

sind, möchte ich fragen, ob Sie denken, daß die junge Generation von Tibetern, die heute in den Exil-Klöstern in Indien ausgebildet wird, ebenso große Meister hervorbringen wird, wie dies noch in Tibet der Fall gewesen war?

**Geshe-la:** Sicher! Das Studium ist mittlerweile wieder genauso wie früher in den großen tibetischen Studienzentren. Allerdings gibt es einen Unterschied bezüglich der Anzahl solcher Meister. In Tibet war die Anzahl der Mönchs-Studenten wesentlich höher.

Natürlich wird auch nicht jeder ein buddhistischer Meister. Wie früher findet man auch heute in jeder Klasse fünf verschieden begabte Schüler. Man kann sie mit den fünf Fingern einer Hand vergleichen: von fünf Schülern werden vielleicht einer oder zwei gute Lehrer; zwei sind meist weder gute Schüler noch werden sie

gute Lehrer; und meist ist auch einer dabei, der noch nicht einmal den Belehrungen richtig Gehör schenkt.

**Schüler:** Im Namen ihrer Schüler möchte ich mich sehr herzlich für die ausführliche Darlegung ihrer Lebensstationen, Gedanken und Erlebnisse bedanken.

*Das Tibetische Zentrum beabsichtigt, die Lebensbeschreibung Geshe Thubten Ngawangs in einer etwas erweiterten Fassung als Buch im nächsten Jahr herauszugeben.*

---

Interessenten ist auch die schöne Lebensbeschreibung von Geshe Rabten Rinpoche »Mönch in Tibet« zu empfehlen, die in Buchform vorliegt und über den TSONGKANG bezogen werden kann.

Interview, Übersetzung und Zusammenstellung von Bhikṣu Jampa Dönzang (Jürgen Manshardt).

---

## Buddhismus und Natur

### von Geshe Thubten Ngawang

Wir drucken hier in gekürzter und überarbeiteter Form einen Vortrag, den Geshe Thubten Ngawang am 18. Oktober 1989 im Hamburger Amerika-Haus gehalten hat.

Die meisten von Ihnen haben schon etwas vom Buddhismus gehört. Dennoch gebe ich eine kurze Einführung. Und zwar werde ich über drei Punkte sprechen, die innerhalb einer jeden Religion von Belang sind: die philosophische Ansicht, die Ethik und die Geistesumwandlung durch Meditation.

Die wesentliche Ansicht im Buddhismus ist die des Abhängigen Entstehens. Alle Phänomene sind abhängig entstanden. Kein Phänomen besteht aus sich selbst; es existiert nur in Abhängigkeit und im Zusammenhang mit anderen Phänomenen. Diese Ansicht wird von allen »Fahrzeugen« des Buddhismus geteilt, sei es das Kleine oder das Große Fahrzeug - oder innerhalb des Großen das Vollkommenheits- oder das Mantrafahrzeug. Sie steht auch mit der modernen Wissenschaft im Einklang, obgleich es natürlich Unterschiede zwischen Naturwissenschaft und Buddhismus gibt.

Abhängig entstanden sind nicht nur materielle Körper, die aus einer Vielzahl von Teilen und Teilchen bestehen, von denen sie abhängig sind. Auch innere Vorgänge, positive und negative, heilsame und unheilsame Bewußtseinszustände, sind abhängig. Ebenso Handlungen, die je nach ihrer Art Glück oder Leid nach sich ziehen.

### Wovon ist das Bewußtsein abhängig?

Wenn sich sagen läßt, daß alle Phänomene abhängig entstanden sind, nämlich aus ihren Ursachen, so trifft

das insbesondere auf unseren Geist zu. Der englische Philosoph Sir Eccles hat zu Bedenken gegeben, es sei doch schwer zu glauben, daß unser Geist allein von materiellen Dingen produziert werde. Nehmen wir zum Beispiel Zwillinge: Sie haben oft einen völlig verschiedenen Charakter, obwohl sie von derselben Mutter, ja sogar aus derselben Eizelle herkommen. Das ist ein Indiz dafür, daß das Bewußtsein nicht nur von der Materie abhängig sein kann. Es weist darauf hin, daß das aktuelle Bewußtsein die Fortsetzung eines vorhergehenden Bewußtseins ist. Im Buddhismus wird daraus eine klare Konsequenz gezogen, indem man festhält: Geist und Bewußtsein können unmöglich allein von materiellen Ursachen hervorgebracht werden.

