verbale und erkenntnismäßige Lehre.....	32
Lehrwerke	32
Die Drei Höheren Schulungen	33
Dharma-Praxis ist vorrangig eine Geisteshaltung.....	33
Die dreifache Zuflucht	35
Schulung der Ethik	36

Schulung der Meditativen Sammlung.....	37
Die fünf Fehler.....	38
Die acht Gegenmittel zur Beseitigung dieser Fehler	38
Die neun Stadien der Konzentration	39
Schulung der Weisheit	40
Der Achtfache Pfad der Heiligen: der Pfad zur Befreiung.....	44
Beobachtungsobjekte	45
Meditationsweise.....	45
Zweck.....	46
Wesen.....	46
Zusammenfassung der acht Teile dieses Pfades zu vier Gliedern.....	47
Etymologie.....	48
Übereinstimmung mit den Symbolen des Achtfachen Pfades.....	49
Vergleich mit dem Kostbaren Rad	49
Vergleich mit Regen	51
Der Achtfache Pfad der Heiligen	52
Die rechte Ansicht.....	54
Die übrigen Teile des Pfades	55
Die Vier Wahrheiten als Meditationsobjekte auf dem Achtfachen Pfad	58

Motto:

„Was aber ist rechte Anschauung?
Erkenntnis des Leidens,
Erkenntnis der Leidensentstehung,
Erkenntnis der Leidenslöschung,
Erkenntnis des zur Leidensauflösung führenden Weges.
Das nennt man rechte Anschauung.“

Von Buddha;

aus: (*Dīgha Nikāya*, 22), zitiert nach Bhikku Bodhi: *Der Edle Achtgliedrige Heilsweg – Der Weg zur Beendigung des Leidens*, Verlag Beyerlein & Steinschulte, 2002, (S. 35)

Die allgemeinen Lehren des Buddha



Buddha © Shutterstock

Bedeutung des Dharma-Studiums und Motivation

von Geshe Thubten Ngawang¹

Der Dharma – das Wissensgebiet des Inneren

In der heutigen Zeit gibt es in der Welt auf sehr vielen materiellen Gebieten große Fortschritte, und viele Neuerungen machen das Leben bequem. Die äußeren Entwicklungen gewähren jedoch auf Dauer kein Glück und langfristiges Wohlergehen. Da wir uns im Leben vornehmlich auf die äußere Welt konzentrieren, erlangen wir kein vollständiges, dauerhaftes Glück. Schon im Kindesalter, in der Schule und im weiteren Verlauf unseres Lebens beschäftigen wir uns vorwiegend mit solchen Dingen, die wir mit den Sinnen erfassen, die wir sehen, hören, schmecken, riechen oder anfassen können. Dabei vernachlässigen wir in bestimmter Hinsicht denjenigen, der all dieses erlebt und der Benutzer dieser Objekte ist: das ist die Person, ihre innere Beschaffenheit, ihr Geist.

¹ Dieser Text ist die Abschrift einer Unterweisung aus einem früheren Lehrgang des Systematischen Studiums. Übersetzung Christof Spitz, Abschrift, Bearbeitung: Andreas Koch, Birgit Stratmann.

Wir haben nicht die vollständigen Ursachen für Wohlergehen, weil wir diese innere Seite vernachlässigen. Allein durch die äußeren Sinnesobjekte können wir ein solches Glück, wie wir es wünschen, nicht erreichen. Der Gegenstand, mit dem sich das sogenannte „Wissensgebiet des Inneren“, der Dharma, beschäftigt, ist die Person. Die Person existiert abhängig von ihrem Körper und ihrem Bewusstsein; sie wird in Abhängigkeit von den körperlichen und geistigen Faktoren erfasst. Die Entstehung von Glück hängt mindestens zur Hälfte von der Seite der Person ab und nicht allein von den äußeren Umständen. Natürlich tragen äußere Umstände zu Wohlergehen bei, aber höchstens zu einer Hälfte.

Fragt man sich, wie Körper und Geist mit dem Erleben von Glück und Leiden zusammenhängen, so ist ersichtlich, dass der Geist eine größere Bedeutung hat. Die wesentlichen Ursachen des Glücks werden im eigenen Bewusstsein gelegt. Von dieser klaren und erkennenden Substanz, die das Bewusstsein ist, gehen die eigentlichen Ursachen für Glück und Ausgeglichenheit, Frieden und Wohlergehen aus – sei es für die Gesellschaft insgesamt, sei es für das einzelne Individuum. Das Wissensgebiet des Inneren, der Dharma, richtet sich auf die Person und ihr Bewusstsein.

