



# Die vier buddhistischen Traditionen Tibets

## Teil 4: Die Gelug-Schule



Die Gelug-Tradition legt großen Wert auf Studium und Debatte. Denn nur auf der Basis eines tieferen Verständnisses kann die Leerheit in der Meditation erkannt werden.

### von Geshe Thubten Ngawang

Die als Gelug bekannte Tradition wurde von Lama Je Tsongkhapa begründet, der 1357 bis 1419 in Tibet lebte. Dieser außergewöhnliche Meister war dafür bekannt, dass er und seine Anhänger sich streng an die Mönchsdisziplin hielten, eifrig studierten und sich einer intensiven meditativen Schulung unterzogen.

Die Tradition nimmt ihren Anfang, als Tsongkhapa 1409 das Kloster Ganden Nampar Gyalwä Lin (heute Ganden-Kloster), 40 Kilometer südöstlich von Lhasa, gründete. Nach der Silbe „ga“ (Freude) hieß sie zunächst Ga-lug-Tradition. Mit der Zeit wurde sie in die Silbe „ge“ (Tugend)

Die Serie über die buddhistischen Traditionen Tibets soll dem besseren Verständnis der verschiedenen Übungswege dienen und die Harmonie unter den Traditionen fördern. Teil 4 beschäftigt sich mit der Gelug-Schule – und zwar in der Darstellung eines traditionellen Meisters dieser Tradition.

SERIE



Blick auf das Kloster Sera heute: Die großen Klosteruniversitäten Drepung, Ganden und Sera waren im alten Tibet religiöse Zentren, in denen die Lehren Tsongkhapas bewahrt wurden. Nach der chinesischen Besetzung sind die Klöster im indischen Exil wieder aufgebaut worden. Wer die Studien erfolgreich abgeschlossen hat, erlangt den Titel eines Geshe.

umgewandelt und die Schulrichtung Ge-lug, Tradition der Tugend, genannt.

Eine andere Bezeichnung für die Gelug-Schule ist Kadam Sarma, Neue Kadam-Tradition, da sie sich als Fortführung der Kadam Nyingma, der Alten Kadam-Tradition, versteht. Die Schule der Kadampa wurde von dem großen indischen Meister Atīśa, der zu Beginn des 11. Jahrhunderts nach Tibet kam, und seinem tibetischen Schüler Dromtönpa (1003–1064) begründet.

In den etwa dreihundert Jahren zwischen Atīśa und Tsongkhapa hatten sich unter den Ausübenden gewisse Verfallserscheinungen und Unklarheiten eingestellt, etwa bei der Einhaltung der drei Gelübde sowie im Verhalten und der Ansicht. Daher war es ein großes Anliegen Tsongkhapas, den Niedergang der Mönchsdisziplin aufzuhalten und eine fundierte Tantra-Praxis zu etablieren. Er hat die Lehren von Atīśa gestärkt und sich besonders um die Erneuerung der Disziplin (Vinaya), der rechten philosophischen Ansicht des Mittleren Wegs (Mādhyamaka) und des Geheimen Mantras gekümmert. Sein Verdienst war also nicht die Bildung eines eigenen, neuen Systems, sondern die Wiederherstellung der Tradition, die Atīśa in Tibet begründet hatte. Diese Wiederherstellung ist das Neue in der ‚Neuen‘ Kadam-Tradition.

In seiner berühmten Schrift „Lampe für den Pfad zur Erleuchtung“ hat Atīśa gezeigt, dass der Geist zuerst auf den verschiedenen Stufen des ge-

meinsamen Pfades, also in den Lehren der Sūtras, geschult werden muss. Darauf aufbauend wird das Geheime Mantra geübt, das Buddha in den Tantras gelehrt hat. Das Wesentliche dabei ist, den Altruismus zum Fundament aller Praktiken zu machen. Atīśa und Dromtönpa, die

Verantwortung für den Weiterbestand der Lehren. Der Schüler erhält das »Wort« des Meisters »zugeteilt«; er erhält den Auftrag, den Meister zu vertreten und dessen Lehren so zu praktizieren, dass er sie später wieder an seine eigenen Schüler weitergeben kann.

