

Methoden, den Geist zu befreien

von Jan-Ulrich Sobisch

Seit einiger Zeit erwacht in der westlichen Welt wieder ein grundsätzliches Interesse an Ethik. Die Zeiten, wo man überzeugt war, daß alles, was machbar erscheint, auch irgendwann Realität wird, sind vorbei. Statt dessen fragen sich immer mehr Menschen, ob das, was wir in und mit dieser Welt anstellen, auch *gut* ist.

Buddhismus umfaßt die drei Aspekte: Philosophie, Meditation und Ethik. Sie sind in den drei unübertroffenen Schulungen enthalten, zu denen alle Lehren Buddhas zusammengefaßt werden können: Die Schulungen der Ethik (*śīla*), der meditativen Versenkung (*samādhi*) und der Einsicht (*prajñā*). Diese Schulungen können zugleich als Zugänge zum Buddha-Dharma für unterschiedlich interessierte oder veranlagte Menschen betrachtet werden. Der philosophisch Interessierte wird sich vom Studium der philosophischen Auffassungen des Buddhismus angezogen fühlen, andere finden ihren Zugang durch die Meditation, und einige interessieren sich besonders für die Ethik des Buddhismus, die in den letzten Jahren vor allem durch die öffentlichen Auftritte S.H. des Dalai Lama, der geradezu zu einer weltweiten moralischen Institution geworden ist, ebenfalls ins Zentrum des Interesses gerückt ist. Wenn man einmal seinen Zugang zum Buddha-Dharma gefunden und „das Tor durchschritten“ hat, wird man feststellen, daß jede einzelne Schulung jeweils eng mit den beiden anderen verflochten ist.

Eine Person, die zum Beispiel die groben geistigen Verwirrungen und Ablenkungen durch eine ethische Schulung beseitigt hat, wird bemerken, daß die meditative Konzentration des „ruhigen Verweilens“ (*śamatha*) fast wie von selbst entsteht. Ein Bewußtsein, das auf diese Weise ethisch geschult wurde und zur Ruhe gekommen ist, ist wiederum die beste Voraussetzung zur Schulung der Einsicht (*prajñā*), die zur Befreiung führt. Aber auch jemand, der sich zunächst hauptsächlich mit dem Studium befaßt, wird auf der Basis der Lehren Buddhas die Schädlichkeit der Geistesgifte klar erkennen, sie durch seine Untersuchungen entkräften und schließlich durch seine Meditation vollkommen beseitigen. Jemand, der so vorgeht, tritt durch die drei Weisheiten des Hörens, Nachdenkens und Meditierens in eine vollkommene Ethik ein und gelangt so zur völligen Befreiung. Und schließlich ist es auch möglich, seinen Weg im Buddha-Dharma mit Sammlung zu beginnen. Durch eine einsgerichtete meditative Konzentration kommen die Geistesgifte und alle geistigen Konstruktionen von Natur aus zur Ruhe, und dies ebnet den Weg zur Befreiung.

Eine solch enge Verknüpfung von Ethik, Meditation und Philosophie kennzeichnet alle Bereiche der buddhistischen Praxis. Und da jedes dieser Elemente die jeweils anderen enthält, ist es möglich, den gesamten Buddhismus durch einen dieser Aspekte vollständig darzustellen. Der Drikungpa Jigten

Gönpo, der Sakyapa Gorampa und viele andere Meister haben gesagt, daß alle Lehren Buddhas, wenn sie unter praktischen Gesichtspunkten zusammengefaßt werden, in den drei Gelüben des Buddhismus vollständig enthalten sind. Auf den folgenden Seiten möchte ich einige Aspekte der Lehren der verschiedenen buddhistischen Schulen Tibets hinsichtlich dieser drei Gelübe darstellen. Dabei geht es weniger um die einzelnen Gelübe der „individuellen Befreiung“ (im folgenden: „Prätimokṣa“), der Bodhisattvas und des Mantra, sondern vor allem um die Frage, wie alle drei Gelübe (eigentlich „Gelübesysteme“) zusammen praktiziert werden können und welches Verhältnis die Gelübe zueinander haben.

