

# Einführung in den MAHĀYĀNA-BUDDHISMUS

von Christof Spitz

*Im folgenden veröffentlichen wir das Skript eines Vortrags, den Christof Spitz im Februar dieses Jahres im Rahmen des Weiterbildenden Studiums „Buddhismus in Geschichte und Gegenwart“ an der Universität Hamburg hielt.*



Das Wesen der buddhistischen Lehre läßt sich allgemein in drei Punkten erfassen: die Ansicht, also die philosophische Sichtweise der Realität, das Verhalten, was sich auf die ethische Lebensführung bezieht, und die Meditation. Meditation, der Kern der buddhistischen Lehre, bedeutet Umwandlung oder Schulung des Geistes. Das tibetische Wort dafür ist „gom“, was so viel heißt wie „sich an etwas gewöhnen, sich mit etwas vertraut machen, etwas einüben“. Es handelt sich um die Gewöhnung an heilsame, positive Bewußtseinszustände, die zum Erreichen von echtem Glück und zur Überwindung von Leiden führen sollen. Der Buddha hat klar herausgestellt, daß es keinen anderen Weg gibt, als den Geist zu schulen und in der Meditation umzuwandeln, wenn man Glück erlangen und Leiden beseitigen möchte.

Dies wird übereinstimmend in allen buddhistischen Richtungen so gelehrt – im Hīnayāna und im Mahāyāna.

Die Schulung des Heilsamen in der Meditation muß auf einer korrekten Sicht der Wirklichkeit beruhen, deshalb ist ein weiterer Grundpfeiler des Buddhismus die Entwicklung der korrekten Ansicht. Mit einer Sichtweise, die der Realität entspricht, sollen die verschiedenen Arten der Unwissenheit überwunden werden, z.B. unsere Vorstellung, die Dinge seien unveränderlich, beständig. Das Hängen an Beständigkeit wird im Buddhismus als eine wesentliche Unwissenheit beschrieben. Als Gegenmittel dazu übt man die Er-

kenntnis, daß die Dinge sich ständig verändern, sogar von Moment zu Moment. Darüber hinaus gibt es noch grundlegendere Formen der Unwissenheit, die mit dem Begriff des Selbst zusammenhängen. Das Gegenmittel gegen die falsche Vorstellung vom Selbst ist die Ansicht des Nicht-Selbst, der Selbstlosigkeit. In den verschiedenen buddhistischen Lehrmeinungen gibt es zu diesem Thema unterschiedlich subtile Erklärungen. Das Wesentliche auf der Seite der Ansicht ist die Lehre vom Abhängigen Entstehen. Die Erkenntnis des Abhängigen Entstehens ist die Grundlage für die gesamte buddhistische Geistesschulung und für den dritten Pfeiler des Buddhismus neben Meditation und Ansicht, das Verhalten.

Die buddhistische Ethik leitet sich aus der schlichten Tatsache ab, daß jede Handlung, die ich begehe – sei sie schädigend oder hilfreich für eine andere Person –, eine entsprechende Wirkung in meiner eigenen Person, meinem Bewußtsein hinterläßt. Dies ist einfach eine Gesetzmäßigkeit von Aktion und Reaktion, von Ursache und Wirkung. Somit ist das Grundprinzip, was das

# བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་པ།      སེམས་པ་བསྐྱེད།

DSCHANG-DSCHUB-KYI-SEM

SEM KYE

Verhalten angeht, die Gewaltlosigkeit und das Nichtverletzen, wobei man noch verschiedene Ebenen differenzieren muß. Die grundlegendste Form des Nichtverletzens besteht darin, anderen keinen Schaden zuzufügen, denn niemand möchte Leiden erleben; das wissen wir aus eigener Erfahrung. Die Ethik der Gewaltlosigkeit ist auch aus der Erkenntnis heraus geboten, daß ich durch den Schaden, den ich dem anderen zufüge, mir selbst in Zukunft Leiden einhandle. Diese Form des Verhaltens, das Nichtverletzen, ist die grundlegende Ethik im Hinayāna, auch Kleines Fahrzeug genannt.