***„Im Äußeren pflege das Verhalten eines Hörers,  
innerlich die höchste Freude von Guhyasamāja.“***

*Aus einem Tantra*

beiden Hauptbegründer der Kadam-Tradition, brachten klar zum Ausdruck, dass sämtliche Sūtra- und Tantra-Lehren des Buddha in die Übung integriert werden müssen. Sie zeigten, wie alle Lehren dazu gedacht sind, von einer Person in einem Leben angewendet zu werden.

Kadampa bedeutet: „Jemand, der die Belehrungen des vom Meister zugeteilten Wortes übt.“ „Ka“ heißt Wort bzw. Rede und „dam“ Anweisung. In diesem Begriff kommt zum Ausdruck, dass es wichtig ist, die Meditationsanweisungen vom Meister auf den Schüler zu übertragen, damit eine ununterbrochene Überlieferungslinie zustande kommt. Das soll so geschehen, dass jemand diese Lehren zuerst aufnimmt, sie lernt und dann sein ganzes Leben lang so praktiziert, dass er sie ganz verinnerlicht. Am Ende seines Lebens gibt er sie an einen geeigneten Hauptschüler weiter und übergibt diesem damit die

Im Buddhismus gibt es drei verschiedene Arten von Gelübden: die Gelübde der individuellen Befreiung (Prātimokṣa), das Bodhisattva- und das Tantragelübde. Nach der Gelug-Tradition sind diese drei Gelübde in einer Person getrennte Entitäten. So wie drei Bänder, die man um eine Säule wickelt, nicht zu einem einzigen Band werden, bleiben auch die drei Gelübde in einer Person einzeln bestehen.

In Bezug auf die äußeren Handlungen hält man die Regeln der Disziplin (Vinaya) ein, während man im Inneren die Lehren des Guhyasamāja-Tantra übt, des Geheimen Mantras mit der Erzeugungs- und der Vollendungsstufe. Die Grundlage und das, was beide verbindet, ist die Übung des Erleuchtungsgeistes, mit der eine altruistische Geisteshaltung kultiviert wird, die bereit ist, Verantwortung und Sorge für andere zu tragen.

Wenn man also ein Prātimokṣa-

Gelübde abgelegt hat und dann darauf aufbauend das Bodhisattva- und Mantrageübde nimmt, so werden die unteren Gelübde nicht von den nächst höheren absorbiert, so dass man sie nicht mehr einzuhalten bräuchte. Es ist vielmehr so, dass man die grundlegenden Disziplinen weiter beachten muss, auch wenn man höhere Gelübde auf sich nimmt. Diesen Punkt hat Tsongkhapa herausgestellt.

## Die Praxis der Gelug-Tradition

Bei den Übungen schreitet man stufenweise voran. Zuerst bemüht man sich um ein korrektes ethisches Verhalten, denn die moralische Disziplin ist die Grundlage. Dann sollte man sich um die Sammlung bemühen und als nächstes um die korrekte Ansicht. Für einen Anfänger im Dharma ist dies der beste Weg. Wenn man nicht entsprechend der Realität schrittweise vorgeht und ein stabiles Fundament legt, gibt es keine Möglichkeit, das schwierige Ziel zu erreichen, den Geist von allen Fehlern zu befreien.

Ähnlich wie eine Krankheit den ganzen Körper durchdringt, so ist auch der Geist völlig von falschen Vorstellungen über die Wirklichkeit durchdrungen. Er ist so unkontrolliert, dass es keinen Gedanken gibt, von dem wir mit Sicherheit sagen könnten, dass er in unserem Denken nicht möglich wäre. Seit anfangsloser Zeit steht unser Geist unter diesen negativen Einflüssen. Eine grundlegende Disziplin ist daher sehr nützlich.