Buddhisten – die nach innen Gerichteten

Das Wort „Buddhist“ heißt im Tibetischen „Nang-pa“². „Nang“ bedeutet „innerlich“, „pa“ bezeichnet die Person, die sich damit beschäftigt. Ein „Nang-pa“ ist also jemand, der sich mit dem Inneren befasst.

Schon dieses Wort weist darauf hin, worum es den Ausübenden der Buddha-Lehre hauptsächlich geht: das Innere, das eigene Bewusstsein. Betrachtet man die Ursachen und Umstände, die zu Glück und Leiden führen – die äußeren und die inneren –, sind die inneren bedeutsamer.

Merke: Dies bedeutet: Glück und Leidfreiheit, wonach wir alle streben, sind in hohem Maße davon abhängig, dass wir die inneren Ursachen für Glück schaffen und die inneren Ursachen für Leiden aufgeben.

Wir müssen daher mit dem eigenen Bewusstsein arbeiten, um die Ursachen für Leiden zu überwinden und die Ursachen für Glück zu schaffen. Wenn man sich der Wortbedeutung „Nang-pa“ – „die sich mit dem Innern beschäftigen“ – nicht bewusst ist, könnte man den Eindruck haben, der „Buddha-Ismus“ sei in seinem Wesen nichts anderes als eine tradierte Weltanschauung, die von dem Buddha vor 2.600 Jahren begründet wurde. Das Wort „Buddhismus“ bringt nicht so deutlich wie das Wort „Nang-pa“ zum Ausdruck, dass es sich um eine Lehre handelt, die ganz darauf abzielt, die inneren Ursachen für Glück und Leiden zu zeigen und die Mittel zu lehren, mit denen man die einen schaffen und die anderen überwinden kann.

² *nang pa*. Im Folgenden wird im Text für die Wiedergabe der tibetischen Wörter eine stark vereinfachte Lautschrift mit deutschen Silben vorgenommen, die der tibetischen Aussprache einigermaßen nahe kommen soll. In der Fußnote findet sich der Begriff in der vollständigen, wissenschaftlichen Umschrift, zuerst in Sanskrit (soweit bekannt), dann auf Tibetisch. Dabei wird für das Sanskrit die international übliche Umschrift benutzt und für das Tibetische das Transliterations-System von Turell Wylie.

Das Bewusstsein – klar und erkennend

Das Innere, mit dem sich die Buddhisten beschäftigen, ist das Bewusstsein.

Merke: Das Bewusstsein ist in seiner Natur klar und erkennend: Es ist ‚klar‘ in dem Sinne, dass es keine materiellen Eigenschaften hat; man kann es z.B. nicht sehen oder greifen. Und es ist ‚erkennend‘ in dem Sinne, dass es die verschiedenen Objekte widerspiegeln oder gewissermaßen beleuchten kann.

In diesem Sinn könnte man es mit einem Spiegel, einem Kristall oder einem Licht vergleichen. Es ist erkennend, da es all diese Objekte nicht nur widerspiegeln, sondern sie dabei erfassen, sie begreifen kann; es nimmt sie wahr, erlebt sie, beurteilt sie. Dieses Kontinuum von Klarheit und Erkenntnis – das Bewusstseinskontinuum – existiert in jeder Person – und zwar, wie man im Buddhismus annimmt, seit anfangsloser Zeit; mit der Begründung, dass jedes Bewusstsein aus einem vorhergehenden Bewusstsein als seiner wesenhaften Ursache entstanden sein muss.

Obwohl das Bewusstsein in seiner eigentlichen Natur klar und erkennend ist, unterliegt es vielen Täuschungen, Irrtümern, verschiedenen Formen der Unwissenheit und Verblendung. Wir sind uns der eigentlichen Natur der Dinge, die wir wahrnehmen, nicht bewusst; wir sind getrübt über die Natur der Bewusstseinsobjekte.

Merke: Wir sind uns der eigentlichen Natur der Dinge, die wir wahrnehmen, nicht bewusst; wir sind getrübt über die Natur der Bewusstseinsobjekte.

Aus dieser grundlegenden Verblendung entstehen weitere fehlerhafte Geisteszustände: Auf der einen Seite übertreibt unser Bewusstsein die Attraktivität von bestimmten Objekten, an denen wir dann mit Begehren anhaften; so entsteht Begierde in Bezug auf Objekte, die wir für besonders attraktiv und glückversprechend halten. Auf der anderen Seite entwickeln wir durch Verblendung Abneigung gegenüber missliebigen Objekten, die zu verhindern scheinen, dass wir die begehrten Objekte erlangen. Personen und Objekte erscheinen uns als Hindernisse für das, was wir begehren, was uns attraktiv erscheint, und es entsteht eine feindselige Haltung. So entstehen die drei Geistesgifte Verblendung, Begierde und Hass hinsichtlich der verschiedenen Objekte, mit denen wir zusammentreffen.