## „Kleines“ und „Großes“ Fahrzeug – eine Begriffsklärung

Im Großen Fahrzeug, dem Mahāyāna, geht man noch darüber hinaus. Hier lautet das Gebot: „Versuche nicht nur, andere nicht zu schädigen, sondern bemühe dich aktiv darum, den anderen zu helfen, dein Leben, dein Potential in den Dienst der anderen zu stellen“; dies ist der Kern des Mahāyāna. Was die Begriffe „Kleines Fahrzeug“ und „Großes Fahrzeug“ angeht, so gibt es darüber die verschiedensten Vorstellungen und Theorien. Oft liest man in der Literatur, das Große Fahrzeug sei eine Religion für die Masse, während das Kleine Fahrzeug eine Religion sei, die der einzelne in der Abgeschiedenheit, vielleicht im Kloster praktiziert. Diese Darstellungsweise entspricht nicht den Erklärungen, die ich von buddhistischen Lehrern aus der tibetischen Tradition gehört habe. Diese weisen im Zusammenhang mit den Begriffen Kleines Fahrzeug und Großes Fahrzeug auf die unterschiedlichen Perspektiven

in der Geisteshaltung beziehungsweise in der Motivation hin. Sie sehen darüber hinaus Hinayāna und Mahāyāna als aufeinander aufbauende Stufen in der Entwicklung eines einzelnen: Ein Übender beginnt damit, die Verantwortung für sein eigenes Wohl auf sich zu nehmen und widmet sich der Aufgabe, sein eigenes Wesen, seinen eigenen Geist zu festigen. Zu diesem Zweck übt er das ethische Verhalten, andere nicht zu schädigen, und entwickelt auf der Basis von Konzentration die korrekte Ansicht von der Selbstlosigkeit, um die Wurzeln des Leidens zu durchtrennen. Damit ist das Hinayāna ein Fahrzeug, das in der Lage ist, die Last oder Verantwortung für das Glück der eigenen Person zu tragen.

Wenn sich der Übende dann fragt, ob das Erreichen des persönlichen Wohls als Ziel ausreichend ist, würde man dies aus der Sicht des Großen Fahrzeugs verneinen. Man muß auch die Verbindung der eigenen Person zu den anderen Wesen berücksichtigen. Ein Mensch ist zu höheren Zielen fähig und hat in gewisser Weise auch die Verantwortung dafür. So ist es das Ziel des Mahāyāna, nicht nur persönliche Leidfreiheit zu erreichen, sondern einen Zustand, in dem der einzelne zum größten Wohl der anderen wirken kann. Das endgültige Ziel für den einzelnen ist, die Buddhaschaft zu erreichen, einen Zustand, der vollkommen frei von allen Fehlern und mit allen positiven Eigenschaften ausgestattet ist. Nur ein Buddha ist in der Lage, den anderen Wesen in jeder Weise von größtem Nutzen zu sein.

Man spricht beim Mahāyāna also deshalb vom Großen Fahrzeug, weil es größere Last tragen kann, weil die Motivation umfassender ist, indem sich der Praktizierende am Wohl aller We-

sen orientiert und nicht nur an seinem persönlichen Glück.

Dementsprechend versucht eine Person auf dem Pfad, sich Eigenschaften anzueignen, die notwendig sind, um die Erleuchtung aller bewirken zu können. Auch das Resultat dieses spirituellen Weges ist umfangreicher, da nicht nur das persönliche Nirvāṇa erreicht wird, sondern die Buddhaschaft, manchmal auch „nicht-verweilendes Nirvāṇa“ genannt.

## Wie man den Erleuchtungsgeist entwickelt

Der Erleuchtungsgeist (Bodhicitta), die altruistische Geisteshaltung, mit der man das höchste spirituelle Ziel anstrebt, um allen Wesen dienen zu können, ist der Kern des Mahāyāna. Die Tibeter haben verschiedene Übersetzungen dafür. Einmal benutzen sie das Wort „Dschang-dschub-gyi-sem“, was soviel bedeutet wie „Geisteshaltung, die auf die Erleuchtung gerichtet ist“. Ein anderes Wort lautet „Semkye“, was „den Geist ausweiten, weiterentwickeln“ bedeutet: Das auf das Wohl des Ich eingeschränkte Denken wird durch die Geistesschulung ausgeweitet, so daß es schließlich auf das Wohlergehen aller gerichtet ist. Der Erleuchtungsgeist hat zwei Aspekte. Ein Aspekt ist das Streben nach dem Wohl aller Wesen. Der andere Aspekt ist die Zielsetzung, zu diesem Zweck selbst ein Buddha zu werden.

