

In den letzten Jahren besuch- fuhrenden Vortrag Gelegenheit, ten viele Schulklassen und Fragen zu stellen und es ent- Studiengruppen anderer Insti- wickelten sich oft sehr lebhaf- tationen das Tibetische Zen- te Diskussionen. Einige der trum, um sich so in direktem Fragestellungen kehrten dabei Kontakt mit praktizierenden naturgemäß immer wieder und Buddhisten über die Religion die Antworten auf diese „hei- des Buddha authentisch zu in- ßen Fragen“, die wahrschein- formieren. Bei den meisten lich auch vielen unserer Leser dieser Zusammenkünfte in un- auf der Zunge brennen, werden serem Tempel gab Geshe Thub- im folgenden kurz zusammen- ten nach einem kurzen ein- gefasst wiedergegeben.

# Was Sie Schon Immer Über Buddhismus Wissen Wollten...

## ***Das Leben des Buddha***

Der Buddha lebte vor rund 2500 Jahren in Indien. Er wurde als Sohn eines Königs geboren und Siddharta, das heißt »der, der sein Ziel erreicht«, genannt. Bei seiner Geburt prophezeite ein Seher den Eltern, daß das Kind entweder ein großer religiöser Führer oder ein großer Herrscher werden würde. Da der Vater den weltlichen Rang vorzog, suchte er den Jungen von allen Leiden und Unzulänglichkeiten des Lebens, die den Sohn auf religiöse Gedanken bringen könnten, fernzuhalten und umgab ihn mit vielen Vergnügungen. Der Prinz war sehr begabt und lernte sehr schnell alles, was die Lehrer ihm beibringen konn-

FRAGEN UND  
ANTWORTEN  
ZUM DHARMA,  
NACH DARLE-  
GUNGEN VON  
GESHE THUB-  
TEN NGAWANG.  
ZUSAMMEN-  
GESTELLT VON  
OLIVER PETER-  
SEN (GELONG  
DSCHAMPA  
TENDSIN)

ten. Als er erwachsen wurde, heiratete er und hatte einen Sohn. Mit 29 Jahren aber begegnete er auf vier heimlichen Ausfahrten dem Leid der Weft in Form eines Alten, eines Kranken und eines Toten. Nachdem er seinen Begleiter gefragt hatte, ob diese Leiden auch ihm gewiß wären und dies bejaht wurde, begann er über die Situation der Weft nachzusinnen. Er verspürte keine Freude mehr an den oberflächlichen Ablenkungen des Palastlebens. Nachdem er auf einer vierten Ausfahrt einem Mönch begegnet war, der ruhig und friedlich seiner Wege ging, war seine Entscheidung gefallen. Er flüchtete bei Nacht und Nebel aus dem Palast, schnitt sich die langen Haare ab und zog das Gewand eines Bettlers an, um sich auf die Suche nach einem geistigen Weg zu machen, der zu einem dauerhaften Glück führen könnte. Er suchte viele Lehrer auf, lernte bei ihnen Techniken der Meditation und übte auch strenge Askese. Nachdem er die bloße Askese als unzureichend für das Erlangen des höchsten Zieles erkannt hatte, fand er schließlich unter dem Bodhibaum die Erkenntnisse, die man die Erleuchtung nennt, und die die Antworten auf seine Fragen nach dem Sinn des Lebens waren. Fortan wurde er ein Buddha, ein Erwachter, genannt. Aus einem gewöhnlichen Menschen war durch die lange Schulung, die der zukünftige Buddha auch schon in früheren Leben begonnen hatte, ein Wesen mit göttlichen Eigenschaften geworden, das in vollkommener Weise dem Wohle der Wesen dienen kann.

So lautet die grobe Lebensbeschreibung des Buddha. Aus der Sicht des Mahāyāna-Buddhismus gibt es noch viel subtilere Ebenen der Daseinsweise eines Buddha, die aber in diesem Rahmen nicht hinlänglich erklärt werden können.

## **Verbreitung des Dharma in Asien**

Seinen ersten Schülern predigte der Erwachte die Vier Edlen Wahrheiten vom Leiden, vom Ursprung des Leidens, vom Aufhören des Leidens und vom Weg, der zum Aufhören des Leidens führt. Bis zu seinem Tod in hohem Alter zog er lehrend als Wandermönch durch Indien, und seine Gemeinde von ordinierten Mönchen, Nonnen und Laien wuchs ständig an.

