

STUFEN ZUR ERLEUCHTUNG IN DEN TRADITIONEN DES TIBETISCHEN BUDDHISMUS

Vortrag von Geshe Thubten Ngawang am 1. März
1992 in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg

EINLEITUNG

Zunächst möchte ich mich bei der Buddhistischen Gesellschaft für die Organisation dieses Tages bedanken, an dem Vertreter verschiedener buddhistischer Traditionen ihre Lehrweisen im Überblick darstellen, und ich möchte Sie, die aus Interesse gekommen sind, herzlich grüßen. Die meisten von Ihnen werden wahrscheinlich recht gute Vorkenntnisse über den Buddhismus mitbringen. Andererseits wird es aber auch einige geben, die **mit** der Praxis vielleicht gerade erst beginnen. Daher werde ich versuchen, mich in dem Vortrag ein wenig darauf einzustellen und darauf achten, daß für jeden etwas dabei ist.

LETZTLICH WIDER- SPRECHEN SICH DIE RELIGIONEN NICHT

Fragt man ganz allgemein, was Religion bedeutet, so denke ich, daß es darum geht, daß wir unsere Leiden überwinden und ein tieferes, **dauerhafteres** Glück erlangen wollen als das durch die Anwendung allein **äußerer** Mittel erreichbare. Man muß dazu einige Anstrengungen in der

Religion auf sich nehmen. Da es für die meisten Menschen im allgemeinen wohl nicht möglich ist, den gesamten Umfang der Religion von Anfang an selber zu erkennen, gibt es verschiedene Traditionen in der Welt. Diese gehen zurück auf große Religionsgründer, die sehr tiefgründige und weite Lehren gegeben haben, denen man dann folgen kann.

Ich denke, daß die Gründer der meisten Religionen qualifizierte Lehrer waren, die aus Mitgefühl heraus lehrten und mit ihren Lehren vielen Millionen von Menschen geholfen haben. Das gilt wohl übereinstimmend für die großen klassischen Religionen, die wir kennen.

So gibt es zwar verschiedene Ausdrücke und Begriffe in den einzelnen Religionen — manchmal ist vom Sohn Gottes die Rede, manchmal von Propheten, und im Buddhismus sprechen wir von Buddhas —, aber wir sollten dabei anerkennen, daß es mehrere solcher qualifizierter und von Mitgefühl motivierter Religionsgründer gibt, und daher sollten wir zwischen den Religionen gegenseitig Respekt und Vertrauen entwickeln, auf jeden Fall Abneigung vermeiden.

Es gibt einen Satz im Buddhismus, der besagt, daß alle Lehren letztlich ohne Widerspruch sind. Was soll das heißen? Es bedeutet, daß Menschen verschiedene Veranlagungen haben,

so daß es für qualifizierte Lehrer notwendig ist, den einen die Lehren in den Grundzügen darzustellen, den anderen vielleicht weitergehende Mittel zu lehren und einigen auch die höchsten Lehren zu geben. Deshalb ist es letztlich kein Widerspruch, wenn wir viele Lehren in der Welt haben.

DIE VORGEHENSWEISE IM BUDDHISMUS

Im Buddhismus geht es hauptsächlich darum, den eigenen Geist zu entwickeln. Das ist ein wesentliches Moment **des** Buddhismus. Wie ist das zu verstehen? Nun, Menschen oder allgemein Lebewesen bestehen aus Geist und Körper. Nach buddhistischer Philosophie unterliegen die Handlungen **des** Körpers, -der Körper überhaupt —, der Macht **des** Geistes, und daher ist es ganz wesentlich, daß man den Geist kontrolliert, um so auch die körperlichen Handlungen unter Kontrolle zu nehmen. Daß dieser Zusammenhang besteht, kann man sowohl logisch untersuchen als auch an der eigenen Erfahrung messen — da wird man wahrscheinlich zu demselben Ergebnis kommen.

Manchmal treffen wir in der Welt auf körperliche und sprachliche Handlungen, die völlig unkontrolliert sind; auf Menschen, die sich herausnehmen, fast alles zu tun, was ihnen in den Sinn kommt und anderen damit zu schaden. Solche äußerst unkontrollierten Handlungen kommen allein dadurch zustande, daß der Geist zuerst in einem sehr unkontrollierten Zustand war, woraus sich dann entsprechend negative körperliche und sprachliche Handlungen ergeben.

So kann man sagen, daß die ganze Unruhe auf der Welt, jeglicher Aufruhr und Streit und all die Probleme, denen wir begegnen, doch letztlich auf Einstellungen zurückgehen, die von Haß oder Gier getragen sind. Aus einer Einstellung der Begierde zum Beispiel, daß man nie genug haben kann und immer etwas Besonderes haben will, ergeben sich sehr viele Nachteile. Ebenso kommt es aufgrund von Haß und Ärger zu Streit, Kriegen und so weiter.

DIE GEISTESPLAGEN SIND UNSERE SCHLIMM- STEN FEINDE

Im Dhammapada gibt es einen berühmten Vers, der sinngemäß lautet, daß der von rachsüchtigen Feinden zugefügte Schaden relativ gering ist im Vergleich zu dem Schaden, den wir uns selber zufügen, wenn unser eigener Geist unkontrolliert ist. Die äußeren Schädiger sind nur bis zu einem bestimmten Grad in der Lage, uns zu schaden. Wer uns jedoch wirklich schrankenlos schaden kann, ist unser eigener Geist: Das ist der viel schlimmere Feind. Geistige Fehler bezeichnen wir im Buddhismus als Geistesplagen oder Leidenschaften. Sie sind definiert als geistige Faktoren, die den Geist unkontrolliert und unruhig machen. In der buddhistischen Praxis kommt es nun darauf an, diese negativen Geistesfaktoren zu vermindern oder zu überwinden.

Dies ist auch die Praxis in der tibetischen Tradition. Es gibt dort verschiedene Überlieferungsstränge, wobei die vier Hauptschulen des tibetischen Buddhismus als Sakya, Nyingma, Kagyü und Gelug bekannt sind. Trotz einiger Unterschiede in ihren Terminologien und Einteilungen

stimmen sie im Grunde doch weitgehend in ihren Lehren überein.