Ich möchte kurz erklären, wie diese Geisteshaltung entwickelt wird. In der eigentlichen Schulung werden immer spezifische Gegenmittel gegen bestimmte verkehrte, leidverursachende Bewußtseinszustände angewendet, so

wie man eine Medizin gegen eine spezifische Krankheit einnimmt. Die Krankheit, die durch die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes überwunden werden soll, heißt Selbstsucht oder Egoismus. Um Gegenmittel gegen diese Selbstsucht anwenden zu können, muß man zuerst diesen Faktor in seinem eigenen Geist identifizieren: Die Einstellung, das eigene Wohl an die erste Stelle zu setzen und für überaus wichtig zu halten, und das Wohlergehen der anderen zu vernachlässigen oder gar Schaden für sie in Kauf zu nehmen, wenn nur die vermeintlichen eigenen Interessen erreicht werden können. Man muß erkennen, was Selbstsucht ist, welche Nachteile aus ihr entstehen, denn erst dann kann überhaupt ein Interesse an der altruistischen Geistesschulung entstehen. Was sind die Nachteile der Selbstsucht? Welche Vorteile hat die Nächstenliebe? Fragen, erforschen und erfahren Sie es selbst.

Meditation ist eine schrittweise Geistesschulung, basierend auf korrekten Argumenten. Folglich muß ich mich zuerst fragen, was die Nachteile der Selbstsucht und die Vorteile von uneigennützigem Denken sind. Leider kann ich an dieser Stelle nicht ausführlich darauf eingehen, aber Sie können sich die Frage auch selbst stellen und aufgrund Ihrer eigenen Erfahrungen und Beobachtungen Ihre Schlußfolgerungen ziehen. Die tibetischen Meister erklären immer wieder, daß alle Schwierigkeiten, die wir persönlich erleben, alle Streitigkeiten in der Gesellschaft und alle Konflikte in dieser Welt letztlich mit Selbstsucht zusammenhängen. Die Selbstsucht ist eine ganz und gar unangemessene und unrealistische Sicht der Dinge.

## Viele Gründe sprechen für die Schulung des Altruismus

Bei der Geistesentwicklung, wie sie im Mahāyāna angestrebt wird, macht man sich zudem bewußt, welche Gründe für Altruismus, also für die Sorge um das Wohlergehen der anderen sprechen. Ein wichtiger Aspekt dabei ist die Ver-

gegenwärtigung der Freundlichkeit der anderen Wesen. Dabei führt man sich beispielsweise vor Augen, daß alle Wesen in vergangenen Leben die eigenen Mütter gewesen sind, was natürlich viele weitere Überlegungen erfordert, zum Beispiel über die Kontinuität des Bewußtseins etc. Selbst wenn wir diesen Punkt außer acht lassen und nur das gegenwärtige Leben betrachten, stellen wir bei einiger Überlegung fest, daß wir ganz auf die Hilfe anderer angewiesen sind. Ob wir essen, uns kleiden, Arbeit und Einkommen haben, in einer Wohnung leben, alles hängt von anderen Wesen ab. Alle grundlegenden Bedürfnisse im Leben und alle Annehmlichkeiten, die wir darüber hinaus erfahren, sind vollständig auf die Freundlichkeit der anderen Wesen zurückzuführen. Die Freude, die wir erleben, steht immer in Zusammenhang mit den anderen. Für uns allein könnten wir auf dieser Welt nicht einen einzigen Tag überleben, geschweige denn ein ganzes Leben, geschweige denn in angenehmen Verhältnissen. Wenn wir uns die Güte der Wesen intensiv bewußt machen, entsteht fast von alleine der Wunsch, ihre Freundlichkeit zu erwidern und deshalb das eigene Potential zu ihrem Wohl einzusetzen.