Jedes Phänomen braucht eine substantielle Ursache, die seiner Art entspricht. Auf das Bewußtsein bezogen heißt das: Substantielle Ursache des Bewußtseins kann nur ein vorhergehender Moment desselben Bewußtseins sein - und nicht irgendetwas Körperliches oder Materielles. Auf dieser logischen Basis ruht die buddhistische Überzeugung, daß das Bewußtsein in diesem Leben die Fortsetzung des Bewußtseins eines früheren Lebens ist.

Unser Bewußtsein besitzt eine sehr starke Kraft. Wir erleben damit Glück und Leid. Unsere ganze Existenz ist davon bestimmt. Es ist kaum vorstellbar, daß ein Phänomen von so großer Kraft mit dem Tod völlig zu Ende geht. Vielmehr muß man annehmen, daß die Energie des Bewußtseins sich über den Tod hinaus fortsetzt. Im Buddhismus wird dies klar gesagt, mehr noch: Alles, was wir im Leben tun, hinterläßt Eindrücke im Bewußtseinsstrom, die über die Todesschwelle hinausreichen und als karmische Potentiale die Qualität der zukünftigen Existenz nach der Wiedergeburt bestimmen.

Soweit das Abhängige Entstehen als wesentliches Element der buddhistischen Philosophie. Was nun das Verhalten, die Ethik, angeht, so ist ihr wesentliches

Charakteristikum die Gewaltlosigkeit. Die Ethik basiert auf der Forderung, anderen Wesen keinen Schaden zuzufügen - weder ihrem Körper noch ihrem Geist oder ihrem Besitz. Man soll Handlungen vermeiden, die andere verletzen und Schaden für sie nach sich ziehen.

## Warum Gewaltlosigkeit?

Auch für die Ethik der Gewaltlosigkeit kann die philosophische Sichtweise des Abhängigen Entstehens als Grundlage dienen; denn es gehört zur spezifischen Wirksamkeit des Abhängigen Entstehens, daß ein anderes Wesen, das Glück und Leid erfährt, so reagiert, wie man ihm gegenübertritt. Fügt man einem anderen Leid zu, so wird er sich wehren, um dieses Leid von sich zu weisen. Im Gegenzug wird er vielleicht Gewalt anwenden. Auf diese Weise nimmt der Schaden für beide Seiten zu.

Nāgārjuna hat in einer Schrift mit dem Titel »Der Tropfen, der die Menschheit heilen soll« geschrieben: Insbesondere wenn man auf die notleidenden Schwachen sehe, aber auch überhaupt, sei es nicht ausreichend, keinen Schaden zuzufügen, sondern man müsse darüber hinaus Mitleid haben und etwas tun, um zu helfen. Habe man dieses aktive Mitgefühl nicht, so könne man eigentlich nicht zur menschlichen Gemeinschaft gerechnet werden.

Das ist nicht nur so dahergesagt. Auch Tiere sind fähig, Feinde fernzuhalten und Schaden abzuwenden. Sie sind aber nicht in der Lage, altruistisch zu denken und zu handeln. Dazu sind bewußt wohl nur Menschen fähig. Als Menschen sehen wir das Leid anderer, als Menschen können wir echtes Mitleid entwickeln, und als Menschen haben wir die ganz außerordentliche Fähigkeit, anderen beizustehen.

Das Prinzip Gewaltlosigkeit ist in jeder hilfreichen Philosophie oder Religion vorhanden. Das Christentum - uns am nächsten - stellt die Nächstenliebe besonders heraus. Dort wird nicht nur gefordert, daß man den Notleidenden hilft; es wird auch praktiziert.

Um anderen helfen zu können, muß man eine geeignete Geisteshaltung entwickeln, indem man in täglicher Übung Eigenschaften wie liebevolle Zuneigung, Mitgefühl und Altruismus stärkt. Das ist Meditation. Umfangreiche und tiefgründige Belehrung zur Schulung altruistischer Geisteshaltung findet man im Buddhismus besonders in den Unterweisungen für Bodhisattvas.

Der Grund zur Notwendigkeit von Altruismus ist einfach: Wir möchten Glück erleben und Leid vermeiden, und das Gleiche trifft auf alle anderen zu. Man muß ehrlich sein, um zu sehen, daß es in dieser Hinsicht nicht den geringsten Unterschied zwischen einem selbst und den anderen gibt. Weil dies so ist, ergibt sich als Schluß, daß man ein Verhalten üben sollte, das vom anderen Schaden abwendet und ihm statt dessen Glück und Wohlergehen verschafft.

