

5. Es ist darauf zu achten, neben der Kassettenaufnahme der Übersetzung einer Unterweisungen in eine westliche Sprachen auch das Original in tibetischer Sprache aufzubewahren.

1989 wird die Sitzung in Rabten Chöling, Mt. Pèlerin, Schweiz, abgehalten werden.

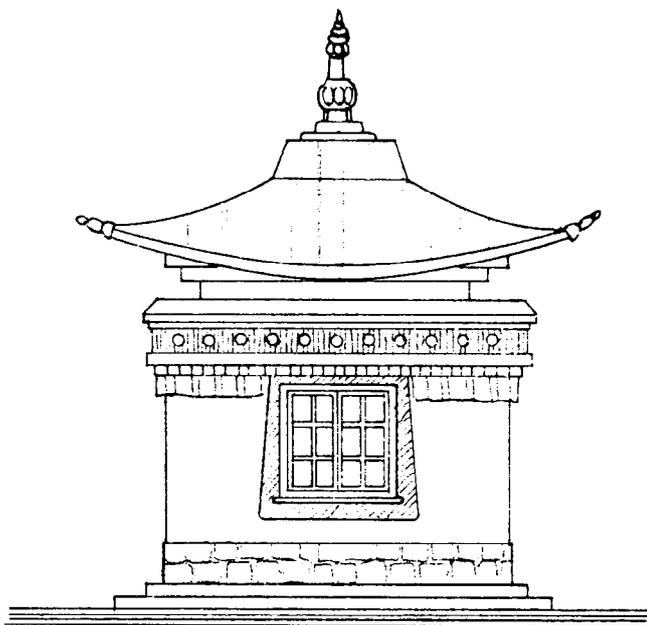
Oliver Petersen (Bhikshu Jampa Tenzin)

---

## Maitreya-Schrein geplant

---

Für das kommende Jahr ist der Bau eines Dscham-bum-khang, eines kleinen freihstehenden Schreins, der besonders dem zukünftigen Buddha Maitreya gewidmet ist, geplant. Dieser Dschamkhang steht in Verbindung mit dem bereits fertiggestellten Stupa, in dem sich unter anderem einige tausend von kleinen Maitreya-Figuren befinden.



Der Stupa wurde, wie Sie wissen, hauptsächlich im Gedenken an Geshe Rabten Rinpoche, dem Gründer unseres Zentrums, errichtet. Von ihm war bekannt, daß er eine sehr enge Beziehung zu Buddha Maitreya hatte. Um unsere Verbundenheit mit Geshe Rabten Rinpoche und mit Buddha Maitreya zu festigen, soll nun noch ein zusätzlicher Maitreya-Schrein im Garten des Zentrums errichtet werden. Bis Ende des Jahres wird das Fundament fertiggestellt sein, so daß im nächsten Jahr mit dem Bau des Schreins und der Herstellung der restlichen Maitreya-Figuren begonnen werden kann. Etwa 40.000 solcher Figürchen sind ja bereits beim Bau des Stupa fertig gegossen, vergoldet, in Stoff gekleidet und gesegnet worden, aber nur ein Teil konnte in den Stupa gelegt werden. Sehr gut wäre es, noch weitere 60.000 Statuen herzustellen, um die glückverheißende Zahl von 100.000 zu erreichen. Da dieses Projekt viel Arbeit und Zeit und natürlich auch finanzielle Mittel benötigt und die Zentrumsbewohner nicht die Möglichkeit haben, es in Eigeninitiative durchzuführen, suchen wir einige tatkräftige Freunde, die sich für

den Bau möglichst eigenständig engagieren möchten. Planung und Durchführung werden sicherlich ein halbes Jahr in Anspruch nehmen. Die Figürchen und Mantra-Röllchen können, wie schon beim Stupa-Bau, von verschiedenen Einzelpersonen zu Hause oder im Zentrum hergestellt werden wann immer etwas Zeit zur Verfügung steht. Und falls das Hamburger Wetter uns im nächsten Jahr einige Sonnenstrahlen zukommen läßt, könnte man in gemeinschaftlicher Arbeit viele heilsame und interessante Stunden miteinander verbringen.

Wie Geshe Thubten ausführt, werden mit dieser Arbeit heilsame Anlagen geschaffen, die dazu führen, daß man nach dem Tode in Ganden Jiga Tschödsin - dem reinen Buddhareich Maitreyas in Tushita - wiedergeboren wird oder als Schüler in seiner Umgebung, wenn er als fünfter der tausend Buddhas dieses Zeitalters kommen wird, um das Rad der Lehre aufs neue zu drehen. Indem man mit Hingabe und Respekt symbolische Darstellungen von Körper, Rede und Geist von Buddhas herstellt, setzt man in sich selbst die übereinstimmenden Ursachen, die die Veranlagungen sind, in der Zukunft persönlich diese Qualitäten eines Buddha zu erlangen.