DIE VIER ERKENNTNISSE IN DER NYINGMA- UND KAGYÜ-TRADITION

So sprechen auch alle Schulen von bestimmten Stufen der Praxis — es ist von drei oder von vier Stufen die Rede. Dabei handelt es sich um bestimmte Erkenntnisse, die es zu erlangen gilt. Diese Stufen oder Erkenntnisse sind auch bekannt unter dem Namen »Stufenweg zur Erleuchtung« oder Lam Rim. Wenn von vier Erkenntnissen die Rede ist, so geht das hauptsächlich auf die Traditionen der Kagyü und der Nyingma zurück und damit auf solche Meister wie Gampopa oder Milarepa in der Kagyü-Tradition und auf Padmasambhava in der Nyingma-Tradition. Nun, was sind diese vier Erkenntnisse?

1. *Der Geist wird zum Dharma*
2. *Der Dharma wird zum Pfad*
3. *Der Pfad beseitigt die Täuschungen*
4. *Die Täuschungen werden in Weisheit umgewandelt.*

Im Zuge der ersten Stufe von Erkenntnis entwickelt man also Gedanken, die den Geist auf die Religion, den Dharma, lenken.

Auf der zweiten Stufe wird der Dharma zum direkten Mittel für die Befreiung aus allen Leiden.

Auf der dritten Stufe sind alle Täuschungen überwunden worden, die ein Praktizierender auf dem Pfad noch besitzt und die persönliche Befreiung ist erreicht. Außerdem wurden nun auch die karmischen Anlagen, die Wirkungspotentiale, die von früheren befleckten Handlungen im eigenen Geist hinterlegt wurden, bereinigt.

Auf der vierten Stufe macht man sich bestimmte Täuschungen zunutze, um ein noch höheres Ziel als die eigene Befreiung, nämlich die Buddhaschaft, in der man anderen von höchstem Nutzen ist, zu erreichen.

DIE DREI ARTEN VON FÄ- HIGKEITEN, WIE SIE IN DER GELUG-TRADITION ERKLÄRT WERDEN

Die Erklärung der vier Erkenntnisse in der Nyingma- und der Kagyü-Tradition zielt letztlich auf das Gleiche hin wie die Erklärung der Gelug-Tradition über die drei Personen, die auf dem Pfad praktizieren: nämlich die Person von anfänglichen, mittleren und höchsten geistigen Fähigkeiten. Die Gelug-Tradition ist auf die Kadampa-Tradition zurückzuführen, die von dem indischen Meister Atīśa in Tibet gegründet wurde.

DIE PRAXIS AUF DER ANFÄNGLI- CHEN STUFE

Das, was hier mit den Praktiken für jemanden von anfänglichen geistigen Fähigkeiten gemeint ist, stimmt überein mit dem, was in den anderen Traditionen als die Erkenntnis bezeichnet wurde, mit der der Geist zum Dharma wird. Auf dieser anfänglichen Stufe übt man sich darin, die größten Störungen des Geistes zu überwinden, die unter dem Einfluß von Haß und Gier zu sehr starken negativen Handlungen führen. Wir kennen sie als die drei unheilsamen Handlungen des Körpers und die vier unheilsamen Handlungen der Rede. (Weiterhin gibt es drei unheilsame Handlungen des Geistes.) Das sind alles Handlungen, wo man aus einem unkontrollierten Geist heraus keinerlei Rücksichten mehr auf andere nimmt, sondern im Gegenteil dazu bereit ist, anderen alles mögliche anzutun, solange es nur einem selber zu nutzen scheint. Solche Handlungen versucht man also auf dieser Stufe immer mehr einzudämmen und schließlich zu überwinden. Das führt dann einerseits dazu, daß man mit relativer Sicherheit eine gute Wiedergeburt erlangt, und andererseits dazu, daß direkt anderen kein Schaden mehr zugefügt wird, wodurch indirekt — vor allem auch auf lange Sicht — Schaden für einen selber vermieden wird.

DIE PRAXIS AUF DER MITTLEREN STUFE

Auch wenn es einem gelingt, diese sogenannten zehn unheilsamen Handlungen mehr oder weniger einzudämmen, anderen keinen Schaden mehr zuzufügen und auch langfristig für einen selber sicherzustellen, daß man eine gute Wiedergeburt annehmen kann, so ist das doch noch nicht das endgültige Ziel auf dem Pfad. Denn selbst wenn man wieder eine gute Geburt — zum Beispiel als Mensch — annehmen kann, handelt es sich dabei doch nur um ein Leben. Nach diesem Leben besteht dann wiederum keinerlei Sicherheit, wo und wie man wiedergeboren wird. Das ist so, weil letztlich der gesamte Daseinskreislauf und die Unfreiheit hinsichtlich der Wiedergeburt auf geistigen Wurzeln beruht, nämlich hauptsächlich auf der Unwissenheit, die darin besteht, daß man die Realität nicht korrekt erkannt hat. Solange das noch der Fall ist, hat man keine vollständige Freiheit, und deshalb braucht man weitergehende Praktiken, um in seinem Geist alle Täuschungen zu überwinden.

WAS IST DIE URSACHE FÜR UNSERE UNFREIHEIT?

Um eine dauerhafte Befreiung zu erreichen, muß man sich mit der Unwissenheit auseinandersetzen, beziehungsweise mit der Weisheit, die das Gegenteil davon ist. Bei der Unwissenheit in einem tieferen Sinne geht es hauptsächlich um das Erfassen eines Selbst. Was ist damit gemeint? Es gibt sicherlich eine Person, es gibt ein Ich. Wir erleben Glück, wir erleben Leiden, und wir verursachen die verschiedensten Dinge. Das wird nicht in Frage gestellt. Die Frage ist vielmehr, wie diese Person im eigentlichen Sinne existiert. Uns erscheint ein vollständig unabhängig existierendes Selbst, und diese Auffassung führt zu allen anderen Täuschungen. Der indische Meister Dharmakīrti hat gesagt, daß

die Wurzel alles Schlechten das Erfassen eines Selbst ist. Damit ist gemeint, daß aufgrund des Erfassens eines solchen nicht-existenten unabhängigen Selbst, wie es uns erscheint und wie wir auch daran glauben, sich alle schlechten Handlungen ergeben und wiederum entsprechend negatives Karma angesammelt wird. Das führt schließlich dazu, daß wir unfreiwillig im Daseinskreislauf Geburt auf Geburt annehmen, ohne Kontrolle darüber zu haben. Der ganze Daseinskreislauf geht daher auf das fälschliche Erfassen eines unabhängigen Selbst zurück.

