

Spiritualität im tibetischen Mahayana – Die Praxis der Geistesschulung (bLo-sbyong)

Geshe Thubten Ngawang
Tibetisches Zentrum Hamburg

Spiritualität im tibetische Mahāyāna — Die Praxis der Geistesschulung (bLo-sbyong)
Vortrag von Geshe Thubten Ngawang
am 28. Juni 2000 an der Universität Hamburg (AWW)

Wie angekündigt möchte ich einen Text besprechen, der von der Geistesschulung bzw. dem Geistestraining handelt, Lo-dschong auf Tibetisch, verfasst von einem Kadampa-Geshe mit Namen Langri Tangpa (bka' gdams pa'i dge bshes glang ri thang pa), der von 1045 bis 1123 gelebt hat. Es gibt etwas verschiedene Angaben in den tibetischen Geschichtsbüchern; einige sagen, dass er im gleichen Jahr verstorben sei wie Milarepa, der große tibetische Yogi. Aber die Angabe, die ich gerade gemacht habe, stimmt damit nicht ganz überein. Geshe Langri Tangpa stand auf jeden Fall in der Tradition des indischen Meisters Atiṣa, der nach Tibet gekommen war, damit der Buddhismus dort weiter Fuß fasse. Geshe Potowa war ein direkter Schüler von Atiṣa, und Geshe Langri Tangpa war einer der acht berühmtesten Schüler von Geshe Potowa. Er war besonders bekannt für seine Übungen der altruistischen Bodhisattva-Haltung, des Erleuchtungsgeistes bzw. Bodhicitta. Von außen gesehen war er nicht unbedingt ein fröhlicher Mensch. Es heißt, er habe in seinem Leben nur zweimal gelacht — oder dreimal.

Er hat einen kurzen Text in Versen verfasst, der essentiell die Schulung der Bodhisattva-Haltung, enthält. Der erste Vers heißt übersetzt:

Fest entschlossen, das höchste Wohl für alle Lebewesen zu erlangen, die großartiger sind als selbst ein wunscherfüllendes Juwel, möchte ich lernen, sie zutiefst zu lieben.

Der tibetische Satzbau ist anders als der deutsche. Es beginnt im Tibetischen mit „bdag ni“, d.h. „ich“, „ich selbst“. Das ist schon ein problematischer Begriff direkt zu Anfang des Textes. Denn wie Sie sicher wissen, gibt es in Indien viele Anschauungen darüber, wie ein Selbst existiert und ob es existiert. Zum Beispiel wird in nicht-buddhistischen Schulen ein ewiges Selbst angenommen, ein beständiges Selbst. Auch in buddhistischen Schulen gibt es unterschiedliche Auffassungen, womit das Selbst, das Ich, zu identifizieren sei. So nennen einige die fünf körperlichen und geistigen Aggregate, die Skandhas, oder sie identifizieren das Ich mit einem speziellen Skandha, und zwar mit dem sechsten, dem geistigen Bewusstsein. Eine buddhistische Schule, die Yogācāra-Schule, spricht von einem zusätzlichen Bewusstsein, dem allem-zugrundeliegenden-Bewusstsein (ālaya-vijñāna), und identifiziert das Selbst mit eben diesem Bewusstsein.

Ein Großteil der buddhistischen Schulen beharrt auf dem Grundsatz, dass bei der analytischen Untersuchung eines mit korrektem Bewusstsein wahrgenommenen Phänomens — wie eine Person, wie ein Ich, — in der Benennungsgrundlage etwas aufzufinden sein muss, womit man dieses Phänomen, das man da wahrnimmt, identifizieren kann. Dann gibt es aber eine Schule, die dem indischen Meister Candrakīrti folgt, die davon ausgeht, dass gerade dieses Objekt der Benennung, das, was man wahrnimmt, zum Beispiel das Ich oder das Selbst, nicht aufzufinden ist, wenn man es analytisch sucht, das heißt, man kann es mit keinem Faktor innerhalb seiner Benennungsgrundlage identifizieren. Man kann nichts auffinden, womit man es gleichsetzen könnte.