Altruismus ist nicht spezifisch buddhistisch. Er entspricht der Natur unseres Zusammenlebens, dem Dasein in Abhängigkeit. Jedermann kann die altruistische Haltung üben und in seinen Alltag einbringen.

## Zum Mitgefühl gehört Weisheit

Die philosophische Ansicht, sagten wir, ist die Erkenntnis des Abhängigen Entstehens, die Ethik die Übung der Gewaltlosigkeit. Auf dieser Basis wird sich auch die korrekte Meditation einstellen. Im Buddhismus ist dies eine Meditation, die Weisheit und Methode vereint.

Weisheit ist Verständnis der Leerheit, Methode die Übung von Mitgefühl. Es wird im Buddhismus davon gesprochen, daß man in der Meditation einen Pfad gehen muß, der beide Seiten vereint. Es wird auch davon gesprochen, daß man einerseits ein Mitgefühl einüben soll, das als Essenz die Erkenntnis der Leerheit hat - und andererseits eine Erkenntnis der Leerheit hervorbringen soll, die als Essenz das Mitgefühl besitzt.

Die Weisheit der Leerheit entsteht durch die Weiterentwicklung der Sicht des Abhängigen Entstehens; denn das Abhängige Entstehen läuft auf dasselbe hinaus wie die Leerheit. Phänomene sind abhängig entstanden, daher sind sie frei oder leer davon, unabhängig zu sein: Sie sind leer von eigenständig-unabhängiger Existenz.

Das ist die eine Seite, die man in der Meditation entwickeln muß. Die andere ist, wie vorhin gesagt, das aus dem Abhängigen Entstehen begründete Mitgefühl, das zur Gewaltlosigkeit führt. Beide Seiten zusammen ergeben die Einheit von Weisheit und Methode.

Dies als kurze Einleitung zum Buddhismus. Nun zu unserem eigentlichen Thema: Was wir normalerweise unter Natur verstehen, ist die äußere Welt: Wälder, Blumen, Tiere. Das Gegenteil des Natürlichen ist das Künstliche: vom Menschen geschaffen, planvoll gemacht, nicht von Anbeginn dieser Welt, nicht in der Natur vorhanden. Diese Dinge haben dann ihre jeweilige Wirkungskraft, die sich der Mensch zunutze machen möchte.

## Was ist die Natur des Geistes?

Im Buddhismus beziehen sich die Begriffe Natur und das Künstliche nicht nur auf äußerliche Dinge, sondern auch auf den Geist. Auch dort nämlich gibt es Natürliches und Künstliches. Normalerweise sind wir sehr mit der körperlichen Welt beschäftigt. Aber natürlich erschöpft sich die Welt nicht im Körperlichen. Das Körperliche ist nur wie die äußere Umgebung, wie ein Haus, in dem man lebt. Es sind aber die Wesen, die äußere Dinge nutzen. Deshalb ist es wichtig, auf die Natur, die Seinsweise, des Benutzers einzugehen.

Maitreya sagt in einer Schrift, die Natur des Geistes sei das Klare Licht. Anders ausgedrückt, der Geist sei in

seinem natürlichen Zustand klares Licht. Das bedeutet: Das Wesentliche oder die Essenz des Geistes ist seine Klarheit und seine Erkenntniskraft. Negative Eigenschaften des Geistes sind nur vorübergehende oder sozusagen äußere Phänomene, die den Geist negativ beeinflussen können, aber niemals die eigentliche Natur des Geistes ausmachen.

Wenn wir von etwas Natürlichem sprechen, dann meinen wir etwas Dauerhaft-Stabiles im Gegensatz zum Vergänglich-Künstlichen. Auf den natürlichen Geist bezogen bedeutet das, daß dieses Kontinuum von Klarheit und Erkenntnis schon seit anfangsloser Zeit existiert und auch in Zukunft existieren wird. Jedes Wesen hat dieses grundlegende Bewußtsein, das sich als Kontinuum fortsetzt von Existenz zu Existenz. All die negativen Eigenschaften sind vorübergehende, wechselhafte Erscheinungen, die nicht dauerhaft dem Geist zugehören.