WIE ERLANGT MAN DIE BEFREIUNG?

Die Praxis einer Person von mittleren geistigen Fähigkeiten, die also weiter geht als jene anfängliche, lediglich auf die Überwindung einer schlechten Geburt im Daseinskreislauf gerichtete Praxis, bedeutet nun, daß man diese Unwissenheit als Unwissenheit erkennt; daß man die Täuschungen als solche erfaßt und sich dann daran macht, eine korrekte Sichtweise der Dinge zu entwickeln. Dazu bedarf es wiederum der Stütze einer korrekten Disziplin und Ethik. Auf der Grundlage dieser Ethik kann man dann damit beginnen, Konzentration zu üben und sich in Meditation zu schulen. Und diese Schulung bildet wiederum die Grundlage für die Entwicklung von Weisheit oder Vipāśyana. Eine wirklich qualifizierte Höhere Einsicht oder Vipāśyana ist es, wenn man auf der Grundlage dieser Ethik und Konzentration die eigentliche Wirklichkeit analysiert und versteht. Das wäre ein wirklich qualifizierter Pfad zur Befreiung, wobei man den gesamten Daseinskreislauf überwindet.

Vielleicht kennen wir die bildliche Darstellung des Daseinskreislaufs. Dort hält eine Art Monster ein Rad in den Klauen. Nun, dieses Monster ist der Herr des Todes, und was er hält, ist der Daseinskreislauf, der sich quasi in ihm abspielt. Jemand, der den eben beschriebenen Pfad wirklich gehen und beenden würde, der wäre außerhalb dieses Rades und nicht mehr im Daseinskreislauf. Auf

dieser Abbildung des Daseinskreislaufs befindet sich auch ein Mond, auf den der Buddha zeigt, und dieser Mond ist ein Symbol für das Nirvāna, den Zustand jenseits des Daseinskreislaufs.

Damit ist auch die zweite und dritte Stufe der Praxis, wie sie in den anderen Schulen erläutert wird, umrissen worden, nämlich »den Dharma zum Pfad zu machen« und »mit dem Pfad die Täuschungen zu beseitigen«.

DIE PRAXIS AUF DER HÖCHSTEN STUFE

Weiterhin gibt es Praktizierende, die die Fähigkeit haben, ihr eigenes Wohl vollkommen zum Wohle anderer zurückzustellen. Auf der Grundlage dieser Veranlagung entwickelt man dann neben der Meditationsübung der sogenannten »Vier Unermeßlichkeiten« auch die Meditationsanweisung mit sechs Ursachen und einer Wirkung zur Erlangung des Erleuchtungsgeistes oder Bodhicitta und tritt in den Pfad einer Person von höchsten geistigen Fähigkeiten ein.

In diesem Zusammenhang wird auch von der sogenannten Buddha-natur oder der Essenz des Tathāgata gesprochen. Was ist damit gemeint? Man kann es sich vielleicht anhand von Wasser aus einem verschmutzten Wasserlauf veranschaulichen. Ich kenne mich in der Wissenschaft nicht so genau aus, aber ich denke, daß man auch hier zu dem Ergebnis kommt, daß dieses Wasser in seiner Natur letztlich niemals zu verschmutzen ist, sondern daß es Prozesse gibt, um dieses Wasser wieder zu reinigen und zu seiner eigentlichen Natur zurückzuführen. Das heißt, die Natur des Wassers wird von dem Schmutz letztlich nicht überwältigt; das Wasser wird in seiner Natur niemals zu Schmutz, sondern es hat nur zeitweise die Eigenschaft, verschmutzt zu sein. Dieses Bild kann man auf den menschlichen Geist, den Geist von Lebewesen überhaupt übertragen: Sie sind zwar zeitweilig in einem sehr verschmutz-

ten oder eben von Geistesplagen gepeinigten Zustand, aber die Natur des Geistes wird davon letztlich nicht angetastet, sondern es ist immer möglich, die Natur des Geistes wieder zu reinigen oder sozusagen freizulegen.

DEN GEIST IN SEINE EIGENTLICHE VOLLKOMMEN REINE NATUR ÜBERFÜHREN

In der Lehre des Buddhismus wird demnach gesagt, daß man sich von den zeitweiligen Fehlern des Geistes und deren Samen befreien kann, wenn man nur entsprechende Anstrengungen auf sich nimmt. Auch wenn es einige Zeit dauern mag, letztlich ist es möglich, diese Fehler vollständig zu beseitigen. Man spricht dann im Buddhismus von verschiedenen Erleuchtungen, nämlich der Erleuchtung eines Śrāvaka, der Erleuchtung eines Pratyeka und der höchsten unübertroffenen Erleuchtung eines Buddha. Das sind verschiedene Ebenen der Erleuchtung, auf denen diese Fehler mehr oder weniger gereinigt sind.

Jemand mit höchsten geistigen Fähigkeiten wird ein Bodhisattva genannt. Dieser hat die Verantwortung auf sich genommen, einen Zustand zu erreichen, in dem er selber frei von allen Hindernissen ist und so die Veranlagungen der anderen vollständig erkennen kann; aufgrund dieser Erkenntnis kann er die anderen nämlich genau das lehren und ihnen das geben, dessen sie bedürfen. Das ist die Verantwortung eines Bodhisattva: eben dieses Ziel zu erreichen, wo er wirklich in der Lage ist, die Bedürfnisse der anderen zu erkennen und entsprechend zu lehren, also den Zustand eines Buddha.

