

Einführung in den Mahayana - Buddhismus

**Christof Spitz
Tibetisches Zentrum Hamburg**

Einführung in den Mahāyāna-Buddhismus

Skript des Vortrags von Christof Spitz

Im Buddhismus sprechen wir von Fahrzeugen, und das Mahāyāna ist ein solches Fahrzeug. Ein Fahrzeug (*yāna*) wird in der tibetischen Tradition definiert als eine bestimmte Geisteshaltung, eine Erkenntnis, die in der Lage ist, „die Last für ein bestimmtes Heilsziel zu tragen“. Ein Fahrzeug soll etwas transportieren, und hier ist dies natürlich nicht im materiellen Sinn gemeint ist, sondern geistig. Es geht um eine förderliche, positive Geisteshaltung, die der Realität entspricht und die dadurch in der Lage ist, Wohlergehen zu bewirken.

Im Buddhismus, wie auch in anderen Religionen, ist das Wesentliche die Entwicklung der inneren Werte, die Schulung des Geistes. Der Buddha hat deutlich gemacht, daß die eigentlichen Ursachen für das unerwünschte Leid, das wir erfahren, in unserem Geist liegen, und daß die Ursachen für die Überwindung von Leiden und für das Erlangen von dauerhaftem Glück ebenfalls in unserem Geist zu finden sind. All die Schwierigkeiten und Frustrationen, die wir Tag für Tag erleben, entstammen letztlich den verblendeten, unkontrollierten Zuständen unseres Geistes. Ein Fahrzeug soll dazu dienen, diese inneren Ursachen für Leiden durch die Entwicklung positiver geistiger Eigenschaften zu überwinden.

Das Wesen der buddhistischen Lehre läßt sich allgemein in drei Punkten erfassen: die Ansicht, also die philosophische Sichtweise der eigentlichen Realität, das Verhalten, was sich auf die ethische Lebensführung bezieht, und die Meditation. Meditation, der Kern der buddhistischen Lehre, bedeutet Umwandlung oder Schulung des Geistes. Das tibetische Wort dafür ist *gom* (*sgom*), was so viel heißt wie „sich an etwas gewöhnen, sich mit etwas vertraut machen, etwas einüben“. Es handelt sich um die Gewöhnung an heilsame, positive Bewußtseinszustände, die zum Erreichen von echtem Glück und zur Überwindung von Leiden führen sollen. Der Buddha hat klar herausgestellt, daß es keinen anderen Weg gibt, als den Geist zu schulen und in der Meditation umzuwandeln, wenn man Glück erlangen und Leiden beseitigen möchte. Dies wird übereinstimmend in allen buddhistischen Richtungen so gelehrt – im Hīnayāna („Kleines Fahrzeug“)¹ und im Mahāyāna

¹ Ich wähle hier die Bezeichnung „Hīnayāna“, obwohl sie nach der wörtlichen Übersetzung als „Geringes Fahrzeug“ oft einen negativen, polemisierenden Beigeschmack hat. Allerdings scheint mir auch die mehr neutrale Übersetzung „Kleines Fahrzeug“ vertretbar zu sein, da sie (zumindest in den tibetischen) Originaltexten sehr verbreitet ist (*theḡ pa chung ba*). Der wertfreie Begriff Śrāvakayāna ist vorzuziehen; ich benutze ihn hier nur deshalb nicht, weil er bisher kaum geläufig und nicht allgemein bekannt ist. Der XIV. Dalai Lama sagt dazu (: „Ich gebrauche in diesem Zusammenhang nicht gern die Ausdrücke „Geringes Fahrzeug“ (*hīnayāna*) und „Großes Fahrzeug“ (*mahāyāna*), weil aus dem Gebrauch einer solchen Terminologie Probleme entstehen; es scheint besser zu sein, statt dessen die Ausdrücke „Fahrzeug der Hörer“ (*śrāvakayāna*) und „Fahrzeug der Bodhisattvas“ (*bodhisattvayāna*) zu benutzen. Allerdings bedeutet der Gebrauch des Wortes „Geringes Fahrzeug“ nicht, daß man etwas für minderwertig und verachtenswert hält. In diesem Sinne ist es eine fundamentale Übertretung der Ethik des Mantra-Fahrzeuges (gleichbedeutend mit dem Vajrayāna), wenn man die Meinung vertritt, daß mit Hilfe des Hörer-Fahrzeugs die Hindernisse durch Leidenschaften und somit die Hindernisse für die Befreiung vom Daseinskreislauf nicht überwunden werden könnten. Es wird deutlich herausgestellt, daß man dem Hörer-Fahrzeug großen Respekt

(Fortsetzung...)

(„Großes Fahrzeug“), und zwar sowohl im allgemeinen, nicht-tantrischen Mahāyāna, das als Pāramitāyāna („Vollkommenheits-Fahrzeug“) bezeichnet wird, als auch im speziell tantrischen Mahāyāna, dem Vajrayāna („Diamant-Fahrzeug“). Es geht stets um die Schulung des Geistes, das Einüben positiver Eigenschaften als Gegenmittel gegen solche Faktoren des Geistes, die entweder Ursachen von Leiden sind oder die volle Entfaltung des heilsamen inneren Potentials der Person behindern.