Unwissenheit – die Wurzel allen Übels

Es gibt sehr viele Leidenschaften, aber Gier, Hass und Verblendung, sind die Hauptplagen, die allen anderen zugrunde liegen. Die drei Geistesgifte bringen nicht nur in dem Moment eine Wirkung hervor, in dem sie auftreten; sie schaden auch auf lange Sicht, weil sie ihre Eindrücke und Anlagen im Bewusstsein hinterlassen.

Diese bleiben für lange Zeit im Bewusstseinskontinuum und sind maßgeblich für Glück oder Leiden in der Zukunft verantwortlich. Wenn heilsame Geisteszustände in uns entstehen, hinterlassen sie natürlich ebenso Eindrücke im Geist – und zwar gute.

Merke: Gier, Hass und Verblendung sind die drei Geistesgifte und hauptsächlichsten Plagen.

Diese Anlagen im Bewusstsein, die wir sowohl durch geistige Handlungen als auch durch äußere Taten (mit Körper und Rede) sammeln, nennt man im Sanskrit *karma*, wörtlich „Tat“. Die karmischen Potenziale bleiben latent im Bewusstsein und bringen später, wenn sie unter gegebenen Umständen aktiviert werden, Glück oder Leiden hervor. So heißt es im Buddhismus, dass all das, was die Wesen in ihrer Welt erleben – sei es angenehm oder unangenehm – durch die Kraft solcher inneren Anlagen entsteht, die sie durch ihre eigenen Handlungen gesetzt haben. Die Gesetzmäßigkeit von Karma und seinen Wirkungen ist die Grundlage für die gesamte buddhistische Lehre.

Nāgārjuna macht in seinen *Grundversen zum Mittleren Weg*³ deutlich, dass die Welt, die wir erleben, unter dem Einfluss des begrifflichen Denkens entstanden ist. Wir machen uns Begriffe von der Welt, darüber, wie die Dinge existieren, aber dieses Denken ist größtenteils von Unwissenheit durchtränkt. Die eigentliche Bestehensweise der Wirklichkeit ist uns nicht deutlich. Aufgrund dieser Verblendung entstehen Leidenschaften wie Begierde und Hass. Aber selbst positive Geisteszustände sind getrübt, denn sie stehen unter dem Einfluss der grundlegenden Unwissenheit und sind daher befleckter Natur.

Merke: Die negativen Geisteszustände und die befleckten positiven Geisteszustände hinterlassen ihre Eindrücke im Geist und verleiten uns zu äußeren Handlungen; diese setzen wiederum ihre jeweiligen Anlagen im Geist. Aus diesen vielfältigen karmischen Eindrücken in unserem Bewusstsein – den unheilsamen und den befleckt heilsamen – kommen die vielfältigen unangenehmen und die angenehmen Objekte zustande, die wir in der Welt erleben.

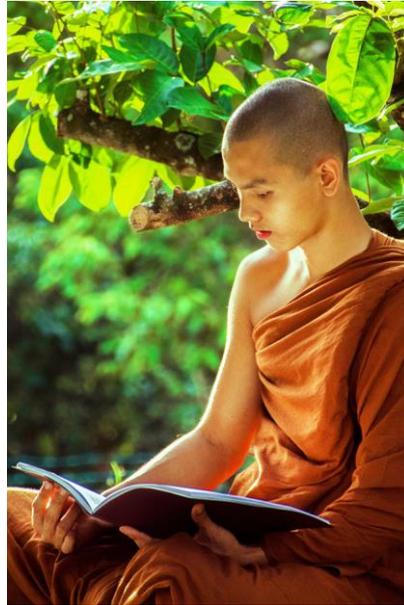
Alles, was wir erleben, steht unter dem Einfluss karmischer Anlagen, die wir in der Vergangenheit angesammelt haben. Letztlich existiert in unserer Welt nichts, das nicht unter dem Einfluss des Denkens entstanden ist – und zwar eines Denkens, das die Wirklichkeit nicht vollständig erkennt, sie im Gegenteil verzerrt.

Wenn man diese Unwissenheit zerschlagen und den Geist von den leidensverursachenden Faktoren befreien möchte, reicht es allerdings nicht aus, Erklärungen anzuhören; diese Fehler sind nicht mit einem Federstrich aufzugeben. Man muss vielmehr ein sehr genaues Verständnis von der Natur der Wirklichkeit und von der Natur des Bewusstseins und der Funktion seiner einzelnen Faktoren – den positiven wie negativen – erlangen.