Dass Candrakīrti so zu interpretieren ist, gehört zur Überzeugung der meisten tibetischen Gelehrten. Im Einzelnen bedeutet dies, dass die Benennungsgrundlage des Ich, also die Aggregate Körper und Geist sowie und das Ich selbst als der in Abhängigkeit davon benannte

Gegenstand nur relativ zueinander, nur abhängig von einander existieren. Somit lässt sich nichts finden, womit man das Ich gleichsetzen könnte, nichts, was man als beständiges unabhängiges Ich bestimmen könnte. Das bedeutet aber nicht, dass Kausalitätsgesetze ungültig oder willkürlich wären. Auf dieser Basis, dass alles nur abhängig und relativ existiert, sind nach Candrakirti alle Gesetzmäßigkeiten gültig, zum Beispiel auch, dass das Ich ein Handelnder ist, der Taten ansammelt und durchführt und als Ergebnis davon ganz bestimmte Resultate in Form von Glück oder Leiden erfährt. So ist das Gesetz von Karma und Wirkung auf dieser Basis der nur relativen Existenz des Ich vollkommen gültig. Die Schule spricht deshalb von einem "bloßen Ich", das heißt von einem Ich, das nur relativ existiert und mit nichts innerhalb seiner Benennungsgrundlage gleichzusetzen wäre.

Nun gibt es also relativ ein Ich, ein Selbst, und damit gibt es auch relativ dazu den Anderen, die anderen Wesen. Die Problematik der Beziehung zwischen Ich und anderen, mir selbst und anderen ist folglich gegeben. Gewöhnlich haben wir die Haltung, dass wir dieses Ich, dieses Selbst, das wir selbst sind, das uns näher steht als alles andere, besonders schätzen und lieben und gewisse eigennützige Gedanken damit verbinden. Unsere Haltung gegenüber anderen ist im Gegensatz dazu viel weniger von diesem Schätzen, diesem Lieben, diesem Bedürfnis fürs Wohlergehen zu sorgen getragen.

Worauf aber hier in dieser Geistesschulung hingewiesen wird, ist die grundsätzliche und fundamentale Gleichheit von Selbst und anderen. Die wesentliche Gleichheit besteht darin, dass jeder Glück und kein Leiden möchte. Jedes Wesen möchte für sich etwas Gutes erreichen und möchte Schwierigkeiten von sich fernhalten. In diesem Punkt gibt es nicht den geringsten Unterschied zwischen Selbst und anderen oder einen Grund dafür, dass das eigene Selbst höher einzuschätzen wäre als die anderen Personen, die anderen Wesen.

Wenn jeder für sich Glück wünscht und kein Leiden, dann stellt sich natürlich die Frage, mit welchen Mitteln ist das zu erreichen. Hier sagt diese Geistesschulungstradition, dass wir einem grundsätzlichen Irrtum unterliegen, wenn wir meinen, durch eigennütziges Denken tatsächlich einen dauerhaften Gewinn zu erreichen. Die Vorstellung, dass wir wichtiger sind als die anderen, ist schon im Kern falsch. Selbstsüchtiges Denken bringt statt des erhofften Glücks nur Schwierigkeiten und Probleme, eine endlose Kette von Leiden.

Deshalb wird deutlich gemacht: Wenn wir wirklich dauerhaftes Glück möchten, für uns selbst und für andere, dann ist es nötig, dass wir an die Stelle des Eigennutzes eine altruistische Haltung setzen, dass wir die Selbstliebe verringern und statt dessen die Nächstenliebe verstärken. Das kommt in dem ersten Vers zum Ausdruck, wo es heißt:

Fest entschlossen, das Wohl für alle lebenden Wesen zu erlangen, die großartiger sind als selbst ein wunscherfüllender Edelstein, möchte ich lernen, sie zutiefst zu lieben.