Jürgen Manshardt (Bikshu Jampa Dönsang)

---

## Vortrag

---

### Die Gelug - Tradition des Tibetischen Buddhismus

Vortrag von Geshe Thubten Ngawang bei der  
Deutsch-Tibetischen Kulturgesellschaft

#### Entstehungsgeschichte: der Name »Gelug«

Die allgemein unter dem Namen »Gelug bekannte Tradition wurde von dem Lama Je Tsongkhapa gegründet, der 1357 bis 1419 in Tibet lebte. Die Tradition nahm damit ihren Anfang, daß er das Kloster Ganden Nampar Gyalwä Ling in der Nähe von Lhasa gründete.

Der Name Ganden wurde von Buddha selbst schon in einem Sutra erwähnt, welches in der Biographie Tsongkhas zitiert wird:

*Zu jener Zeit wird ein großes Kloster höchster Freude in dem Land des Schnees existieren.*

Hier wird die Silbe »Ga«, zu deutsch »Freude«, ausdrücklich erwähnt. Nach dem Namen dieses Kloster hieß die Tradition zuerst »Ga-lug«, die »Tradition des Klosters Ganden«. Die Silbe »Ga« hat sich mit der Zeit in die Silbe »Ge« umgewandelt, die »Tugend« bedeutet, und somit wurde danach diese Tradition als »Tradition der Tugend«, »Ge-lug«, bekannt. Auch die Silbe »Ge« verwandte Buddha, nämlich im dem *Manjushri-Wurzeltantra*:

*An der Grenze zu Dri,  
wird ein Kloster mit Namen »Tugend« gegründet.*



Atisha

### Das Wesensmerkmal dieser Tradition

Das kurz gefaßte kennzeichnende Merkmal für die Gelug-Tradition ist, daß sie »eine gute Tradition der Tugend ist, die davon ausgeht, daß es sich bei den drei Gelübden um voneinander getrennte Entitäten handelt.«

Im Buddhismus gibt es drei verschiedene Arten von Gelübden, und zwar die Gelübde individueller Befreiung (*Pratimoksha*), das Bodhisattvagelübde und das Mantrageübde. Die Gelug-Tradition sagt, daß diese drei Gelübde in einer Person getrennte Entitäten sind. Als Vergleich dient eine Säule, um die man drei Bänder gewunden hat, und genauso, wie die drei Bänder nicht in eines übergehen, bleiben die drei Gelübde bei einer Person voneinander getrennte Entitäten. Das soll darauf hinweisen, daß ein Gelübde erhalten bleibt, wenn man ein höheres Gelübde nimmt. Wenn man ein Pratimoksha-Gelübde als grundlegendes Gelübde ablegt hat und dann darauf aufbauend das Bodhisattva und Mantrageübde nimmt, löst sich das vorherige Gelübde nicht auf. Die unteren Gelübde gehen nicht in die nächsthöheren über, so daß man die unteren Gelübde nicht mehr einzuhalten bräuchte. Es ist vielmehr so, daß man die grundlegenden Disziplinen weiter beachten muß, auch wenn man höhere Gelübde auf sich nimmt. Dies wird auch in einem Tantra von Buddha gesagt:

**Im Äußeren pflege das Verhalten eines Hörers, innerlich die höchste Freude an Guhyasamaja.**

In bezug auf die äußeren Handlungen hält man die Regeln der Disziplin (*Vinaya*) ein, während man innerlich die Lehren des Guhyasamaja-Tantra übt, also des Geheimen Mantra mit der Erzeugungs- und der Vollendungsstufe. Die Grundlage und das beide Verbindende ist die Übung des Erleuchtungsgeistes (*Bodhicitta*). Dies bezieht sich auf

