

„Uns allen geht es um Liebe und Demut“

Aus dem Grußwort der Bischöfin Maria Jepsen an die Teilnehmer der Veranstaltung „Buddhas Weg zum Glück“



Bischöfin Maria Jepsen und Geshe Thubten Ngawang trafen sich beim Interreligiösen Dialog in Hamburg.

Die Veranstaltung trägt den Titel „Buddhas Weg zum Glück“. Viele von Ihnen sind hierher gekommen, um für ihr eigenes Leben Glück zu gewinnen, glücklicher zu werden, nicht nur oberflächlich, sondern tief von innen heraus.

Vom Buddhismus können wir lernen, so sagte uns beim Interreligiösen Forum in Hamburg neulich Geshe Thubten Ngawang. Lernen können wir z. B. einzelne Praktiken des Meditierens und doch auch Christ bleiben, je fester verankert wir uns wissen in unserer eigenen christlichen Tradition und Glaubensweise. Manche von Ihnen wollen Ihre buddhistische Verwurzelung stärken. Die Begegnung von Angehörigen unterschiedlicher Religionen hat bei uns in Deutschland in den letzten Jahren angefangen, mit Toleranz und Respekt, in Arbeitsgruppen, im normalen Alltag und bei besonderen Anlässen. [...]

Ein Hindu kann glücklich sein und eine Alevitin. Ein Jude und eine Christin und ein Atheist ebenso. Was hindert uns – wenn Gott unsere Welt so eingerichtet

hat, wenn das so stimmt –, unseren Weg zu gehen und die anderen ihren Weg zu lassen und uns zu begegnen, ohne uns absolutistisch zu gerieren? Ohne das eine Glück gegen das andere auszuspielen?

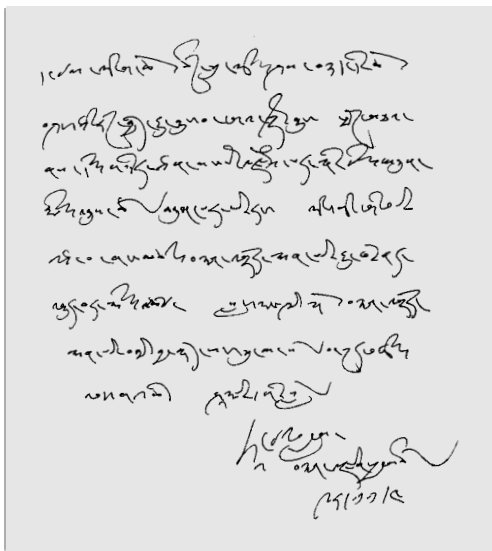
Das Bibelwort dieser Woche heißt für uns evangelische Christen: „Es ist dir gesagt, Mensch, was gut ist und was der Herr von dir fordert, nämlich Gottes Wort halten und Liebe üben und demütig sein vor deinem Gott.“ Der jüdisch-christliche Glaube ist anders als der buddhistische; das ist mir sehr deutlich bewußt. Aber uns allen geht es um Liebe und Demut, um gute Lebensführung. Wir wollen unserer kälter werden-

den Gesellschaft Wärme und Sinn wieder geben, Ängste und Vorurteile und Verurteilungen abbauen. Das ist unser gemeinsames Anliegen. [...]

Ich freue mich, daß wir aus der Nordelbischen Kirche mit dem Tibetischen Zentrum in Hamburg Kontakt pflegen und wünsche Ihnen für diese Woche ein Zusammensein mit guten Erfahrungen, damit unsere Gesellschaft und jeder, jede einzelne gestärkt werden für mehr Friedfertigkeit und Friedlichkeit, innerlich und nach außen hin. Ich schließe mit den Worten der Bergpredigt Jesu: „Selig, glücklich sind die Sanftmütigen, denn sie werden das Erdreich besitzen.“ Diese Verheißung möge uns tragen, Christen und Buddhisten – sicher in unterschiedlicher Interpretation, aber doch auch gemeinsam.

„Lassen Sie in Ihren Bemühungen nicht nach“

Der Dalai Lama schrieb ins Gästebuch des Tibetischen Zentrums:



Ich freue mich, daß ich die Gelegenheit hatte, einige Tage lang hier im Dharma-Zentrum zu wohnen, um den Dharma zu erklären und andere Aufgaben zu erledigen. Ich erfreue mich daran, daß Sie alle äußeren Bedingungen dafür geschaffen haben, damit viele interessierte Menschen von überall her zusammenkommen und von Ihnen als Gäste empfangen werden konnten.