Die Haltung, die hier geschult wird, ist Nächstenliebe statt Selbstsucht, verbunden mit dem Entschluss, das höchste Wohl für alle Lebewesen zu erlangen. Das höchste Wohl besteht letztlich darin, dass man sich selbst in die Lage versetzt, die anderen Wesen zur Befreiung aus allen Leiden führen zu können. Mit anderen Worten: Das letztlich höchste Wohl für die anderen zu verwirklichen bedeutet, dass wir selbst die vollkommene Erleuchtung eines Buddha erlangen und dass wir ihnen so einen Weg zur dauerhaften Leidfreiheit zeigen zu können.

Wie aber kann eine solche Haltung im täglichen Leben angewandt werden? Da heißt es zunächst:

“In der Gemeinschaft mit anderen werde ich lernen von mir als dem Niedrigsten von allen zu denken; die anderen achtungsvoll hochzuschätzen aus der Tiefe meines Herzens.”

Das heißt, wir üben uns darin, im täglichen Leben beim Zusammentreffen mit anderen Menschen den eigenen Stolz aufzugeben, gewöhnen uns eine demütige Haltung an, achten und respektieren die anderen von ganzem Herzen.

Für jemanden, der sehr geschult ist, mag das praktikabel sein, doch für uns, die wir vielleicht eine gewisse Wertschätzung dafür haben, eine solche Haltung zu entwickeln, erscheint es im täglichen Leben unmöglich, uns als die Niedrigsten von allen zu betrachten. Man muss sich bewusst sein, dass hier eine Art Ideal aufgestellt wird, das natürlich nicht in einem Schritt zu erreichen ist, sondern nur durch kontinuierliche Schulung des Geistes allmählich zu entwickeln ist.

Wir treffen tagtäglich mit anderen Menschen zusammen, wir haben mit anderen Menschen zu tun, sei es bei der Arbeit, sei es beim Studium, wo auch immer. Gewöhnlich sind wir schnell mit unseren Urteilen über andere Menschen, und in dem Punkt könnten wir uns überlegen, dass es tatsächlich sehr schwierig ist, einen Menschen zu beurteilen — von außen her. Es gibt das tibetische Sprichwort, das sagt: Der Tiger trägt sein Bild außen, aber der Mensch trägt sein Bild innen. Das heißt, das Raubtier gibt sich von seinem Gebärde und Aussehen her zu erkennen. Einen Menschen anhand seines Äußeren zu beurteilen ist hingegen sehr schwierig. Vielleicht täusche ich mich in meiner Beurteilung des anderen, vielleicht hat er Fähigkeiten, Tugenden, Eigenschaften, die ich nicht kenne, die ich nicht sehe und die meine eigenen auf bestimmten Gebieten auch übersteigen. Wenn wir so zumindest Raum für die Möglichkeit lassen, dass der andere positive Eigenschaften besitzt, die wir selbst nicht sehen, dann gewinnen wir eine innere Haltung, die wir sicher auch im täglichen Leben ohne große Schwierigkeiten üben können und die zumindest in die Richtung dessen geht, was hier angesprochen ist.

Der Buddha sagte, ein Wesen kann ein anderes Wesen nicht vollständig ermesen. Wenn wir uns dessen bewusst sind, werden wir vorsichtiger im Umgang mit den anderen; vorsichtiger mit unseren Urteilen und eher bereit, uns zurückzunehmen in eine — wie es hier heißt — niedrigere Haltung, eine demütigere Haltung. Wir sehen daran, dass es darauf ankommt, den eigenen Geist zu beobachten und im eigenen Geist darauf zu achten, was geschieht, welche Beurteilungen von anderen, welche Überheblichkeiten gegenüber anderen aufkommen. Das wird im nächsten Vers aufgegriffen, da heißt es:

“Bei allem Tun will ich lernen, meinen Geist zu erforschen und sobald sich Leidenschaften erheben, die mich und andere gefährden, werde ich ihnen fest entgegenzutreten und sie abwenden.”