Wenn man sich an gute ethische Regeln hält und beispielsweise ein Prätimokṣa-Gelübde nimmt, dann sind damit bestimmte Regeln verbunden. Diese muss man einhalten und sich im alltäglichen Leben immer wieder fragen, ob man gegen diese Re-

geln verstößt. Dies ist ein sehr gutes Mittel, um den Geist mehr nach innen zu lenken und zu sammeln. Damit werden zumindest gröbere Ablenkungen unterbunden, Vergegenwärtigung und wachsame Selbstbeobachtung werden im alltäglichen Leben gestärkt. Auf dieser Grundlage kann man dann auch subtilere Fehler des Geistes schrittweise beseitigen.

Ein weiterer Vorteil für das Annehmen einer bestimmten ethischen Disziplin ist, dass dadurch viele unheilsame Handlungen vermieden werden. So gibt der indische Meister Āryadeva in seinen Vierhundert Versen den Rat: Wer die Befreiung erreichen will, sollte sich zuerst darum bemühen, Nicht-Verdienstvolles, also unheilsame Handlungen, abzuwenden. Wenn der Geist mit verdienstvollen, guten Anlagen angefüllt ist und durch den tagtäglichen Gebrauch von innerer Vergegenwärtigung und Wachsamkeit gesammelt ist, dann ist auch

eine gute Grundlage geschaffen, um weiterführende Meditationen zu üben. Dann kann man sogar die Geistige Ruhe (Śamatha) entwickeln, die über neun Meditationsstufen erreicht wird. Wenn man störende körperliche und sprachliche Handlungen durch Disziplin unterbunden hat, ist es recht einfach, auch die subtileren geistigen Mängel unter Kontrolle zu bringen.

Der Gelug-Meister Je Gungthang Lodrö Gyatso (1851-1928) hat gesagt, dass sich die Tradition Tsongkhas durch eine korrekte Meditation auszeichnet, die in Lage ist, Dumpfheit und Lethargie des Geistes zu beseitigen und auf der Basis von Sammlung, d.h. tiefer Konzentration, Weisheit und damit tiefe Einsicht in die endgültige Natur des Geistes zu üben. Das dritte Buch von Tsongkhapa, Große Darlegung der Stufen zur Erleuchtung (Lamrim chenmo), sein berühmtester und wichtigster Text, ist allein der



Tsongkhapa (1357-1419) ist Gründer der Gelug-Tradition. Mit sieben Jahren erhielt er die Noviz-Ordination und studierte in Klöstern aller tibetischen Traditionen. 1385 ließ er sich zum Bhikṣu ordinieren und bemühte sich um Reformen im tibetischen Saṅgha. Er überzeugte nicht nur durch strikte Einhaltung der Disziplin, sondern auch durch philosophischen Scharfsinn und

profunde Textkenntnis, besonders mit Blick auf die großen Schriften der indischen Meister. Immer wieder zog er sich zu intensiven Meditationsklausuren zurück. Er hinterließ ein umfassendes Werk mit 18 tibetischen Bänden. Sein Lebenswerk wurde von seinen beiden bedeutendsten Schülern, Khedrup-Je und Gyaltsab-Je, fortgesetzt.

Praxis von Konzentration und Weisheit gewidmet.

Danach gibt es zwei Haupthindernisse für einen konzentrierten Geist: Lethargie und Erregung. Die Erregung muss nicht weiter erklärt werden, da

schwer und müde. Wenn man dies abgewendet hat, bleibt noch das Sinken, von dem es eine gröbere und eine feinere Form gibt.

In einem fortgeschrittenen Stadium der Meditation besteht besonders die Gefahr, das feine Sinken nicht mehr als Hindernis wahrzunehmen, sondern mit einem Zustand tiefer Ruhe und Konzentration zu verwechseln. Dieses Problem wurde von den früheren tibetischen Meistern oft nicht genügend erkannt und analysiert, was Anlass zu vielerlei Verwirrung gab. Tsongkhapa hat hier Klarheit geschaffen, wie die Konzentration zu schulen ist.