Ich möchte Sie bitten, all das heilsame Potential dieser Arbeit ganz dem Ziel zu widmen, daß es der Buddha-Lehre und dem Wohl der Lebewesen dienen möge. Gleichzeitig ist es wichtig, daß Sie auch in der Zukunft in Ihren Bemühungen nicht nachlassen. Setzen Sie wie bisher Ihre Arbeit im Dienste des Dharma allgemein und insbesondere Ihrer eigenen Tradition sowie zum Wohl der Wesen fort.“

Der Śākya-Bhikṣu
Dalai Lama Tenzin Gyatso
4. November 1998

Buddhas Weg zum Glück – die mühevoll Arbeit mit dem eigenen Geist

Aus den Unterweisungen
des Dalai Lama am
26. Oktober 1998
in Schneverdingen

Fotos: Pego



Sieben Tage lang unterrichtete der Dalai Lama Ende Oktober in Schneverdingen bei seinem bisher längsten Deutschlandaufenthalt.

Alle Lebewesen sind gleich darin, daß sie Glück wünschen und Leiden vermeiden möchten. Untersuchen wir nun die Natur unseres Geistes. Viele negative Emotionen wie Gier und Ärger kommen und ge-

hen und versetzen unseren Geist in Aufruhr, aber wir haben auch positive Seiten. Fragen wir uns, welche Geistesfaktoren uns als Menschen, unserem Körper und unserer Natur mehr entsprechen, so sind dies die positiven Qualitäten wie Sanftmut, Mitgefühl und Ausgeglichenheit. Nach buddhistischer Ansicht besitzen alle Lebewesen ein natürliches Potential, um die Erleuchtung, einen vollkommenen Zustand, zu erreichen. Der Grund für diese Annahme liegt darin, daß die Natur unseres Geistes klar und erkennend ist, und diese Grundnatur immer besteht, auch wenn negative Faktoren unseren Geist beherrschen. Die Emotionen, die den Geist aufrühren, sind von bestimmten Bedingungen abhängig, zum Beispiel von Objekten, auf die wir treffen; auch innere Bedingungen wirken an der Entstehung innerer Turbulenzen mit. Ein Merkmal der negativen Emotionen ist, daß sie vergänglich sind: Sie bestehen kurze Zeit und verschwinden dann wieder. Die bloße klare und erkennende Natur des Geistes aber existiert permanent. Die eigentliche Na-

tur unseres Geistes ist positiv, sie birgt das Potential für eine Entwicklung des Geistes in sich.

Wie entstehen Leiden und Glück in unserem Leben? Hier kann man zwei Arten unterscheiden. Die eine Art ist mit körperlichen Faktoren verbunden, zum Beispiel das Leiden an Krankheiten oder das Glück, das durch das Erleben von Sinnesgenüssen, also materiellen Substanzen entsteht. Andere Formen von Glück und Leiden hängen mit dem Geist zusammen. Das wissen wir aus eigener Erfahrung. Über manche Geschehnisse freuen wir uns, andere Dinge lösen in uns Unbehagen und Sorgen aus. Leiden und Glück auf der Basis des Geistes sind stärker als Erfahrungen, die auf dem Körper beruhen. Geistiges Glück oder Leiden kann körperliches überstrahlen. Umgekehrt ist körperliches Glück oder Leiden nicht in der Lage, den Geist zu dominieren. Körperliches Leiden läßt sich beseitigen, körperliches Glück ist erreichbar, wenn gute materielle Bedingungen vorhanden sind. Und darum bemühen wir uns Tag für Tag. Wir versuchen, durch

Emotionen entstehen aufgrund innerer Bedingungen, aber auch im Zusammentreffen mit bestimmten Objekten. Anziehende Objekte lösen Anhaftung aus, abstoßend erscheinende Objekte lassen Abneigung entstehen.

Foto: Chr. Spitz



Foto: Greenpeace

dem Schluß, daß ein Mensch, der weniger selbstzentriert denkt und redet, der das ständige Kreisen um sich selbst aufgibt, ruhiger und ausgeglichener ist; damit ist auch seine Gesundheit weniger bedroht. Wir können dies aus eigener Erfahrung nachvollziehen: Denken wir immer „Ich, ich, ich“, dann ist der Geist eingengt und der Horizont begrenzt – mit der Folge, daß alle Probleme und Schwierigkeiten riesig groß, als unüberwindbare Bedrohung erscheinen. Denken wir dagegen mehr an andere, weitet sich der Geist aus – bis zu

einem unbegrenzten Altruismus, der alle Menschen, ja alle Lebewesen einschließt. Dadurch erscheinen die täglichen Probleme in einem anderen Licht – viel kleiner, geringfügiger, belangloser, und man muß ihnen nicht seine ganze Aufmerksamkeit widmen. Der Geist wird ausgeglichener.