Wir sollten versuchen, möglichst kontinuierlich unseren eigenen Geist zu beobachten und zu überprüfen. Wenn wir merken, dass verblendete Geisteszustände, Emotionen wie Feindseligkeit und Hass entstehen, die als Leidenschaften bezeichnet werden, dann sollten wir versuchen, Mittel dagegen anzuwenden; denn diese negativen Geisteszustände gefährden sowohl uns als auch die anderen, indem sie uns und den anderen Leiden zufügen. Aus dieser Erkenntnis heraus ist es richtig, möglichst entschlossen diesen Leidenschaften entgegenzutreten und zu versuchen, sie abzuwenden. Natürlich sind wir kaum in der Lage, negative Geisteszustände im Augenblick ihres Entstehens sofort zu überwinden. Aber zumindest wäre es wichtig und möglich, eine innere Entschlossenheit zu entwickeln, dass wir dies nach besten Kräften tun wollen.

Ich denke, unabhängig von Religion oder Weltanschauung sollte es eigentlich klar sein, dass es an sich etwas sehr Positives ist, die eigene Haltung immer wieder selbstkritisch zu hinterfragen, sie zu korrigieren, möglichst achtsam zu sein. Langri Tangpa gibt hier zusammenfassend die Anweisung, die man in zwei Kapiteln über Achtsamkeit und die wachsame Selbstprüfung im *Bodhicaryāvatāra* von Śāntideva ausführlich findet.

Im Umgang mit anderen Menschen, mit anderen Wesen treffen wir auf solche, die wir lieber mögen und andere, die wir weniger gerne mögen. Es entwickeln sich auch manchmal Feindseligkeiten, wenn wir jemanden treffen, der uns vielleicht Schaden zufügen will. Im nächsten Vers geht es um die Einstellung solchen Menschen gegenüber. Da heißt es:

“Ich will lernen, mich um Wesen mit schlechter Natur zu kümmern und um jene, die von schlimmen Sünden und Leiden bedrückt werden, als ob ich einen kostbaren Schatz gefunden hätte, den man nur sehr selten finden kann.”

Wesen mit schlechter Natur — wir würden sie vielleicht als üble Charaktere bezeichnen, die ständig irgendwelche Probleme machen, die einen ständig ärgern, die vielleicht auch anderen Schaden zufügen, die vielleicht schnell wütend werden, also Menschen, mit denen man nicht allzu gerne längere Zeit zusammen ist.

Dann gibt es anderen, die in ihrem Leben ständig von Leiden heimgesucht werden, geistigen Leiden und körperlichen Leiden. Der Autor sagt hier, es ist, als hätte man einen kostbaren Edelstein gefunden oder einen Schatz, wenn man auf solche Menschen trifft. Aus der Sicht von jemandem, der sich um die Schulung der Bodhisattva-Haltung bemüht, ist es tatsächlich eine kostbare Gelegenheit, in der Entwicklung der altruistischen Tugenden Fortschritte zu machen, wenn er mit Schwierigkeiten und mit Leiden anderer Menschen konfrontiert wird. Da ergibt sich die Möglichkeit, statt weg zu sehen oder ihnen gegenüber eine negative Haltung einzunehmen, um so mehr Nächstenliebe zu entwickeln und das zu tun, was in den eigenen Kräften steht, um diesen Menschen zu helfen.

Zum Beispiel erwähnt Dharmakīrti in seinem Werk *Pramāṇavārttika* einen Arhat, der sich befreit hat von den Fesseln der Leidenschaften. Würde man so jemanden auf der linken Seite mit Öl einsalben und auf der rechten Seite gleichzeitig mit einer Säge verletzen, so würde er doch keine Anhaftung für die wohltuende Person oder Hass gegen die verletzende Person entwickeln. In dem Fall wäre ein Mensch völlig frei von den Fesseln der Begierde.