³*Mūlamadhyamakvṛtti-Prasannapadā, dbU ma rtsa ba'i 'grel pa tshig gsal ba.*

Denn jedes mentale Ereignis ist aus einer Vielzahl von Einzelfaktoren zusammengesetzt, die dessen Qualität bestimmen. Dabei eröffnet sich ein weites Feld des Lernens und Übens, wenn man zu den Wurzeln der Leiden vordringen und diese überwinden will.

Studieren, um den Geist zu entwickeln



Lernender Mönch © Pixabay

Die kommenden Studien sind daher nicht wie gewöhnliche weltliche Studien. Die Studiengebiete sind die des Inneren, des Geistes. Diese Studiengebiete können dazu dienen, etwas zu erreichen, was einem selbst und anderen auf lange Sicht hilft. Mit einer solchen Einstellung sollten wir auch an diese Studien herangehen.

Ich möchte Sie bitten, bei Ihrer Einstellung, warum wir diese Ausbildung machen, darauf zu achten, dass wir unseren eigenen Geist verbessern und die Leidensursachen, die Ursachen für Schwierigkeiten, die in unserem eigenen Geist liegen, beheben wollen. Die eigentlichen Leidensursachen sind, dass wir seit anfangsloser Zeit aufgrund von Leidenschaften verunreinigte Taten angesammelt haben und durch deren Auswirkungen unfreiwillig all die Leiden und Unzulänglichkeiten des Daseinskreislaufes erleben. Unsere Einstellung sollte daher sein, dass wir diese Studien machen wollen, um in unserem eigenen Geist etwas zu verbessern. Wir werden später im Zusammenhang mit den Vier Siegeln, die eine buddhistische Lehrmeinung kennzeichnen, lernen, dass Nirvāṇa mit echtem Frieden gleichgesetzt wird.

Es hängt vom Einzelnen selbst ab, den Frieden des Nirvāṇa im eigenen Geist zu verwirklichen. Der Buddha hat in einem Sūtra gesagt:

*Die Erwachten waschen die schlechten Taten nicht mit Wasser hinweg,
sie beseitigen das Leiden der Lebewesen nicht mit ihren Händen,
sie übertragen ihre eigenen Erkenntnisse nicht auf die anderen.
Indem sie die wahre Wirklichkeit zeigen, bewirken sie die Befreiung.⁴*

Merke: Frieden bedeutet die Befriedung von den leidverursachenden Faktoren und ihren Auswirkungen im eigenen Geist.

Die Art und Weise, wie wir unseren Geist entwickeln und das Nirvāṇa erreichen können, besteht darin, dass der Dharma erklärt wird und man selbst die Erklärungen aufnimmt, darüber nachdenkt und das so erlangte Verständnis schließlich in der Meditation, in der eigentlichen Übung, anwendet, also in Erfahrung umwandelt.

Sicher gibt es Studenten mit unterschiedlichen Voraussetzungen. Einige sind schon länger beim Dharma und überzeugte, praktizierende Buddhisten, andere interessieren sich neu für den Buddhismus. Wir alle sollten in dem Bewusstsein studieren, dass das hier vermittelte Wissen dazu dient, den eigenen Geist korrekt zu erkennen und die förderlichen und schädigenden Faktoren des Geistes kennenzulernen. Letztlich dient all dies dazu, den eigenen Geist weiterzuentwickeln, ihn ausgeglichener und friedvoller zu machen und von Unwissenheit zu befreien. Das eigentliche Ziel besteht darin, die Mittel zu erhalten, um den eigenen Geist von allen störenden, leidverursachenden Faktoren zu befreien und in einen ausgeglichenen und friedvollen Zustand zu versetzen.

Zum Ablauf des Studiums

Die Sphäre des Geistigen ist weit und tief, entsprechend muss auch dessen Studium umfangreich sein. In Tibet dauerten die intensiven Studien in den Klosteruniversitäten zwischen 15 und 25 Jahren. Unter den gegebenen Verhältnissen hier, neben unserer täglichen Arbeit, ist uns ein so intensives Studium nicht möglich. Deshalb wollen wir die wesentlichen Punkte der buddhistischen Philosophie und Geistesschulung herausgreifen und uns mit diesen in den vorgesehenen Jahren vertraut machen, so gut das in dieser Zeit möglich ist.