Maitreya sagt weiter, dieser Geist sei durch die wechselhaften Umstände, in die man gerät, oftmals beeinträchtigt. Die Umstände trüben die klare Erkenntnisnatur. Unwissenheit, falsche Vorstellungen treten auf. Daraus entstehen Leidenschaften und Eigenschaften wie Gier, Haß und Verblendung. Diese beflecken das Bewußtsein, verursachen Schwierigkeiten und Leiden.

### Das Klare Licht im Tantra

Im buddhistischen Tantra gibt es weiterführende Erklärungen, was das Natürliche und was das Künstliche ist. Als das Natürliche gilt auch dort der natürlich anwesende und fundamentale Geist, den man das Klare Licht nennt. Dieser wird aber näher erläutert als das Bewußtsein auf der allersubtilsten Ebene, frei von jeder Begrifflichkeit, frei von jeder gedanklichen Vorstellung. Dieses Klare Licht oder allersubtilste Bewußtsein wird bei den gewöhnlichen Wesen, seien es Menschen oder Tiere, im Tod manifest; denn im Tod nehmen die begrifflichen Bewußtseinszustände immer weiter ab, bis schließlich - als letztes Bewußtsein - dieses allersubtilste, auf natürliche Weise anwesende Bewußtsein des Klaren Lichts übrig bleibt. Wenn Wiedergeburt angenommen wird, entstehen allmählich wieder die gröberen, das heißt: die begrifflichen Bewußtseinszustände.

In diesen Zusammenhang ist das natürlich anwesende oder fundamentale Bewußtsein des Klaren Lichts das Natürliche oder die Natur zu nennen; die begrifflichen und gröberen Bewußtseinsebenen heißen das Vorübergehende oder das Künstliche. Im Hinblick auf die Zwei Wahrheiten wird manchmal von natürlicher und von künstlicher Bestehensweise gesprochen. Dabei werden alle Phänomene, die letztliche Wahrheiten sind, Natur genannt; die Phänomene aber, die konventionelle Wahrheiten sind, nennt man künstlich.

Sich auf das natürliche und eigentliche Bewußtsein zu konzentrieren, das muß jeder für sich selbst in der Meditation tun. Doch ich möchte noch etwas zu dem sagen, was wir allgemein Natur nennen.

### Verantwortung gegenüber der Lebenswelt

Was die Pflanzen angeht, so werden sie im Buddhismus nicht als fühlende Wesen angesehen. Trotzdem läßt sich daraus nicht ableiten, man könne die pflanzliche Natur vernachlässigen. Wir haben auch eine Verantwortung gegenüber der pflanzlichen Natur. Jeder Mensch, der auf diesem Planeten wohnt, etwas zu essen und eine Lebensumgebung braucht, trägt auch Verantwortung für die Pflanzen.

Für uns ist es sehr wichtig, daß wir jeden Tag zwei bis dreimal oder noch öfter feste Nahrung zu uns nehmen. Im »Schatzhaus des Wissens« von Vasubandu wird diese definiert als etwas, das Geruch und Geschmack hat, ertastet und heruntergeschluckt werden kann. Woher bekommen wir die Nahrung? Wir bekommen sie dadurch, daß Pflanzen wachsen, die eine Fortführung früherer Pflanzen sind. Ihren Werdegang könnte man über lange Zeit zurückverfolgen. Nur wenn wir darauf achten, daß sich dieses Kontinuum auch in Zukunft fortsetzt, werden wir die Lebensgrundlage der Pflanzennahrung überhaupt zur Verfügung haben. Daraus versteht sich eigentlich Naturschutz von selbst.

— Anzeige —



### Dalai Lama Yoga des Geistes

dharma edition

1989, 142 Seiten, kartoniert, DM 19,80  
ISBN 3-927862-04-5

Herausgeber: Tibetisches Zentrum e.V., Hamburg

Das meiste in diesem Leben, was wir als angenehm erfahren, hängt von anderen Wesen ab und mit der Natur zusammen. Die Tiere zum Beispiel geben uns sehr viel, was wir zum Leben brauchen: Milch, Käse, ihre Haut. Auf vielfache Weise leisten die Tiere Arbeit und einen Beitrag zu unserem angenehmen Leben. Die Tiere wiederum ernähren sich von den Pflanzen. Nur wenn die vier Elemente in gesundem und reinem Zustand vorhanden sind, haben auch die Tiere ein zuträgliches Futter. Nur dann haben wir Menschen etwas Angenehmes zu essen und können unser Leben angenehm führen. Deshalb ist es wichtig, daß wir darauf achten, nicht nur die Pflanzen zu schützen, sondern auch die Umwelt - Gewässer und Luft - möglichst reinzuhalten.

