

Lamrim die Landkarte zur Erleuchtung

Kensur Geshe Ugyen Rinpoche

Das tibetische Wort Lamrim bedeutet „Stufenweg zur Erleuchtung“. Es gibt zwei Arten der Erleuchtung: die Erleuchtung im Srāvaka-Fahrzeug (der Hörer und Alleinverwirklichter), also die persönliche Befreiung von allen Leiden und Leidensursachen, und die Erleuchtung im Mahāyāna-Fahrzeug (der Bodhisattvas), die mit Buddhaschaft oder der Erleuchtung zum Wohle aller Wesen gleichzusetzen ist. Man spricht von „Stufenweg“, weil hier die Mittel gelehrt werden, mit denen man den Geist schrittweise entwickelt, um das angestrebte Resultat zu erreichen.

Wir sollten die inneren Ursachen für unerwünschte Schwierigkeiten kennenlernen und mit den entsprechenden Mitteln aufgeben. Auf diesem Weg können wir das ersehnte Glück erlangen – sei es die Befreiung aus dem Daseinskreislauf oder die Allwissenheit eines Buddha. Wir müssen unseren Geist trainieren, die inneren Hindernisse für Leiden aufgeben und die wahren Ursachen für Glück ansammeln. Die besten Mittel, die es gibt, um den Geist weiterzuentwickeln, sind im Lamrim dargestellt. Ohne diese Mittel können wir den Weg zur Befreiung oder zur Allwissenheit nicht beschreiten.

Wer die Erleuchtung wünscht, muß Lamrim praktizieren

Der Stufenweg zur Erleuchtung, Lamrim, wird als Pfad bezeichnet, den die „von glücklichem Geschick“ (das heißt mit den Möglichkeiten zur spirituellen Praxis) üben sollten, um so die Erleuchtung zu erreichen. Weiter wird der Lamrim als eine Tradition bezeichnet, „die von den Wegbereitern des Mahāyāna ins Leben gerufen worden ist“; zu diesen zählen vor allem die Meister Nāgārjuna und Asaṅga. Nachdem der Buddha ins Nirvāṇa eingegangen war, verschwanden die Lehren des Mahāyāna aus dieser Welt. 400 Jahre danach erschien Nāgārjuna, der besonders die Seite der Weisheit, der tiefgründigen Ansicht erklärte. Der indische Meister hat deutlich gemacht, wie die Erkenntnis der endgültigen Realität zu entwickeln ist. 900 Jahre nach dem Nirvāṇa des Buddha erschien der Meister Asaṅga, der vor allem die Seite der Methode, der umfassenden Bodhisattva-Handlungen darlegte. Der Lamrim basiert auf den Unterweisungen dieser großen Meister.

Die Lamrim-Unterweisungen, wie sie in Tibet überliefert wurden, sind

tiefgründige Anleitungen zur Praxis, die direkt der Erfahrung der großen Meister wie Atiśa und Tsongkapa entstammen. Der indische Meister Atiśa brachte den Lamrim nach Tibet. Er selbst hat diese Anleitungen so praktiziert, wie sie von Nāgārjuna und Asaṅga dargelegt worden waren. Atiśa hat die verschiedenen Traditionen zusammengefaßt und nach Tibet überliefert. Später sind sie von Dsche Tsongkapa mit Kommentaren weiter erhellt worden. Diese Meister haben die Lehren vollständig praktiziert, so daß diese ihre inneren Erfahrungen und geistigen Errungenschaften widerspiegeln.