Sie sollen vor allem deshalb schriftliche Quellen als Grundlage dieser Studien erhalten, weil Sie schon von Kind auf daran gewöhnt sind, größtenteils mit schriftlichen Lehrmitteln zu arbeiten. Doch sind diese Texte allein nicht das Wichtigste. Ziel ist vielmehr ein gutes Verständnis der Themen. Dazu sind neben den schriftlichen und mündlichen Erläuterungen vor allem die Diskussionen in den Studienkreisen wichtig. Das, was man verstanden hat, will man nachhaltig im Geist behalten und in das eigene Denken und Leben integrieren. Das ist das Wesentliche bei diesem Studium.

⁴ Der tibetische Text dieses berühmten Ausspruchs des Buddha lautet:

*Thub rnamz dig pa chu yis mi 'khru zhing//
'gro ba'i sdug bsngal phyag gis mi sel la//
nyid kyi rtogs pa gzhan la 'pho min te//
chos nyid bden pa ston pas grol bar mdzad//*

Jeder Studienabschnitt besteht aus einer bestimmten Anzahl an Studienkreisen (und Webinaren⁵). Sie studieren anhand der Unterlagen, die (zum Großteil) auf der Basis des mündlichen Unterrichts der früheren Lehrgänge schriftlich ausgearbeitet und in Themen gegliedert worden sind. Diese Unterlagen werden von weiteren Texten und dem laufenden Unterricht ergänzt. Ich möchte Sie als Teilnehmer ermutigen, sich zum einen möglichst intensiv mit dem schriftlichen Material zu beschäftigen, zum anderen aber auch persönlich an den Studienkreisen teilzunehmen, soweit Ihnen das möglich ist. Wenn Sie nicht persönlich teilnehmen können, hören Sie sich bitte die Aufzeichnungen aufmerksam an. Falls Sie Fernstudenten sind, versuchen Sie bitte an den Studienkreisen (und Präsenztagen) direkt teilzunehmen, wenn sich die Möglichkeit bietet.

Auch ist es hilfreich, sich mit anderen Studenten zu treffen und gemeinsam über die Themen zu sprechen und das Verständnis zu vertiefen. Wenn Sie die gegebenen Möglichkeiten wahrnehmen und versuchen, die Zeit möglichst intensiv zu nutzen, können Sie zuversichtlich sein, dass Sie ein genaues und fundiertes Verständnis der buddhistischen Lehre des „Inneren“, also vor allem der Natur des Bewusstseins, erlangen.

In den ersten Lehrgängen hat sich gezeigt, dass es möglich und nützlich ist, sich mit Studenten aus derselben Gegend zu treffen, die das gleiche Studium machen. Nehmen Sie Kontakt zu anderen Studierenden in Ihrer Gegend auf. Dann können Sie versuchen, sich regelmäßig oder unregelmäßig zu treffen, um gemeinsam das Material zu besprechen. Diejenigen, die direkt an den Studienkreisen in Hamburg teilnehmen, sind in einer sehr günstigen Situation; sie können ihre Fragen direkt stellen. Im Verhältnis zu der Gesamtzahl der Studenten gibt es hier relativ viele Direktstudenten, und als solche sollten Sie sich bemühen, möglichst regelmäßig teilzunehmen, damit die Studienkreise ein hohes Niveau und die Lebendigkeit bewahren. Dazu möchte ich die Direktstudenten ermutigen. Damit helfen Sie wiederum den Fernstudenten, die auf lebhaft und gehaltvolle Studienkreise angewiesen sind.

Es werden regelmäßig Präsenztage angeboten, einschließlich einer Prüfung. Das ist eine sehr gute Gelegenheit, sich untereinander kennenzulernen und das eigene Wissen zu überprüfen. Ebenso wie bei den vorhergehenden Lehrgängen sind die Prüfungen allerdings keine Pflicht.

Prüfungen sind im Plan des Buddha eigentlich nicht vorgesehen. Um die eigentlichen Ziele der Dharma-Ausübung zu erreichen, wie es zuvor geschildert wurde, sind Prüfungen nicht notwendig. Andererseits ist es so, dass heutzutage in der Welt der Buddhismus nicht ausschließlich studiert wird, um die eigenen Leidensursachen zu besiegen, sondern auch als ein Wissensgebiet wie andere. Heutzutage ist es so, dass bei jeder Ausbildung Leistungsanforderungen gestellt und Prüfungen gefordert werden, um dann ein Zertifikat auszustellen, das den Lernerfolg dokumentiert, soweit das möglich ist. Das, was man lernt, um Wissen anzuhäufen, sei es in den Schulen, an den Universitäten oder an anderen Ausbildungsstätten, wird geprüft.