Die Schulung des Heilsamen in der Meditation muß auf einer korrekten Sicht der Wirklichkeit beruhen, deshalb ist ein weiterer Grundpfeiler des Buddhismus die Entwicklung der korrekten Ansicht. Mit einer Sichtweise, die der Realität entspricht, sollen die verschiedenen Arten der Unwissenheit überwunden werden, z.B. unsere Vorstellung, die Dinge seien unveränderlich, beständig. Das Hängen an Beständigkeit wird als eine wesentliche Unwissenheit im Buddhismus beschrieben. Als Gegenmittel dazu übt man die Erkenntnis, daß die Dinge sich ständig verändern, sogar von Moment zu Moment. Darüber hinaus gibt es noch grundlegendere Formen der Unwissenheit, die mit dem Begriff des Selbst zusammenhängen. Das Gegenmittel gegen die falsche Vorstellung vom Selbst ist die Ansicht des Nicht-Selbst, der Selbstlosigkeit. In den verschiedenen buddhistischen Lehrmeinungen gibt es zu diesem Thema unterschiedlich subtile Erklärungen – wir können an dieser Stelle nicht näher darauf eingehen. Das Wesentliche auf der Seite der Ansicht ist die Lehre vom Abhängigen Entstehen, so wird es in allen buddhistischen Schulen gesehen. Die Erkenntnis des Abhängigen Entstehens ist die Grundlage für die gesamte buddhistische Geistesschulung und für den dritten Pfeiler des Buddhismus neben Meditation und Ansicht, das Verhalten.

Die buddhistische Ethik leitet sich aus der schlichten Tatsache ab, daß jede Handlung, die ich begehe – sei sie schädigend oder hilfreich für eine andere Person –, eine entsprechende Wirkung in meiner eigenen Person, meinem Bewußtsein hinterläßt. Dies ist einfach eine Gesetzmäßigkeit von Aktion und Reaktion, von Ursache und Wirkung. Somit ist das Grundprinzip, was das Verhalten angeht, die Gewaltlosigkeit und das Nichtverletzen, wobei man noch verschiedene Ebenen differenzieren muß. Die grundlegendste Form des Nichtverletzens besteht darin, anderen keinen Schaden zuzufügen, denn niemand möchte Leiden erleben; das wissen wir aus eigener Erfahrung. Die Ethik der Gewaltlosigkeit ist auch aus der Erkenntnis heraus geboten, daß ich durch den Schaden, den ich dem anderen zufüge, mir selbst in Zukunft Leiden einhandle. Diese Form des Verhaltens, das Nichtverletzen, ist die grundlegende Ethik im Hinayāna, auch Kleines Fahrzeug genannt.

¹ (...Fortsetzung)

erweisen muß; es wird nicht etwa als etwas Minderwertiges dargestellt. Auch was die praktische Ausübung der Lehre angeht, sollte der Praktizierende bis auf wenige Ausnahmen alle Übungen aller Fahrzeuge anwenden. Die Unterscheidung in größere und geringere Fahrzeuge wird also nicht aus Geringschätzung bestimmter Lehren vorgenommen; sie wird vielmehr im Hinblick auf die Motivation getroffen: In Abhängigkeit von der Stärke und dem Umfang der Motivation gibt es größere und geringere Schulungswege, und in Abhängigkeit davon gibt es größere und geringere Früchte der Pfade. Obwohl dies die eigentliche Bedeutung für die Bezeichnungen „Geringes Fahrzeug“ und „Großes Fahrzeug“ ist, vermeide ich sie, weil daraus Mißverständnisse entstehen können. Ich ziehe statt dessen die Bezeichnungen „Hörer-Fahrzeug“ und „Bodhisattva-Fahrzeug“ vor. Auf einigen buddhistischen Konferenzen wurde vorgeschlagen, daß die anderen Bezeichnungen nicht mehr benutzt werden sollten.“ (sDalai Lama: *Einführung in den Buddhismus. Die Harvard-Vorlesungen*. Freiburg 1993⁴, S. 18 f)

Im Großen Fahrzeug, dem Mahāyāna, geht man noch darüber hinaus. Hier lautet das Gebot: „Versuche nicht nur, andere nicht zu schädigen, sondern bemühe dich aktiv darum, den anderen zu helfen, dich ganz zum Wohle der anderen einzusetzen, dein Leben, dein Potential in den Dienst der anderen zu stellen“: dies ist der Kern des Mahāyāna. Was die Begriffe „Kleines Fahrzeug“ und „Großes Fahrzeug“ angeht, so gibt es darüber die verschiedensten Vorstellungen und Theorien. Oft liest man in der Literatur, das Große Fahrzeug sei eine Religion für die Masse, während das Kleine Fahrzeug eine Religion sei, die der einzelne in der Abgeschiedenheit, vielleicht im Kloster praktiziert. Diese Darstellungsweise entspricht nicht den Erklärungen, die ich von buddhistischen Lehrern aus der tibetischen Tradition gehört habe. Diese weisen im Zusammenhang mit den Begriffen Kleines Fahrzeug und Großes Fahrzeug auf die unterschiedlichen Perspektiven in der Geisteshaltung beziehungsweise in der Motivation hin. Sie sehen darüber hinaus Hīnayāna und Mahāyāna als aufeinander aufbauende Entwicklungsstufen in der Entwicklung eines einzelnen: Ein Übender beginnt damit, die Verantwortung für sein eigenes Wohl auf sich zu nehmen und widmet sich der Aufgabe, sein eigenes Wesen, seinen eigenen Geist zu festigen. Zu diesem Zweck übt er das ethische Verhalten, andere nicht zu schädigen, und entwickelt auf der Basis von Konzentration die korrekte Ansicht von der Selbstlosigkeit, um die Wurzeln des Leidens zu durchtrennen. Damit ist das Hīnayāna ein Fahrzeug, das in der Lage ist, die Last oder Verantwortung für das Glück der eigenen Person zu tragen.