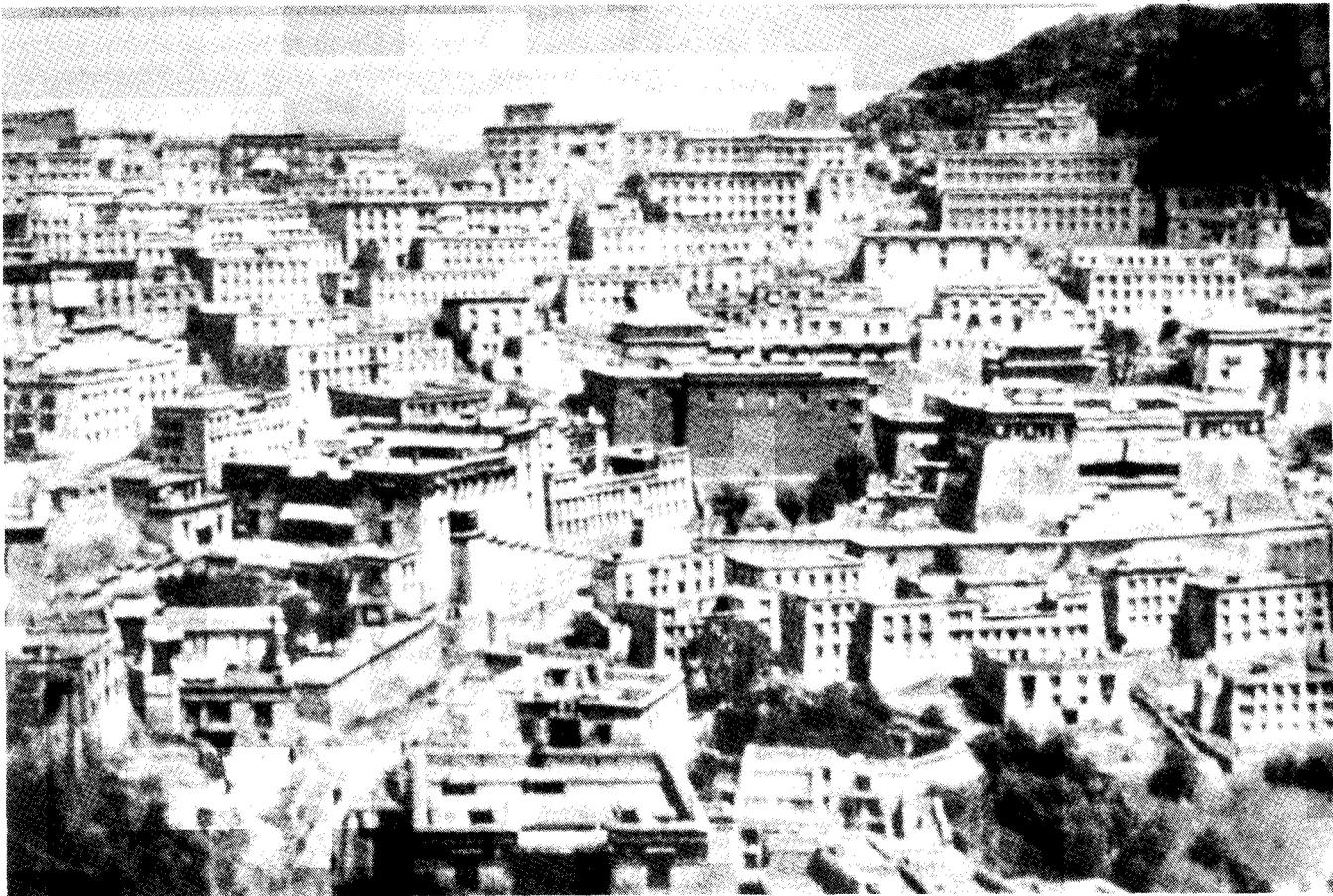
die zugrundeliegende Übung einer altruistischen Geisteshaltung, die bereit ist, Verantwortung und Sorge für andere zu tragen. Natürlich kann man nicht davon ausgehen, daß jeder, der sich zur Gelug-Tradition zählt, diesen Anspruch erfüllt, aber das ist wohl in allen religiösen Systemen so.

### Atisha und die Kadam-Tradition

Eine andere Bezeichnung für die Gelug-Tradition ist *Kadam Sarma*, die »Neue Kadamu-Tradition. Dieser Name soll darauf hinweisen, daß sich diese Tradition als Fortführung der *Kadam Nyingma*, der »Alten Kadam«-Tradition, versteht. Die Tradition der Kadampa wurde von dem großen indischen Meister Atisha, der zu Beginn des 11. Jahrhunderts nach Tibet kam, und seinem tibetischen Schüler Drom Tönpa begründet. In seiner berühmten Schrift *Lampe auf dem Pfad zur Erleuchtung* hat Atisha gezeigt, daß der Geist zuerst auf den verschiedenen Stufen des gemeinsamen Pfades geschult werden muß. Das sind die Lehren der Sutras. Darauf aufbauend wird dann das Geheime Mantra geübt, welches Buddha in den Tantras gelehrt hat. Das Wesentliche dabei ist, daß die Übung von Altruismus das Fundament aller Praktiken wird. Atisha und Drom Tönpa, die beiden Hauptbegründer der Kadam-Tradition, brachten damit in Tibet klar zum Ausdruck, daß sämtliche Sutra- und Tantra-Lehren des Buddha in die Übung integriert werden müssen. Sie zeigten, wie alle Lehre dazu gedacht sind, von einer Person in einem Leben angewendet zu werden.