Ein zweiter Punkt, den man sich im Zusammenhang mit der Schulung von Altruismus überlegt, ist, daß die anderen Hilfe nötig haben, da sie geplagt werden von Leiden aller Art, seien es körperliche oder geistige Leiden. Ich selbst bin nur eine einzige Person, die anderen dagegen sind unendlich viele. Von Natur her sind Glück und Leiden vieler Personen wichtiger als die Interessen einer einzigen Person. Auch bedenkt man, daß man selbst jetzt in einer Situation ist, in der man für die anderen wirklich etwas erreichen kann:

Wir haben eine kostbare Geburt als Mensch erlangt, sind mit einem klaren Verstand ausgestattet und mit verschiedenen Fähigkeiten begabt, und somit sind wir nach buddhistischer Vorstellung sogar in der Lage, Buddhaschaft zu erreichen.

Weiter fragt man sich: Was kann ich für andere erreichen? Ich kann ihnen vorläufig helfen, zum Beispiel durch materielle Hilfe, aber obwohl diese Hilfe wichtig ist, ist der Nutzen begrenzt und von kurzer Dauer. Das höchste Ziel, das ich für andere erlangen kann, ist, ihnen zu zeigen, wie sie durch die Entwicklung ihres Geistes die inneren Leidensursachen überwinden und dauerhaftes Glück verwirklichen. Dies wird mir nur gelingen, wenn ich diesen Weg aus eigener Erfahrung kenne und

zudem die Veranlagungen, Fähigkeiten und Bedürfnisse der einzelnen Wesen genau kenne; dazu aber ist nur ein vollkommen Erleuchteter wirklich in der Lage. So ergibt sich aus dem Streben nach dem höchsten Wohl für alle Wesen der Wunsch, die Buddhaschaft zu erreichen, ohne die sich dieses Ziel nicht verwirklichen läßt.

Dies ist, kurz umrissen, die Art und Weise, wie man den Erleuchtungsgeist entwickeln kann. Darüber hinaus gibt es noch eine weitere Methode, die dem großen indischen Meister Śāntideva zugeschrieben wird, der den berühmten Text *Eintritt in das Leben zur Erleuchtung (Bodhisattvacaryāvatāra)* verfaßt hat. Es ist die Methode des Gleichsetzens und Austauschens von Selbst und anderen, und es handelt sich um eine sehr tiefgründige Schulung von Liebe, Mitgefühl und Altruismus auf der Basis sehr klarer, logischer Argumente. Auch hier wird deutlich, wie im Buddhismus eine klare Logik benutzt wird, um die emotionale Seite des Menschen zu verändern.

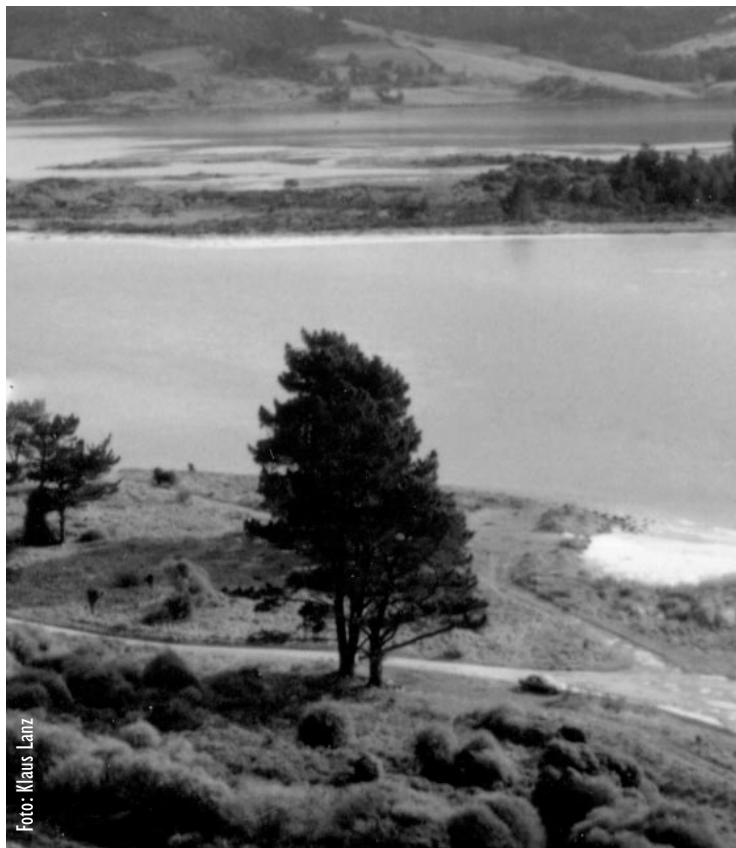
**Was sind die Nachteile der Selbstsucht? Welche Vorteile hat die Nächstenliebe? Erforschen und erfahren Sie es selbst.**