WEISHEIT UND METHODE

Auf dem geistigen Weg des Bodhisattvas ist einerseits der Aspekt der Methode und andererseits der Aspekt der Weisheit zu unterscheiden. Was ist hier mit Weisheit gemeint? Eigent-

lich hat man auf dem Pfad desjenigen von mittleren Fähigkeiten schon alle Fehler des Geistes vollständig überwunden, das heißt die Geistesplagen sind zusammen mit ihren Samen getilgt. Aber jetzt kommt ein weiterer Begriff hinzu; man spricht hier noch von gewissen Anlagen im Bewußtsein, die daher rühren, daß sich diese negativen Eigenschaften solange im Geist befunden haben. Diese Anlagen führen selbst dann noch, wenn die Fehler des Geistes beseitigt sind, nach wie vor zu einer Trübung des Geistes, und daher ist es für einen Bodhisattva unumgänglich, diese Anlagen ebenfalls zu überwinden. Dies stimmt überein mit dem, was in anderen Traditionen »Umwandeln der Täuschungen in Weisheit« heißt.

Man kann also den ganzen Pfad unterteilen in Weisheit und Methode, wobei sich beide Aspekte immer gegenseitig ergänzen müssen, das heißt, Weisheit muß von Methode getragen sein und Methode von Weisheit. Theoretisch kann man zwei verschiedene Übungsweisen bei der Entwicklung von Weisheit und Methode unterscheiden: Es gibt die Möglichkeit, zunächst mehr die Methode zu praktizieren, den Erleuchtungsgeist und die entsprechende Einstellung usw. zu entwickeln, und sich dann auf dieser Grundlage mit der Weisheit, die die Selbstlosigkeit erkennt, zu beschäftigen. Oder es gibt die andere Möglichkeit, zunächst sich mehr mit der Weisheit zu beschäftigen und daraufhin erst die Methode zu entwickeln. Wie der indische Meister Śāntarakṣita und auch Śāntideva gesagt haben, ist beides denkbar — wobei es jedoch normalerweise für jemanden mit geringeren geistigen Fähigkeiten und nicht so großer Intelligenz der gängigere Weg ist, zunächst die Methode zu entfalten und auf dieser Grundlage dann die Weisheit zu vertiefen. So hat Śāntideva zum Beispiel darauf hingewiesen, daß es besser ist, zunächst auf der Grundlage von moralischer Disziplin die Konzentration — die zur Methode gehört — zu schulen, und erst wenn diese weitgehend vollendet ist, die Weisheit der Selbstlosigkeit einzuüben.

WIE MAN KONZENTRATION ENTWICKELT: DIE ÜBERWINDUNG VON GIER

Auch bei der Entwicklung der Konzentration gibt es verschiedene Übungsweisen. Es kommt darauf an, welche Störungen überwiegen. Der eine hat mehr Probleme mit Ärger, der andere mehr mit Begierde. Andere haben zu viele Konzepte im Geist, oder ihr Geist ist zu aufgewühlt, von zu vielen Gedanken zugleich besetzt. In solchen Fällen müssen dann jeweils entsprechende Gegenmittel angewendet werden.

Dabei geht man so vor, daß man zunächst ein Gegenmittel gegen die stärkste Plage im eigenen Geist anwendet. Wenn man zum Beispiel mit Begierde Probleme hat und ständig auf irgendwelche Objekte der Begierde abgelenkt wird, die man unbedingt haben will, dann sollte man zunächst etwas gegen Begierde tun, indem man die nachteiligen Aspekte und die unbefriedigende Natur der Begierdeobjekte betrachtet. Das kann sich z.B. auf äußere Aspekte wie auf andere Personen beziehen. In diesem Fall kann man über die unreinen Aspekte des Körpers der anderen Person nachdenken, über dessen unreine und leidhafte Natur, wodurch solche Arten der Begierde, die einen bei der Meditation behindern, zurückgedrängt werden können.

DIE ÜBERWINDUNG VON HASS

Hat man mehr Probleme mit Haß und Wut, so kann man sich die Person, die einen am meisten ärgert, einmal genauer vor Augen führen und genauer über sie nachdenken. Das wird weniger sinnvoll sein in dem Moment, wo man sich gerade über sie ärgert, sondern mehr in einer Phase, wo man relativ ruhig ist und sich in Ruhe mit dieser Person beschäftigen kann. In einer Belehrung von Atīśa heißt es: Wenn man die Gegenmittel nicht anwenden kann, so ist es besser, das Objekt der Geistesplagen aufzugeben und wegzugehen. Kann man die Gegen-

mittel jedoch anwenden, so muß man sich nicht von der Person entfernen, über die man sich ärgert. Ganz im Gegenteil, es entsteht ein großes Mitgefühl in diesem Moment, und man bedenkt, daß der andere sicherlich auch jemand ist, der Glück will und kein Leiden, und daß er trotzdem solche verwirrten Handlungen begeht. Wenn man die Gegenmittel also anwenden kann, ist es nicht notwendig, die Person zu verlassen.

DEN GRÖBSTEN FEHLER ZUERST AUFGEBEN

Die Menschen sind recht verschieden. Einige fühlen sich zum Beispiel schon von etwas Musik sehr gestört, wenn sie studieren oder arbeiten wollen, so daß sie dann gar nicht mehr studieren oder arbeiten können. Anderen macht ein bißchen Lärm nicht so viel aus, und sie können sich durchaus weiterhin auf ihr Objekt konzentrieren. Das ist bei jedem anders. So sagt man eben in der Kadamb-Tradition, daß man sich zunächst mit dem größten Fehler, den man hat, auseinandersetzen und diesen überwinden sollte. Und das entspricht wohl auch unser Vorgehensweise in der Medizin: Wenn man jemanden heilen möchte, muß man zuerst die schlimmsten Krankheiten überwinden, bevor man sich an die subtileren macht. Daß das mit der Vorgehensweise von Ärzten übereinstimmt, ist kein Zufall; denn wenn Religion wirklich sinnvoll sein soll, muß sie auch mit der Wirklichkeit übereinstimmen, sich auf die Verhältnisse einstellen und entsprechend vorgehen. Und daher gibt es auch Parallelen zwischen der medizinischen Tätigkeit auf das Körperliche gesehen und der religiösen Tätigkeit auf das Geistige gesehen.