»Kadampa« bedeutet: »Jemand, der die Belehrungen des vom Meister **zugeeilten Wortes** übt.« Denn »Ka« heißt Wort und »Dam« Belehrung. In diesem Namen kommt zum Ausdruck, daß es wichtig ist, die Meditationsanweisungen vom Meister zum Schüler zu übertragen, damit eine ununterbrochene Überlieferung 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 völlig verinnerlicht. Am Ende seines Lebens gibt er sie aus seiner eigenen Erfahrung an einen geeigneten Hauptschüler weiter. Damit übergibt der Meister die Verantwortung für den Weiterbestand der Lehren diesem Schüler. Der Schüler erhält das »Wort« des Meisters »zugeteilt«; er erhält eine Art Befehl, den Meister zu vertreten und seine Lehren so zu praktizieren, daß er sie später wieder an seine eigenen Schülern weitergeben kann.

Eine **ähnliche Namensgebung finden** wir in der Tradition der *Kagyüpa* wieder; denn »Ka« heißt wieder Wort und »Gyü« Überlieferung. Diese Tradition wurde hauptsächlich von Gampopa begründet, der in seinen jüngeren Jahren die Stufen des Pfades zur Schulung des Geistes anwendete, die in der Kadam-Tradition durch Atisha und Drom Tönpa überliefert waren. Später ist er auf den großen Yogi Milarepa getroffen und hat von ihm die Belehrungen über das Große Siegel (*Mahamudra*) erhalten. Damit wurde die Kagyüd-Tradition begründet. Nach der wörtlichen Bedeutung ihres Names ist sie die Tradition derjenigen, »die jene Überlieferung weitertragen, welche die Vereinigung der



Das Kloster Ganden vor der Zerstörung

beiden Ströme der Lehren der Kadampa und des Großen Siegels ist«.

### Erneuerung der alten Kadam-Tradition

Warum war es aber nötig, von der neuen Kadam Tradition zu sprechen, obwohl es doch die ursprüngliche gab? Zwischen der Zeit Atishas und Tsongkhapas lag eine lange Periode von etwa dreihundert Jahren. In dieser Zeit hatten sich unter den Ausübenden gewisse Verfallserscheinungen und Unklarheiten eingestellt, etwa in bezug auf die Einhaltung der drei Gelübde, aber auch auf anderen Gebieten des Verhaltens und der Ansicht. Je Tsongkhapa hat die Lehren von Atisha neu gestärkt, sich besonders um die Erneuerung der Disziplin (*Vinaya*), der rechten philosophischen Ansicht des mittleren Weges (*Madhyamaka*) und des Geheimen Mantras gekümmert. Je Tsongkhapas Werk war also nicht die Bildung eines eigenen, völlig neuen Systems, sondern die Wiederherstellung der gesamten Tradition, die Atisha in Tibet begründet hatte. Es ist diese Wiederherstellung, die das »Neue« in der neuen Kadam-Tradition genannt wird.

### Die »Gelbhutsekte«

Heutzutage werden die verschiedenen Traditionen in Tibet oft an der Farbe ihrer Hüte unterschieden. So liest man beispielsweise von der Gelbhut- oder Rothutsekte, sogar die Gelugpa selbst gebrauchen für sich hin und wieder den Namen »Träger des gelben Hutes«. Es gibt wohl

die unterschiedlichsten Geschichten, wie es dazu gekommen ist. Die tatsächliche Begebenheit aber ist die folgende.

Im neunten Jahrhundert wurde der Buddhismus in Tibet unter der Herrschaft des Königs Langdarma fast völlig ausgerottet. Die Mönche waren entweder umgebracht oder zum Ablegen ihrer Disziplin gezwungen worden. Drei tibetische Mönche jedoch konnten mit einigen Maleseln, die mit geretteten heiligen Schriften bepackt waren, in die Gegend von Domä nach Amdo, Osttibet, flüchten. Da es mit weniger als **fünf** voll ordinierten Mönchen nicht möglich ist, die kompletten Mönchsweihen einem neuen Anwärter **zu** übergeben, taten sie sich dort mit **zwei** chinesischen Mönchen zusammen und gemeinsam weihten sie einen neuen Mönch, der später sehr berühmt wurde, **Lhachen** Gongpa Rabsäl.