Die Methode von Śāntideva basiert auf dem Prinzip des Abhängigen Entstehens: Es geht darum, sich klarzumachen, daß Kategorien wie „ich“ und „andere“, „Freunde“ und „Feinde“ und auch der Begriff des „Selbst“ nur relativ sind. In der Meditation des Gleichsetzens und Austauschens macht man sich bewußt, daß man selbst aus der Sicht des anderen der andere ist und daß der andere aus seiner eigenen Sicht das Selbst ist – es ist eine Frage der Betrachtungsweise. Wir können dies auch an anderen Beispielen durchspielen: Man bezeichnet ein Flußufer als diesseitiges oder jenseitiges Ufer, je nachdem, wo man steht. Die angeborene Vorstellung oder das natürliche Gefühl jedes einzelnen, daß er allein „Selbst“ ist und der andere von Natur her „der andere“, ist eine Illusion, an die wir uns gewöhnt haben, aber die nicht auf gültigen logischen Argumenten oder einer korrekten Wahrnehmung beruht. Strebe ich auf der Basis dieser falschen Vorstellung von Selbst und anderen nur nach dem Wohlergehen dieser einen Person, die ich mit dem Begriff des „Selbst“ belege, ist dies eine sehr unrealistische und selbstzentrierte Geisteshaltung.

Bei Śāntideva heißt es sinngemäß: Ich strebe nach Glück, weil ich ein fühlendes Wesen bin, das von Natur aus Glück wünscht. Der gleiche Grund trifft auf den anderen zu, er ist ein fühlendes Wesen wie ich und strebt genauso nach Glück und dem Vermeiden von Leiden. Begriffe wie „Selbst“ und „andere“ sind auf einer relativen Ebene gültig, aber nicht im endgültigen Sinne. Am Beispiel dieser Meditation kann man gut erkennen, wie die einzelnen Schulungen im Buddhismus miteinander verknüpft sind. In die Übung des Altruismus, die zur Seite des Verhaltens gehört, fließt die Schulung der Ansicht, der korrekten Sicht der eigentlichen Wirklichkeit, ein.

## Zur Methode gehört Weisheit – die Erkenntnis der Leerheit

Die Ansicht, die im Buddhismus entwickelt wird, ist die Erkenntnis des Ab-



Ob ein Flußufer diesseits oder jenseits genannt wird, hängt vom Betrachter ab. Genau so ist es mit den Kategorien „Selbst“ und „andere“.

hängigen Entstehens und – mit der Begründung des Abhängigen Entstehens – die Erkenntnis der Leerheit aller Phänomene von inhärenter Existenz. Der Begriff der Leerheit (*śūnyatā*) ist ein sehr wichtiges Konzept im Buddhismus, speziell im Mahāyāna. *Śūnyatā* kann natürlich nicht in wenigen Worten erklärt werden, aber im Kern geht es darum, daß wir den Phänomenen eine inhärente Existenz zuschreiben, die sie nicht haben. Wir fassen alles, was wir wahrnehmen, so auf, als existierte es aus sich heraus, aus eigener Kraft, absolut oder endgültig, und diese Wahrnehmungsweise entspricht nicht der Realität. Ein Beispiel dafür hatten wir bereits kennengelernt: Das Selbst existiert ebensowenig aus sich heraus wie der andere. Die Person, die wir als den „anderen“ wahrnehmen, ist nicht absolut oder aus sich heraus der andere, sondern nur in Relation zu uns, zu der Seite, die wir als „Selbst“ bezeichnen. Es gibt nichts, was aus sich heraus dieses oder jenes ist. Mit anderen Worten, die Dinge sind leer davon,

aus sich selbst heraus irgend etwas zu sein. Was immer existiert, besteht nur in Abhängigkeit von seinen Ursachen, von seinen Teilen und letztlich auch von der Benennung.