DIE ÜBERWINDUNG VON STÖRENDE KONSEPTEN

Soviel zu den Gegenmittel gegen Haß und Gier. Hat nun jemand hauptsächlich Probleme damit, daß er sehr viele Konzepte im Geist hat

und der Geist gar nicht zur Ruhe kommt vor lauter störenden Gedanken, so hat der indische Meister Vasubandhu zum Beispiel vorgeschlagen, sich auf den Atem zu konzentrieren, indem man den Atem mehrere Male geistig folgt und diese Zyklen zählt. Und wenn man nach drei oder vier Zyklen — was normalerweise reicht — noch immer noch nicht zur Ruhe gekommen ist, sollte man weiterzählen, bis man sich dann auf das eigentlich Heilsame konzentrieren und bestimmte Gedanken über die Religion entwickeln kann.

Ist der Geist daher erst einmal neutral gestaltet, aus einem verwirrten in einen ruhigeren, neutralen Zustand gelangt, dann kann man ihn auch in einen heilsamen Zustand überführen. Wenn der Geist also mit allen möglichen Objekten beschäftigt ist und überall in der Welt umherwandert, ist es am sinnvollsten, ihn auf ein Objekt zu konzentrieren, das mit dem eigenen Körper verbunden und so immer bei einem ist. Auf diese Weise kann man, wenn man den Geist erst einmal an einem Punkt gesammelt hat, all diese Probleme und Fehler langsam überwinden und dann sogar einen heilsamen Geisteszustand hervorbringen. Das wäre vielleicht damit vergleichbar, daß ein Arzt versucht, eine Krankheit, die über den ganzen Körper verbreitet ist, an einer Stelle zu sammeln, um dann dort gezielt eine Operation oder Behandlung anzusetzen, so daß damit erst einmal die ärgsten Schwierigkeiten überwunden sind und das Problem angreifbarer wird.

AN WELCHEM OBJEKT SOLL MAN KONZENTRATION ÜBEN?

Nachdem man so die größten Verwirrungen des Geistes zur Ruhe gebracht hat, geht man daran, die subtileren Störungen des Geistes zu beruhigen, eine immer größere Konzentration und schließlich Geistige Ruhe oder Śamatha hervorzubringen. Dazu gibt es Unterweisungen, wie in neun Stufen der Geist in einen immer konzentrierteren Zustand gebracht wird. Nun kommt es darauf an, ein

Objekt der Konzentration zu wählen, auf das man sich während dieser neun Stufen konzentriert. Im allgemeinen sind sehr viele Objekte denkbar. Zum Beispiel heißt es manchmal, daß man sich auf Buchstaben, Lichttropfen oder ähnliches, was man sich im Geist vorstellt, konzentrieren sollte. Das ist alles möglich. Nun gibt es aber auch besonders geeignete Objekte, bei denen gleichzeitig noch ein besonders heilsamer Zustand des Vertrauens entsteht. In der Kadamb-Tradition wird allgemein gesagt, daß es sehr gut ist, die körperliche Erscheinung eines Buddha zum Objekt der Geistigen Ruhe zu nehmen, weil dadurch gleichzeitig Vertrauen im eigenen Geist entsteht und sehr gute Anlagen im eigenen Geist hinterlassen werden, während man die Konzentration übt.

Es ist in diesem Zusammenhang auch von einer bestimmten Klarheit die Rede, einer bestimmten Erfahrung, die man dabei machen kann. Jedoch wird es nicht möglich sein, eine solche qualifizierte Konzentration einfach nur aufgrund des Lesens von bestimmten Büchern zu erlangen. Man muß schon einen qualifizierten Lehrer haben, der die entsprechenden Erfahrungen hat, um wirklich diese Zustände erlangen zu können.

DIE MITTEL IM EIGENEN GEIST SELBST ANWEN- DEN ALS GRUNDLAGE DES ÄUSSEREN FRIEDENS

Heutzutage leben wir in einer Welt, wo wir mit sehr vielen Neuigkeiten gleichzeitig konfrontiert werden. Wir beschäftigen uns mit zahllosen Objekten gleichzeitig, und dadurch entstehen auch oft sehr viele Wünsche und Vorstellungen, die unseren Geist sehr stark in Anspruch nehmen. In diesem Zusammenhang treten dann auch oft solche Fehler des Geistes auf, wie sie in den sechs Hauptgeistesplagen oder Hauptleidenschaften zusammengefaßt werden. Und da wäre es eben wichtig, ein wenig so vorzugehen, wie oben beschrieben, daß man nämlich erst einmal gegen die intensivsten Fehler in seinem

Geist vorgeht, und zwar indem man die entsprechenden Gegenmittel anwendet und versucht, diese größten Störungen einzudämmen. Wenn es einem möglich ist, sie ganz zu überwinden, so ist es das allerbeste; wenn einem das nicht gelingt, so kann man doch anstreben, daß sie abnehmen und weniger intensiv auftreten.

Wenn einige Personen anfangen, sich mit solchen Mitteln zu beschäftigen, indem sie die größten Störungen des Geistes zu überwinden suchen, und wenn sich diese Haltung ein wenig ausbreitet, bis allmählich immer mehr Leute solche Mittel wirklich praktizieren, dann wäre das eine echte Grundlage dafür, daß so etwas wie Frieden entsteht. Allein über Frie-

den zu reden, nützt noch nicht sehr viel. Es besteht leicht die Gefahr, daß wir mit dem Mund viel über Frieden sprechen, tatsächlich aber die ganze Welt verloren geht. Das wollte ich zur Einführung sagen, und wenn Sie Fragen haben, dann fragen Sie bitte.

Wie ist das zu verstehen, daß man zuerst die Methode entwickelt und dann die Weisheit? Ich denke das geht ineinander über?

Wenn in diesem Zusammenhang von Weisheit die Rede ist, dann ist wohl mehr die Weisheit gemeint, die die eigentliche Realität, die Selbstlosigkeit oder Leerheit, erkennt. Das ist eine ganz besondere Weisheit, die sicherlich nicht jeder von Anfang an hat, und da ist es durchaus denkbar, daß man zunächst Fortschritte auf der Methodenseite macht und sich erst dann mit dieser Weisheit beschäftigt. Es ist klar, daß grundsätzlich jedes Lebewesen einen gewissen Grad von Weisheit oder Intelligenz mitbringt. Selbst ein Baby hat schon ein gewisses Maß an Unterscheidungsvermögen, was man auch Weisheit nennen kann, und das ist natürlich jederzeit auf dem Pfad notwendig — auch wenn man sich in anfänglichen Aspekten der Methode übt.