Lhachen Gongpa Rabsäl blieb Zeit seines Lebens in **Osttibet** und gab die Ordination an viele **Tibeter** weiter. Aus einer Gruppe von zehn Tibetern, die aus den Zentralprovinzen kamen und nach ihrer Ordination wieder dorthin zurückgingen, gab er einem, dessen Name Lumin war, seinen gelben Hut mit und wies ihn an, diesen im Andenken an ihn und an die von ihm so geschätzte Lehre der Disziplin zu tragen. Die gelbe Farbe ist ein Symbol für die Lehre der Disziplin und Lhachen Gongpa Rabsäl wollte damit darauf hinweisen, wie wichtig es ist, sie aufrecht zu erhalten. Auch Je Tsongkhapa lag dies besonders Herzen. Deshalb wählte er für sich einen gelben Hut.

## Ansicht, Meditation und Verhalten

Nun mochte ich zum eigentlichen Thema kommen: welche Art von Ansicht, Meditation und Verhalten die **Gelug**-Tradition auszeichnet. Dazu gibt es einen Ausspruch von Je Kungtang Jamyang Könchog Tenpä Drönme, einem **großen** tibetischen Meister des letzten Jahrhunderts, der in einem Gebet der Lehre Tsongkhas unter anderem folgende Attribute gibt: »Die einwandfreie Ansicht ist frei von den Extremen des Eternalismus und des Nihilismus. Die einwandfreie Meditation vertreibt das Dunkel der Dumpfheit und der Lethargie. Das einwandfreie Verhalten handelt nach dem Worte des Siegers.«

Die Reihenfolge in der Übung sollte eigentlich so aussehen, **daß** man sich zuerst um ein korrektes ethisches Verhalten bemüht; denn die moralische Disziplin ist die Grundlage. Weiterhin sollte man sich um eine gute Sammlung bemühen, und als nächstes sollte man sich in dieser Meditation um die korrekte Ansicht bemühen. Für einen Anfänger im Dharma ist das der beste Weg. Wenn man nicht entsprechend der Realität schrittweise vorgeht und ein stabiles Fundament legt, gibt es keine **Möglichkeit**, das schwierige Ziel, den Geist von allen Fehlern zu befreien, zu erreichen.

## Notwendigkeit ethischen Verhaltens

Die Fehler des Geistes sind schwer zu beseitigen, und obwohl das Dharma noch vollständig vorhanden ist und gelehrt **wird**, reicht dies nicht aus. Es kommt vielmehr darauf an, wie man es persönlich anwendet. Man weiß schon von einer chronischen Krankheit, **daß** sie äußerst schwer zu beseitigen ist und eine stetige Behandlung braucht. Um so mehr gilt das für die Fehler des Geistes. Die verschiedenen Leiden, die wir erleben, sind auf ganz bestimmte Ursprünge zurückzuführen. Diese sind Emotionen, die den Geist **außer** Kontrolle bringen - wie etwa Wut, Begierde und Verblendung -, und die daraus hervorgehenden Handlungen. Dies ist unsere innere Krankheit, die noch viel schwieriger als eine gewöhnliche Krankheit zu beseitigen ist. Wenn beispielsweise ein Kranker unter vielen verschiedenen Krankheiten leidet, muß der Arzt zuerst versuchen, einen konkreten Angriffspunkt zu **finden**. Er wendet vielleicht Mittel an, um die Krankheiten auf eine Stelle zu konzentrieren, eine bestimmte Ursache auszumachen, um dann mit einer ganz gezielten Behandlung diese Ursache zu beseitigen.

**Ähnlich** wie eine Krankheit den ganzen Körper durchdringt, so ist auch **unser** Geist völlig von falschen Vorstellungen über die Wirklichkeit durchdrungen. Unser Geist ist so sehr 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 in dieser Situation etwas sehr Nützliches. **Wenn** man sich an gute ethische Regeln hält und beispielsweise ein Pratimoksha-Gelübde nimmt, dann gibt es bestimmte Regeln, die man einzuhalten hat, und man **muß** sich im alltäglichen Leben immer wieder fragen, ob man gegen diese Regeln verstößt. Dies ist ein sehr

gutes Mittel, um den Geist mehr nach innen zu konzentrieren und zu sammeln. Damit werden zumindest gröbere Ablenkungen unterbunden, man stärkt Vergegenwärtigung und wachsame Selbstbeobachtung im alltäglichen Leben. Auf dieser Grundlage hat man dann eine sehr gute Möglichkeit, auch subtilere Fehler des Geistes schrittweise zu beseitigen.