Wenn sich der Übende dann fragt, ob das Erreichen des persönlichen Wohls als Ziel ausreichend ist, würde man dies aus der Sicht des Großen Fahrzeugs verneinen. Ich muß auch die Verbindung meiner Person zu den anderen Wesen berücksichtigen. Das menschliche Potential läßt sich nicht vollständig ausgeschöpft, wenn ich versuche, nur mein eigenes persönliches Glück zu erreichen. Ein Mensch ist zu höheren Zielen fähig, und es besteht zudem in gewisser Weise die Verantwortung dazu. So ist es das Ziel des Mahāyāna, nicht nur eine persönliche Leidfreiheit zu erreichen, sondern einen Zustand, in dem der einzelne zum größten Wohl der anderen wirken kann. Erst dann hat er das Potential ausgeschöpft, vollständig oder in größtmöglicher Weise den anderen von Nutzen zu sein. Das endgültige Ziel ist, selbst die Buddhaschaft zu erreichen, einen Zustand, der vollkommen frei von allen Fehlern und mit allen positiven Eigenschaften ausgestattet ist. Nur ein Buddha ist in der Lage, den anderen Wesen in jeder Weise von größtem Nutzen zu sein.

Man spricht beim Mahāyāna also deshalb vom Großen Fahrzeug, weil es größere Lasten tragen kann, weil die Motivation umfassender ist, indem sich der Praktizierende am Wohl aller Wesen orientiert und nicht nur an seinem persönlichen Glück.

Die gesamte spirituelle Entwicklung ist also auf das Wohlergehen aller Wesen ausgerichtet. Dementsprechend versucht eine Person auf dem Pfad, sich Eigenschaften anzueignen, die nicht nur notwendig sind, um ihre persönliche Befreiung herbeizuführen, sondern die Erleuchtung aller bewirken zu können. Auch das Resultat dieses spirituellen Weges ist umfangreicher, da nicht nur das persönliche Nirvāna erreicht wird, sondern die Buddhaschaft. Auf diese Weise muß der Begriff Mahāyāna verstanden werden.

Die altruistische Geisteshaltung, mit der man das höchste spirituelle Ziel anstrebt, um allen Wesen dienen zu können, ist der Kern des Mahāyāna. Diese Geisteshaltung wird der Erleuchtungsgeist genannt (*Bodhicitta*). Die Tibeter haben verschiedene Übersetzungen

dafür. Einmal benutzen sie das Wort „Dschang-dschub-gyi-sem“, was soviel bedeutet wie „Geisteshaltung, die auf die Erleuchtung gerichtet ist“; dies kann vielleicht mit dem Wort Erleuchtungsgeist übersetzt werden. Ein anderes Wort lautet „Semkye“, was „den Geist ausweiten, weiterentwickeln“ bedeutet: Das auf das Wohl des Ich eingeschränkte Denken wird durch die Geistesschulung ausgeweitet, so daß es schließlich auf das Wohlergehen aller gerichtet ist.

Der Erleuchtungsgeist hat zwei Aspekte. Ein Aspekt ist das Streben nach dem Wohl aller Wesen. Der andere Aspekt ist die Zielsetzung, zu diesem Zweck selbst ein Buddha zu werden.

Ich möchte kurz erklären, wie diese Geisteshaltung entwickelt wird. Ich hatte bereits dargelegt, daß Meditation eigentlich Einübung, Gewöhnung des Geistes an positive, der Wirklichkeit entsprechende Geisteszustände bedeutet. In der eigentlichen Geistesschulung werden immer spezifische Gegenmittel gegen bestimmte negative, leidverursachende, verkehrte Bewußtseinszustände angewendet. Man übt nicht Meditation in den blauen Dunst hinein, sondern um spezifische negative Geisteszustände zu überwinden, so wie man zum Arzt geht und sich eine Medizin gegen eine spezifische Krankheit verschreiben läßt. Die Krankheit, die durch die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes überwunden werden soll, heißt Selbstsucht oder Egoismus. Um Gegenmittel gegen diese Selbstsucht anwenden zu können, muß man zuerst diesen Faktor in seinem eigenen Geist identifizieren: Der Charakterzug, das eigene Wohl an die erste Stelle zu setzen und für überaus wichtig zu halten, im Vergleich dazu das Wohlergehen der anderen jedoch zu vernachlässigen oder gar Schaden für sie in Kauf zu nehmen, wenn nur die vermeintlich eigenen Interessen erreicht werden können. Man muß erkennen, was Selbstsucht ist, welche Schwierigkeiten sie bereitet, welche Nachteile aus ihr entstehen, und erst dann kann man sich daran machen, sie zu überwinden. Es ist sehr wichtig, sich die Nachteile der Selbstsucht oder des Egoismus vor Augen zu führen, damit überhaupt ein Interesse an der altruistischen Geistesschulung entsteht.

Meditation, so wie ich sie aus dem tibetischen Buddhismus kenne, ist eine schrittweise Geistesschulung, basierend auf korrekten Argumenten. Folglich muß ich mich zuerst fragen, was die Nachteile der Selbstsucht und die Vorteile von uneigennützigem Denken sind. Leider kann ich an dieser Stelle nicht ausführlich darauf eingehen, aber Sie können sich die Frage auch selbst stellen und aufgrund Ihrer eigenen Erfahrungen und Beobachtungen Ihre Schlußfolgerungen ziehen. Die tibetischen Meister erklären immer wieder, daß alle Schwierigkeiten, die wir persönlich erleben, alle Streitigkeiten in der Gesellschaft und alle Konflikte in dieser Welt letztlich mit Selbstsucht zusammenhängen.