Dadurch kommt das Thema der zu erbringenden und überprüften Leistung und damit auch ein gewisser Druck ins Spiel. Man muss sich im Leben bemühen, Ausbildungen zu machen und dabei die Prüfungen zu bestehen, um beruflich weiterzukommen.

⁵ Hinzukommen ggf. die Präsenztage und andere Angebote wie die Meditationstage.

Vielleicht sperren die Eltern das Geld zum Studium, wenn man nicht bestimmte Zensuren erbringt. Schließlich werden auch die Lehrer selbst noch von diesem Trubel beeinflusst. Ein Studium ist also etwa an den Universitäten nicht nur darauf ausgerichtet, dass man sich das entsprechende Wissen erwirbt, sondern auch darauf, Zeugnisse und Abschlüsse zu bekommen, um dann eine angemessene Arbeit zu finden. Selbst wenn man gute Zeugnisse vorweisen kann, ist noch nicht sicher, dass man auch die gewünschte Arbeitsstelle bekommt, und daran sieht man, dass auch ein Zeugnis allein noch nicht den wahren Frieden, das Nirvāṇa bedeutet!

Sie sollten nicht befürchten, dass hier im Dharma-Studium das gleiche eintreten wird. Die Prüfungen sind nicht das Wichtigste. Sie müssen deshalb keine Angst davor haben, eine Frage nicht beantworten zu können oder eine Prüfung nicht zu bestehen.

Sie sollten also nicht mit der Einstellung herangehen, das Wichtigste seien die Prüfungen, und sich unter einen solchen Leistungsdruck begeben. Worauf es mir vielmehr ankommt, ist, dass bei Ihnen ein wirklich gutes Verständnis des Dharma entsteht, das Ihnen selber hilft und Sie auch in die Lage versetzt, anderen zu helfen. Es ist zu wünschen, dass wir durch unser gemeinsames Studium dazu beitragen, dass sich hierzulande allmählich ein echtes Verständnis des Dharma ausbreitet. Diese Bestrebung stimmt überein mit den Zielsetzungen all der Heiligen, die aus dem Buddhismus hervorgegangen sind. Das ist das wesentliche Ziel dieser Ausbildung.

Die Prüfungen sind zwar nicht der wesentliche Teil des Studiums, aber Tests und Prüfungen können hilfreich sein. Viele haben darum gebeten, solche Tests machen zu können; einerseits, weil es eine Hilfe ist, die zum Lernen anhält, und andererseits, weil man dadurch sein eigenes Wissen und Verständnis überprüfen kann und durch die Korrektur viele noch unklare Punkte geklärt werden. Bitte beachten Sie, dass Sie am Ende des Studiums nur dann ein Zertifikat erhalten können, wenn Sie an den Prüfungen teilgenommen haben. Auf die genauen Modalitäten der Prüfungen möchte ich jetzt hier nicht eingehen.

Wer an den Prüfungen nicht teilnehmen kann, muss nicht glauben, dass er dann auf das Studium verzichten müsse, aber ich möchte alle ermutigen, an den Präsenztagen teilzunehmen, unter anderem auch deshalb, damit Studenten, Tutoren und Lehrer sich persönlich kennenlernen.

S.H. der Dalai Lama hat den Wunsch geäußert, dass die Lehrer des Buddhismus hierzulande durch ihre Lehrtätigkeit versuchen sollten, schrittweise ein echtes, tiefes Verständnis des Buddhismus zu verbreiten. Schritt für Schritt sollten auch die hier lebenden Menschen in der Lage sein, die Inhalte der Buddha-Lehre auf korrekte Art und Weise weiterzugeben und schließlich selbst als Lehrer zu unterrichten. Ich möchte beginnen, dies zu praktizieren, indem die älteren Studenten im Zentrum, die von Anfang an mit mir studiert haben, die Studiengruppen betreuen. Ich hoffe, dass im Verlaufe dieser Ausbildung noch mehr Menschen befähigt werden, von ihrem Wissen des Dharma etwas weiterzugeben.

Wir sind kein großes Institut oder eine Universität, sondern ein Dharma-Zentrum, das mit begrenzten Mitteln und Helfern arbeiten muss. Deshalb mag es möglich sein, dass sich gelegentlich Abweichungen von dem Plan ergeben. Wir möchten uns dafür schon im Voraus entschuldigen und um Nachsicht bitten.