Das ist natürlich das Ergebnis einer langen Geistesschulung, eine vollständige Festigkeit des Geistes, so dass keinerlei negative Gedanken, auch keine Gedanken von Begierde mehr aufkommen können. Die Haltung die dem zugrunde liegt, ist Geduld bzw. Ertragen, — dass also in widrigen Umständen innere Ausgeglichenheit und Ruhe erhalten bleibt und keine Aggression entsteht. Zum Beispiel schreibt Candrakīrti im *Madhyamkāvatāra* in dem Kapitel, das sich mit der dritten hohen Bodhisattva-Ebene beschäftigt und gleichzeitig mit der Geduld, dass man einem Bodhisattva, der diese Form der Geduld erreicht hat, sozusagen, schichtweise die Haut ablösen und das Fleisch abschneiden könnte, und er würde dennoch keine Aggression gegenüber dem Schädiger entwickeln, sondern statt dessen würde die Kraft der Geduld noch zunehmen. Es gibt also eine Fähigkeit des Ertragens, die keinerlei Aggression mehr aufkommen lässt selbst unter schwierigsten Umständen. Was hier in diesem Vers gesagt wird, geht in die gleiche Richtung.

Natürlich ist man nicht in der Lage so zu praktizieren. Aber die Geistesschulung geht in die Richtung, die Übung auf Situationen anzuwenden, in denen wir geschädigt werden oder uns ungerecht behandelt fühlen. Dann sollen wir versuchen, keine Aggressionen aufkommen zu

lassen, sondern innere Ruhe zu bewahren.

Wir sind weit entfernt davon, Schädigungen durch Messer, Äxte, Sägen oder sonst etwas aushalten zu können. Wenn uns jemand ärgern wollte und uns mit einer Brennnessel berühren würde, vielleicht bloß einmal, und wir sagten "Aua", so wäre unsere Geduld schnell am Ende, wenn es wieder und wieder geschähe. Aber was hier zum Ausdruck kommt, ist Folgendes: Gerade dann, eigentlich nur dann, wenn wir Schädigern ausgesetzt sind, haben wir tatsächlich die Möglichkeit, Geduld zu üben. Wann sonst wollten wir das tun, wenn nicht dann. In diesem Sinne ist zu verstehen, was Candrakīrti über Bodhisattvas sagt: Selbst wenn ihm körperlich Schaden zugefügt wird, nimmt ein Bodhisattva dies als Gelegenheit, um die Kraft der Geduld weiter zu stärken und keine Aggressionen zu entwickeln.

Die Basis für die Möglichkeit einer solchen Geistesschulung ist unser eigener Geist, der im Buddhismus beschrieben wird als etwas, was in seiner Natur klar und erkennend ist sowie die Fähigkeit der Erkenntnis der Wandlung hat; ferner, dass Eigenschaften, die auf Verblendung beruhen, immer nur sekundäre Eigenschaften sind, die nicht zur eigentlichen Natur des Geistes gehören und somit überwunden werden können.

Im nächsten Vers wird eine weitere Situation geschildert, wie wir uns schulen sollten. Da heißt es:

"Behandeln mich andere aus Eifersucht schlecht, mit Beschimpfungen, Verleumdungen und noch mehr, will ich lernen, den Verlust zu ertragen und ihnen den Sieg anzubieten."

Das heißt: Wer sich in dieser Geisteshaltung schult, übt sich zugleich in der Fähigkeit, einen Verlust für sich anzunehmen und anderen den Sieg zu überlassen, auch und gerade wenn andere ihn oder sie auf irgendeine Weise schädigen, zum Beispiel durch schlechte Nachrede oder unangebrachte Kritik. Vielleicht sieht es so aus, als ob wir hier nur ständig den Verlust auf uns nehmen würden. Nein, hier kommt auch zum Ausdruck, dass durch ein solches Verhalten auch die Gelegenheit geschaffen wird, dass der andere sich verändert. Wenn wir nicht in jeder Situation Sieger sein wollen, so hat das auch eine Auswirkung auf das gegenseitige Verhältnis, das sich dadurch verbessern kann.