Die Selbstsucht ist eine ganz und gar unangemessene und unrealistische Sicht der Dinge. Bei der altruistischen Geistesentwicklung, wie sie im Mahāyāna angestrebt wird, macht man sich bewußt, welche Gründe für Altruismus, also für die Sorge um das Wohlergehen der anderen sprechen. Ein wichtiger Aspekt dabei ist die Vergewärtigung der Freundlichkeit der anderen Wesen. In einem Abschnitt der Meditation macht man sich beispielsweise bewußt, daß alle Wesen in vergangenen Leben die eigenen Mütter gewesen sind, was natürlich viele weitere Überlegungen erfordert, zum Beispiel über die Kontinuität des Bewußtseins über viele Leben etc. Selbst wenn wir diesen Punkt außer acht lassen und nur das gegenwärtige Leben betrachten, stellen wir bei einiger Überlegung fest, daß

wir ganz auf die Hilfe der anderen Wesen angewiesen sind. Ob wir essen, uns kleiden, Arbeit und Einkommen haben, in einer Wohnung leben, alles hängt von anderen Wesen ab. Alle grundlegenden Bedürfnisse im Leben und alle Annehmlichkeiten, die wir darüber hinaus erfahren, sind vollständig auf die Freundlichkeit der anderen Wesen zurückzuführen. Die Freude, die wir erleben, steht immer in Zusammenhang mit den anderen. Für uns alleine könnten wir auf dieser Welt nicht einen einzigen Tag überleben, geschweige denn ein ganzes Leben, geschweige denn in angenehmen Verhältnissen. Es ist eine Tatsache, daß wir von den anderen sehr viel Hilfe erfahren. Wenn wir uns die Güte der Wesen intensiv bewußt machen, entsteht fast von allein der Wunsch, ihre Freundlichkeit zu erwidern und deshalb das eigene Potential zu ihrem Wohl einzusetzen.

Ein zweiter Punkt, den man sich im Zusammenhang mit der Schulung von Altruismus überlegt, ist, daß die anderen Hilfe nötig haben, da sie geplagt werden von Leiden aller Art, seien es körperliche oder geistige Leiden. Dabei bedenkt man, daß man selbst jetzt in einer Situation ist, in der man für die anderen wirklich etwas erreichen kann: Wir haben eine kostbare Geburt als Mensch erlangt, sind mit einem klaren Verstand ausgestattet und mit verschiedenen Fähigkeiten begabt, und somit sind wir nach buddhistischer Vorstellung sogar in der Lage, Buddhaschaft zu erreichen. Fassen wir den Gedankengang kurz zusammen: Ich habe sehr viel Hilfe und Freundlichkeit von den anderen erfahren – nicht nur in diesem Leben, sondern auch in den zahllosen früheren Existenzen, und auch in der Zukunft werde ich wieder auf die Hilfe der anderen angewiesen sein –, und ich besitze jetzt das Potential, etwas für die anderen zu tun. Zudem bin ich selbst nur eine einzige Person, die anderen dagegen unendlich viele. Von Natur her sind Glück und Leiden vieler Personen wichtiger als die egoistischen Interessen einer einzigen Person. Dieses sind die wesentlichen Gründe, die für eine altruistische Geisteshaltung sprechen.

Weiter fragt man sich: Was kann ich für andere erreichen? Ich kann ihnen vorläufig helfen, zum Beispiel durch materielle Hilfe, aber obwohl diese Hilfe wichtig ist, ist der Nutzen begrenzt und von kurzer Dauer. Das höchste Ziel, das ich für andere erlangen kann, ist, ihnen zu zeigen, wie sie durch die Entwicklung ihres eigenen Geistes die inneren Leidensursachen überwinden und dauerhaftes Glück verwirklichen können. Dies wird mir nur gelingen, wenn ich diesen Weg aus eigener Erfahrung kenne und zudem die Veranlagungen, Fähigkeiten und Bedürfnisse der einzelnen Wesen genau kenne: dazu aber ist nur ein vollkommen Erleuchteter wirklich in der Lage. So ergibt sich aus dem Streben nach dem höchsten Wohl für alle Wesen der Wunsch, die Buddhaschaft zu erreichen, ohne die sich dieses Ziel nicht verwirklichen läßt.

Dies ist, kurz umrissen, die Art und Weise, wie man den Erleuchtungsgeist entwickeln kann. Darüber hinaus gibt es noch weitere Schulungen, z.B. eine Methode, die dem großen indischen Meister Śāntideva zugeschrieben wird, der den berühmten Text *Eintritt in das Leben zur Erleuchtung (Bodhisattvacaryāvatāra)*² verfaßt hat. Es ist die Methode des Gleichsetzens und Austauschens von Selbst und anderen, und es handelt sich um eine sehr tiefgründige Schulung von Liebe, Mitgefühl und Altruismus auf der Basis sehr klarer,

² Deutsche Übersetzung von E. Steinkellner: *Śāntideva. Eintritt in das Leben zur Erleuchtung (Bodhisattvacaryāvatāra)*. Düsseldorf, Köln 1981. Zeitgenössischer tibetischer Kommentar (in Englisch) von Geshe Kelsang Gyatso: *Meaningful to Behold*. London 1980. Die Entwicklung der altruistischen Haltung eines Bodhisattva wird im achten Kapitel über die Vollkommenheit der Sammlung dargelegt.

logischer Argumente. Auch hier wird deutlich, wie im Buddhismus eine klare Logik benutzt wird, um die emotionale Seite des Menschen zu verändern, auch wenn auf den ersten Blick Verstand und Gefühl wie ein unverträglicher Widerspruch erscheinen. Im Buddhismus geht man davon aus, daß Verstand und Gefühl gleichermaßen zur Entwicklung des Geistes benutzt werden müssen.