Innerhalb der Weisheit gibt es jedoch verschiedene Grade, und bei dieser Unterscheidung von Weisheit und Methode ist mit Weisheit eben diese spezielle Weisheit bezüglich der Erkenntnis der Leerheit gemeint. Und da ist es eben möglich, daß man sie erst später entwickelt, nachdem man schon Fortschritte hinsichtlich der Methode gemacht hat.

Ich wollte nochmals auf Methode und Weisheit zurückkommen, die Frage erschien mir gar nicht so unberechtigt. Machen wir das mal mit einem Koan: Würde ein unweiser Mensch eine Methode wählen? Es gehört ja eine bestimmte Basisweisheit dazu, um überhaupt eine Methode zur Verbesserung der Lebenssituation zu erwählen, insofern hängt Weisheit und Methode, nämlich ein ganz bestimmtes Maß

an Erkenntnis und auch Willen zu Veränderung einer Daseinsform doch eng zusammen...?

Es ist so, daß die Weisheit, die die eigentliche Realität erkennt, nicht vollständig erreicht werden kann, wenn nicht die Methode schon sehr weit entwickelt ist; denn zur Methode gehören zum Beispiel auch die Konzentration und Motivation. Deshalb wird man keine vollständige Weisheit erlangen können, wenn die Methode nicht schon sehr weit entwickelt ist — ohne die Grundlage der Konzentration kann die Weisheit nicht sehr kraftvoll sein. Die Intensität der Weisheit, die mit der entsprechenden Methode verbunden ist, kann man vielleicht damit vergleichen, wie sich jemand fortbewegt. Man kann natürlich zu Fuß gehen und dabei ganz gut vorankommen — ob man genau zum Ziel kommt, ist eine andere Frage, aber man kommt recht gut voran. Oder man kann mit einem Fahrrad oder einem Auto fahren oder aber mit einem Flugzeug fliegen. Dann ist man auch entsprechend schneller am Ziel. Das heißt, wenn die Methode gut entwickelt ist, dann kann die Weisheit auch wesentlich kraftvoller sein. Methode bezieht sich hier ja nicht allgemein auf irgendwelche Methoden wie im gewöhnlichen Sprachgebrauch, sondern Methode ist ein ganz bestimmter Begriff und meint in diesem Zusammenhang hauptsächlich die Konzentration sowie die Motivation — zum Beispiel die starke altruistische Motivation eines Bodhisattva, etwas für andere zu tun. Das gehört alles zur Methodenseite im Gegensatz zur Weisheitsseite, die sich mit der letztgültigen Realität beschäftigt. Diese Weisheit entwickelt sich wie gesagt um so stärker, je stärker auch die Methode entwickelt ist. Und mit höherer Wahrnehmung oder Vipassāna ist auch

eine ganz bestimmte Wahrnehmung gemeint. Eine Form von höherer Wahrnehmung wäre zum Beispiel eine direkte geistige Wahrnehmung; daß man eine Sache nicht nur begrifflich richtig versteht, sondern sie direkt wahrnimmt. Und wenn eine solche höhere Wahrnehmung in bezug auf die letztgültige Realität geschieht, dann ist sie das, was man unter Höherer Einsicht versteht. Das ist nicht irgendeine Einsicht, sondern eine höhere.

Worin unterscheidet sich der tibetische Buddhismus von Theravāda-Buddhismus?

Zum einen kennt man den Theravāda-Buddhismus, der wohl so entstanden ist, daß der Buddha in der Öffentlichkeit bestimmte Dinge gelehrt hat, die dann später hauptsächlich im Pāli überliefert wurden — wie zum Beispiel Unterweisungen über die Vier Edlen Wahrheiten, die Zwölf Abhängigen Glieder, die Schulung der Achtsamkeit. Zum anderen spricht man vom Mahāyāna-Buddhismus. Hier geht es vor allem um die Motivation, den Zustand eines Allwissenden Buddha zu dem Zweck zu erreichen, um anderen von größtem Nutzen sein zu können. Das ist die Einstellung eines Bodhisattva. Ein solcher Bodhisattva könnte weiterhin denken: Um den Zustand der Buddhaschaft zum Wohle der anderen zu erreichen, muß ich normalerweise den Weg des gewöhnlichen Mahāyāna, den Sūtrapfad gehen, das Pāramitāyāna nehmen, und das dauert sehr, sehr lange. Dadurch müssen diejenigen, denen ich von Nutzen sein möchte, auch sehr lange warten, bis ich diesen Zustand erreicht habe. Das geht nicht, deshalb muß ich in einen Pfad eintreten, der mich sehr schnell zur Buddhaschaft führt. Aus solchen Gedanken heraus, das heißt

aus großem Mitgefühl heraus, begibt er sich dann in das tantrische Fahrzeug, um in relativ kürzerer Zeit die Buddhaschaft zu verwirklichen. Es gibt keinerlei tantrischen Buddhismus oder Geheimes Mantra, das außerhalb des Mahāyāna oder der Bodhisattva-Praxis zu suchen wäre: Es gibt kein drittes Fahrzeug.

Unterscheiden sich die verschiedenen tibetischen Traditionen in ihren Methoden — und wie unterscheiden sie sich?

Es ist wohl weniger eine Unterscheidung in bezug auf die Durchführung der Praxis möglich, sondern eher eine nach zeitlichen und geographischen Gesichtspunkten. Man kann verschiedene Phasen der Übermittlung des Buddhismus von Indien nach Tibet unterscheiden. Die älteste Schule ist die der Nyingma; später entwickelten sich die Sakya- und Kagyü- und schließlich aus der Kadam-Tradition heraus auch die Gelug-Schule.