Selbstzentriertes Denken und die ständige Sorge um die eigene Person

führen im Fall von Leiden, die wir natürlicherweise erleben, zu noch mehr Unbehagen. Mit einer eingegengten Sichtweise sind wir nicht in der Lage, das Leiden freiwillig anzunehmen, sondern erleben es als Unerwünschtes, Ungewolltes, und so entstehen Angst und Widerstände, die das Leiden noch verstärken. Richten wir den Blick jedoch mehr

auf das Wohl der anderen und teilen ihr Leiden, relativieren sich die eigenen Probleme, und wir können diese leichter akzeptieren. Daraus erwächst eine innere Stärke, mit Schwierigkeiten fertigzuwerden, weil das Hauptaugenmerk nicht einem selbst, sondern den vielen fühlenden Wesen gilt. Obwohl die Person in beiden Fällen Leiden erfährt, ist das Leiden im ersten Fall bedrohlich, im zweiten Fall verleiht es ihr

das Schaffen guter äußerer Bedingungen, Leiden zu vermeiden und das ersehnte Glück zu erlangen. Dieses Bemühen ist notwendig, aber auf diesem Weg läßt sich geistiges Glück nicht verwirklichen. Es gibt viele Menschen, die reich sind und denen es materiell an nichts fehlt. Trotzdem mangelt es ihnen an Glück, und sie erleben viele Schwierigkeiten. Das ist ein klares Indiz dafür, daß die Weiterentwicklung auf äußerem Gebiet und der Besitz materieller Güter allein kein echtes Wohlergehen bringen. Daraus folgt, daß es sich lohnt, den eigenen Geist so zu verändern, daß wir von innen heraus echtes Glück erreichen und Leiden überwinden.

Manche Faktoren in unserem Geist versetzen uns in Unruhe und nehmen uns die Ausgeglichenheit. Wenn wir beispielsweise auf Umstände treffen, die wir als sehr angenehm erleben, entsteht ein starkes Verlangen, mit ihnen zusammenzubleiben oder sie in Zukunft wieder vorzufinden. So ist unser Geist ganz geprägt von dieser Begierde, die uns die innere Balance raubt. Andere Bedingungen erleben wir als feindlich und schädlich, und wir reagieren mit Aggression. Wir möchten etwas unternehmen, um uns aus der mißlichen Situation zu befreien und die vermeintlichen Widersacher aus dem Weg zu räumen. Solche Emotionen werden im Buddhismus Leidenschaften genannt und als Ursachen für Leiden angesehen. Es ist eine Tatsache, daß es

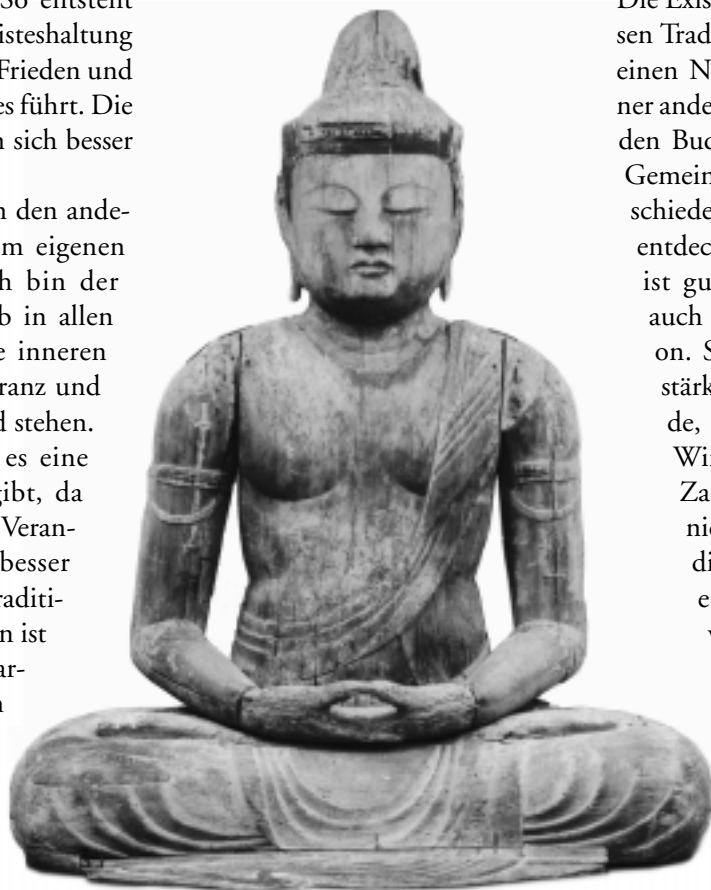
Faktoren im Geist gibt, die unseren Frieden stören. Stehen wir unter dem Einfluß von starkem Verlangen, verlieren wir die Kontrolle über unseren Geist und unser Verhalten. Sind wir voller Ärger und Aggression, schwindet im gleichen Moment unsere geistige Freude, nichts macht uns mehr Spaß. Wohlschmeckendes Essen können wir nicht genießen, wenn der Ärger von uns Besitz ergreift. So fügen die Leidenschaften uns sowohl im Moment als auch langfristig Schaden zu. Deshalb ist es angemessen, Methoden anzuwenden, um diese negativen Faktoren, die uns so viel Leiden eintragen, zu reduzieren.