Von Indien aus breitete sich die Lehre in den folgenden Jahrhunderten in die meisten Länder Asiens aus, so in der Hinayāna-Form nach Sri Lanka, Burma und Thailand und in der Mahāyāna-Form zum Beispiel nach China, Japan, Korea, Vietnam und auch nach Tibet. In Indien ging die Lehrtradition ungefähr im Jahre 1200 zu Ende. Die Tibeter luden im 7. Jahrhundert indische Meister ein, und mit ihrer Hilfe übersetzten sie die Worte des Buddha und die Kommentare der großen indischen Philosophen, den sogenannten Pandits.

## **Der Kern der Lehre des Buddha**

Grundsätzlich geht es bei der Lehre von den Vier Edlen Wahrheiten um die zentrale Frage für alle Wesen, nämlich darum, wie man den Wunsch verwirklicht, für Körper und Geist Leiden zu vermeiden und Glück zu erlangen. Die ersten beiden Wahrheiten beschäftigen sich mit dem Unerwünschten, dem Leiden und seinen Ursachen. Die letzten beiden Wahrheiten beschäftigen sich mit dem Erwünschten, dem Glück und seinen Ursachen. Diese Darstellungsweise entspricht dem Vorgehen eines Arztes. Auch ein Arzt muß dem Patienten zunächst sein Leiden, in dem Fall seine Krankheit, diagnostizieren, so daß er sich keinen Illusionen hingibt und bereit zur Therapie ist. Weiterhin wird er nach der Ursache, dem Krankheitserregerforschen, was der zweiten Wahrheit vom Ursprung des Leidens entspricht. Im nächsten Schritt wird er, entsprechend der dritten Wahrheit vom Aufhören des Leidens, dem Patienten Hoffnung auf Heilung machen und ihm schließlich den Weg zur Heilung anweisen, so wie die vierte Wahrheit auch den Weg zum Heil erklärt.

Die Mittel, die die Menschen als Weg zum Wohlergehen anwenden, sind oft unterschiedlich und nicht alle gleich wirksam. Die Wissenschaft, die heutzutage sehr entwickelt ist, setzt dabei auf die materielle Fortentwicklung. Der materielle Fortschritt allein aber kann den Menschen nicht befriedigen und führt oft zu neuen Ängsten und Problemen. Obwohl die materiellen Mittel vor allem für das körperliche Wohl sehr hilfreich sind, können sie in Situationen der Krise oft nicht weiterhelfen. Wenn man so an die Grenzen der Wirksamkeit die-

*Die meisten von Ihnen haben wahrscheinlich bereits etwas über das Leben des Buddha und seine Lehre, die man z.B. in die Darlegung der Vier Edlen Wahrheiten zusammenfassen kann, aus Schulbüchern gelernt. Ich möchte noch einmal aus meiner Sicht einige einführende Worte zu diesem Thema sagen. Vieles wird dabei mit den Büchern übereinstimmen, einiges mag aber auch eine etwas andere Interpretation erfahren.*

ser Mittel stößt, beginnt man vielleicht, in der Religion weitergehende, **subtilere** Mittel zu suchen. Die meisten nicht-buddhistischen Religionen sehen den letzten Ursprung von Glück und Leid in einem Gott, der uns geschaffen hat und Herr unseres Schicksals ist.

Die **Anhänger** dieser Religionen setzen ihre Hoffnung sehr stark auf das Gebet. Manche von ihnen verfechten dabei sogar die Ansicht, daß intellektuelle Analyse und Religion sich ausschließen. So erscheint heutzutage vielen modernen Menschen die Religion als eine alte Tradition für intellektuell weniger Begabte, die sich vor der realen Welt, mit der sie vielleicht nicht zurechtkommen, in unbegründete Hoffnungen flüchten.