Der Lamrim ist sehr praktikabel, das heißt, angenehm und leicht anzuwenden, auch von einem anfänglichen Praktizierenden. Er ermöglicht es einer Person, die noch ganz am Anfang ihrer spirituellen Praxis steht, in den Pfad einzutreten und bis zur Buddhaschaft voranzuschreiten. Der Buddha hat sehr viele Belehrungen gegeben – man spricht von 84.000 Anhäufungen der Lehre –, die im Lamrim in leicht verständlicher Weise zusammengefaßt sind. Der Lamrim ist wie eine Landkarte, ein Wegweiser, mit dem wir Schritt für Schritt auf den Stufen der geistigen Entwicklung bis zur vollkom-

menen Erleuchtung geführt werden. So ist es ein Vorzug des Lamrim, daß hier die vielfältigen Lehren des Buddha in einer praktikablen Form zusammengefaßt sind. Außerdem heißt es, daß dies die Methoden sind, die alle Buddhas der Vergangenheit praktiziert haben, gegenwärtig praktizieren und auch in Zukunft praktizieren werden. Tausende von Buddhas haben diese Meditationen geübt und mit ihrer Hilfe die Allwissenheit erlangt. Auch Buddha Śākyamuni und Buddha Maitreya (der nächste Buddha unseres Zeitalters) haben sie angewendet.

Den Lehrer und die Lehre prüfen

Eine Besonderheit des Lamrim ist, daß er einwandfreie Quellen hat. Wenn wir bestimmte Lehren praktizieren möchten, sollten wir uns Gedanken über ihre Herkunft machen. Das wird verglichen mit Wasser, das wir trinken. Wir fragen uns, woher das Wasser kommt, das wir uns einverleiben. Wenn es zum Beispiel von einem hohen Schneeberg, aus den Tiefen des Grundwassers oder aus einer anderen guten Quelle stammt, können wir sicher sein, daß es rein und zuträglich ist, und aufgrund dieser Einschätzung trinken wir es. Genauso ist es im geistigen Bereich. Wir praktizieren nur solche Lehren, die einer tadellosen Quelle entspringen. Es gibt un-

zählige Anleitungen zum Glücklichen in dieser Welt, aber nicht alle diese Methoden führen uns zum angestrebten Ziel. Im Buddhismus stützen wir uns auf Lehren, die auf den Buddha selbst zurückgehen. Wir praktizieren die ursprünglichen Lehren des Erwachten, wenn wir Lamrim üben. Damit nähern wir uns dem Ziel, echtes, dauerhaftes Glück zu erlangen und Leiden vollständig zu überwinden.

Indem wir uns über die Herkunft der Lehre, die wir üben möchten, Gedanken machen, fragen wir uns auch, wie derjenige, der sie gegeben hat, sich qualifiziert hat und welchen Weg der Begründer dieser Lehre selbst gegangen ist. Wir sollten darüber hinaus forschen, ob es Menschen in der Tradition dieser Lehre gibt, die durch die Anwendung dieser Methoden entsprechende Ziele erreicht haben. Wir müssen unseren Verstand benutzen und eine Lehre untersuchen. Wir schauen, ob sie unseren Argumenten standhält. Wenn wir uns auf diese Weise Gewißheit über ihren Wert und ihre Quelle verschafft haben, können wir sie praktizieren.

Es gibt viele Beispiele von Menschen, die falschen Lehren gefolgt und dadurch noch tiefer ins Unglück ge-

stürzt sind. Ein sehr krasses Ereignis in dieser Richtung trug sich zur Zeit des Buddha zu. Es gab einen Mann namens Angulimala, der auf seiner Suche nach Glück verkehrte Lehren geübt und völlig falsche Mittel angewendet hatte. Angulimala sah die leidhafte Natur seines Lebens und hatte den Wunsch, sich von seinen Problemen zu befreien. So suchte er einen geistigen Lehrer auf, der ihm den Weg zur Befreiung zu weisen versprach. Dieser gab ihm die folgende Anweisung: Angulimala solle 1000 Menschen töten und diesen jeweils einen Finger abschneiden. Aus den 1000 Fingern müsse er eine Kette anfertigen, um dann bestimmte Formeln zu rezitieren. Angulimala tat, wie ihm gesagt wurde. Nachdem er 999 Menschen getötet hatte, wollte er als letztes seine eigene Mutter umbringen. Der Buddha erkannte dies und erschien in der Nähe des Angulimala. Dieser war von der Erscheinung des Buddha – seinem disziplinierten Verhalten, seiner Geduld und Ausstrahlung – so stark beeindruckt, daß er sich dem Buddha zuwandte und Belehrungen von ihm erbat. Dadurch erkannte Angulimala, auf welchen Irrweg er geraten war. Er wurde Mönch und erreichte noch im selben Leben hohe Verwirklichungen auf dem Pfad zur Befreiung.