Betrachten wir den Raum, in dem wir uns gerade befinden. Für uns ist es ein Hörsaal, der so erscheint, als wäre er aus sich heraus ein Hörsaal. Tatsächlich aber ist er leer davon, aus eigener Kraft ein Hörsaal zu sein, weil er nur in Abhängigkeit existiert. Der Hörsaal befindet sich im Universitätsgebäude, und damit ist er abhängig davon, daß es diese Hochschule gibt. Er mußte gebaut und in einer bestimmten Weise hergerichtet werden, damit wir ihn als Hörsaal nutzen können. Die Anordnung der Stühle, das Podest, die Tatsache, daß Studenten hierherkommen, um Vorlesungen zu hören – alle diese Ursachen und Aspekte sind nötig, damit wir von einem Hörsaal sprechen können. Aber auch dies reicht für die Existenz des Hörsaals noch nicht aus. Es muß noch die Benennung hinzukommen, unser Erfassen im Rahmen

einer bestimmten Konvention. Die Benennung erfolgt, indem wir diesen Raum als Hörsaal wahrnehmen und benutzen. Erst durch unsere Benennung, die wir der Benennungsgrundlage hinzufügen, wird er zum Hörsaal. Uns erscheint dieses Phänomen jedoch ganz anders: Wir kommen hinein und entwickeln sofort den Gedanken: „Dies ist ein Hörsaal“; er scheint unabhängig und aus sich heraus als solcher zu bestehen, und wir glauben, daß er genau so von seiner Seite her existiert, wie er uns erscheint.

Der große indische Meister Candrakīrti sagt: „Als Selbst bezeichnen wir ein inhärentes Wesen der Dinge, das nicht von anderem abhängig ist. Daß es ein solches nicht gibt, ist die Selbstlosigkeit (oder das Nicht-Selbst).“ Das Fehlen eines inhärent existenten Selbst bezieht sich auf alle Phänomene: die eigene Person, andere Personen sowie alle anderen Phänomene. Was immer existiert, existiert nur in Abhängigkeit von vielen Faktoren, und nichts existiert aus sich selbst heraus, nichts existiert absolut. Die Unwissenheit, mit der wir dem Ich, den anderen Personen und den übrigen Phänomenen ein unabhängiges Sein, ein inhärentes Wesen zuschreiben, wird im Buddhismus als grundlegende Unwissenheit bezeichnet, aus der alle Täuschungen und Fehler unseres Geistes folgen. Sobald die Vorstellung von einem „Ich“ vorhanden ist, gibt es eine Vorstellung von „anderem“, und so entsteht Anhaftung an das, was man als zugehörig zum Ich betrachtet, und Abneigung gegenüber dem, was man als das andere, das Fremde empfindet, das diesem Ich entgegengesetzt ist. So entspringt der grundlegenden Unwissenheit, die Dinge für absolut, aus sich heraus bestehend zu halten, Begierde

## Hat man nach reiflicher Überlegung die Beziehung zu einem Lama geknüpft, sollte man Vertrauen üben, um den größtmöglichen Nutzen aus dieser Beziehung zu ziehen.

auf der einen Seite, Haß auf der anderen Seite, und es entstehen eine Vielzahl von verblendeten, unkontrollierten Geisteszuständen wie Stolz, Überheblichkeit, Neid, Rachsucht und so fort.

Die Frage ist, ob der Geist überhaupt umgewandelt und von diesen Befleckungen gereinigt werden kann oder ob die negativen Eigenschaften wie Begierde, Haß und Selbstsucht untrennbar mit ihm verbunden sind. Im Buddhismus wird erklärt, daß die Fehler und verblendeten Geisteszustände nicht zur Natur des Bewußtseins gehören. In diesem Zusammenhang wird im Mahāyāna erklärt, daß die Natur des Geistes „Klarheit und Erkenntnis“ ist. Auch wenn der Geist noch so verblendet und verwirrt ist, ist das Element des Wahrnehmens, des Erfassens seine Natur, und diese kann niemals verlorengehen. Natürlich existiert auch der Geist nicht inhärent, er besteht nicht von Natur her und unabhängig in der gegenwärtigen verunreinigten Weise, und dies ist die Begründung dafür, daß der Geist geläutert und umgewandelt werden kann. Dies geschieht natürlich nicht von allein. Sobald wir uns jedoch bemühen, der Unwissenheit die Erkenntnis der eigentlichen Wirklichkeit entgegenzusetzen, wird die Unwissenheit immer weiter geschwächt, weil sie ohne Rückhalt in der Wirklichkeit ist.