Die konzentrierte Meditation kann man nur dann üben, wenn man einerseits schon ein bestimmtes Grundwissen über die Meditation besitzt und andererseits Erfahrungen in der Meditation selbst sammelt und diese dann mit seinem geistigen Lehrer besprochen hat. Daraufhin sollte man wieder neue Anweisungen bekommen und weitere Erfahrungen machen. Man kann diese Meditation nicht allein durch Bücherwissen zur Vollendung bringen, sondern muss die neu erlernten Kenntnisse in der

praktischen Übung anwenden und so schrittweise Erfahrung sammeln. So entsteht die wichtige Einheit von gelerntem Wissen und praktischer Erfahrung.

## Tsongkhas Verdienste um die Darlegung der Leerheit

Tsongkhas System zeichnet sich durch eine korrekte Ansicht aus, die in der Lage ist, sich von den Extremen des Nihilismus und des Ewigkeitsglaubens zu befreien. Es ist eines seiner großen Verdienste, die Sicht der Leerheit oder des Mittleren Wegs vollständig und in allen Einzelheiten erklärt zu haben. Dabei stützte er sich nicht allein auf sein Wissen, sondern auch auf tiefe Erfahrungen. Diese hat er in seinem berühmten Lobpreis des Abhängigen Entstehens in Versform niedergelegt.

Die Sicht, die Tsongkhapa als die höchste ansah, war die der Präsāṅgika-Mādhyamika-Schule. Ihre Ansicht der letztlichen Wirklichkeit stützt sich auf den indischen Meister Nāgārjuna und seinen Schüler Āryadeva. Sie gibt exakt die Intention des Buddha wieder, die er beim Lehren der Sūtras über die Vollkommenheit der Weisheit hatte. Die endgültige Wahrheit wird von dieser Schule als Leerheit beschrieben. Dies bedeutet, dass alle Phänomene leer von inhärenter Existenz sind. Die Abwesenheit von einer unabhängigen, inhärenten Existenz ist ihre Leerheit.

Wenn man an das Ich denkt, das irgendwelche Handlungen unternehmen will, so kann man sich fragen, wie diese Person existiert. Das Ich besteht auf der Grundlage, dass alle Bestandteile des Körpers und Geistes zusammenkommen und dass sie eine zeitliche Kontinuität über die vielen aufeinander folgenden Momente besitzen. Das Ich ist abhängig von Körper und Geist. Nur in Abhängigkeit von Körper und Geist kann „Ich“ etwas unternehmen.

Normalerweise, wenn wir nicht weiter nachdenken, erscheint das Ich aber losgelöst von Körper und Geist – es scheint nur aus sich selbst heraus,



**1578 verlieh der Mongolenfürst Althan Khan dem Gelug-Meister Sönam Gyatso den Ehrentitel Dalai Lama und brachte damit diese Tradition in eine politische Vormachtstellung. Diese wurde besiegelt, als Gushri-Khan 1642 den 5. Dalai Lama (1617-1682) auch zum weltlichen Oberhaupt über ganz Tibet ernannte.**

sie bei Meditierenden allgemein bekannt ist. Lethargisches Absinken des Geistes und Dumpfheit sind die andere große Gefahr für den Übenden. Dumpfheit ist die größte Form der Lethargie des Geistes; der Geist ist



**Mit der Ernennung des 5. Dalai Lama (1617-1682) zum weltlichen und spirituellen Oberhaupt Tibets durch den Mongolenführer Gushri-Khan 1642 begann der Aufstieg zur politischen Macht der Gelug-Schule. Die Macht blieb bis zur Besetzung Tibets durch China ab dem Jahr 1949 bestehen.**

aus eigener Kraft, zu bestehen. Und wir sind überzeugt, dass diese Erscheinungsweise der Wirklichkeit entspricht. Das Ich erscheint also in einer inkorrekten Weise, und wir willigen in diese Erscheinung ein. Dieses Erscheinen und das Einwilligen darin nennt man die falsche Vorstellung einer inhärenten Existenz; sie muss verneint werden.