Wie in dieser Geschichte deutlich wird, besteht die Gefahr, daß wir falschen Lehren anheimfallen, wenn wir



Der Lamrim basiert auf den Anweisungen der großen Meister: des Buddha selbst und der großen Wegbereiter des Mahāyāna in Indien, Nāgārjuna und Asaṅga.



nicht genügend prüfen. Sind wir erst einmal auf einem falschen Weg, werden die Schwierigkeiten nur noch größer, und es wird uns nicht gelingen, uns aus dem Leiden zu befreien. Deshalb ist es entscheidend, daß wir eine Lehre prüfen und schauen, ob sie einer makellosen Quelle entstammt. Zu diesem Zweck wird in den Lamrim-Unterweisungen zu Anfang die Herkunft dieser Lehren zusammen mit den Biographien des Buddha und der großen Meister wie Nāgārjuna, Asaṅga und Atiśa dargestellt, die diese Lehren selbst praktiziert haben. So können wir die Gewißheit erlangen, daß sie einen authentischen Ursprung haben.

Was ist ein Buddha?

Wir müssen uns mit den Qualitäten eines Buddha befassen, wenn wir uns vergewissern wollen, auf welcher Quelle diese Unterweisungen beruhen, denn sie gehen vom Buddha aus.

Ein wesentliches Merkmal eines Buddha ist, daß er sich selbst aus allen Gefahren und von aller Furcht befreit hat. Er erlebt keinerlei Leiden mehr, weil er Methoden angewendet hat, mit denen er alle Leidensursachen und alle Hindernisse in seinem Geist aufgeben konnte. Der Buddha unterliegt keinerlei Täuschung und Unwissenheit mehr.

Nicht nur hat er sich selbst von allen Gefahren und Unzulänglichkeiten befreit, er ist noch dazu im Besitz aller Mittel, um auch die anderen Wesen aus aller Gefahr und Furcht zu befreien. Zu diesem Zweck hat der Buddha seine Lehre gegeben. Daß wir auf den Dharma getroffen sind, ist auf die Heilsaktivität des Buddha zurückzuführen. Wenn der Buddha diese Lehre nicht zur Verfügung gestellt hätte, wie könnten dann Unterwei-

sungen erteilt werden, wie wären wir in der Lage, uns diese Mittel zunutze zu machen? So hat der Buddha nicht nur sein höchstes eigenes Wohl erreicht, sondern er wirkt auch zum größten Nutzen aller.

Der Buddha besitzt darüber hinaus das vollkommene Mitgefühl mit allen Wesen, das keinen Unterschied macht und auf vollendetem Gleichmut basiert. Der Buddha hat keine unterschiedlichen Einstellungen den verschiedenen Wesen gegenüber, so daß er eine Vorliebe für die einen und eine Abneigung gegenüber den anderen empfindet. Er besitzt das große Mitgefühl, das alle in gleicher Weise einschließt, ohne Unterschiede zwischen Nah- und Fernstehenden. Unsere Einstellung zu den anderen ist völlig anders. Sie hängt ganz davon ab, ob uns Personen genutzt oder geschadet haben. Wir haben an den Menschen Interesse, die uns geholfen haben, und ihr

Wohl liegt uns am Herzen. Wir vernachlässigen dagegen Menschen, die uns nicht genutzt haben, die uns fremd sind; es ist uns gleichgültig, was mit ihnen geschieht. Andere Menschen wiederum, die uns geschadet haben, erzeugen Wut, Haß und Rachegefühle in uns. Der Buddha trifft solche Unterschiede nicht. Wenn der Buddha auf der einen Körperseite mit Messern verletzt und auf der anderen Körperseite mit wohlriechendem Öl massiert würde, würde er keinen Unterschied zwischen beiden Wesen machen; er hegt keine Vorliebe für den einen oder Abneigung gegenüber dem anderen, sondern erstrebt für alle Wesen gleichermaßen Glück und Leidfreiheit.