„Niedrige“ Gelübe sind die Basis für „höhere“ Gelübe

Um das Verhältnis zwischen den Prätimokṣa- und Bodhisattva-Gelüben zu bestimmen, zitieren tibetische Gelehrte gern das *Tantra des vollkommenen Erwachens des großen Vairocana* (ein Cāryatantra), in dem es heißt:

Die Natur der Prätimokṣa-Gelübe ist der Schädigung anderer (Wesen) und der (dafür notwendigen) geistigen Grundlage vollkommen entgegengesetzt, und die Natur der Bodhisattva-Gelübe ist es, darüber hinaus anderen Wesen zu nützen.

Die Natur der Mantra-Gelübe besteht in der Bewahrung der reinen Achtsamkeit eines tantrischen Adepten. Der Sakyapa Dragpa Gyaltzen erklärt dazu:

Das Gelübde des tantrischen Adepten ist die Teilnahme an den (Prātimokṣa- und Bodhisattva-) Gelübden, nachdem er diese mit dem spirituellen Impuls der ursprünglichen Weisheit (jñāna) der Erscheinung der (tantrischen) Gottheit versehen hat.

Und Gampopa, der große Schüler Milarepas, erläutert die Natur der Mantra-Gelübde folgendermaßen:

Die Natur der Mantra-Gelübde ist die Einheit der drei, nämlich der Formen, die sich als Gottheiten manifestieren, der Erfahrung des Segens und der Natur, die in der Freiheit von geistigen Konstruktionen besteht.

Mit anderen Worten, bei den Prātimokṣa-Gelübden geht es wesentlich darum, anderen Wesen keinen Schaden zuzufügen, bei den Bodhisattva-Gelübde bemüht man sich auf dieser Basis um den Nutzen für die Wesen, und im Mantra übt man sich in der ethischen Praxis in der reinen tantrischen Achtsamkeit. Das Verhältnis der drei Gelübde zueinander wurde auch von dem Sakyapa-Meister Gorampa erklärt, der die Bodhisattva-Gelübde als einen „besonderen Fall“ der Prātimokṣa-Gelübde, und die Mantra-Gelübde als einen „besonderen Fall“ der beiden anderen Gelübde bezeichnete. Solchen Darstellungen zufolge können die höheren Gelübde ohne die verlässliche Basis der niederen Gelübde nicht existieren. Eine liebevolle Zuwendung zu den Wesen beispielsweise ist ohne den festen Vorsatz, ihnen nicht schaden zu wollen, kaum denkbar.

Viele tibetische Gelehrte legen deshalb in ihren Schriften zu den drei Gelübden auch nachdrücklich Wert auf die Feststellung, daß die „höheren“ Gelübde auf der Grundlage der „niederen“ Gelübde entstehen. So lehrte beispielsweise Atiṣa in seiner *Leuchte für den Pfad*, daß nur jemand, der eines der Prātimokṣa-Gelübde aufrechterhält, die Bodhisattva-Gelübde nehmen kann. Am Anfang des Tantra-Abschnitts des Kommentars steht, daß ein Mantra-Praktizierender ein Bodhisattva sein muß, der den auf das vollkommene Erwachen gerichteten Gedanken (*bodhicitta*) in seiner endgültigen Bedeutung hervorgebracht hat. Daß die

höheren Gelübde auf den anderen Gelübden basieren, kommt auch in dem von den Kadampas gewählten Beispiel, das das Verhältnis der drei Gelübde zueinander illustrieren soll, zum Ausdruck. Ihrer Auffassung zufolge sind die Prātimokṣa-Gelübde wie ein reines Gefäß, in das die Bodhisattva-Gelübde, die wie reines Wasser sind, gefüllt werden, und die Mantra-Gelübde sind wie die Reflektion des Mondes auf dem Wasser. Aus diesem Beispiel geht deutlich hervor, daß die Prātimokṣa-Gelübde die Existenzgrundlage der Gelübde der Bodhisattvas und der tantrischen Adepten bildet, denn ohne das Gefäß könnte das reine Wasser der Bodhisattva-Gelübde nicht aufgefangen werden, und die Reflektion des Mondes kann nicht im klaren Wasser erscheinen.