Medizinische Untersuchungen belegen, daß Menschen, die sehr stark von selbstzentriertem Denken bestimmt sind, größeren Gefahren für ihre Gesundheit, besonders Kreislaufkrankheiten und Herzinfarkt, ausgesetzt sind. Eine Person, die immer die Worte „Ich“ oder „Mein“ im Munde führt oder denkt, macht sich sehr viel Sorgen um sich selbst und lebt in ständiger Angst, daß ihr etwas passieren könnte, was sich negativ auf den Körper auswirkt. Aufgrund ihrer Beobachtungen kommen die Mediziner zu

Es lohnt sich, den eigenen Geist so zu verändern, daß wir von innen heraus echtes Glück erreichen und Leiden überwinden.

noch mehr innere Kraft. So entsteht aus einer mitfühlenden Geisteshaltung innere Stärke, die zu mehr Frieden und Ausgeglichenheit des Geistes führt. Die Probleme des Alltags lassen sich besser ertragen.

Mitgefühl, die Sorge um den anderen, kommt also auch dem eigenen Wohlergehen zugute. Ich bin der Überzeugung, daß deshalb in allen großen Weltreligionen die inneren Werte wie Mitgefühl, Toleranz und Vergebung im Vordergrund stehen. Ich finde es positiv, daß es eine Vielfalt von Religionen gibt, da dies den unterschiedlichen Veranlagungen der Menschen besser gerecht wird als nur eine Tradition. Allen großen Religionen ist gemeinsam, daß sie sich darum bemühen, die positiven menschlichen Qualitäten zu stärken, durch die der einzelne mehr Glück erlangt. Allerdings unterscheiden sich die Methoden, mit denen die Weiterentwicklung des Menschen erreicht werden kann, und ebenso die Philosophien, die diesen Methoden zugrundeliegen. Selbst unter den praktizierenden Buddhisten finden sich unterschiedliche Veranlagungen, Interessen und intellektuelle Kapazitäten. Aus diesem Grund gab der Buddha unterschiedliche Lehren und Fahrzeuge, die diesen Voraussetzungen seiner Schüler gerecht werden. Die unterschiedlichen philosophischen Systeme innerhalb des Buddhismus stammen vom Buddha selbst, sie sind nicht später aufgrund von Auseinandersetzungen oder verschiedenen Interpretationen der Lehren durch seine Anhänger entstanden. Der Buddha selbst legte verschiedene Ansätze dar. Diese Herangehensweise können wir uns zum Vorbild nehmen und auf die Religionen insgesamt ausweiten. Aufgrund kultureller und zeitlicher Bedingungen bildeten sich verschiedene religiöse Formen aus, aber alle haben den gemeinsamen Kern, das Anliegen, die positiven menschlichen Qualitäten zu stärken, die zu mehr Glück und Leidüberwindung führen. Vor diesem Hinter-



Japanische Buddha-Statue, um 1150. Museum of Arts, Rhode Island, USA

*Nirvāṇa und
Saṃsāra sind keine
Orte, sondern Gei-
steszustände. Der
Buddha verweilt im
Nirvāṇa, weil er alle
Leidensursachen
mit den Mitteln der
Geistesschulung auf-
gegeben hat.*

grund kann in uns ein tiefer Respekt vor anderen Traditionen entstehen, der die Basis für ein harmonisches Zusammenleben bildet. Ich bin überzeugt, daß eine solche Harmonie unter den Religionen notwendig ist und tatsächlich erreicht werden kann.

Die Existenz der verschiedenen religiösen Traditionen ist notwendig und hat einen Nutzen. Hört ein Anhänger einer anderen Religion Erklärungen über den Buddhismus, trifft er sowohl auf Gemeinsamkeiten als auch auf Unterschiede. Wenn Sie Gemeinsamkeiten entdecken, können Sie denken: Das ist gut, diese Inhalte entsprechen auch den Lehren in meiner Religion. So wird Ihre eigene Praxis gestärkt. Stoßen Sie auf Unterschiede, lassen Sie sie einfach beiseite. Wir brauchen keinen Streit vom Zaun zu brechen, denn es geht nicht darum zu entscheiden, wer die bessere Religion hat. Es ist einfach eine Tatsache, daß es verschiedene Ansätze gibt, die auf die jeweiligen Neigungen der Menschen zugeschnitten sind.