Das geschah zu verschiedenen Zeiten, und deshalb spricht man hier von unterschiedlichen Traditionen. Außerdem ist es so: Wenn ein berühmter Lehrer irgendwo auftritt und sich viele Schüler um ihn versammeln, fängt man irgendwann an, das dann eine Tradition zu nennen. Da mag es denn auch sein, daß ein bißchen verschiedene Worte benutzt werden, daß der eine Lehrer bestimmte Meditationsweisen etwas anders lehrt als ein anderer und diesbezüglich andere Akzente setzt. Aber eigentlich ist der Unterschied nicht so sehr von der eigentlichen Praxis her zu sehen, sondern eher aufgrund der Verwendung teilweise unterschiedlicher Begriffe und eben aufgrund zeitlicher und geographischer Umstände.

Welche Rolle spielen die Maṇḍalas im tibetischen Buddhismus?

Wie gesagt, steht die Praxis des Tantra im Zusammenhang des Mahāyāna und ist daher motiviert von der Absicht, die Buddhaschaft zum Wohle der anderen zu erreichen. Die Buddhaschaft bedeutet, daß eine Person keinerlei Fehler mehr hat und alle Vorzüge angenommen hat, und

das strebt man natürlich auch im Geheimen Mantra an. Es ist aber nicht nur so, daß die Person selber frei ist von allen Fehlern, sondern bei einem Buddha ist auch gleichzeitig die Umgebung, alles, was ihn umgibt, vollkommen rein. Damit das erreicht wird, muß man schon zur Zeit des Pfades auch über diese zukünftige Umgebung meditieren: denn das ist die Ursache dafür, daß man bei der Erlangung der Buddhaschaft gleichzeitig eine vollkommene Umgebung manifestieren kann. Das Maṇḍala ist sozusagen der Palast eines Buddha, eine symbolische Darstellung seines Aufenthaltsortes. Auf einer Abbildung wird vielleicht nicht ganz deutlich, was das Maṇḍala eigentlich ist. Die Abbildung sieht aus wie ein geometrisches Zeichen. Eigentlich gemeint ist aber die Draufsicht auf einen Palast, eine architektonische Zeichnung. Würde man das Maṇḍala vollständig sehen, so würde man nicht nur diesen Palast mit den Toren und so weiter erkennen, sondern man würde auch wahrnehmen, daß sich in der Mitte der dem Maṇḍala entsprechende Buddha aufhält, den man auf den ersten Blick oft nicht sehr deutlich sieht. Man kann das Maṇḍala auch aufrecht herstellen, also dreidimensional, dann würde man einen Palast sehen mit vier Toren, verschiedenen Ringen und so weiter — und in der Mitte eben den entsprechenden Buddha.

Kommentar: Eine schöne Erklärung. Das ist nicht nur sehr schön, sondern auch sehr tiefgründig.

Können Sie etwas über die Chancen des Weiterbestehens des Buddhismus sagen, einmal in Tibet selbst und dann im Westen, wie sich das zueinander verhält?

Das Schicksal des tibetischen Buddhismus hängt — zumindest äußerlich — ab von einer kleinen Clique von Machthabern in Peking. Sie wissen sicher, daß 1950 die chinesischen Kommunisten unter der Leitung von Mao-tse-tung in Tibet einmarschiert sind und dort die Stätten des Buddhismus weitgehend zerstört haben. Wenn diese kleine Clique von Machthabern, die eine sehr harte Politik verfolgt und Tibet sehr stark schadet, einmal verschwinden sollte,

dann habe ich keinerlei Befürchtungen, daß der Buddhismus sich nicht sofort wieder sehr stark etablieren und wieder praktiziert werden könnte — vielleicht sogar so intensiv wie früher, da habe ich eine gewisse Hoffnung. Es kommt wohl darauf an, daß einige Machthaber, die auch nicht das Volk repräsentieren, früher oder später dort eben nicht mehr die Macht haben. Ob das eintritt, kann ich nicht sagen, aber ich denke doch, daß es möglich ist. Das hängt auch davon ab, ob diese Machthaber von außen nur gelobt werden und man ihnen immer noch auf die Schulter klopft oder ob sie eher sehr heftig kritisiert werden und man ihnen deutlich sagt, daß sie Fehler machen und daß es so nicht weitergehen kann. Ich denke, daß sich dann ihr Schicksal doch irgendwann ändern wird, und daß es zu anderen Machtverhältnissen kommen wird. Soweit, was Tibet angeht.

Was die Entwicklung des Buddhismus im Westen betrifft, da denke ich, daß es wenig Sinn hat, wenn die Leute hören, da ist eine Religion und da ist ein Lama, und gleich darauf loslaufen und alles akzeptieren, was dort gesagt wird. Das wäre keine sinnvolle Weise, sich damit zu beschäftigen, sondern man muß sich in Ruhe damit beschäftigen, muß anschauen und auch analysieren, was dort gesagt wird. Dann wird es zwangsläufig zu dem kommen, was ich auch am Ende meines Vortrags andeutete, daß nämlich eine gewisse Verbreitung von Methoden stattfindet, um die Fehler des Geistes schrittweise zurückzudrängen. Dadurch setzen sich immer mehr Menschen damit auseinander, und so kann sich dann wirklich eine etwas friedlichere Einstellung durchsetzen. Buddha hat keinerlei Religionsanwendung gelehrt, die sich außerhalb dieses Rahmens befindet. Wenn das erfolgt, dann ist das vollständig im Sinne des Buddha, und das wäre dann wirklich eine gute Ausbreitung der Lehre. Wichtig ist, daß wir uns bewußt sind, welche Fehler es gibt, und wie tief sie in unserem Geist verankert sind. Auch dürfen wir uns keine übertriebenen Hoffnungen machen, daß wir diese Fehler mit irgendwelchen merkwürdigen Meditationen in kürzester Zeit überwinden und daß diese Feh-

ler von heute auf morgen verschwinden könnten. Das ist nicht möglich, sondern man muß seine Fehler in aller Ruhe kennenlernen und dann schrittweise die Gegenmittel dagegen anwenden — aber man sollte nicht übertrieben ungeduldig daran gehen.

Inwieweit ist das chinesische Volk zugänglich für den tibetischen Buddhismus — oder überhaupt für den Buddhismus?