Der Nutzen des Studiums und der Geistesschulung



Studenten im Tempel © Tibetisches Zentrum

Wenn wir die Möglichkeiten und die Zeit außerhalb unserer Arbeit nutzen, um uns intensiver mit der inneren Welt zu beschäftigen und unseren Geist weiterzuentwickeln, werden sich konkrete Resultate einstellen. Wenn wir in unserer Freizeit studieren und Meditation üben, wird sich unser Geist zum Positiven hin verändern. War unser Geist vorher geprägt von groben Leidenschaften, wie groben Formen der Begierde, des Hasses und des selbstsüchtigen Denkens, werden sich diese Fehler des Geistes schrittweise verringern. In gleichem Maße werden wir mehr Ausgeglichenheit und Freude erleben und insgesamt ein besserer und freundlicherer Mensch werden.

Auch sollten wir bedenken, dass das Ende unseres Lebens gewiss kommen wird. Wenn der Zeitpunkt da ist und wir sterben müssen, werden wir – auf unser Leben zurückblickend – aufgrund dieser Bemühungen sagen können, dass wir einiges Sinnvolles erreicht haben. Wir sind uns bewusst, dass wir unser Leben und unsere Möglichkeiten ganz gut genutzt haben und müssen keine Reue empfinden; so können wir mit einem ausgeglichenen und sanften Geist dieses Leben verlassen.

Die Grundlage für eine heilsame Entwicklung ist eine gute ethische Lebensführung. Der Buddha hat eine Vielzahl von Stufen der Ethik gelehrt, die man ausüben kann. Die Grundlage jeder Ethik ist das Bemühen, die zehn unheilsamen Handlungen zu vermeiden; wir sollten diese negativen Taten studieren und dann versuchen, sie nach besten Kräften zu vermeiden. Neben diesen grundlegenden Regeln gibt es noch andere Formen einer ethischen Lebensführung, zum Beispiel bestimmte Gelübde, die der Buddha gegeben hat: das fünfteilige Laiengelübde, ein Gelübde für einen Tag usw. Es ist vorteilhaft, entsprechend der eigenen Fähigkeiten, eine ethische Disziplin auf sich zu nehmen. Dadurch schafft man die Grundlage für Konzentration, eine weitere Übung neben der Schulung der Ethik. Auf diese Weise wird man Fortschritte machen.

Auch wenn man nicht gleich die Fähigkeit der Geistigen Ruhe erreicht, einer vollendeten meditativen Konzentration, wird man einen ausgeglicheneren, konzentrierteren und klareren Geist hervorbringen können. Die nächste Übung ist die Schulung der Weisheit, die man durch das Studium und die Weiterentwicklung der Einsicht entwickelt. Unserem Geist wohnt ein großes Potenzial inne, und es ist tatsächlich möglich, Weisheit zu entfalten.

Auf einer sehr fortgeschrittenen Stufe wird es dann möglich sein, Geistige Ruhe mit der Besonderen Einsicht zu verbinden. Mit diesem sehr stabilen Geisteszustand kann man die Täuschungen und negativen, leidverursachenden Faktoren des Geistes ganz und gar überwinden, den Geist vollständig befreien und dauerhaftes Glück erreichen. Wir sollten versuchen – entsprechend unseren Kräften und Möglichkeiten –, aufbauend auf ethischem Verhalten, Fortschritte in der Schulung von Konzentration und Weisheit zu machen; das ist der eigentliche Weg, den der Buddha gelehrt hat.

Wir suchen oft, mit den verschiedensten weltlichen Mitteln mehr Ruhe und Frieden zu erreichen und Leiden und Probleme zurückzudrängen. Das gelingt uns jedoch nie vollständig, und es kann nicht gelingen, solange wir nicht auch die inneren Ursachen dafür schaffen. Wenn wir – statt uns permanent mit äußeren Dingen abzugeben – unser Augenmerk auf das Innere richten und versuchen, durch Schulung von Ethik, Konzentration und Weisheit unseren Geist weiterzuentwickeln, dann können wir unabhängig von den äußeren Verhältnissen einen unerschütterlichen inneren Frieden und ein Glück erlangen, das nicht wieder degenerieren kann.