Zum Beispiel gibt es da eine Geschichte in den *Jātakas*, als der Buddha ein Bodhisattva war. Ein Kannibale traf auf den Bodhisattva und wollte ihn auffressen. Im Gegensatz zu allen anderen, auf die er bisher getroffen war, lief der Bodhisattva nicht weg, sondern blieb völlig ruhig und sagte, du kannst mich auffressen, ich habe nur noch etwas zu erledigen, ich möchte zu meinem Lehrer gehen und mich dort gebührend bedanken und verabschieden. Der Kannibale dachte natürlich, der will einfach weglaufen, aber er wollte doch sehen, was passierte. Der Bodhisattva ging und kam wieder, wie er es gesagt hatte. Er sagte: So, du kannst mich jetzt ruhig aufessen, etwas anderes wird dir sowieso nicht weiterhelfen. Der Kannibale war aber interessiert, was dieser Bodhisattva mit seinem Lehrer besprochen hatte. Doch der Bodhisattva sagte, das sei alles nichts für den Kannibalen, Dharma und so weiter könne er gar nicht verstehen. Am besten, sagte der Bodhisattva, frisst du mich einfach auf und dann hast du den größten Gewinn davon. Natürlich hatte der Bodhisattva eine sehr starke mitfühlende, freundliche Ausstrahlung, die ihren Effekt auf diesen Kannibalen nicht verfehlte, so dass er immer mehr davon abließ, ihn umzubringen. Schließlich packte ihn sogar große Reue und er sagte in einem Vers:

“Jetzt sehe ich deutlich meine eigenen Fehler, die Gestalt meiner eigenen Fehler in dem Spiegel des Dharma. Mein Geist wird von großer Reue gepackt, von großem Leiden gepackt und jetzt werde ich mich dem Dharma zuwenden.”

Dadurch hatte der Bodhisattva einfach durch sein Mitgefühl, durch seine Geduld, dadurch, dass er dem Kannibalen den Sieg überließ, dessen Geisteshaltung verändert. Jetzt war der Kannibale offen dafür, von ihm die Lehre des Dharma zu erhalten. Das heißt also, durch eine solche Haltung schaffen wir die Möglichkeit, dass der andere auf andere Gedanken kommt und die Situation vielleicht auch neu bewertet.

Grundsätzlich gibt es, was die Beschaffenheit des Geistes angeht, zwischen diesem Bodhisattva und allen anderen Menschen auf der Welt nicht den geringsten Unterschied. Alle haben einen Geist, der als Klares Licht bezeichnet wird und dessen Schwächen und Fehler vorübergehender, wechselhafter Natur sind und nicht zur Natur des Geistes selbst gehören. Der einzige Unterschied ist, dass ein solcher Bodhisattva die Mittel der Geistesschulung konsequent über sehr lange Zeit angewendet hat und andere wie wir, diese Schulung nicht anwenden. Aber es besteht kein grundsätzlicher Unterschied, so dass wir zu einer Umwandlung unserer Haltung etwa unfähig wären.

Eine andere Situation, in der es sehr schwierig ist, eine positive Haltung beizubehalten, ist, wenn man jemandem etwas Gutes getan hat und im Gegenzug statt Dank irgendwelchen Schaden erlebt. Darauf geht der nächste Vers ein:

“Wenn jemand, dem ich mit großer Hoffnung Wohltaten erwiesen habe, mich grundlos sehr verletzt, so will ich lernen, diesen Menschen als vortrefflichen geistigen Führer zu betrachten.”

Hier geht es um folgende Haltung: Wenn man jemandem irgend etwas Positives getan hat und man bekommt nicht den erwarteten Dank, dann sollten wir statt aggressiv zu werden oder zu verzweifeln, eine positive Einstellung beibehalten und den anderen noch wie einen geistigen Lehrer betrachten.