Damit wird nicht die Existenz als solche in Frage gestellt. Die Dinge existieren, die eigene Person existiert, aber lediglich als abhängige Phänomene, im Rahmen von Abhängigkeiten, die sich auf ihre Entstehungsursachen und -umstände, ihre Teile und Aspekte sowie den benennenden Geist beziehen. Uns erscheinen die Phänomene aber so, als gäbe es darüber hinaus noch etwas Unabhängiges in ihnen. Unser getäuschter Geist, unser Denken fügt noch etwas hinzu, wir übertreiben die Existenzweise unserer Person und anderer Dinge.

Diese falsche Vorstellung von der Existenzweise von uns selbst und von anderem beschreibt Tsongkhapa als Wurzel aller fehlerhaften Geisteszustände und damit aller Leiden. Denn in diesem Zustand der Unwissenheit

begeht man alle Handlungen; alles Denken und Planen ist von dieser Unwissenheit geprägt.

Als Gegenmittel muss man die Leerheit verstehen und einüben. Leerheit bedeutet, dass die Phänomene leer sind von inhärenter Existenz, dass sie keine unabhängige Seinsweise besitzen. Diese Leerheit schließt nur die inhärente Existenz der Phänomene aus, nicht aber die Existenz an sich. Die so beschriebene Leerheit schließt das abhängige Sein der Phänomene ein und somit das nihilistische Extrem aus.

Im Rahmen dieser abhängigen Natur der Phänomene ist es möglich, in den Daseinskreislauf gefesselt zu sein, und es ist möglich, die Befreiung zu erreichen.

So wird durch das Erscheinen der Phänomene das Extrem der Ewigkeit ausgeschlossen, da man sieht, dass dieses Erscheinen völlig abhängiger Natur ist und keine inhärente Existenz bestehen kann.

Um zu prüfen, ob man mit dem Verständnis der Leerheit auf dem richtigen Weg ist, kann man sich fragen, ob durch die Beschäftigung mit der Leerheit das eigene Verständnis des Gesetzes von Karma größer wird.

Der Buddha hat gelehrt, dass alle Handlungen entsprechende Resultate haben: Heilsame Handlungen führen zu Glück und unheilsame unausweichlich zu Leiden und Schwierigkeiten. Deshalb muss man unheilsame Handlungen vermeiden und heilsame Handlungen ausführen. Wer sich nun aufgrund der Beschäftigung mit der Leerheit immer weniger um Karma, um die Resultate der eigenen Handlungen kümmert, ist auf dem falschen Weg.

Die Anhängerschaft Tsongkhas wuchs schnell. Im Jahre 1393 hatte er nur acht Schüler, 1409, als er das Kloster Ganden gründete und der erste Abt dieser Gemeinschaft wurde, war seine Anhängerschaft zahlenmäßig so stark angewachsen, dass sie den Kern der neuen Schule bildete. Durch seine umfangreichen Studien und Einsichten war Tsongkhapa in besonderem Maße befähigt, die aufkommenden philosophischen Unklarheiten und Fehlinterpretationen zu beseitigen. Je Tsongkhapa wird zu recht als einer der größten Gelehrten und Yogis Tibets bezeichnet.

*Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz*

### Tipps zum Lesen

- 📖 John Powers. Religion und Kultur Tibets, O.W.Barth, Bern/München 1998
- 📖 Khensur Jampa Tegchok. Leerheit und Abhängiges Entstehen. Die Essenz der buddhistischen Philosophie, Diamant Verlag, München 2004
- 📖 Je Tsongkhapa. Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment, Lam Rim Chen Mo. Joshua W.C. Cutler/Guy Newland (Ed.), Snow Lion Publications. Ithaca, NY 2000
- 📖 Tsongkhapa. Der mittlere Stufenweg, Diamant Verlag, München 2006