Darüber hinaus besitzt der Buddha besondere körperliche Merkmale wie die 32 Haupt- und die 80 Nebenmerkmale eines Erleuchteten. Aufgrund der Vervollkommnung seiner Tugenden strahlt sein Körper Licht und Glanz aus.

Der vollkommene Geist des Buddha wird Dharma-kāya genannt. Dieser zeichnet sich durch 24 Gruppen von Tugenden aus, zum Beispiel die zehn Kräfte eines Buddha, die vier Furchtlosigkeiten, die 18 unvermischten Qualitäten. Der Geist des Buddha ist von allen Hindernissen, von allen Spuren negativer geistiger Eigenschaften frei und hat eine vollständige Erkenntnis der gesamten Realität. Unser Wissen ist immer begrenzt. Wir mögen uns noch so sehr bemühen, etwas hinzuzulernen und Informationen zu sammeln – wir stellen immer fest, daß das, was wir nicht wissen, mehr ist als das, was wir wissen. Der Buddha hingegen hat alle Beschränkungen des Geistes aufgegeben und seine Erkenntnis auf den gesamten Bereich der Wirklichkeit ausgeweitet. Ob es verschiedene Sprachen, Sitten und Ge-

Wenn Wasser einer guten Quelle entspringt, ist es uns zuträglich. Das gleiche gilt auf geistigem Gebiet: Stammen die Lehren aus einer einwandfreien Quelle, können wir sie praktizieren.



Foto: Klaus Lanz

bräuche einzelner Länder sind oder subtilere Phänomene wie die Veränderungen im Denken der Lebewesen, ihre inneren karmischen Anlagen, ihre Wünsche und Neigungen – all das ist dem Buddha vollkommen klar, und er nimmt es direkt wahr. Die Anzahl der Wissensobjekte und der Umfang der Erkenntnis des Buddha sind gleich. Wo immer etwas existiert, gibt es auch eine Erkenntnis des Buddha, die dies wahrnimmt.

Neben den vollkommenen körperlichen und geistigen Eigenschaften besitzt der Buddha vollkommene sprachliche Qualitäten. Man spricht von 60 Qualitäten seiner Rede; er kann zum Beispiel mit einer einzigen Aussage, mit einem Wort vielen Zuhörern gleichzeitig und in verschiedenen Sprachen Fragen beantworten und ihre Zweifel zerstreuen. Auch ist er in der Lage, mit einer Aussage verschiedene Fragen zu beantworten, so daß jeder genau die Antwort erhält, die für ihn von größtem Nutzen ist. So besitzen die Buddhas vollkommene körperliche, sprachliche und geistige Eigenschaften, und wozu brauchen sie diese? Sie nutzen ihre Fähigkeiten ausschließlich, um uns, die wir in Leiden verstrickt sind, zu helfen und zum Zustand der Erleuchtung zu führen, den sie selbst erlangt haben. Das ist die eigentliche Aufgabe, die Arbeit, die die Buddhas ständig vollbringen. Sie setzen ihre Fähigkeiten immerzu ein, um in vollkommener Weise zum Wohl der Wesen zu wirken.