In der Praxis bedeutet dies, daß die Einhaltung der Gelübde des Mantra eine Befolgung der niederen Gelübde voraussetzt. So erklärt zum Beispiel der Nyingmapa-Meister Lochen Dharmashrī die Intention der zweiten (von vierzehn) tantrischen Verpflichtungen folgendermaßen: *„(Die Verpflichtung wurde gebrochen, wenn) man die Anweisungen des Buddha (die auch die Gelübde der „niederen“ Fahrzeuge umfassen) und des Guru übertritt und wenn das eigene Verhalten diesen Anweisungen widerspricht.“*

Ziel aller Gelübde ist es, den Geist zu befreien

In welcher Form allerdings den aus der Sicht des Mantra „niederen“ Gelübden genüge getan wird, darüber gibt es unter den tibetischen Gelehrten unterschiedliche Auffassungen. In der bis heute andauernden Diskussion zeigt sich allerdings, daß trotz der vielen in den verschiedenen Systemen voneinander abweichenden Details ein Kernpunkt von allen Gelehrten anerkannt

wird, nämlich, daß es das Ziel der Praxis der Gelübde in allen drei Fahrzeugen ist, sich aus der Umklammerung der Geistesgifte (*klesā*) zu befreien, ihren schädlichen Einfluß zurückzudrängen und sie schließlich ganz zu vernichten. Es ist meiner Ansicht nach notwendig, diesen Kernpunkt immer im Auge zu behalten, wenn man allen Systemen, so unterschiedlich sie auch formuliert sein mögen, gerecht werden will.

Zwei grundsätzliche Interpretationsansätze lassen sich feststellen: Während eine Gruppe von Gelehrten ganz die Überlegenheit der Mantra-Praxis in den Vordergrund stellten, entschied sich eine andere Gruppe für eine Darstellung der drei Gelübde,

die ihre Einheit betont. Der erste Ansatz wurde vor allem von Gampopa, dem großen Schüler Milarepas im 12. Jahrhundert, und von dem indischen Paṇḍita Vibhūticandra am Anfang des 13. Jahrhunderts gewählt. Gampopa lehrte, daß die drei Gelübde auf einer konventionellen Ebene von ganz unterschiedlicher Natur seien, da sie durch verschiedene Rituale übertragen werden, für verschiedene längere Zeitabschnitte gültig sind (zB. „solange

man lebt“ und „bis zum vollkommenen Erwachen“), von verschiedenen Personen praktiziert werden und unterschiedliche Verlustursachen haben. Auf der anderen Seite, und darauf verweist vor allem sein späterer Kommentator Karma Trinlāpa im 16. Jahrhundert, bestehen diese Unterschiede allein aufgrund der verschiedenen Methoden und Motivationen der Praktizierenden. Die Übenenden des Hörer-Fahrzeugs streben ihre eigene Befreiung an und vermeiden deshalb alle untugendhaften Handlungen des Körpers und der Rede. Die Bodhisattvas, die sich die Befreiung aller Wesen zum Ziel gesetzt haben, müssen eine Disziplin befolgen, die von viel komplexerer Natur ist, da sie nicht nur das persönliche, sondern das Wohl aller Wesen im Auge haben.

„Die Prātimokṣa-Gelübde sind wie ein reines Gefäß, in das die Bodhisattva-Gelübde, die wie reines Wasser sind, gefüllt werden, und die Mantra-Gelübde sind wie die Reflektion des Mondes auf dem Wasser.“