Die buddhistische Lehre sagt, daß Glück und Leiden allein von unserem eigenen Geist verursacht werden. Daraus ergibt sich die Konsequenz, daß am eigenen Geist arbeiten muß, wer Glück erleben und Leiden überwinden möchte. Die Veränderung des Geistes kann nicht durch äußere Mittel oder Substanzen bewirkt werden, sondern nur durch den Geist selbst. Der Geist ist von seiner Natur her neutral, er ist nicht grundsätzlich verdunkelt und mit negativen Faktoren behaftet, und er kann umgewandelt werden. Auch gibt es Gegenmittel gegen die negativen Emotionen wie Gier und Haß, die all unsere Leiden verursachen. Wenn wir zwei Dinge zusammenbringen, die sich widersprechen, wird am Ende das eine durch das andere überwunden; dies ist ein Naturgesetz. Setzen wir den negativen Eigenschaften unseres Geistes die positiven entgegen, haben diese positiven Qualitäten die Kraft, die negativen zu reduzieren, da sie der eigentlichen Natur des Geistes und der Wirklichkeit mehr entsprechen. Auf diesem Prinzip basiert die buddhistische Geistesschulung. Solange unser Geist unter dem Einfluß von negativen Emotionen steht, erleben wir zwangsläufig eine endlose Kette von Problemen und Schwierigkeiten.

Dies wird Daseinskreislauf (Saṃsāra) genannt. Befreien wir den Geist mit den Mitteln der Geistesschulung von den leidbringenden Faktoren, ist der Weg frei zu echtem Glück und dauerhafter Leidfreiheit. Damit erreichen wir das Nirvāṇa – eine Leidfreiheit, die sich daraus ergibt, daß im Geist die Ursachen für Leiden mit den Mitteln der Erkenntnis aufgegeben wurden. Das so erreichte Glück ist dauerhaft, es besitzt Stabilität. Es ist wichtig zu wissen, daß der Daseinskreislauf keine äußere Umgebung ist, in der wir leben, sondern der Geisteszustand, bei dem wir selbst unter dem Einfluß negativer Emotionen stehen. Nirvāṇa ist das Gegenteil davon, nämlich die Freiheit von diesen leidverursachenden Faktoren.

Im Rahmen der Geistesschulung wird gelehrt, welche Faktoren Leiden im eigenen Geist hervorrufen und welches die entgegengesetzten Eigenschaften sind, mit denen man diese transformieren kann. So ist die Kenntnis, das Studium wichtig. Darüber hinaus ist es unabdingbar, die grundsätzliche Bestehensweise der Phänomene zu ergründen. Zu diesem Zweck gibt es im Buddhismus viele Einteilungen des Existierenden. Beispielsweise gibt es eine Kategorie von Phänomenen, die produktiver Natur sind. Solche Dinge entstehen aufgrund spezifischer Ursachen und Umstände und sind Veränderungen unterworfen. Andere Phänomene sind nicht von Ursachen und Umständen abhängig; sie werden als beständige, nicht-produktive Phänomene bezeichnet. Eine weitere Einteilung unterscheidet materielle Dinge wie Form, Farbe, Tastbares etc. auf der einen Seite und geistige Phänomene auf der anderen Seite, die keine materielle Natur besitzen, sondern die Eigenschaften von Klarheit und Erkenntnis haben. Auch gibt es Produkte, die weder materiell noch geistig sind; dazu gehört beispielsweise die Person.

In den verschiedenen buddhistischen Fahrzeugen finden sich Erklärungen zur Natur des Geistes und zu den positiven und negativen Geisteszuständen. Sie legen dar, was die korrek-

ten und falschen Geisteszustände sind, wie diese entstehen, welche Auswirkungen sie haben, wie die einen überwunden und die anderen gestärkt werden. In diesem Zusammenhang hat das Thema der Gültigen Erkenntnis eine große Bedeutung. Eine Erkenntnis wird gültig genannt, wenn sie ein Objekt so erfaßt, daß es der Wirklichkeit entspricht. In allen buddhistischen Systemen wird darauf hingewiesen, daß die Resultate der Geistesschulung nur auf der Basis korrekter, verlässlicher Erkenntnisse möglich sind. Ob vorübergehendes Glück oder das endgültige Glück der Befreiung – sie beide basieren auf korrekten Erkenntnissen. Geisteszustände, die im Einklang mit der

*Liebe und Mitgefühl
haben mehr Kraft,
wenn sie mit Weisheit
verbunden sind.
Die Weisheit ist tiefer,
wenn sie mit Liebe
einhergeht.*

Realität stehen, führen zu mehr Glück, und andere, die im Widerspruch zur Wirklichkeit stehen, bereiten Leiden. Deshalb ist es wichtig, die Bestehensweise der Objekte zu untersuchen – sowohl die vielfältige konventionelle Realität als auch die endgültige Seinsweise. Nur auf der Basis korrekter Erkenntnisse kann man den Geist vollständig entwickeln. Was ist nun eine Gültige Erkenntnis? Dies ist nicht eine Frage des Glaubens oder der eigenen Ansicht, sondern ein Ergebnis der Untersuchung. Die positiven Eigenschaften gründen auf Gültigen Erkenntnissen, diese wiederum hängen von der Untersuchung der Bestehensweise der Phänomene ab. Negative Eigenschaften werden überwunden, indem man die Unwissenheit, die die Phänomene falsch auffaßt, beseitigt.