Ein anderer Grund für das Annehmen einer bestimmten ethischen Disziplin ist, **daß** dadurch viele unheilsame Handlungen vermieden werden. So gibt der indische Meister Aryadeva 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 geworden ist, dann ist auch eine gute Grundlage geschaffen, um weiterführende Meditationen zu üben. Dann kann man sogar die Geistige Ruhe (**shamatha**) entwickeln, die über neun Meditationsstufen erreicht wird. Wenn man durch Disziplin störende körperliche und sprachliche Handlungen unterbunden hat, ist es recht einfach, auch die subtileren geistigen Mängel unter Kontrolle zu bringen.

Am Besten wäre es natürlich, wenn man alle neun Stufen durchlief und schließlich wirkliche Geistige Ruhe erreichte, aber selbst wenn man nur die vierte oder fünfte Stufe erreicht, hat man schon einen konzentrierten Geist. Wenn man sich noch ein gutes Verständnis über die **Leerheit** oder über Mahamudra angeeignet hat und dann darüber meditiert, wird das schon eine ziemlich starke Auswirkung haben.

## Meditation

Je Kungtang hat gesagt, **daß** die Tradition des Tsongkhas sich auszeichnet durch eine korrekte Meditation, die in Lage ist, Dumpfheit und Lethargie des Geistes zu beseitigen. Normalerweise ist es bekannt, daß zwei Haupthindernisse für einen konzentrierten Geist existieren, und zwar Lethargie und Erregung. Die Erregung hat der Meister Je Kungtang hier nicht ausdrücklich genannt, da sie bei Meditierenden allgemein bekannt ist. Er hat ausdrücklich das lethargische Absinken des Geistes und die Dumpfheit genannt. Dumpfheit ist die größte Form der Lethargie des Geistes. Wenn man diese abgewendet hat, gibt es aber immer noch das Sinken, von dem es eine gröbere und eine feinere Form gibt. In der Meditation in fortgeschrittenem Stadium besteht besonders die Gefahr, das feine Sinken nicht mehr als Hindernis wahrzunehmen und stattdessen mit einem Zustand tiefer Ruhe und Konzentration zu verwechseln. Dieses Problem wurde von den früheren tibetischen Meistern oft nicht genügend analysiert und erkannt, was Anlag zu vielerlei Verwirrung gab.

Dumpfheit bedeutet, **daß** man sich in Körper und Geist schwerfällig fühlt. Grobes Sinken bedeutet, daß man schon eine gewisse Stabilität in der Konzentration erreicht hat, **daß** aber zwischen das eigene Bewußtsein und das Objekt, über das man meditiert, noch eine gewisse Unklarheit tritt.

Das feine Sinken tritt erst dann auf, wenn man diese Trübung des Geistes schon überwunden hat. Der Geist ist also stabil und verfügt auch schon über Klarheit. Trotzdem sagt man, daß der Klarheit noch die »Härte« fehlt. Die Schneide eines Messers beispielsweise muß nicht nur geschärft, sondern auch gehärtet werden. Es ist hier eine **ähnliche** Härte gemeint, die dem Geist Kraft und Ausdauer verleiht.

Es gibt also drei Stufen, auf denen die Verbindung zwischen dem meditierenden Bewußtsein und dem Objekt immer enger wird, bis man schließlich zu einem Geist kommt, der stabil und klar ist und in der Klarheit Härte besitzt.

In den Schriften wird die konzentrierte Meditation oft damit verglichen, wie man eine Tasse hält. Denn man muß die Tasse zum einen so stabil festhalten, damit sie nicht herunterfällt, zum anderen muß man wachsam sein und aufmerksam darauf achten, daß nichts passiert, wodurch man ihren Inhalt zum Überschwappen bringt.

Diese konzentrierte Meditation kann man nur dann üben, wenn man einerseits ein bestimmtes Grundwissen über die Meditation hat und andererseits Erfahrungen in der Meditation sammelt und diese dann mit seinem geistigen Lehrer bespricht. Daraufhin sollte man wieder neue Anweisungen bekommen und neue Erfahrungen machen. Man kann diese Meditation natürlich nicht nur durch Bücherwissen zur Vollendung bringen. Es ist wichtig, daß man die neu erlernten Kenntnisse über die Meditation gleich in der praktischen Übung anwendet und so schrittweise Erfahrung sammelt, indem man die Meditationsanweisungen immer wieder in der Meditation erlebt. So entsteht eine wichtige Einheit von gelerntem Wissen und praktischer Erfahrung.