Die Tantriker, die zum Wohle aller die Frucht schon in diesem Leben erlangen wollen, müssen äußerst komplexe Methoden anwenden, und ihre Disziplin ist folglich mit der äußerst schwierig aufrecht zu erhaltenden reinen tantrischen Sichtweise verbunden. Gampopa empfiehlt deshalb den Praktizierenden des Mantra-Fahrzeugs in den Fällen, in denen es zu einem Konflikt zwischen den Regeln der verschiedenen Gelübde kommt, den anspruchsvolleren Mantra-Gelübden zu folgen und Übertretungen der niederen Gelübde mit der hoch entwickelten Einsicht (*prajñā*) und den speziellen Methoden des Mantra auszugleichen. Er stellt allerdings auch fest, daß der Tantriker in der Öffentlichkeit die jeweiligen Regeln der Gemeinschaft, in der er sich aufhält, zu befolgen hat, und daß er, wenn er die speziellen Mantra-Praktiken ausübt, auch tatsächlich über die nötigen (magischen und yogischen) Fähigkeiten verfügen muß, denn nur so ist eine von den Geistesgiften unbefleckte Praxis überhaupt möglich.

Eine in ihrem Ansatz ähnliche Auffassung vertrat auch der indische Paṇḍita Vibhūticandra. Er illustrierte seine Auffassung von den Gelübden mit dem Bild der Gestirne: Die Prātimokṣa-Gelübde sind wie die Sterne am Himmel, die Bodhisattva-Gelübde wie der Mond und die Gelübde der tantrischen Adepten wie die alles überstrahlende Sonne. Auf die Gefahren, die mit einer falschen Interpretation solch einer Auffassung verbunden sind, machte im 17. Jahrhundert Karma Chagme aufmerksam, der vor allem für seine Fusion der Mahāmudrā- und Dsogtschen-Praktiken und für seine Lehren vom reinen Land (Dewachen) bekannt geworden ist. Er bedauerte, daß viele Kagyüdpamönche vorgeblich dem System Vibhūticandras folgten, aber im Ergebnis lediglich ihre Mönchsgelübde vernachlässigten. In diesem Zusammenhang verwies er deshalb lieber auf die Lehren eines anderen Kagyüdpameisters, dem Gründer der Drikungpas Kyobpa Jigten Gönpo, der im späten 12. und frühen 13. Jahrhundert lebte. Karma Chagme zitierte Jigten Gönpos Äußerung aus dem *Gongchig*, wonach die

Mantra-Gelübde nicht liberaler, sondern viel mehr sehr viel restriktiver als die Prātimokṣa-Gelübde sind. Er führte im gleichen Zusammenhang auch Dromtön, den großen Schüler Atiśas an, der jenen Mönchen, die den Vinaya vernachlässigten, aber behaupteten, sie praktizierten Mantra, entgegnete, sie würden lügen, und darüber in ein großes Gelächter ausbrach.

lehrte er, die Reinigung der „Basis“ und nicht etwa ihre Transformation. Er verwies z.B. auf das *Hevajratāntra*, in dem der Buddha erklärte, daß die Wesen Buddhas sind, dies jedoch aufgrund zeitweiliger Befleckungen nicht erkennen. Auch in der Sūtra-Sammlung des *Ratnago-*



Ob Mönch oder Laie, ob Prātimokṣa oder Tantra-Gelübde – Ziel der buddhistischen Praxis muß es immer sein, sich aus der Umklammerung von Gier, Haß und Unwissenheit zu befreien.

Der Drikungpa Jigten Gönpo, einer der engsten Schüler Phagmodrupas (der wiederum einer der vier Hauptschüler Gampopas war), vertrat eine sehr strikte Auffassung von der Praxis der drei Gelübde. Der Kern seiner Aussagen tritt vor allem in einem Satz seines *Gongchig* zu Tage, in dem es heißt: „Das, was hinsichtlich aller drei Gelübde aufzugeben ist, ist derselbe Wesenskern wie in der Vermeidung der zehn untugendhaften Handlungen.“ Mit anderen Worten, die Geistesgifte (Haß, Begierde und Unwissenheit) sind in der Praxis der Prātimokṣa-, Bodhisattva- und Mantra-Gelübde gleichermaßen zu vermeiden.

Hinsichtlich der Mantra-Praxis warnte Jigten Gönpo vor einer Überinterpretation der Lehre der „Transformation der Geistesgifte“. Auch die Praktiken des Mantra bezweckten, so

travibhāga wird gelehrt, daß die Buddhanatur selbst weder durch die Geistesgifte noch durch ihre vollständige Reinigung verändert wird. Während die Befleckungen durch die Geistesgifte nur zeitweilig existieren, sind die Qualitäten, die in der Buddhanatur bestehen, immer vorhanden; etwas, das nur vorübergehend existiert, kann aber unmöglich in etwas transformiert werden, das ohnehin von Anfang an vorhanden war. Im Kern sagt Jigten Gönpo also, daß die Geistesgifte in der Praxis aller drei Gelübde beseitigt werden müssen. Dieser Wesenskern der drei Gelübde wird auch in der unmittelbar darauffolgenden Aussage bekräftigt. In ihr lehrt Jigten Gönpo, daß etwas, das im Vinaya als unheilsam gelehrt wird, im Mantra nicht heilsam sein kann. Dies wird am Beispiel der Verwendung von Alkohol als Weisheitsnektar in der

tantrischen Praxis drastisch illustriert. Wenn jemand Alkohol in der Praxis verwenden will, so soll er seine Fähigkeiten zunächst überprüfen, indem er Alkohol mit derselben Menge Exkreme vermischt und trinkt. Empfindet er dabei Ekel vor den Exkrementen, die in den Tantras ebenfalls als Weisheitsnektar gelehrt werden, dann zeigt dies, daß der angebliche Yogi in Wirklichkeit von der Begierde nach Alkohol und der Abneigung gegen Exkremente befleckt ist.

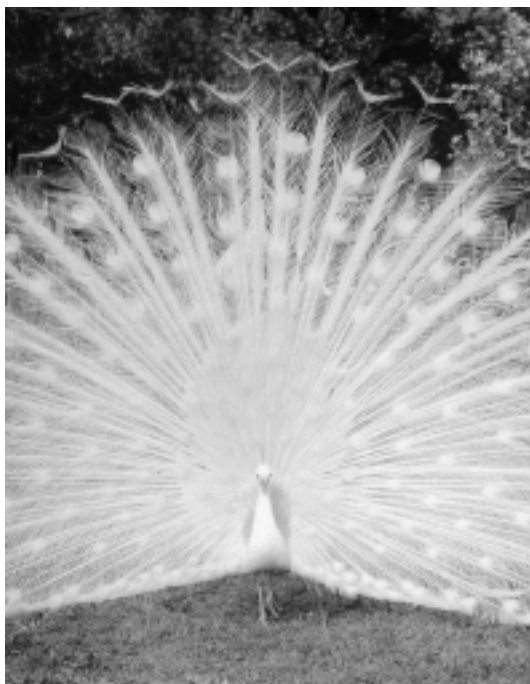
Daß die drei Gelübde einen gemeinsamen Wesenskern besitzen, steht auch in der Lehre der Sakyapas von der Transformation und gleichen Natur der Gelübde im Vordergrund. Am klarsten kommt dies in der Darstellung Gorampas aus dem 15. Jahrhundert zum Ausdruck. Nach seiner Auffassung kommt es zu einer Art „Transformation“ der Prätimokṣa-Gelübde wenn man den Gedanken, der auf das vollkommene Erwachen gerichtet ist (*bodhicitta*), hervorbringt. Dieser Gedanke, der mit dem Wunsch für das Wohl aller Wesen verbunden ist, ersetzt nämlich die vormalige Intention der Praktizierenden des Hörer-Fahrzeuges, die lediglich die eigene Befreiung zum Ziel hat. Das Bestreben, die Geistesgifte zu beseitigen, bleibt aber auch im Fahrzeug der Bodhisattvas erhalten, und insofern kommt es einerseits zu einer Transformation der Gelübde durch die neue und höhere Intention der Bodhisattvas, und andererseits bleibt die Natur der Gelübde – die Beseitigung der Geistesgifte – die gleiche. Wenn der Bodhisattva dann in das Maṇḍala der tantrischen Initiation eintritt, werden alle Gelübde in die Natur der Mantra-Gelübde verwandelt, die in der besonderen Methodik des Mantra besteht, das Resultat als Pfad zu benutzen. Diese Transformation wird mit dem Beispiel des alchemistischen Elixiers illustriert: *„Durch den Schmelzprozeß entstehen Eisen, Kupfer und Silber aufgrund der speziellen Besonderheiten der Erze. Durch das (alchemistische) Elixier, das alles in Gold verwandelt, werden sie alle zu Gold. Genauso kommen*

aufgrund der speziellen Besonderheiten des Geistes die drei Arten von Gelübden zustande, und wenn man in das große Maṇḍala eintritt, dann werden sie fortan ‚Gelübde der tantrischen Adepten‘ genannt.“

Eine ähnliche Position haben auch die Nyingmapas bezogen. Auf der Basis der Aussagen Longchen Rabjampas im 13. Jahrhundert formulierte Ngari Pänchen dreihundert Jahre später die sechs Kernpunkte der Nyingmapa Theorie der drei Gelübde. Der zweite Kernpunkt, der hinsichtlich der Geistesgifte von größter Bedeutung ist, lautet: *„Jedes der drei Gelübde ist hinsichtlich seines eigenen Pfades vollkommen vollständig als das, was zu verhindern ist, nämlich die Geistesgifte, und als Zweck, nämlich niemals durch die Geistesgifte gebunden zu sein. Obwohl die Gegenmittel in den jeweiligen Pfaden spezifisch sind, nämlich (Geistesgifte) zu vermeiden, zu transformieren und als Pfad zu benutzen, stimmen die Weisen darin überein, daß die Geistesgifte als solche in allen Fahrzeugen zu vermeiden sind.“* Hinsichtlich der Mantra-Praxis der „Verwendung der Geistesgifte als Pfad“ erklärt der Kommentator Lochen Dharmasī, daß der tantrische Adept

dabei niemals unter den Einfluß dieser Geistesgifte geraten darf. Jemand, der ohne die nötigen Fähigkeiten Mantra praktiziert, gleicht einem, der tödliches Gift zu sich nimmt und glaubt, ohne die tatsächliche Beherrschung der Methode, die das Gift unwirksam macht, zu überleben. Ähnlich äußerten sich hinsichtlich der nötigen Fähigkeiten jene, die die speziellen und geheimen Methoden des Mantra praktizieren wollen, auch der die Überlegenheit der tantrischen Methoden betonende Kagyudpa-Meister Gampopa. Ihm zufolge verstoßen sie nur dann nicht gegen ihre Gelübde, wenn sie zugleich über die Fähigkeit verfügen, Tote zum Leben zu erwecken, Dakinis herbeizuzitieren und Gegenstände auf magische Weise zum Verschwinden zu bringen.

All diese verschiedenen Aussagen der großen tantrischen Meister Tibets sollen natürlich nicht bedeuten, daß man Mantra nur als vollendeter Yogi oder als vollendete Yogini praktizieren darf. Auch Mantra ist eine Praxis, bei deren Meisterung man schrittweise vorgehen und sich ständig überprüfen muß. Der Drikungpa Jigten Gönpö brachte dies auf eine einfache Formel: Wenn bei der Mantra-Praxis die Geistesgifte abnehmen und schwinden, dann darf man sich als Yogi betrachten; nehmen sie aber zu, dann betrügt man bloß sich selbst und alle anderen. Schließlich ist es das Ziel aller buddhistischen Praxis, sich von den Geistesgiften zu lösen, und selbst dort, wo von einer „Verwendung der Geistesgifte als Pfad“ die Rede ist, dürfen diese nicht das Handeln bestimmen, sondern sollen, unter Verwendung von großem Geschick hinsichtlich der Methode, zur vollkommenen Befreiung aller Wesen führen.



Der Pfau ernährt sich von Giften. Im buddhistischen Tantra wird er als Symbol dafür gesehen, Geistesgifte in den Pfad zu nehmen. Nur fortgeschrittene Praktizierende sind dazu in der Lage.

Dr. Jan-Ulrich Sobisch, Schüler des Drikung Kyabgön Chetsang Rinpoche, ist Lehrbeauftragter am Institut für Indien und Tibet der Universität Hamburg. Er promovierte dort mit einer vergleichenden Studie der Lehren der drei Gelübde in den hauptsächlichen tibetischen Traditionen.