Auch die Methode von Śāntideva basiert auf dem Prinzip des Abhängigen Entstehens: Es geht darum, sich klarzumachen, daß Kategorien wie „ich“ und „andere“, „Freunde“ und „Feinde“ und auch der Begriff des „Selbst“ nur relativ sind. In der Meditation des Gleichsetzens und Austauschens macht man sich bewußt, daß man selbst aus der Sicht des anderen der andere ist und daß der andere aus seiner eigenen Sicht das Selbst ist – es ist eine Frage der Betrachtungsweise. Wir können dies auch an anderen Beispielen durchspielen: Man bezeichnet ein Ufer als diesseitiges oder jenseitiges Ufer, je nachdem, wo man steht. Die angeborene Vorstellung oder das natürliche Gefühl jedes einzelnen, daß er allein „Selbst“ ist und der andere von Natur her „der andere“ ist, ist eine Illusion, an die wir uns gewöhnt haben, aber die nicht auf gültigen logischen Argumenten oder einer korrekten Wahrnehmung beruht. Strebe ich auf der Basis dieser falschen Vorstellung von Selbst und anderen nur nach dem Wohlergehen dieser einen Person, die ich mit dem Begriff des „Selbst“ belege, ist dies eine sehr unrealistische und selbstzentrierte Geisteshaltung. Der andere ist, aus einer anderen Perspektive betrachtet, ebenso ein Selbst, wie ich es bin.

Bei Śāntideva heißt es unter anderem sinngemäß: Ich strebe nach Glück, weil ich ein fühlendes Wesen bin, das von Natur aus Glück wünscht. Der gleiche Grund trifft auf den anderen zu, er ist ein fühlendes Wesen wie ich und strebt genauso nach Glück und dem Vermeiden von Leiden. Begriffe wie „Selbst“ und „andere“ sind auf einer relativen Ebene gültig, aber nicht im endgültigen Sinne.

Am Beispiel dieser Meditation kann man gut erkennen, wie die einzelnen Schulungen im Buddhismus miteinander verknüpft sind. In die Übung des Altruismus, die eigentlich zur Seite des Verhaltens gehört, fließt die Schulung der Ansicht, der korrekten Sicht der eigentlichen Wirklichkeit, ein.

Die Ansicht, die im Buddhismus entwickelt wird, ist die Erkenntnis des Abhängigen Entstehens und – mit der Begründung des Abhängigen Entstehens – die Erkenntnis der Leerheit aller Phänomene von inhärenter Existenz. Der Begriff der Leerheit (*śūnyatā*) ist ein sehr wichtiges Konzept im Buddhismus, speziell im Mahāyāna. *Śūnyatā* kann natürlich nicht in wenigen Worten erklärt werden, aber im Kern geht es darum, daß wir den Phänomenen eine inhärente Existenz zuschreiben, die sie nicht haben. Wir fassen alles, was wir wahrnehmen, so auf, als existierte es aus sich heraus, aus eigener Kraft, absolut oder endgültig, und diese Wahrnehmungsweise entspricht nicht der Realität. Ein Beispiel dafür hatten wir gerade kennengelernt: Das Selbst existiert ebensowenig aus sich heraus wie der andere. Die Person, die wir als den „anderen“ wahrnehmen, ist nicht absolut oder aus sich heraus der andere, sondern nur in Relation zu uns, zu der Seite, die wir als „Selbst“ bezeichnen. Es gibt nichts, was aus sich heraus dieses oder jenes ist. Mit anderen Worten, die Dinge sind leer davon, aus sich selbst heraus irgend etwas zu sein. Was immer existiert, besteht nur in Abhängigkeit von seinen Ursachen, von seinen Teilen und letztlich auch von der Benennung.

Betrachten wir den Raum, in dem wir uns gerade befinden. Für uns ist es ein Hörsaal, der so erscheint, als wäre er aus sich heraus ein Hörsaal. Tatsächlich aber ist er leer davon, aus eigener Kraft ein Hörsaal zu sein, weil er nur in Abhängigkeit existiert. Der Hörsaal befindet sich im Universitätsgebäude, und damit ist er abhängig davon, daß es diese Hochschule gibt. Er mußte gebaut und in einer bestimmten Weise hergerichtet werden, damit wir ihn als Hörsaal nutzen können. Die Anordnung der Stühle, das Podest, die Tatsache, daß Studenten hierherkommen, um Vorlesungen zu hören – alle diese Ursachen und Aspekte sind nötig, damit wir von einem Hörsaal sprechen können. Aber auch dies reicht für die Existenz des Hörsaals noch nicht aus. Es muß noch die Benennung hinzukommen, unser Erfassen im Rahmen einer bestimmten Konvention. Die Benennung erfolgt, indem wir diesen Raum als Hörsaal wahrnehmen und benutzen. Erst durch unsere Benennung, die wir der Benennungsgrundlage hinzufügen, wird er zum Hörsaal. Uns erscheint dieses Phänomen jedoch ganz anders: Wir kommen hinein und entwickeln sofort den Gedanken: „Dies ist ein Hörsaal“; er scheint unabhängig und aus sich heraus als solcher zu bestehen, und wir glauben, daß er genau so von seiner Seite her existiert, wie er uns erscheint.