Im Buddhismus gilt das Gebet zwar auch als sehr segensreich, aber die entscheidenden Ursachen für unser Glück und Leid werden in dem Geist **des** Erlebenden selbst gesehen. **Äußere** Umstände gelten lediglich als Begleitumstände. Unsere Unkenntnis über diesen Sachverhalt ist dabei vergleichbar mit dem Verhalten von jemanden, der eine Wunde hat und für den Schmerz, der bei deren eventueller Berührung auftritt, nur die **äußeren** Umstände, nicht aber seine eigene Verletzung verantwortlich macht.

Es ist nur konsequent, wenn - entsprechend seiner Auffassung über den Ursprung von Glück und Leid - das Schwergewicht der Praxis **des** Buddhismus auf der Geistes- schulung liegt. Eine solche fortlaufende Entwicklung **des** Geistes ist möglich, da der Geist im Gegensatz zu materiellen Dingen sich Wissen aneignen und sich so zum Besseren **entwickeln** kann.

Die Ausübung **des** Dharma, der buddhistischen Lehre, bedeutet so im wesentlichen die Veränderung **des** Geistes zum Heilsamen. Der geistige Frieden ist das Ziel. Dieses Ziel läßt sich nur durch die Überwindung unserer eigentlichen Feinde, der Fehler **des** Geistes, erlangen.

Auch der **äußere** Weltfrieden steht in Beziehung zu einer solchen **Veränderung** der geistigen Haltung zum positiven, da sonst fehlerhafte Einstellungen **des** Menschen sich immer wie-

der in gewaltsamen Handlungen **äußern** werden. Der Geist spielt also aus buddhistischer Sicht eine maßgebende Rolle in unserem Leben. Wegen dieser Betonung der Psychologie ist der Buddhismus **des** öfteren eine „Wissenschaft **des** Geistes“ genannt worden. Es werden sogar manchmal Zweifel geäußert, ob der Buddhismus überhaupt eine Religion zu nennen ist, da nicht der Glaube an einen allmächtigen Gott, sondern die Veränderung **des** Bewußtseins **des** Gläubigen in dieser Tradition im Vordergrund steht.

Allerdings weist der Buddhismus doch typisch religiöse Merkmale wie die Verehrung von höheren Wesen und Heiligen auf, und die Beschäftigung mit Inhalten, die über dieses Leben hinausgehen.

Alle Religionen stimmen darin überein, daß es nicht genügt, sich nur mit den Dingen zu beschäftigen, die wir mit unseren **äußeren** Sinnen erfassen können. Um geistiges Glück zu erlangen, ist es nötig, sich auch mit subtilen Dingen zu beschäftigen, die

nur dem Denken zugänglich sind und ausschließlich in der Religion und der Philosophie erklärt werden.

*Wie nun sind die Vier Edlen Wahrheiten im einzelnen zu verstehen ?*

# 1

## **Die Edle Wahrheit vom Leiden**

besagt, daß im Leben nicht nur offensichtliche Schmerzen vorkommen, sondern daß sogar all unsere gewöhnlichen Erfahrungen von Glück unbefriedigend bleiben, da sie sich immer wieder zu Leid wandeln. Am Ende unseres Lebens stehen für jeden das Alter, die Krankheit und der Tod. Wir stoßen immer wieder auf Unbefriedigung und Unsicherheit, und alles, was uns vermeintlich Glück geben kann, vergeht wieder oder wandelt sich zu etwas Unangenehmen.



Kurdistan 1991

# 2

## **Die Edle Wahrheit vom Ursprung des Leidens**

bedeutet, daß der Grund für diese leidvolle Situation die falschen Auffassungen unseres Geistes sind. Unter ihrem Einfluß sind wir über die eigentliche Wirklichkeit getäuscht. So gibt es Geistesplagen wie Haß und Gier, die uns und anderen Leiden bringen. Wenn unser Geist von Ärger beherrscht wird, findet er keinen Frieden. Das ist sehr offensichtlich. Wir sind dann sogar bereit, dem anderen körperlich und geistig zu schaden. Ein solches undiszipliniertes Verhalten führt natürlich zu einer Gegenreaktion. Auf diese Weise kommt es zu Konflikten in der Familie, der menschlichen Gemeinschaft und sogar zu Kriegen zwischen den Nationen. Durch den Einfluß **des** Ärgers in uns werden wir blind dafür, daß der an-

dere nicht immer so schlecht ist, wie er uns in einer bestimmten Situation erscheint. Obwohl wir für unser Wohlergehen bei näherer Betrachtung ganz von den anderen abhängig sind, wollen wir anderen Menschen schaden. Wir übertreiben den tatsächlich aufgetretenen Schaden oft bei weitem.