In der Geistesschulung werden viele Eigenschaften genannt, die wir der Seite der Methode zurechnen wie Liebe und Mitgefühl. Diese sind nicht notwendigerweise als Gültige Erkenntnisse zu bezeichnen, gleichwohl sind es heilsame Qualitäten. Sie müssen durch Gültige Erkenntnisse ergänzt werden, die zur Seite der Weisheit gehören. Dazu zählt die Erkenntnis der Unbeständigkeit, der Leidhaftigkeit und des Nicht-Selbst. Positive Geisteszustände wie Liebe und Mitgefühl haben in Verbindung mit korrekten intellektuellen Erkenntnissen eine viel stärkere Basis und eine größere Kraft, als wenn sie mit Täuschung verbunden sind. Andererseits ist die Weisheit um so tiefer und klarer, je mehr sie mit Liebe und Mitgefühl einhergeht. So müssen Weisheit und Methode zusammen entwickelt werden und sich gegenseitig stützen. Das Prinzip der buddhistischen Geistesschulung ist es, positive Qualitäten auf der Basis verlässlicher, untrügerischer Erkenntnisse zu entwickeln. Aus diesem Grund haben die Erkenntnistheorie und Logik im Buddhismus eine herausragende Bedeutung. In der Vergangenheit gab es große Logiker wie Dharmakīrti und Dignāga im alten Indien, die ein System der Logik präsentierten, das nicht nur für den Buddhismus relevant war, sondern in der gesamten indischen Philosophiegeschichte einen Platz hatte. Viele Gelehrte weisen darauf hin, daß die Geschichte der indischen Logik und Erkenntnistheorie von Dharmakīrti und Dignāga beeinflusst war. Diese Meister legten dar, wie korrekte Argumente beschaffen sind, die drei Kriterien beinhalten, und wie sich auf der Basis solcher Argumente korrekte Erkenntnisse ergeben.

Wir haben von Natur her das Potential, den Geist bis zu einem vollkommenen Zustand zu entwickeln. Dieses Potential wird „natürlich anwesende Veranlagung zur Erleuchtung“ oder „Buddhanatur“ genannt. Um diese Buddhanatur zu entwickeln, müssen wir zuerst verstehen lernen, worin dieses Potential besteht. Dann wenden wir Mittel an, um dieses Potential zu manifestieren, so daß der Geist allmählich eine Wandlung erfährt. Wichtig ist in

diesem Prozeß die Erkenntnis, wie das Bewußtsein existiert, was die klare und erkennende Qualität des Geistes ist, wie das Bewußtsein von den Fehlern getrübt ist und welche Möglichkeiten der Reinigung es gibt. Dies kommt auch in dem Wort für Buddhaschaft zum Ausdruck, das im Tibetischen aus den Silben *sang* („beseitigt“) und *gyä* („ausgeweitet“, „entwickelt“) besteht. Was überwunden werden soll, sind die leidverursachenden und hinderlichen Geistesfaktoren, die aufgrund bestimmter Ursachen, Umstände und Täuschungen bestehen und tatsächlich beseitigt werden können. Dies geschieht durch die Stärkung der innewohnenden Erkenntniskraft des Geistes – bis hin zur völligen Beseitigung aller Verdunkelungen.

Der indische Meister Nāgabodhi hat sinngemäß gesagt: Die Erleuchtung hat niemand an sich genommen oder einem anderen gegeben, sondern sie entsteht dadurch, daß Menschen ihr Potential entfalten. Mit der Erleuchtung eignet man sich nicht etwas völlig Neues an oder erhält etwas geschenkt, sondern man nutzt das eigene Potential, indem man die positiven Qualitäten des Geistes stärkt und zur Vollkommenheit ausbaut und die negativen, hinderlichen Aspekte verringert und beseitigt. Ähnlich drückt sich auch Maitreya im Uttaranetra aus: Das Potential zur Buddhaschaft ist von Natur aus in uns angelegt, und die negativen Eigenschaften gehören nicht zur eigentlichen Natur des Geistes, sondern sind temporär. In der Entwicklung von einem gewöhnlichen Wesen zu einem Erleuchteten werden verschiedene Stufen und Pfade er-



Tsongkapa. Messing vergoldet, Mongolei, ca. 1700
Folkens Museum Etnografiska, Stockholm

Lamrim – die Essenz der Lehren des Buddha

Dsche Tsongkapa Lobsang Drakpa (1357-1419) hat die großen Texte über den „Stufenweg zur Erleuchtung“ verfaßt. Dabei orientierte er sich an der Schrift des indischen Meisters Atiśa (ca. 980-1055) „Lampe auf dem Pfad zur Erleuchtung“.