Der große indische Meister Candrakīrti sagt: „Als *Selbst* bezeichnen wir ein inhärentes Wesen der Dinge, das nicht von anderem abhängig ist. Daß es ein solches nicht gibt, ist die *Selbst-Losigkeit* (oder Nicht-Selbst).“³ Das Fehlen eines inhärent existenten Selbst bezieht sich auf alle Phänomene: die eigene Person, andere Personen sowie alle anderen Phänomene. Was immer existiert, existiert nur in Abhängigkeit von vielen Faktoren, und nichts existiert aus sich selbst heraus, nichts existiert absolut. Die Unwissenheit, mit der wir dem Ich, den anderen Personen und den übrigen Phänomenen ein unabhängiges Sein, ein inhärentes Wesen zuschreiben, wird im Buddhismus als grundlegende Unwissenheit bezeichnet, aus der alle Täuschungen und Fehler unseres Geistes folgen. Sobald die Vorstellung von einem „Ich“ vorhanden ist, gibt es eine Vorstellung von „anderem“, und so entsteht Anhaftung an das, was man als zugehörig zum Ich betrachtet, und Abneigung gegenüber dem, was man als das andere, das Fremde empfindet, das diesem Ich entgegengesetzt ist. So entspringen der grundlegenden Unwissenheit, die Dinge für absolut, aus sich heraus bestehend zu halten, Begierde auf der einen Seite, Haß auf der anderen Seite, und es entstehen eine Vielzahl von verblendeten, unkontrollierten Geisteszuständen wie Stolz, Überheblichkeit, Neid, Rachsucht usw.

Die Frage ist, ob der Geist überhaupt umgewandelt und von diesen Befleckungen gereinigt werden kann oder ob die negativen Eigenschaften wie Begierde, Haß und Selbstsucht untrennbar mit ihm verbunden sind. Im Buddhismus wird erklärt, daß die Fehler und verblendeten Geisteszustände nicht zur Natur des Bewußtseins gehören. In diesem Zusammenhang wird im Mahāyāna erklärt, daß die Natur des Geistes „Klarheit und Erkenntnis“ ist. Auch wenn der Geist noch so verblendet und verwirrt ist, ist das Element des Wahrnehmens, des Erfassens seine Natur, und diese kann niemals verloren gehen. Natürlich existiert auch der Geist nicht inhärent, er besteht nicht von Natur her und unabhängig in der gegenwärtigen verunreinigten Weise, und dies ist die Begründung

³ Nach mündlicher Auskunft von Geshe Thubten Ngawang zu finden in Candrakīrtis *Kommentar zu (Āryadevas) „Vierhundert Verse über die Yoga-Übungen eines Bodhisatva“*. (*bodhisatvayogacaryā-catuḥśataka*, P5266, Bd. 98).

dafür, daß der Geist geläutert und umgewandelt werden kann. Die Unwissenheit ist die eigentliche Ursache für alle Geisteszustände, die Leiden hervorrufen, aber diese Unwissenheit hat keine Stütze in der Wirklichkeit. Die Weisheit dagegen, die Erkenntnis der eigentlichen Realität, ist stärker, wenn sie erst einmal entwickelt worden ist. Dies geschieht natürlich nicht von allein. Sobald wir uns jedoch bemühen, der Unwissenheit die Erkenntnis der eigentlichen Wirklichkeit entgegenzusetzen, wird die Unwissenheit immer weiter geschwächt, eben weil sie ohne Rückhalt in der Wirklichkeit ist.

Unwissenheit sowie alle anderen negativen Geistesfaktoren basieren auf Täuschung. Die positiven Geisteszustände wie Haßlosigkeit, Liebe, Mitgefühl und Weisheit sind in der Wirklichkeit selbst begründet, und es gibt viele Argumente, die dafür sprechen, sie zu entwickeln. Hinzu kommt, daß der Geist die Eigenschaft hat, sich zu gewöhnen. Wenn die Gewöhnung an die Tugenden stark ist, gibt es keine positive Eigenschaft, die der Geist nicht entwickeln könnte; darauf weisen die buddhistischen Schriften immer wieder hin. In diesem Punkt hat es der Geist leichter als der Körper. Was den Körper betrifft, so müssen wir ihn immer wieder trainieren, damit er fit bleibt. Selbst ein Hochleistungssportler kann nicht einige Monate pausieren, ohne daß seine Kraft degeneriert. Ein Weitspringer muß für jeden Sprung wieder Anlauf nehmen. Ganz anders verhält es sich beim Geistesstraining: Wenn der Geist erst einmal gut entwickelt und an das Heilsame gewöhnt ist, wachsen alle positiven Eigenschaften mühelos und spontan.

Unser gegenwärtiger Geisteszustand, der geprägt ist von Begierde, Haß und anderen negativen Faktoren, existiert nicht aus sich selbst heraus. Er ist entstanden im Zusammenspiel verschiedener Ursachen und Bedingungen. Daraus folgt, daß der Geist nicht so unwandelbar ist, wie er uns manchmal erscheint. Wenn es uns gelingt, andere Eigenschaften zu entwickeln, wird er sich zwangsläufig verändern, denn auch im geistigen Bereich gilt das Gesetz der Kausalität, das Gesetz des Abhängigen Entstehens, d.h. das bestimmte Ursachen zu bestimmten Wirkungen führen. Die Veränderung des Geistes ist grenzenlos möglich, und alle negativen Faktoren wie die Selbstsucht können vollständig überwunden werden.