Zuerst ist es allerdings wichtig, daß man jemanden fragt, der sich mit Meditation auskennt. Sogar bei einfachen weltlichen Angelegenheiten ist es notwendig, daß man zuerst Ratschläge erhält, wie man eine Sache am besten durchführt. Man würde niemandem eine Arbeit **übergeben**, der völlig ohne Erfahrung und Wissen ist. Genauso wie man bei gewöhnlichen weltlichen Angelegenheiten wie etwa beim Saubermachen realistisch vorgehen muß, so müssen wir auch bei der Reinigung unseres Geistes entsprechend der Wirklichkeit vorgehen. Natürlich ist das Gebiet des Geistes sehr viel subtiler und schwieriger zu verstehen, und es gibt sehr viel weniger Menschen, die wissen, wie sie ihren Geist säubern müssen, als Menschen, die sich ausschließlich darum kümmern, wie sie ihre Wohnung sauberhalten können. Es gibt nur wenige, die wissen, was eigentlich das Wesen des Geistes ist. Es gibt recht wenige Menschen, die sich überhaupt solche Fragen stellen und ihr Interesse auf das Innere, auf den Geist richten.

Oft wird es so dargestellt oder es erscheint den Menschen so, als seien religiöser Glaube und religiöse Übung in erster Linie **für** die Religion selbst von Nutzen. Das ist falsch. Der Ausübende der Religion selbst erfährt auch die Verbesserung seiner selbst. Wenn man seine Wohnung säubert oder seine Kleidung wäscht, hilft das einem selbst, man selbst wird glücklicher. Der eigene Geist ist in einem

selbst, und wenn man gut versteht, ihn zu ureinigen\*, **dann** hilft es natürlich einem selbst; denn man selbst ist derjenige, der mit diesem Geist Freude und Leid erlebt. Es ist wichtig für **uns**, diese Übereinstimmung zwischen weltlichen Tätigkeiten und Religionsausübung zu erkennen.



Je Tsongkhapa mit seinen beiden Hauptschülern

## Die Ansicht der **Leerheit**

Zum dritten Punkt, der korrekten Ansicht, hat Je **Kung-tang** gesagt, daß sich das System des Tsongkhapa 'durch eine korrekte Ansicht auszeichnet, die dazu in der Lage ist, sich von den Extremen des Nihilismus und des Ewigkeitsglaubens zu befreien.

Was die philosophische Ansicht angeht, so gibt es allgemein im Buddhismus vier verschiedene Schulen, die jeweils ihre eigene, vollständige Lehrmeinung vertreten. Zwei von diesen, die Cittamatras und die Madhyamikas, gehören zum Mahayana. Die Cittamatra-Philosophie kann man als eine vorbereitende betrachten, die den Zugang zu der höheren Philosophie der Madhyamikas eröffnet. Diese teilt sich wiederum in zwei auf, in die **Svatantika-Madhyamika**-Schule und die Prasangika-Madhyamika-Schule. Die Prasangika-Madhyamika-Schule stellt das höchste **philosophische** System dar. Ihre Ansicht der letztlichen Wirklichkeit ist die des indischen Meisters Nagarjuna und seines Schüler Aryadeva. Sie gibt exakt die Intention des Buddha wieder, die er beim Lehren der Sutras über die **Vollkom-**

menheit der Weisheit hatte. Ganz kurz **läßt** sich sagen, **daß** die **letztliche** Wahrheit von dieser Schule als Leerheit (*Shunyata*) beschrieben wird. Dies bedeutet, **daß** alle Phänomene leer sind in bezug auf eine inhärente Existenz. Die Abwesenheit von inhärenter Existenz ist ihre Leerheit.

Abwesenheit von inhärenter Existenz bedeutet nicht Abwesenheit von Existenz; wenn dies so wäre, so gäbe es weder Ich noch Du, und es gäbe nicht die Notwendigkeit, irgendwelche Anstrengungen zu unternehmen, da es niemanden gäbe, der Glück und Leid erlebt.

Wenn Abwesenheit von inhärenter Existenz nicht **Nicht-Existenz** bedeutet, fragt man sich, was ihre wirkliche Bedeutung ist. Candrakirti hat das in seinem Kommentar zu Aryadevas *Vierhundert Versen* sehr deutlich zum Ausdruck gebracht. Er sagt:

**»Selbst«** bedeutet **inhärente Existenz, ein Sein der Dinge, das von anderem nicht abhängig ist. Daß solches nicht existiert, ist die Selbstlosigkeit. Dabei gibt es zwei, die [Selbstlosigkeit] der Phänomene und die [Selbstlosigkeit] der Person.**

»Inhärent existieren« bedeutet demnach, von anderem unabhängig zu sein, auf anderes nicht angewiesen zu sein, aus sich selbst zu existieren. Es gibt jedoch nicht die Spur eines solchen inhärent existierenden Phänomens, sei es im Äußeren oder im Inneren.