Nicht nur wir jetzt leben von Nahrung, leben von der Natur. Auch die uns nachfolgen leben davon. Das heißt, daß wir die Natur entsprechend schützen sollen, damit noch Generationen auf diesem Planeten leben können.



Vielleicht denkt mancher, man müsse sich als Ausübender der Religion nicht so sehr um die Natur kümmern, da dies kein Teil der Ausübung von Religion sei. Das wäre eine falsche Sicht; denn in der buddhistischen Lehre heißt es, man habe auch Verantwortung, daß die guten Mittel der Religion für künftige Generationen weiterbestehen - solange noch Wesen im Daseinskreislauf sind. Das wiederum hängt davon ab, daß die Lebensverhältnisse das Fortbestehen religiöser Anweisung überhaupt erlauben. Es ist also in jeder Hinsicht wichtig, jetzt etwas für die Natur zu tun, damit die Menschen weiter auf dieser Erde leben können.

## Gegenmittel Genügsamkeit

Was können wir tun, welchen Beitrag können wir leisten, um die Natur zu schützen? Wir können alle ganz persönlich etwas dazu tun. Ich denke, wichtig ist, eine Einstellung der Genügsamkeit und Zufriedenheit zu entwickeln. Natürlich brauchen wir die Grundlagen wie Nahrung, Kleidung, Wohnung, auch Verkehrsmittel, um unser Leben vernünftig führen zu können. Aber oft tun wir Dinge, die zum Leben nicht wirklich notwendig und bloße Zeitverschwendung sind. Wir beuten die Schätze der Natur aus, schädigen sie - nur um des Vergnügens willen. Daher wäre eine Haltung von etwas mehr Genügsamkeit sehr segensreich für unsere Umwelt.

Nāgārjuna hat gesagt, wer genügsam sei, werde auf natürliche Weise Reichtum und Wohlergehen erfahren. Wer nie genug haben kann, wird niemals genug finden, niemals zufrieden sein, soviel er auch bekommt.

Man kann auch da wieder die Erkenntnis vom Abhängigen Entstehen anwenden und sehen, daß sie zutrifft. Es hängt sehr viel von der inneren Einstellung ab. Wenn man ein genügsamer Mensch ist, wird man sich in den verschiedensten Situationen wohlfühlen. Ist man dagegen auf immer Neues und Anderes aus, wird man sich anstrengen, immer in Hetze und Eile sein und dennoch keine vollkommene Zufriedenheit erreichen. Je mehr man versucht, größere Annehmlichkeiten zu erlangen, desto größer werden die Enttäuschungen; denn es ist selbstverständlich, daß man nicht alles bekommt, was man sich wünscht. Nāgārjuna sagt, auf diese Weise werde jemand, der nicht genügsam ist, eine endlose Kette von Leiden, Schwierigkeiten und Problemen in seinem Leben erfahren.

Wir möchten den Mittleren Weg - im Sanskrit *madhyama* - leben. Auch in diesem Zusammenhang hilft er weiter. Ein Extrem wäre es, immer nach etwas Neuem Ausschau zu halten, immer mehr zu wollen; dies führte zu Unzufriedenheit und Problemen. Ein anderes Extrem wäre die völlige Abstinenz von Lebensnotwendigkeiten, also eine Art Askese, was ebenfalls viele Schwierigkeiten mit sich brächte. Deshalb ist ein mittlerer Weg zwischen den Extremen für unser Leben sehr vorteilhaft.

Es ist richtig, daß wir uns für die Natur einsetzen. Doch dieses Engagement sollte nicht bestimmt werden von Haß und Feindseligkeit. Als Menschen haben wir die Fähigkeit zur Vernunft. Diese sollten wir benutzen, um unser Ziel zu erreichen, nicht aber denken, mit Gewalt sei irgendetwas zu erreichen. Wenn wir auf ruhige Art und Weise versuchen, andere Menschen positiv zu beeinflussen, indem wir sie dazu anleiten, ein Leben in größerer Genügsamkeit zu führen, mehr die Umwelt zu schützen, dann wird dies Erfolg haben, mehr Erfolg, als wenn wir unsere guten Ziele aufgeregt und mit Gewalt augenblicklich durchsetzen wollen.

Nach einer mündlichen Übersetzung von Bhikṣu Jampa Gyatso (Christof Spitz). Überarbeitet von Rolf Gaska.