Die Fehler, die der geistige Faktor der Gier mit sich bringt, sind schon schwerer zu erkennen, weil wir den Zustand der Begierde oft als sehr angenehm empfinden. In Wirklichkeit macht uns auch die Gier blind für die Nachteile einer Situation.

So nehmen heutzutage zum Beispiel viele Jugendliche Drogen. Man hört dabei, unter dem Einfluß seiner Gier nach kurzzeitigem Wohlbefinden, nicht auf die Warnungen von Freunden, Eltern und Ärzten vor den langfristigen üblen Folgen. Man kann schließlich gar nicht mehr von diesen Substanzen lassen, und das eigene Verhalten wird immer schlechter. Vielleicht gerät man mit dem Gesetz in Konflikt oder muß sogar sterben.

Auf **ähnliche** Weise lassen sich die leidvollen Folgen eines **begierdevollen** Geistes für einen selbst und andere an vielen Beispielen aufzeigen.

Der **letztliche** Grund, auf den diese Fehler wie Haß und Gier - und auch andere wie Stolz und Neid - zurückgehen, ist die Unwissenheit über die eigentliche Natur der Wirklichkeit.

Man weiß nicht, wie die Dinge sind, und gibt sich vielen Täuschungen hin. Vor allem hat man angeborene Auffassungen von unabhängiger Existenz, die nicht der Wirklichkeit entsprechen und die die anderen Fehler erst möglich machen.

Nicht nur, daß diese Fehler **des** Geistes uns im Moment sehr viele Probleme bereiten, sie hinterlassen **darüberhinaus** bei jedem Auftreten ein Potential im Geist, das zu Leiden führt.

Vor allem sind diese Potentiale nach der Lehre vom Karma, das heißt nach der Lehre von den Handlungen und ihren entsprechenden Wirkungen, in der Lage, nach dem Tod eine schlechte Wiedergeburt voller Leiden zu bewirken.

Daß wir unfreiwillig Geburt auf Geburt im Daseinskreislauf annehmen, ohne dabei unsere Situation frei wählen zu können, geht danach ebenfalls auf die Fehler **des** Geistes zurück und stellt ein umfassendes Leiden dar.



Buddha unter dem Bodhibaum

# 3

## **Die Edle Wahrheit vom Aufhören des Leidens**

sagt aus, daß man einen dauerhaften Zustand des Glückes erlangen kann, wenn es einem gelingt, die Plagen **des** Geistes zu beseitigen, indem man deren Ursprung, die Unwissenheit, mit Weisheit überwindet. Ein solcher Zustand, der **Nirvana** genannt wird, bedeutet auch das Ende **des** Kreislaufes von unfreiwilliger Geburt und damit eine **letztliche** Freiheit von allem Leiden.

# 4

## Die Edle Wahrheit vom Weg, der zum Aufhören des Leidens führt

weist darauf hin, worin die Gegenmittel gegen die einzelnen Fehler des Geistes bestehen. Diese Mittel führen zur Überwindung der Fehler. So wird gelehrt wie Mitgefühl und Geduld gegen Haß wirkt, wie die Reflexion über die Nachteile der Objekte der Begierde die Anhaftung vermindert und wie die Weisheit, die die **letztliche Realität** versteht, die Unwissenheit vollkommen beseitigt. Wenn man entsprechend dieser Lehren vorgeht, übt man die Religion richtig aus und der Geist wird frei von allen Fehlern.

Wenn man diese Schulung mit dem Ziel betreibt, hauptsächlich das eigene Wohl zu erlangen, ist dies die Ausübung **des Hinayāna—Buddhis-**

**mus.** Die Unterweisungen dazu betreffen hauptsächlich die Ethik, das Vermeiden **des** Schädigens anderer und einen sehr disziplinierten Lebensweg. Auch muß **Konzentration** geübt werden. Der Geist darf nicht abgelenkt sein und an alles mögliche denken, sondern muß auf das Objekt der Meditation gesammelt werden können. Mit der **Weisheit** untersucht man das **Abhängige** Entstehen und erlangt schließlich Einsicht in die Philosophie der **Leerheit**, der **letzlichen** Bestehensweise aller **Phänomene**.