Am ersten Tag seiner Unterweisungen in Schneverdingen sprach der Dalai Lama über Herkunft und Bedeutung der Lamrim-Tradition. Hier ein Auszug:

„Die Erklärungen des Lamrim weisen Besonderheiten auf, die zum Beispiel Dromtönpa, ein Hauptschüler des indischen Meisters Atiśa, darlegte: Alles, was der Buddha gelehrt hat, ist in den Drei Schriftabteilungen über Ethische Disziplin, Konzentrative Meditation und Weisheit enthalten. Alle Inhalte dieser Schriftabteilungen finden sich auch im Lamrim. Beim Lamrim handelt es sich also um ein umfassendes Schulungssystem, das die gesamten Lehren und Praxisanweisungen des Buddha wiedergibt; es ist überdies gut verständlich und praktikabel. Der Ausgangstext für die Lamrim-Überlieferung nach Tibet ist Atiśas Schrift *Lampe auf dem Pfad*. In der Zeit nach Atiśa bildete sich die Kadampa-Tradition heraus, die viele Kommentare zu dieser Schrift hervorbrachte. Später verfaßte Dsche Tsongkapa die wesentlichen Darlegungen zum Lamrim: die *Große Darlegung des Stufenwegs zur Erleuchtung* (Lamrim Tschenmo), in dem die Erklärungen weder zu ausführlich noch zu knapp sind, sondern besonders die wichtigen und schwierigen Punkte in ausgewogener

und verständlicher Weise dargelegt werden. Eine abgekürzte Form ist die *Mittlere Darlegung des Stufenwegs zur Erleuchtung*, die Tsongkapa schon in seiner *Großen Darlegung* angekündigt hatte. Weiter gibt es eine zusammengefaßte Darlegung des Stufenwegs, in der der Meister den gesamten Lamrim in Form eines kurzen Gebets verfaßt hat. Auf diesem letzten Text, dem *Gesang der inneren Erfahrungen*, basieren die Unterweisungen in Schneverdingen, wobei ich nach der Gliederung des großen Lamrim-Textes vorgehe. Die Lehrer, die mir diese Texte überliefert haben, sind Tarak Rinpoche, Ling Rinpoche und Tridschang Rinpoche. Bei meiner Flucht aus Tibet habe ich den großen und den zusammengefaßten Lamrim-Text in derselben Buchhülle mitgenommen. Auch deshalb haben diese Texte für mich eine besondere Bedeutung. Als ich später in der Mongolei Unterweisungen zu dem *Gesang* gab, wehte der Wind ein Blatt dieses Textes weg. Zuerst habe ich den Verlust sehr bedauert, später jedoch bekam ich das Blatt zurück.“

klärt. So sprechen die buddhistischen Texte von den fünf Pfaden oder den zehn hohen Bodhisattva-Ebenen. Eine Stufe auf dem Pfad ist die Heiligkeit. Eine Person wird zu einem Heiligen (Ārya), wenn sie eine direkte Einsicht in die endgültige Natur der Phänomene hat, also eine unmittelbare Sicht der Leerheit, die über ein bloßes intellektuelles Verständnis hinausgeht. Bei einem Bodhisattva ist diese Erkenntnis mit dem altruistischen Streben nach Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen verbunden. An diesem Punkt beginnen die Pfade eines Heiligen wie der Pfad des Sehens, der Pfad der Meditation sowie die zehn hohen Bodhisattva-Ebenen. Wer die direkte Einsicht in die endgültige Realität auf der Basis einer altruistischen Geisteshaltung erreichen möchte, muß vorbereitende Stufen durchlaufen.

In das Fahrzeug des Mahāyāna tritt ein, wer den Erleuchtungsgeist hervorbringt, der in dem zweifachen Streben besteht: dem Streben nach Buddhaschaft und dem Streben nach Glück für alle Wesen, wobei man nach Buddhaschaft strebt, um das Wohl der Wesen bewirken zu können. Ist diese Aspiration so weit entwickelt, daß sie eine natürliche Eigenschaft des Geistes ist und nicht nur künstlich, sporadisch besteht, gelangt der Übende auf den ersten der fünf Pfade, den Pfad der Ansammlung. Wenn er dann weitere Fortschritte macht, auch in bezug auf die Erkenntnis der endgültigen Realität, gelangt er auf den Pfad der Vorbereitung. Mit der direkten Einsicht in die Leerheit auf dem Pfad des Sehens, dem dritten der fünf Pfade, wird er zu einem Heiligen.