Hinzu kommt, daß der Geist die Eigenschaft hat, sich zu gewöhnen. Wenn die Gewöhnung an die Tugenden stark ist, gibt es keine positive Eigenschaft, die der Geist nicht entwickeln könnte; darauf weisen die buddhistischen Schriften immer wieder hin. Unser gegenwärtiger Geisteszustand, der geprägt ist von Begierde, Haß und ande-

ren negativen Faktoren, existiert nicht aus sich selbst heraus. Er ist entstanden im Zusammenspiel verschiedener Ursachen und Bedingungen. Daraus folgt, daß der Geist nicht so unwandelbar ist, wie er uns manchmal erscheint. Wenn es uns gelingt, andere Eigenschaften zu entwickeln, wird er sich zwangsläufig verändern, denn auch im geistigen Bereich gilt das Gesetz der Kausalität, das Gesetz des Abhängigen Entstehens, d. h. daß bestimmte Ursachen zu bestimmten Wirkungen führen.

In den Lehren aller buddhistischen Fahrzeuge wird hervorgehoben, daß man einen Pfad üben muß, der Weisheit und Methode miteinander vereint. Für das Mahāyāna bedeutet dies: eine Einheit von altruistischer Geistesentwicklung verbunden mit der Weisheit, die die Leerheit von inhärenter Existenz erkennt. Dadurch wird der Geist tatsächlich befreit, bis die Vollkommenheit eines Buddha verwirklicht ist. Als Mittel für das Erlangen der Buddhaschaft werden oft die Sechs Vollkommenheiten genannt. Ein Bodhisattva, d.h. ein Übender, der in den Pfad des Mahāyāna eingetreten ist und den echten Wunsch entwickelt hat, die Buddhaschaft zum Wohle der Wesen zu erreichen, übt Freigebigkeit, ethische Disziplin, Geduld, Tatkraft, meditative Sammlung und Weisheit. Es handelt sich um *Vollkommenheiten*, wenn die Übungen der Freigebigkeit usw. mit Weisheit verbunden sind, also mit der Erkenntnis der eigentlichen Realität. Auf diese Weise geübt, führen sie aus dem leidvollen, unfreien und begrenzten Dasein heraus und ermöglichen das Erlangen der vollkommenen Erleuchtung.

## Der Lama – ein viertes Zufluchtsobjekt?

Wer seinen Geist schulen und hohe spirituelle Ziele erlangen möchte, braucht eine qualifizierte Anleitung durch einen geistigen Lehrer. Hier kommt der Begriff „Lama“ ins Spiel, der, wie ich glaube, nicht nur im Tibetischen Buddhismus, sondern allgemein im Buddhismus eine große Bedeutung hat, vor allem im Mahāyāna. In Tibet nehmen die

Gläubigen nicht nur Zuflucht zu den Drei Juwelen Buddha, Dharma und Saṅgha, sondern auch zum Lama. Handelt es sich hier um eine vierte Zuflucht außerhalb der drei bekannten Zufluchtobjekte? Die Antwort lautet eindeutig: nein. Der Lama ist entweder tatsächlich ein Buddha, dann gehört er zum Zufluchtobjekt Buddha, oder er ist noch kein Buddha, aber auf dem Pfad fortgeschritten, und damit gehört er zum Zufluchtobjekt Saṅgha, zur Geistigen Gemeinschaft. Warum hat der Lama dennoch eine so wichtige Bedeutung? Der Sinn ist nicht, ihn besonders herauszustellen, etwa weil er höhere Tugenden als ein Buddha hätte – das ist ausgeschlossen –, sondern weil er dem einzelnen Übenden eine besondere Hilfe gewährt. Die Geistesschulung, speziell die Übungen im Mahāyāna und innerhalb dieses Fahrzeugs im Vajrayāna, ist nicht leicht zu verstehen und schwer zu praktizieren. Ohne eine qualifizierte Anleitung durch einen Lehrer, der selbst Erfahrungen in dieser Schulung durchlaufen hat, ist es unmöglich, Fortschritte zu machen.