So ist beispielsweise dieser Vortrag ein völlig abhängiges Phänomen. Er ist abhängig von den Organisatoren, vom Haus, in dem er stattfindet, von den Zuhörern, vom Erklärenden, von technischen Geräten und **ähnlichem**. Man sieht sehr schnell, **daß** er von sehr vielen Faktoren abhängig ist; wenn man aber plötzlich den Einfall hat, **daß** man gern dort hingehen möchte, so erscheint dem Geist in diesem plötzlichen Gedanken nicht die abhängige Natur des Geschehens, sondern das Phänomen scheint etwas zu sein, das völlig aus sich, losgelöst von allen bedingenden Faktoren, existiert.

Wenn man den Gedanken an das Ich hat, das irgendwelche Handlungen unternehmen will, kann man sich fragen, wie dieses Ich existiert. Es existiert auf der Grundlage, daß alle Bestandteile des eigenen Körpers und Geistes zusammenkommen und daß sie eine zeitliche Kontinuität über die vielen aufeinander folgenden Momente besitzen. Das Ich, die Person, ist abhängig von Körper und Geist. Nur in Abhängigkeit von Körper und Geist kann »Ich« etwas unternehmen. In einem plötzlichen Gedanken erscheint das Ich aber losgelöst von Körper und Geist und scheint nur durch sich selbst zu bestehen. Und wir sind überzeugt, daß diese Erscheinungsweise die Wirklichkeit ist. Das Ich erscheint also in einer inkorrekten Weise und wir willigen auf diese Erscheinung ein. Dieses Erscheinen und das Einwilligen darauf nennt man die falsche Vorstellung einer inhärenten Existenz.

Alle **Dinge** existieren, die eigene Person existiert, aber all diese Dinge existieren als bloße abhängige Phänomene. Sie existieren nur im Rahmen von Abhängigkeiten, die sich auf ihre Entstehungsursachen und -umstände, ihre Teile und Aspekten und den sie benennenden Geist beziehen. Uns erscheinen die Phänomene aber so, als gäbe es darüberhinaus noch etwas Unabhängiges in ihnen. Wir

fugen noch etwas hinzu das wir mit unserem Denken »gemacht« haben, wir übertreiben die Existenzweise unserer Person und anderer Dinge ins Unabhängige. Diese falsche Vorstellung von der Existenzweise unserer selbst und von anderem wird als Wurzel aller fehlerhaften Geisteszustände und damit aller Leiden beschrieben. Denn in diesem Zustand der Unwissenheit begeht man alle Handlungen; alles Denken und Planen ist geprägt von dieser Unwissenheit.

Die 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.

Obwohl es keine inhärente Existenz gibt, werden **Wirkungen** erzeugt und entsteht Nutzen oder Schaden, sobald die Ursachen und Umstände als bedingende Faktoren vorhanden sind. So haben alle Vorgänge, wie die Erfahrung von Glück und Leid, Gültigkeit. Auch das läßt sich aus der Leerheit in bezug auf inhärente Existenz ableiten.

Im Rahmen dieser abhängigen Natur der Phänomene ist es möglich, in den Daseinskreislauf gefesselt zu sein, und es ist möglich, die Befreiung zu erreichen. Es besteht keine Notwendigkeit **für** eine selbständige, inhärente Existenz der Phänomene. Die **bloße** abhängige Existenz, gegründet in dem bloßen Zusammentreffen aller bedingenden Faktoren, erfüllt jedes Kriterium für Existenz.

So wird durch das Erscheinen der Phänomene das Extrem der Ewigkeit ausgeschlossen, da man sieht, **daß** das 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 bei einem das Verständnis des Gesetzes von Karma und Wirkung **größer** wird. Der Buddha hat gelehrt, **daß** alle Handlungen entsprechende Resultate haben. So führen heilsame Handlungen zu Resultaten von Glück, und unheilsame unausweichlich zu Leiden und Schwierigkeiten. Deshalb muß man unheilsame Handlungen vermeiden und heilsame Handlungen durchführen. Wenn man sich aber durch die Beschäftigung mit der Leerheit immer weniger um Karma, um die Resultate der eigenen Handlungen, kümmert, so ist man auf dem falschen Weg.

Hier konnte nur in wenigen Worten etwas über Verhalten, Meditation und Ansicht gesagt werden, die einige Grundzüge der Praxis in der Gelug Tradition darlegen.

Übersetzt von **Bhikshu Jampa Gyatso** (Christof Spitz)

---

## Meditation

---

Die *Guru-Puja*, auf **Tibetisch Lama Chöpa**, ist ein meditative Rezitation, die wir **regelmäßig** im Zentrum durchführen. Sie wurde nun zum ersten Mal direkt aus dem **Tibetischen** ins Deutsche übersetzt werden. Die Übersetzung