In den Lehren aller buddhistischen Fahrzeuge wird hervorgehoben, daß man einen Pfad üben muß, der Weisheit und Methode miteinander vereint. Für das Mahāyāna bedeutet dies: eine Einheit von altruistischer Geistesentwicklung verbunden mit der Weisheit, die die Leerheit von inhärenter Existenz erkennt. Dadurch wird der Geist tatsächlich befreit, bis er die Vollkommenheit eines Buddha verwirklicht. Als die eigentlichen Mittel für das Erlangen der Buddhaschaft werden oft die Sechs Vollkommenheiten (*pāramitā*) genannt (manchmal spricht man auch von Zehn Vollkommenheiten). Ein Bodhisattva, d.h. ein Übender, der in den Pfad des Mahāyāna eingetreten ist und den echten Wunsch entwickelt hat, die Buddhaschaft zum Wohle der Wesen zu erreichen, übt die Sechs Vollkommenheiten: Freigebigkeit, ethische Disziplin, Geduld, Tatkraft, meditative Sammlung und Weisheit. Es handelt sich um *Vollkommenheiten*, wenn die Übungen der Freigebigkeit usw. mit Weisheit verbunden sind, also mit der Erkenntnis der eigentlichen Realität. Auf diese Weise geübt, führen sie aus dem leidvollen, unfreien und begrenzten Dasein heraus und ermöglichen das Erlangen der vollkommenen Erluchtung.

Wer seinen Geist schulen und hohe spirituelle Ziele erlangen möchte, braucht eine qualifizierte Anleitung durch einen geistigen Lehrer. Der „heilsame Freund“ (*kalyāṇa-*

mitra). wie der Begriff für den geistigen Lehrer wörtlich zu übersetzen wäre, hat nicht nur im tibetischen Buddhismus, sondern ganz allgemein eine große Bedeutung. Sie gilt im Mahāyāna darüber hinaus in besonderer Weise. Hier kommt der Begriff „Lama“ (Guru) ins Spiel. In Tibet nehmen die Gläubigen nicht nur Zuflucht zu den Drei Juwelen Buddha, Dharma und Saṅgha, sondern auch zum Lama. Handelt es sich hier um eine vierte Zuflucht außerhalb der drei bekannten Zufluchtobjekte? Die Antwort lautet eindeutig: nein. Der Lama ist entweder tatsächlich ein Buddha, dann gehört er zum Zufluchtobjekt Buddha, oder er ist noch kein Buddha, aber auf dem Pfad fortgeschritten, und damit gehört er zum Zufluchtobjekt Saṅgha, zur Geistigen Gemeinschaft. Warum hat der Lama dennoch eine so wichtige Bedeutung? Der Sinn ist nicht, ihn besonders herauszustellen, etwa weil er höhere Tugenden als ein Buddha hätte – das ist ausgeschlossen –, sondern weil er dem einzelnen Übenden eine besondere Hilfe gewährt. Die Geistesschulung, speziell die Übungen im Mahāyāna und innerhalb dieses Fahrzeugs im Vajrayāna, ist nicht leicht zu verstehen, und sie ist schwer zu praktizieren. Ohne eine qualifizierte Anleitung durch einen Lehrer, der selbst Erfahrungen in dieser Schulung durchlaufen hat, wird es unmöglich sein, Fortschritte zu machen. Der Lama muß den Schüler anleiten und darüber hinaus auch inspirieren. Dies vermag er nur, wenn er bestimmte Eigenschaften besitzt. In den Mahāyāna-Schriften werden Standards festgelegt, also bestimmte Anforderungen, denen ein Lama genügen sollte. Traditionell wird von zehn Qualitäten gesprochen, die ein geistiger Lehrer besitzen muß, zum Beispiel, daß er aus echtem Mitgefühl mit seinen Schülern handelt, daß er Erfahrungen in den sogenannten drei Höheren Schulungen von Ethik, meditativer Konzentration und Weisheit gesammelt hat und daß seine Tugenden weiter entwickelt sind als die des Schülers. Was die Weisheit betrifft, so sollte er ein korrektes Verständnis der Leerheit haben, das nicht auf Irrtümern beruht. Dies sind die wichtigsten Anforderungen an einen Lehrer.

Es wird immer wieder darauf hingewiesen, daß der Schüler sich viel Zeit lassen sollte, um einen Lama zu prüfen, dem er sich anvertrauen möchte. Er sollte untersuchen, ob der zukünftige Lehrer die genannten Eigenschaften wirklich besitzt und nicht vorschnell jemanden als „seinen Lama“ ansehen. In diesem Zusammenhang ist das Beispiel des großen indischen Meisters Atīśa interessant, der hauptsächlich daran beteiligt war, den Buddhismus von Indien nach Tibet zu überliefern. Von Atīśa heißt es, daß er einen seiner Hauptlehrer 12 Jahre lang überprüft und erst dann als seinen persönlichen Lama betrachtet hat. Dies wird als positives Beispiel dafür angeführt, welche Sorgfalt man aufwenden sollte, um den richtigen Lehrer zu finden. Hat man nach reiflicher Überlegung eine Beziehung zu einem Lama geknüpft, sollte man Vertrauen üben, um den größtmöglichen Nutzen aus dieser Beziehung zu ziehen. Speziell im Mahāyāna muß man sich sogar darum bemühen, den Lama und den Buddha als eins zu sehen. In den Anleitungen der Meister heißt es dazu: Wenn man den Lama als ganz gewöhnlichen Menschen ansieht, dann wird man auch nur die Inspiration eines gewöhnlichen Menschen erfahren. Falls man jedoch in der Lage ist, den Lama als Buddha zu betrachten, dann wird einem auch die Inspiration des Buddha selbst zuteil. Natürlich heißt das nicht, daß man blind allem Folge leisten muß, was der Lama von einem verlangt. Auch hier kommt es darauf an, seinen Verstand zu gebrauchen. Falls der Lama Anweisungen gibt, die nicht der Lehre entsprechen, soll man diese zurückweisen, in freundlicher aber deutlicher Weise.