In den Mahāyāna-Schriften werden Standards festgelegt, also bestimmte Anforderungen, denen ein Lama genügen sollte. Traditionell wird von zehn Qualitäten gesprochen, die ein geistiger Lehrer besitzen muß, zum Beispiel, daß er aus echtem Mitgefühl mit seinen Schülern handelt, daß er Erfahrungen in den drei Höheren Schulungen von Ethik, meditativer Konzentration und Weisheit gesammelt hat und daß seine Tugenden weiter entwickelt sind als die des Schülers. Was die Weisheit betrifft, so sollte er ein korrektes Verständnis der Leerheit haben, das nicht auf Irrtümern beruht. Dies sind die wichtigsten Anforderungen an einen Lehrer. Es wird immer wieder darauf hingewiesen, daß der Schüler sich viel Zeit lassen sollte, um einen Lama zu prüfen, dem er sich anvertrauen möchte. Er sollte untersuchen, ob der zukünftige Lehrer die genannten Eigenschaften wirklich besitzt und nicht vorschnell jemanden als „seinen Lama“ ansehen.

Hat man nach reiflicher Überlegung eine Beziehung zu einem Lama ge-

knüpft, sollte man Vertrauen üben, um den größtmöglichen Nutzen aus dieser Beziehung zu ziehen. Speziell im Mahāyāna muß man sich sogar darum bemühen, den Lama und den Buddha als eins zu sehen. In den Anleitungen der Meister heißt es dazu: Wenn man den Lama als ganz gewöhnlichen Menschen ansieht, wird man auch nur die Inspiration eines gewöhnlichen Menschen erfahren. Falls man jedoch in der Lage ist, den Lama als Buddha zu betrachten, dann wird einem die Inspiration des Buddha selbst zuteil. Natürlich heißt das nicht, daß man blind allem Folge leisten muß, was der Lama von einem verlangt. Auch hier kommt es darauf an, seinen Verstand zu gebrauchen. In den Schriften heißt es: Falls der Lama Anweisungen gibt, die nicht der Lehre entsprechen, sollte man diese zurückweisen, in freundlicher, die Gründe erklärender Weise.

Fassen wir zusammen: Das Streben nach der höchsten Erleuchtung zum Wohle aller Wesen kann nur entstehen, wenn ein Übender zuerst die Verantwortung für sein eigenes Wohl übernimmt und die Leidenschaften sowie das eigene negative Verhalten wie das Schädigen anderer zu unterbinden vermag. Eine echte Mahāyāna-Motivation erfordert zudem eine deutliche Erkenntnis der leidvollen, unbefriedigenden Situation im Daseinskreislauf und



Foto: Archiv Tibetisches Zentrum

Der Lama ist entweder tatsächlich ein Buddha, dann gehört er zum Zufluchtobjekt Buddha, oder er ist kein Buddha, aber auf dem Pfad fortgeschritten, und damit gehört er zum Zufluchtobjekt Sangha, zur Geistigen Gemeinschaft.

eine innere Abkehr von dem vergänglichen, trügerischen Glück des Saṃsāra – eine Geisteshaltung, die hauptsächlich durch die Kontemplation im Rahmen des Kleinen Fahrzeugs entwickelt wird. Darauf aufbauend schult man sich in den speziellen Mahāyāna-Übungen und entwickelt den Erleuchtungsgeist, die Verantwortung für das Wohl aller Wesen. In allen Traditionen des tibetischen Buddhismus wird erklärt, daß es letztlich nur ein Fahrzeug gibt. Als Ideal wird angestrebt, daß der einzelne Praktizierende sich darum bemüht, all diese Methoden – also die Übungen des Hīnayāna und des Mahāyāna, einschließlich des Vajrayāna – in einem Leben anzuwenden und in die eigene religiöse Praxis zu integrieren, ohne irgend etwas auszulassen.