Die altruistische Geisteshaltung, die die Voraussetzung für den Eintritt in das Mahāyāna ist, muß konsequent entwickelt werden. Sie entsteht nicht, indem man um sie betet oder sie sich wünscht, sondern dadurch, daß der Geist geschult wird. Dabei müssen die negativen Geistesfaktoren, die mit Selbstsucht zusammenhängen, beseitigt, und die heilsamen Eigenschaften wie Mitgefühl schrittweise gestärkt

werden. So müssen die Methoden der Geistes Schulung systematisch angewendet werden, so daß der Übende aufeinander aufbauend den Geist in einer realistischen und fundierten Art und Weise umformt. Den buddhistischen Pfad gehen heißt, sich von dem gewöhnlichen Zustand eines Anfängers heraus allmählich so umzuwandeln, daß wir die höchste Erleuchtung eines Buddha verwirklichen. Dafür ist eine korrekte Methodik nötig, und diese wird im Stufenweg zur Erleuchtung (Lamrim) gelehrt. Deshalb messe ich den Lamrim-Unterweisungen eine so große Bedeutung bei.



Der Geist, der in seiner Natur klar und erkennend ist, hat weder einen Anfang noch ein Ende. Weiter ist es eine Eigenschaft des Geistes, in ständiger Veränderung begriffen zu sein. Einmal manifestieren sich gröbere Ebenen des Geistes und ein anderes Mal subtilere Ebenen. In einigen Existenzen herrschen unruhigere Geisteszustände vor, andere sind geprägt von Ausgeglichenheit. Abhängig von ihrem Geisteszustand erfahren die Lebewesen bestimmte äußere Umstände und Umgebungen. So werden drei Bereiche unterschieden, die in Abhängigkeit von den Geisteszuständen, die in ihnen vorherrschen, zunehmend subtiler sind: der Sinnliche Bereich, in dem auch wir leben, der Feinkörperliche Bereich und der Körperlose Bereich. Unablässig wechseln die Geisteszustände einander ab, die die Ursache für das Erleben verschiedener Daseinsbereiche sind. So erklärt sich, daß wir ständig in anderen Welten Geburt annehmen. Es gibt unendlich viele Lebensformen und Daseinsbereiche. Manchmal erscheinen Buddhas, und dann spricht man von Zeiten des Lichts oder der Helligkeit. Zu anderen Zeiten manifestieren sich keine Buddhas, und dies sind Epochen der Dunkelheit. Wir leben in einer Zeit des Lichts, in der nacheinander 1000 Buddhas erscheinen, um die Lehre jeweils wieder neu in die Welt zu bringen. Von diesen haben in früheren Zeiten schon drei Buddhas gelebt. Wir befinden uns in der

Zeit des vierten Buddha, Buddha Śākyamuni, der die Lehre gab, die uns heute noch zur Verfügung steht. Wenn diese Lehre dann wieder erloschen sein wird, kommt der fünfte Buddha, Buddha Maitreya.

Im Buddhismus gibt es viele Erklärungen darüber, wie Welten entstehen, sich verändern und vergehen, die eine Verbindung zur Kosmologie haben. Auch finden sich Darstellungen zur Beschaffenheit des Geistes, der förderlichen und hinderlichen Eigenschaften für die spirituelle Entwicklung, die Berührungspunkte mit der Psychologie aufweisen. Darüber hinaus wird im Buddhismus die Beziehung von Körper und Geist thematisiert: Welche Faktoren stellen die Verbindung her, wie ist die Beziehung überhaupt beschaffen, und wie wirken beide aufeinander ein? Diese Fragen sind der Neurobiologie verwandt. Auch enthalten die buddhistischen Schriften Ausführungen zum Aufbau der materiellen Welt. Die Schriften der Cittamātras und der Mādhyamikas behandeln den Aufbau der kleinsten Teilchen, und hier gibt es eine Beziehung zur Physik, vor allem zur Quantenphysik. So haben wir viele interessante Berührungspunkte zwischen dem Buddhismus und den Wissenschaften, und es hat schon Zusammenkünfte zwischen Vertretern aus beiden Bereichen gegeben.

Einen Austausch der verschiedenen Disziplinen empfinde ich als sehr hilfreich. Die Buddhisten können einiges von den Naturwissenschaften, besonders der Physik lernen. Vor allem die neuesten Erkenntnisse über den Aufbau der Materie sind viel komplexer und genauer als die Erläuterungen, die sich dazu in der buddhistischen Literatur finden. Auf der anderen Seite bietet der Buddhismus eine Fülle von Erklärungen über den Geist, über seine Eigenschaften und Veränderungen. Und diese sind tiefgründiger, umfassender und genauer als Darstellungsweisen in der Psychologie. So können auch die Wissenschaftler einen Nutzen aus der Beschäftigung mit dem Buddhismus ziehen.

Aus dem Tibetischen von Christof Spitz.