Lotusblüten © Pixabay

Der Buddha befreit durch seine Lehre

Wenn wir Werdegang und die wesentlichen Eigenschaften des Buddha betrachten, können wir uns fragen: Welche sind die für uns wichtigsten und hilfreichsten Tugenden eines Buddha? Natürlich in erster Linie die geistigen Tugenden, da sie die Grundlage bilden für all die Hilfe, die er geben kann – vor allem seine Allwissenheit, mit der er genau zu beurteilen weiß, was in jeder Situation für jedes Wesen den größten Nutzen hat. Ausgehend davon aber ist die wichtigste Heilsaktivität des Buddha seine sprachliche Aktivität. Dass er uns seine Anweisungen in Form seiner Lehre gibt, ist für uns das Wichtigste. So heißt es beispielsweise in einem Sūtra, welches ich eingangs schon zitiert habe⁶, dass der Vollendete die schlechten Taten der Wesen nicht mit Wasser wegwäscht. Die Art und Weise, uns zu helfen, besteht auch nicht darin, dass er mit seiner Hand das Leiden von uns wegnimmt, ähnlich wie man einen Dorn aus der Haut zieht. Die Art zu helfen besteht auch nicht darin, dass er seine eigenen Erkenntnisse auf die anderen überträgt, sie ihnen einpflanzt oder übergibt, ähnlich wie man einem Kind ein Stück Schokolade schenkt. Es ist nicht möglich, selbst nicht für den Buddha, die eigenen Erkenntnisse einfach auf andere zu übertragen.

Es gibt über diesen Punkt, wie wir Erkenntnis und Befreiung erreichen können, in den verschiedenen Religionen der Welt unterschiedliche Ansichten. Einige glauben daran, dass sie aufgrund von Gebeten und hingebungsvollem Glauben durch die Gnade ihres Gottes erlöst werden können. Auch in der buddhistischen Tradition wird gesagt, dass der Buddha mit seinem Segen einen außerordentlich hilfreichen Einfluss gewähren kann. Wenn also ein Praktizierender zum Buddha betet und um seinen Segen bittet, so hat das eine positive Auswirkung auf seinen Geist. Der Segen des Buddha führt eine Veränderung dahingehend durch, dass gute Anlagen, gute Eindrücke im Geist des Betenden hinterlassen werden und so als günstiger Umstand für eine Umwandlung des Geistes wirken. Der Segen bedeutet aber nicht, dass der Buddha seine Erkenntnisse dem Betenden einpflanzen könnte.

Bei einer gewöhnlichen Ausbildung ist es ähnlich. Der Umgang mit dem Lehrer und den Klassenkameraden hat sicher einen positiven Einfluss auf den eigenen Lernprozess. Aber das eigentliche Entwickeln von Wissen geschieht durch die Bemühung des einzelnen Schülers, der durch sein Lernen sein Wissen erweitert und vertieft. Die eigentliche Ursache für das neue Wissen sind die Bemühungen des eigenen Geistes.

Im Mahāyāna-Buddhismus wird gelehrt, dass im Geist eines jeden einzelnen Wesens die Voraussetzungen für das Erlangen der höchsten Erkenntnis liegen. Jedes Wesen hat eine innere Veranlagung, die als „Essenz eines Vollendeten“ beschrieben wird. Diese Veranlagung, oft auch „Buddha-Natur“ genannt, muss durch eigene Bemühungen weiter gepflegt und zum Wachsen gebracht werden, bis sie sich schließlich umwandelt in all die vollkommenen Eigenschaften, die einen Buddha auszeichnen. Deshalb heißt es in dem Sūtra, dass die Erwachten Befreier sind, weil sie die Wesen die endgültige Realität, die Wahrheit lehren. Die wesentliche Aktivität des Buddha ist seine lehrende Aktivität.

⁶ Siehe Seite 9.

Er kann die Wesen dadurch befreien, dass sie seinen Lehren zuhören, dass sie darüber nachdenken und zu korrekten Erkenntnissen kommen und dann diese Erkenntnisse in der Meditation einüben und sie sich ganz zu eigen machen. Das ist der Weg, der zur Befreiung führt.



Sarnath, Indien © Shutterstock

Die erste Lehrrede, die der Buddha nach seinem Erwachen an die „fünf guten Asketen“ in Sarnath bei Varanasi gegeben hat, ist die von den „Vier Wahrheiten der Heiligen“. Sie zeigt die Grundstruktur und die Essenz seiner gesamten weiteren Lehre. Somit kann man die gesamte Lehre des Buddha in der Lehre von den Vier Wahrheiten wiederfinden. Die Struktur, in der der Buddha hier gelehrt hat, ist maßgeblich für seine Vorgehensweise: Wie ein Arzt mit seinem Patienten zuerst eine Diagnose der Krankheit und ihrer Ursachen stellt, dann die Möglichkeit der Heilung und zuletzt die Behandlungsmethode aufzeigt, so macht der Buddha zunächst die leidhafte Situation des Daseinskreislaufs bewusst, zeigt dann deren Ursachen auf, beschreibt die Möglichkeit, eine Heilung durch Beendigung der Leidensursachen zu erreichen, und legt zuletzt die zu diesem Ziel zu übenden, geeigneten Methoden dar. Aus diesem Grund wollen uns wir zunächst einen Einblick in die Vier Wahrheiten verschaffen.