Innerhalb des Mahāyāna unterteilt man noch einmal in zwei Fahrzeuge: das sog. Vollkommenheits-Fahrzeug (*pāramitāyāna*) und das Diamant-Fahrzeug (*vajrayāna*, auch als Mantra-Fahrzeug oder Tantra-Fahrzeug bezeichnet). Das tantrische Fahrzeug ist ganz in das Mahāyāna eingebettet. Heutzutage hört und liest man oft, daß es drei Fahrzeuge gebe, das Hinayāna, Mahāyāna und Vajrayāna, als handelte es sich um drei voneinander getrennte Fahrzeuge, aber diese Sichtweise ist falsch. Das Tantra ist ein Teil des Mahāyāna, und ihm liegt die gleiche Geisteshaltung und Motivation zugrunde, nämlich der Erleuchtungsgeist, das Streben nach Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen. Aber nicht nur die Motivation ist gleich, sondern auch das angestrebte Resultat und die grundsätzlichen Mittel; denn man übt eine Einheit von Weisheit und Methode, also eine Einheit der Erkenntnis der Leerheit von inhärenter Existenz und dem altruistischen Handeln.

Was ist nun das Besondere am Vajrayāna? Ein wesentlicher Punkt ist das „Einbringen des Resultats in den Pfad“. Ein Übender des Tantra stellt sich in der Meditation vor, daß er die Resultate seines Pfades schon erreicht hat, das heißt, er identifiziert sich mit den vollendeten Eigenschaften des Buddha, der der Inhalt seiner Meditation ist. Das ist der Grund, warum es im tibetischen Buddhismus so viele Meditationsgottheiten gibt. Diese Übung, in der der Meditierend sich selbst – im Bewußtsein der nicht-inhärenten Existenz – als Meditationsgottheit visualisiert, hat nichts mit Größenwahn zu tun, sondern ist die effektivste Methode, um die angestrebten erleuchteten Eigenschaften des Geistes sehr schnell zu entwickeln. Im Tantra wird eine „besondere Reinheit“ geübt, wie die Terminologie heißt. Die übende Person visualisiert sich mit der altruistischen Motivation des Mahāyāna aus der Erkenntnis der Leerheit heraus als ein Buddha und betrachtet sich in einem vollkommen reinen Zustand. Sie visualisiert ihre Umgebung als reines Buddha-land, sie übt sich in einer vollkommen reinen Wahrnehmung aller Objekte und stellt sich vor, daß sie die vollendeten Handlungen eines Buddha zum Wohle der Wesen durchführt.

Der Buddha lehrte das Tantra als sehr wirksame Methode, um den Geist schnell zu läutern und einen vollkommenen Zustand zu erreichen. Als unabdingbare Voraussetzungen für die Übung des Tantra sind allerdings besondere Qualifikationen notwendig, die der Schüler erfüllen muß. Dazu gehören die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes, wobei ein Tantra-Praktizierender den Wunsch besitzen muß, den Wesen so schnell wie möglich die größte Hilfe gewähren zu können. Ohne diese weitreichende Motivation ist das Tantra nicht nur wirkungslos, sondern sogar schädlich. Eine echte Mahāyāna-Motivation erfordert zudem eine deutliche Erkenntnis der leidvollen, unbefriedigenden Situation im Daseinskreislauf und eine innere Abkehr von dem vergänglichen, trügerischen Glück des Saṃsāra – eine Geisteshaltung, die hauptsächlich durch die Kontemplation im Rahmen des Kleinen Fahrzeugs entwickelt wird. Auch sollte ein geeigneter Schüler das Verständnis der endgültigen Realität, der Leerheit, in seinem Geist entwickelt haben. Ohne die Entsagung, das heißt den Wunsch nach echter Befreiung, den Erleuchtungsgeist und ein gutes Verständnis des Abhängigen Entstehens und der Leerheit führen die Methoden des Vajrayāna nicht zum gewünschten Ziel.

Eine Besonderheit des Tantra ist, daß die Weisheit der Leerheit und die altruistische Methode sich nicht nur gegenseitig ergänzen, sondern als eine Entität in einem Geisteszustand geübt werden. Dies ist das Wesen des sogenannten „Gottheiten-Yoga“, in dem sich der Meditierende in der Gestalt eines Buddha visualisiert, seine Umgebung als reines

Buddhaland und seine Handlungen als vollkommene Handlungen eines Buddha ansieht und gleichzeitig erkennt, daß all die reinen Erscheinungen und Handlungen völlig leer sind, aus sich heraus zu bestehen. In diesem Fall sind in einem Geisteszustand beide Aspekte des buddhistischen Pfades präsent: die altruistische Methode und die Erkenntnis der Leerheit.

Es ist wichtig zu sehen, daß das Vajrayāna in das Mahāyāna eingebettet ist und nur auf der Grundlage des Erleuchtungsgeistes geübt werden kann. Das bedeutet, daß der Praxis des Tantra eine Schulung auf dem allgemeinen Mahāyāna-Weg vorausgehen muß. Das Streben nach der höchsten Erleuchtung zum Wohle aller Wesen kann allerdings nur entstehen, wenn der Übende zuerst die Verantwortung für sein eigenes Wohl übernimmt und die größten Leidenschaften sowie negatives, schädigendes Verhalten zu unterbinden vermag. Auch muß eine grundlegende Festigkeit des Geistes entwickelt werden, und dazu benötigt man die Lehren des Hīnayāna. In allen Traditionen des tibetischen Buddhismus wird erklärt, daß es letztlich nur ein Fahrzeug gibt. Als Ideal wird angestrebt, daß der einzelne Praktizierende sich darum bemüht, all diese Methoden – also die Übungen des Hīnayāna und des Mahāyāna, einschließlich des Vajrayāna – in einem Leben anzuwenden und in die eigene religiöse Praxis zu integrieren, ohne irgend etwas auszulassen.