Jeder hat Ursachen für die Erleuchtung

Wie haben die Buddhas die vollkommenen Eigenschaften erlangt, mit denen sie sowohl ihr höchstes eigenes Wohl als auch das höchste Wohl aller Wesen verwirklichen? Zuerst haben sie die entsprechende Geisteshaltung, die Motivation für dieses Ziel entwickelt: Das ist der Erleuchtungsgeist, das altruistische Streben nach Erleuchtung zum Wohle aller Wesen. Auf der Basis dieser Geisteshaltung, die spontan zu jeder Zeit in ihnen präsent ist, haben sie unerdentlich lange Zeit Verdienste und Weisheit gesammelt. Als Resultat dieser Entwicklung haben sie die vollkommene Buddhaschaft verwirklicht, d.h. die völlige Freiheit von allen Hindernissen und die Allwissenheit, die alle Phänomene in vollkommener Weise erkennt.

Wir alle haben die Ursachen zur Entwicklung unseres Geistes und zur Vervollkommnung aller Tugenden in uns. Wir schätzen und fördern diese nur nicht genügend, deshalb haben wir noch nicht die Fortschritte auf dem Pfad zur Buddhaschaft gemacht. Tatsächlich unterscheiden sich unsere inneren Potentiale nicht von denen, die die Buddhas vor ihrer Erleuchtung besaßen und die diese zu ihrer Vervollkommnung genutzt haben. Wir brauchen Zeit, wenn wir Fortschritte im Dharma machen wollen. Wir müssen uns Schritt für Schritt schulen, erst die Methoden kennenlernen, sie durch

Nachdenken vertiefen und dann in der Meditation anwenden. Allmählich gewöhnen wir uns an den Dharma und entwickeln unseren Geist. Wir können nicht erwarten, daß wir Fortschritte machen, indem wir einige Male etwas hören oder lesen. Im Dharma ist es nicht wie beim Kauf einer Ware: Wir geben das Geld und bekommen als Gegenleistung den gewünschten Artikel. Solche Erwartungen sollten wir im Hinblick auf die Geistesschulung nicht hegen. Wir machen uns mit der Lehre zunehmend vertraut und bemühen uns zuerst, uns eine gute Kenntnis der Inhalte zu verschaffen. Wenn wir ein tieferes Verständnis haben, worum es geht, was wir annehmen und was wir aufgeben müssen, dann sollten wir das Gelernte kontinuierlich zu praktizieren versuchen.

Durch die zunehmende Vertrautheit über längere Zeit, sogar über viele Existenzen hinweg werden wir Fortschritte im Dharma machen und die Stufen auf dem Pfad erklimmen. So richten wir unseren Blick weit in die Zukunft und erwarten keine sofortigen Resultate. Auch sollten wir uns bewußt sein, daß wir schon durch geringere Anstrengungen im Dharma sehr tiefe, heilsame Eindrücke in unserem Geist hinterlassen. Schon durch das Hören des Wortes „Buddha“ oder den Namen eines Buddha werden leidverursachende Anlagen im eigenen Geist zerstört, die man in Äonen angesammelt hat. Wenn wir zum Beispiel im Rahmen der Lamrim-Erklärungen etwas über die Qualitäten eines Buddha hören, können wir sicher sein, daß wir dadurch sehr viel heilsames Potential in uns schaffen, das in Zukunft Glück bringen wird. Jetzt sammeln wir die Ursachen dafür, daß wir auch in zukünftigen Existenzen wieder auf die Lehre treffen werden, daß wir vielleicht Buddhas direkt begegnen, daß wir in reine Buddhaländer gelangen usw. Geringfügig erscheinende Anlässe wie die Erklärungen über die Qualitäten eines Buddha zu hören, können eine ungeheuer heilsame Wirkungskraft haben, um wieviel mehr gilt dies, wenn wir den gesamten Lamrim studieren und praktizieren.

Die Resultate der Übung von Dharma sind nicht wie eine Ware, die wir gegen Geld sofort erwerben können: Wir müssen an uns arbeiten und uns auf eine lange Zeit der geistigen Schulung einrichten.



Foto: Greenpeace

Aus dem Tibetischen von Christof Spitz