Die Unterweisungen **des Hinayāna**, die relativ leicht für jedermann **verständlich** sind und öffentlich gelehrt wurden, findet man zum Beispiel in der indischen Sprache **des Pāli**.

Wenn man dagegen den Buddhismus ausübt mit dem Ziel, hauptsächlich anderen zu helfen, macht man sich auf den Pfad **des Bodhisattvas** im **Mahāyāna-Buddhismus**, um ein Buddha zu werden, der allen im größten Ausmaß helfen kann. Dieser Weg baut auf dem **Hinayāna** auf, **enthält** aber viele weitere Schulungen und erstreckt sich über viele Leben.

Im Mittelpunkt steht dabei das Mitgefühl und die aufopfernde **Tätigkeit** für andere.

Diese Unterweisungen sind für gewöhnliche Menschen nur schwer zu verstehen und wurden so vom Buddha nur einem bestimmten, besonders **befähigten** Schülerkreis zugänglich gemacht. Die Schriften wurden **zunächst** in Sanskrit **verfasst**.

Außerdem gibt es im **Mahāyāna** die **tantrische** Schulung, die eine schnelle Erleuchtung möglich macht und die höchste Ausbildung **des** Buddhismus darstellt. Sie ist aber nur sehr begabten Schülern möglich und kann Menschen mit falscher Motivation schädlich sein. Sie wird deshalb oft geheimgehalten und nur mündlich überliefert.

Nach den Lehren **des Mahāyāna** besitzt jedes Wesen die Buddha-Natur, das Potential, den gesamten Weg **des** Buddhismus zur Vollendung zu bringen und selber ein Buddha zu werden, der sich genau entsprechend den Wünschen der Wesen spontan verkörpert, um ihnen aus seiner allumfassenden Erkenntnis mit größtem Mitgefühl zu helfen.

Die Maßregelung buddhistischer **Zentren** im Westen durch Herrn **Shitset-schen** Buddhismus. Die Erinnerung, sang **Tenpa Gyaltzen** löst bei mir die auch das Vergegenwärtigen **des** Frage aus: Ist die **lamaistische Bud-** Hochlandes ersetzt nicht das Erleben **dhalehre** die

Lehre Buddhas für alle Wesen oder für das **tibetische** Volk? Was dem **tibetischen** Volk **geschieht**, vollzieht sich in diesen

Tagen an den Kurden und Schiiten im Irak und anderswo mit Menschen durch Menschen. Wenn buddhistische Zentren im Westen das **völkische** Leid von ihrem Lernen der buddhistischen Lehre trennen, mag das für sie notwendig sein, da sie ja noch Lernende der Lehre sind und erst einmal die Gedanken der Lehre erfahren dürfen, um für ihr eigenes Leid Klarheit zu schaffen, bevor sie **fähig** sind, zur vorerst fremden Lehre noch fremdes Leid mitzutragen.

Daß **Tibeter** Sorge haben, als Volk und Kultur von den Chinesen **aufgesogen** zu werden, ist eine **Realität**

und Erfahren seines Geistes. Dazu gehört die Mühsal eigenen Erlebens in einem Alltag. Daß **Westler** die tibetische Sprache und Kulte lernen, um die **lamaistische** Buddhalehre zu verstehen, ist eine Gabe an den **tibetischen** Geist und die **Tibeter**.

Der **lamaistische** Buddhismus ist eine gute „**Strassenverkehrsordnung**“ zum Erkennen **des** menschlichen Wesens und seiner Gestaltung. Einige **Westler** haben ihn für sich erwählt, daß heißt wir importieren ihn. Mögen die Exporteure ebenso achtsam sein in diesem Geben und Nehmen.

Zu dem Leserbrief von Herrn Shitsetsang Tenpa Gyaltzen in »Tibet und Buddhismus« Nr. 2/91 schickte Herr Otto Lutz aus Crailsheim eine Entgegnung: