

„Der tibetische Buddhismus steht für die Einheit von Sūtra und Tantra“

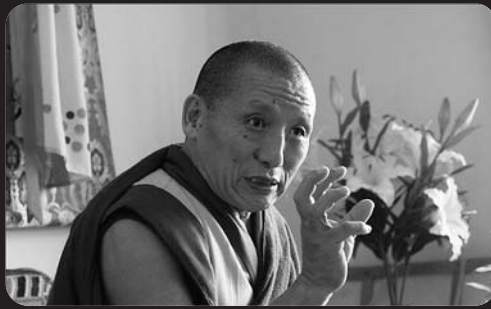
Der tibetische Buddhismus ist im Westen besonders beliebt. Geshe Lobsang Palden, Abt der Klosteruniversität Sera-Jhe in Südindien, spricht im Interview über die Besonderheiten des tibetischen Buddhismus, die Zukunft der Lehre und gibt Ratschläge für die Praxis im Westen.

Interview mit Geshe Lobsang Palden
von Birgit Stratmann

Frage: Was sind die Besonderheiten des tibetischen Buddhismus?

Antwort: Eine Besonderheit des tibetischen Buddhismus ist, dass die Einheit von Sūtra und Tantra gelehrt und praktiziert wird. Wir versuchen, die wichtigsten Inhalte des allgemeinen buddhistischen Pfades zu erlernen und in die Praxis umzusetzen. Darauf aufbauend üben wir das buddhistische Tantra. Letztlich geht es im tibetischen Buddhismus darum, alle Mittel bereitzustellen, damit ein Praktizierender, der großen Enthusiasmus und große Kraft hat, sogar in einem Leben die Buddhaschaft verwirklichen kann.





Frage: Ist es obligatorisch für einen Übenden des tibetischen Buddhismus, Tantra zu praktizieren?

Antwort: In der Geschichte gibt es auch einige berühmte Meister, die nur den Sūtra-Pfad geübt haben. Die großen Vorbilder sind jedoch Meister, die auch das Tantra in ihre Praxis integriert haben.

Frage: In der heutigen Zeit hat man den Eindruck, dass es einem Übenden kaum gelingt, den Sūtra-Pfad intensiv zu üben, geschweige denn, ein tieferes Verständnis des Tantra zu entwickeln.

Antwort: Man kann den Sūtra-Pfad in wenige Punkte zusammenfassen, wie Je Tsongkhapa es in seinen Texten zum Stufenweg zur Erleuchtung (Lamrim) getan hat. Zentral sind die Drei Hauptaspekte des Pfades: die Entsagung, der Erleuchtungsgeist, also das mit Altruismus verbundene Streben nach Erleuchtung, und die Erkenntnis der Leerheit. Wer diese gut kennt, einige Erfahrungen damit gesammelt hat und darauf aufbauend ein Gottheitenyoga ausübt, hat eine vollständige Praxis.

Nach den Schulen der neuen Überlieferung, wozu auch die Gelug-Tradition gehört, ist der Urtyp des Höchsten Yoga-Tantra das Guhyasamāja. Wer auf der Basis der eben genannten Drei Hauptaspekte die Grundzüge des Guhyasamāja-Tantra kennen lernt und praktiziert, übt den Dharma vollständig. Das ausgedehnte Studium, wie wir es hier an den Klosteruniversitäten ausführen, sehe ich als etwas Zusätzliches an, das vor allem der Bewahrung der buddhistischen Lehre dient.

Frage: Die richtige Dharmapraxis fängt an, wo man tiefe Erfahrungen macht, etwa in Bezug auf die Entsagung oder das Mitgefühl. Um Tantra zu üben, braucht man darüber hinaus eine Einsicht in die endgültige Realität, die sehr schwer zu erreichen ist. Wie soll man dann auch noch Erfahrungen auf dem tantrischen Weg machen?

Antwort: Ja, das ist richtig, ohne Erfahrungen in den grundlegenden buddhistischen Tugenden können wir keine Fortschritte im Tantra machen. Ich sehe das Tantra als eine Vertiefung der Drei Hauptaspekte des Pfades. Ohne den Erleuchtungsgeist fehlt die Motivation. Ohne die Geistige Ruhe (Śamatha) und die Besondere Einsicht

(Vipaśyanā) kann man die negativen Geistesfaktoren und Täuschungen nicht überwinden.

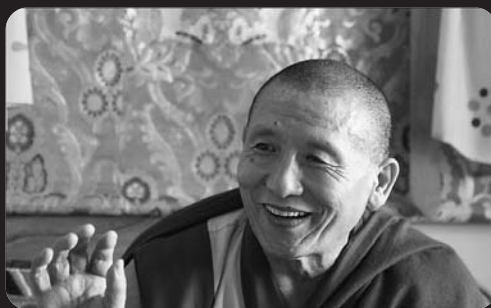
Die Śamatha-Praxis, also die Übung der Konzentration, ist in der Erzeugungsstufe des Tantra enthalten, die einzelnen Stufen und Methoden werden im Sūtrasystem erklärt. Auf der Vollendungsstufe des Tantra geht es darum, die Ansicht der Leerheit auf der Ebene des subtilsten Bewusstseins zu üben. Ein gutes Verständnis der Leerheit ist dafür eine unabdingbare Voraussetzung. Letztlich geht es im Tantra darum, mit der Praxis des Illusionskörpers die subtilsten Hindernisse des Geistes zu überwinden. Die Grundprinzipien von Sūtra und Tantra passen genau zusammen.

„Heute ist leider nicht die Zeit der Verwirklichungen“

Frage: Kommen wir auf die Situation im Westen. In tibetischen Zentren werden Initiationen fast obligatorisch gegeben, und jeder kann teilnehmen. Die meisten haben wenig Zeit für die Praxis. Oft läuft es darauf hinaus, dass die Verpflichtungen, die mit der Initiation gegeben wurden, per Rezitation eingehalten werden. Die Zeit reicht nicht, um über essenzielle Themen zu meditieren. Wie können wir den tibetischen Buddhismus im Westen praktizieren?

Antwort: Heute ist weniger die Zeit der Verwirklichungen als viel mehr die Zeit, gute Eindrücke im Geist zu sammeln. Die Erwartung, dass wir heute in einem Leben die Buddhaschaft erreichen könnten, ist nicht realistisch. Daher gaben die Kadampa-Meister den Ratschlag: Richte deinen Blick weit in die Ferne. Das heißt, wir sollten mit entspanntem Geist langfristige Ziele anstreben und den Pfad zur Buddhaschaft schrittweise in uns aufbauen.

Für uns bedeutet es konkret, dass wir den Buddhismus mit dem Ziel lernen, ihn irgendwann vollständig zu praktizieren. Wichtig ist, dass wir uns auf die wesentlichen Punkte konzentrieren, wie von Tsongkhapa genannt.



Fotos: Spitz/Schönauer

Frage: Wie gehen wir mit den Verpflichtungen um, die in Initiationen gegeben werden?

Antwort: Das Wichtigste im Tantra sind natürlich die Meditationen. In Indien gab es keine längeren Texte und Rezitationsverpflichtungen. Die großen Yogis empfangen von ihren Meistern die Initiation sowie Anleitungen zur Meditation und konnten dann mit der Praxis beginnen. Erst später begann man mit dem Verfassen von Meditationstexten. Denn während der Initiation werden Verpflichtungen wie Gelübde gegeben. In den Meditationstexten sind diese Gelübde sowie die wichtigsten Punkte der Praxis enthalten.

Leider wurde dieser praktische Ansatz, alles in einem Text zusammenzufassen, dazu benutzt, es sich allzu einfach zu machen: Man liest nur noch den Text und weiß womöglich gar nicht, was die einzelnen Punkte bedeuten und worum es in der Tantrapraxis genau geht. Das ist eine Fehlentwicklung, denn der Kern ist die Meditation, das Gottheiten-Yoga mit den verschiedenen Aspekten auf der Seite der Methode und auf der Seite der Weisheit.

Wir müssen die Prinzipien des Dharma durchschauen und diese einüben. Wir sollten in der Lage sein, alles, was wir im Dharma hören – ob in Verbindung mit Sūtra oder Tantra –, auf die essenziellen Punkte zurückzuführen. Die Praxis ist wichtig. Und wir sollten meditieren, solange wir noch jung sind. Denn ist man erst einmal alt, übt man meist eine Mischung aus Schlaf und Meditation oder die Meditation dient nur noch zum Einschlafen. Das ist natürlich nicht der Weg zur Erleuchtung.

„Das Studium fördert die Meditation und den Bestand des Dharma“

Frage: Welche Rolle spielt das Studium in der tibetischen Tradition?

Antwort: In den Klosteruniversitäten wird viel Wert auf das Studium gelegt, denn dieses dient der Bewahrung des Wissens und letztlich dem Bestand der buddhistischen

Lehre. Studium und Lernen der Schriften sollten natürlich der Praxis dienen. So hat es Tsongkhapa in seinem Leben vorgemacht: Er hat anfangs viel gelernt und intensiv über den Dharma nachgedacht. Dann hat er, wie er selbst sagte, alles als persönliche Anleitung betrachtet und intensiv meditiert.

Tsongkhas Betonung des Lernens für die spirituelle Entwicklung hat dazu geführt, dass in der Gelug-Tradition sehr viel studiert wird. Allerdings ist das in einem größeren Kontext zu sehen, denn es geht um den Bestand des Dharma, auch für zukünftige Generationen.

Würde nicht so ausführlich studiert, ginge viel von dem Wissen verloren, und dann könnte der Dharma nicht in dieser Tiefgründigkeit und Vollständigkeit weiterbestehen, was sich natürlich irgendwann auch auf die Praxis auswirkt. Irgendwann gäbe es keine Menschen mehr, die das umfangreiche Wissen, das in den Schriften enthalten ist, kennen. Niemand würde die Inhalte noch verstehen, so dass der Dharma degeneriert.

Wer auf der anderen Seite nur studiert und nicht praktiziert, kann keine Erfahrungen machen und auch keine Verwirklichungen erlangen. Wir haben hier in Sera ein geregeltes Studium mit Klassen, Debatten, Prüfungen usw. Jemand, der ausgiebig studiert, sollte sich Zeit für die Meditationspraxis nehmen. Wer das Geshe-Studium abgeschlossen hat, hat die Aufgabe, den Dharma einzuüben und zu praktizieren – neben seiner Lehrtätigkeit. Man muss die Zeit gut einteilen in Lehre und Praxis.

Frage: Ist die Einheit von Studium und Meditation eine weitere Besonderheit des tibetischen Buddhismus?

Antwort: Das Studium soll die Praxis fördern. Wenn man das richtig versteht, ist das tiefe Verständnis des Dharma eine wichtige Grundlage für die Meditation, das Lernen macht die Praxis effektiver. Diese Anweisung ist in der tibetischen Tradition stark vertreten.

Frage: Der tibetische Buddhismus reklamiert für sich, dass er alle buddhistischen Inhalte und Übungen einschließt. Stimmt das wirklich? Was beispielsweise wird von den Übungen des Theravāda integriert?

Antwort: Im großen Lamrimtext von Je Tsongkhapa ist der

ganze buddhistische Weg enthalten – sowohl Sūtra als auch Tantra. Das Theravāda gehört für mich zur Praxis der mittleren Stufe im Sūtrasystem, auf der vor allem Entsagung entwickelt wird. Natürlich sind nicht alle Theravāda-Lehren wortwörtlich enthalten, aber die wichtigen Inhalte werden in der tibetischen Tradition praktiziert.

Frage: Im tibetischen Buddhismus werden aber nicht die Sūtras des Pali-Kanon studiert und sie sind auch noch nicht ins Tibetische übersetzt worden.

Antwort: Die Tibeter kennen gar nicht alle Lehren der Theravāda-Tradition. Daher können wir gar nicht den Anspruch erheben, alles zu haben. Aber wenn jemand eine gute Kenntnis und einige Erfahrungen im tibetischen Buddhismus hat und dann mit Buddhisten aus anderen Traditionen zusammenkommt, sollten ihm diese Lehren nicht fremd sein. Diesen Anspruch erhebt der tibetische Buddhismus, dass wir mit den Inhalten der anderen Traditionen vertraut sind und diese in unsere Praxis integrieren.

„Ein guter Guru unterrichtet die Lehre des Buddha“

Frage: Der tibetische Buddhismus wird manchmal abwertend als „Lamaismus“ bezeichnet. Tatsächlich wird das Anvertrauen und das Verhältnis zum spirituellen Lehrer stark betont. Was sagen Sie zu diesem Schlagwort?

Antwort: Ich denke, das hat seine Wurzeln in Indien, denn schon dort wurde das Verhältnis zum Guru für die spirituelle Entwicklung besonders herausgestellt. In Indien galt es keinesfalls als problematisch, dass ein Übender ein gutes Verhältnis zu seinem Lehrer hatte, sondern als förderlich für die spirituelle Entwicklung. Im Laufe der Zeit brachten große Meister oder Gurus den Buddhismus von Indien nach Tibet, und auch in Tibet selbst entwickelten große Persönlichkeiten den Buddhismus weiter. Im indischen und tibetischen Buddhismus spielte der Lama vor allem mit Blick auf die tantrische Praxis eine große Rolle. Denn im Tantra übt man sich darin, den Lama und die Meditationsgottheit als eins zu betrachten.

Der Begriff „Lamaismus“ wird als Kritik benutzt, aber rund um dieses Thema gibt es meines Erachtens viele Missverständnisse. Wie schon gesagt, hat der Lama auf dem tantrischen Pfad eine besondere Rolle. Manchmal heißt es sogar, er sei wichtiger als der Buddha. Das bedeutet aber nicht, dass er mehr Tugenden als der Buddha hätte – das ist nicht möglich –, sondern dass er für den einzelnen Praktizierenden wichtiger sein kann.

Wir kennen die Geschichte, dass der große Siddha Marpa seinem Schüler Milarepa das Bild einer Gottheit zeigte und ihn fragte, vor wem er sich nun verneige: vor seinem Guru oder vor der Gottheit. Milarepa verneigte

sich daraufhin vor der Gottheit, weil er dachte: „Den Lama sehe ich jeden Tag.“ Aber das war genau falsch. Der Lama war wichtiger, weil er ihn erst in Kontakt mit dem Dharma und der Gottheit gebracht hat.

Ich stimme aber mit S.H. dem Dalai Lama überein, der empfiehlt, in Dharmazentren nicht den Lama in den Mittelpunkt zu stellen, z.B. auf dem Altar, sondern den Buddha. Denn es geht um die Lehre des Buddha und nicht um die Lehre einzelner Lamas. Ein guter Lama unterrichtet nichts anderes als den Dharma. Aus diesem Grund betont S.H. der Dalai Lama immer wieder, wie wichtig die Lehre des Buddha ist, die von den großen indischen Panditas weitergegeben und erhellt wurde. Wir sollten nicht denken, dass qualifizierte Lamas Ratschläge oder Anweisungen hätten, die nicht in der Lehre des Buddha enthalten wären. Falls sie so etwas machen, zeigt es, dass sie sich von der Lehre des Buddha entfernen, und das ist falsch.

Der Buddhismus sollte Erkenntnisse der Naturwissenschaften einbeziehen

Frage: Wie sehen Sie die Zukunft des tibetischen Buddhismus?

Antwort: Wenn die Lehren der großen indischen Mahāyāna-Meister wie Nāgārjuna und Asaṅga im Zentrum von Studium und Praxis stehen, dann sieht die Zukunft für den tibetischen Buddhismus gut aus. Es sind die Schriften dieser Meister, die in der tibetischen Tradition vorrangig studiert und praktiziert werden, wobei die eigentliche Intention des Buddha vor allem von Nāgārjuna am klarsten dargelegt wird. Auf dieser Basis können wir unsere Tradition am besten bewahren.

Frage: Sehen Sie einen Bedarf für Reformen? Betrachten wir wichtige gesellschaftliche Felder wie den Interreligiösen Dialog oder den Austausch mit Wissenschaftlern, dann hat man den Eindruck, dass der tibetische Buddhismus noch gar nicht in der Moderne angekommen ist.

Antwort: Der tibetische Buddhismus muss sich im Kern nicht wandeln, aber er sollte Erkenntnisse der modernen Welt, z.B. der Naturwissenschaften, einbeziehen. Ich bin kein Experte, aber es scheint so zu sein, dass neuere Forschungen, die sich mit dem Aufbau der Materie beschäftigen, mit der Philosophie des Abhängigen Entstehens im Einklang stehen. Wenn man ein materielles Teilchen untersucht, findet man keinen unveränderlichen Kern, es gibt nichts, worauf man zeigen könnte, dennoch existiert es. Diese Relativität hat der Buddha auch erklärt. Der Buddhismus kann sich verändern, indem er solche Erkenntnisse einbaut und sich mehr mit anderen gesellschaftlichen Kräften austauscht.

Auf der anderen Seite ist im Buddhismus ein reiches Wissen über den Geist und die spirituelle Dimension des Lebens vorhanden. Hier könnte die moderne Welt im Kontakt mit dem Dharma etwas lernen. Im Kern geht es um die geistigen Ebenen wie die fünf Pfade, um Erkenntnisse und Methoden, um sich vom Leiden zu befreien und echtes Glück zu erreichen. Diese Lehren sind heute noch genau so gültig wie früher und bedürfen keiner Reform.

Frage: Sie sind Abt einer der größten Klosteruniversitäten. Was sehen Sie als Ihre Hauptaufgabe an?

Antwort: Ich betrachte es als meine vorrangige Aufgabe, das Studium in Sera-Jhe auf hohem Niveau zu erhalten. Ich hoffe, dass dies auch für andere von Nutzen ist. Wir können den Wert des Dharma klarmachen und zeigen, welche Qualität der Dharma hat und dass er eine authentische spirituelle Tradition ist.

Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz



Geshe Lobsang Palden, 72, ist Abt der Klosteruniversität Sera-Jhe in Indien. Er durchlief die traditionelle Ausbildung an der Klosteruniversität Sera in Lhasa bis zu seiner Flucht aus Tibet 1959. Im Jahr 1967 wechselte er an das neu gegründete

Central Institute of Higher Tibetan Studies in Sarnath und schloss sein Studium mit dem Acarya ab. 1978 legte er im neu gegründeten Kloster Sera seine Prüfungen zum Lharampa-Geshe ab. Seit 1980 unterrichtet er auf Wunsch S.H. des Dalai Lama im Kloster Sera-Jhe. Im Jahr 2005 besuchte er auf seiner ersten Reise in den Westen das Tibetische Zentrum.

NEUE WEGE

IHR SPEZIALIST FÜR TIBETREISEN.

REISEN ZUM HEILIGEN BERG KAILAS

über die klassische Pilgeroute
in Westnepal Tibet erwandern.
Qualifizierte Reiseleitung,
Termine im Mai, Juli,
August, September,

DHARAMSALA

Einführung in den tibetischen
Buddhismus und Leben
der Tibeter vor Ort
zu Ostern und im Oktober

Bitte Prospekt anfordern

Neue Wege, Niels-Bohr-Str. 22, D-53881 Euskirchen
Tel: 02255-95910, Fax: 959170,
www.neuweege.com, info@neuweege.com