Im Prinzip gibt es ein Interesse in der chinesischen Bevölkerung, und auch die chinesisch-tibetischen Beziehungen sind traditionell von der Religion geprägt gewesen. Der größte Nutzen, den man sich gegenseitig erwiesen hat, bestand sicher in der Religion. Aber im Moment sind die Menschen in China mit ganz anderen Fragen beschäftigt. Sie haben hauptsächlich Angst, daß sie sozusagen unter dem roten Teppich verschwinden. Mit den Mongolen ist es ähnlich. Sie sind auch hauptsächlich durch Tibet Buddhisten geworden, und jetzt, da sie mehr Freiheiten haben, kommt auch das Interesse am Buddhismus wieder ganz deutlich zum Vorschein.

Welches Interesse hat eigentlich China an Tibet?

Zu der Zeit, als Tibet von China erobert wurde, war es wohl allgemein recht verbreitet in der Welt, daß man sich ein anderes Land geholt hat, sofern man es kriegen konnte. Tibet ist im Verhältnis zu China ein kleines Land, das sich nicht zu wehren vermochte. Daneben gab es natürlich auch andere Gründe sowohl strategischer Art als auch hinsichtlich der Rohstoffe und so weiter. Aber grundsätzlich war es wohl für Mao-tse-tung ziemlich klar, daß die Möglichkeit ein anderes Land zu bekommen, auch tatsächlich nutzte.

Spielt die Ernährungsweise, zum Beispiel die vegetarische, bei den einzelnen Traditionen eine Rolle?

Die Schulen machen da keine Unterschiede. Von dem her, was der Buddha gelehrt hat, sind verschiedene Einstellungen möglich — je nachdem, was man gerade praktiziert. Es

ist zum Beispiel so, daß innerhalb der Praxis des Vinaya, die Ordinierten durchaus Fleisch essen, wenn es ihnen beim Almosengang gegeben wird. Im Mahāyāna-Buddhismus wird sehr oft auf Fleisch verzichtet aufgrund von Mitgefühl mit den Tieren. Dagegen gibt es im tantrischen Buddhismus wiederum Aspekte, wo man bei bestimmten Ritualen Fleisch zu sich nimmt. Das kommt also ganz auf die Umstände an. Was die Tibeter selber angeht, die sich eigentlich als Mahāyāna-Buddhisten fühlen, so haben sie trotzdem Fleisch gegessen, was mehr geographische Gründe hat — sich im Hochgebirge ganz ohne Fleisch zu ernähren, war für die Tibeter natürlich sehr schwierig. Sie waren wohl — auch schon vor der Ausbreitung des Buddhismus dort — so stark daran gewöhnt, Fleisch zu essen, daß es für sie körperlich manchmal schwer ist, ohne Fleisch auszukommen, obwohl sie das bedauern. Aber was die Schulen angeht, so gibt es da keine Unterschiede. Allerdings gibt es einige Rituale, bei deren Durchführung es ganz klar ist, daß man an bestimmten Tagen keinerlei Fleisch isst, zum Beispiel medizinische Rituale oder bestimmte Langlebens-Pūjas wie mit Amitāyus oder natürlich auch Fastenmeditationen.

Was hat die Reinigung des Geistes mit den verschiedenen Erleuchtungen zu tun?

Normalerweise sind die verschiedenen Erleuchtungen, die im Buddhismus beschrieben werden, die Früchte oder Resultate des jeweiligen Pfades, den man geht, und nicht so sehr die Methode, um diese Früchte zu erlangen. Wie gesagt unterscheidet man die Erleuchtung eines Śrāvaka und die Erleuchtung eines Pratyeka — im Theravāda —, wobei es hier hauptsächlich darum geht, die eigene Befreiung zu erlangen und den Daseinskreislauf für sich persönlich zu verlassen. Zwischen einem Śrāvaka und einem Pratyeka gibt es graduelle Unterschiede; beide sind zwar aus dem Daseinskreislauf heraus, aber sie haben eine unterschiedliche Geisteskraft. Darüber hinaus gibt es die höchste Erleuchtung eines Bodhisattva, womit die Buddhaschaft gemeint

ist, die sich durch sehr viel mehr Qualitäten auszeichnet — und die man hauptsächlich braucht, um anderen zu helfen. Das Erreichen dieses Zustandes ist die höchste Erleuchtung.

Es hieß, daß man eigentlich einen Lehrer bräuchte, um eine bestimmte Entwicklungsstufe zu erreichen. Das ist im Westen sehr schwierig. Ist es daher auch möglich, den Lehrer in den Schriften zu finden?

Im Prinzip ist es heute durchaus möglich, auch im Westen auf Lehrer zu treffen. Auch wenn es einem nicht möglich ist, sie jeden Tag zu sehen oder mit ihnen zusammenzusein, so gibt es doch viele andere Möglichkeiten, wie man indirekt den Kontakt aufrechterhält, sei es mit Kassetten oder Büchern oder ähnlichem. Wenn es hier heißt, daß man auf jeden Fall einen Lehrer haben sollte, dann bezieht sich das darauf, daß man vollständige Resultate auf dem Pfad erreichen möchte. Dann ist es absolut unverzichtbar, sich auf einen Lehrer zu stützen. Wirkliche Geistige Ruhe oder Śamatha zum Beispiel wird ohne Lehrer kaum zu erreichen sein. Aber es gibt neun Stufen der Entwicklung von Geistiger Ruhe, und wenn man nur in der Lage wäre, einige der anfänglichen Stufen zu erlangen, wäre das schon ein ganz erstaunliches Resultat. Dahin zu kommen, wäre durchaus denkbar ohne direkten Kontakt mit einem Lehrer, einfach aufgrund von bestimmten Informationen, die man zur Verfügung hat. Für das vollständige Resultat wird man jedoch einen Lehrer brauchen.

Ich dachte nur, daß man ohne Lehrer vielleicht eher auf irgendwelche Abwege gerät oder irgendwelche Neurosen entwickelt, als wenn man einen Lehrer hat?

Ja, das ist möglich. Deshalb sollte man zumindest geistige Freunde haben oder Freunde im Dharma, den Saṃgha sozusagen, mit denen man sich austauschen kann.

Übersetzung aus dem Tibetischen: Gelong Dschampa Tendsin (Oliver Petersen)