Im nächsten Vers geht es um die Übung, freiwillig Schwierigkeiten und Probleme der anderen auf sich zu nehmen und Glück, Positives, von sich weg, den anderen zu geben. Da heißt es kurz:

“Ich will lernen, jedem ohne Ausnahme alle Hilfe und alles Glück direkt und indirekt darzubringen und achtungsvoll Schmerz und Leiden meiner Mütter auf mich zu nehmen.”

Der Gedanke ist, dass alle Wesen viele Male die eigene Mutter gewesen sind. Aus dieser Haltung heraus sollen wir uns üben, Respekt und Achtung, liebevolle Zuneigung gegenüber den anderen zu entwickeln und das, was wir selbst an Positiven besitzen, uns in Altruismus üabend den anderen zu schenken, statt ihnen die eigenen Probleme und Schwierigkeiten aufzuerlegen. Probleme und die Schwierigkeiten selbst auf sich zu nehmen, soll keine Pflicht sein. Es soll vielmehr aus der Haltung erwachsen, dass man die anderen als kostbar erkennt, aus Mitgefühl und Liebe. Wenn man den anderen etwas weggibt oder sich zumindest vorstellt, dass man den anderen das Positive gibt, dann nicht mit einem Gefühl des Verlustes, mit dem Gefühl des Zukurzgekommenen, sondern mit einer möglichst freudigen, bereitwilligen Haltung — eben aufgrund der Erkenntnis, dass eine enge Verbindung zu den anderen besteht, Das heißt, man

denkt: Wenn ich den anderen nützen konnte, wenn ich dazu beigetragen habe, dass es jemandem besser geht, das ist etwas, was mich sehr befriedigt. Dann kann man wirklich zufrieden sein, das hat sich gelohnt, und wir sollten versuchen, eine solche Haltung zu entwickeln. Im tibetischen Text heißt es am Ende des Verses:

“Möge ich all die Leiden und die Schädigungen der Mütter im Geheimen auf mich nehmen.”

Es steht “achtungsvoll” in der deutschen Übersetzung, im Tibetischen steht “im Geheimen”. Das bezieht sich einerseits darauf, dass es natürlich nicht realistisch ist, dass man alles Leiden aller Wesen auf sich nehmen kann; das ist gar nicht möglich, sondern es geht darum, dass man in der Vorstellung übt, die Leiden und die Schwierigkeiten der anderen auf sich zu nehmen und dadurch die eigene Selbstsucht zu verringern. Es bezieht sich auch darauf, dass es nicht angemessen wäre, dies quasi öffentlich zur Schau zu stellen: *“Ich nehme das Leiden aller anderen auf mich”*. Wahrscheinlich würde man dann eher zum Psychiater geschickt werden, wenn man so etwas sagen würde. Es ist die Übung einer Geisteshaltung, die man im Inneren übt, ohne dieses Üben nach außen zu tragen. Im letzten Vers heißt es:

“Ich werde lernen, alle diese Übungen rein zu halten von den Befleckungen der acht weltlichen Auffassungsweisen und, indem ich alle Erscheinungen als Illusionen durchschaue, von der Fessel des Anhaftens erlöst zu werden.”

Bei den Übungen, die zuvor genannt wurden, sagt der Autor, ist es wichtig, dass man sich darum bemüht, sie rein zu halten von den üblichen weltlichen Haltungen, zum Beispiel dem Streben nach Ruhm und der Furcht vor Unbekanntheit. Das wäre nicht die richtige Motivation, um diese Übungen durchzuführen. Dann haben sie nicht den gewünschten Effekt, nämlich den Geist wirklich positiv umzuwandeln.

Was ist das Mittel, um die Übungen im Dharma von den Befleckungen reinzuhalten? Das tiefgründigste Mittel ist die Erkenntnis der Leerheit: Dass man alle Erscheinungen als Illusion durchschaut, das heißt zu erkennen, dass zwar die Dinge so erscheinen, als würden sie aus sich heraus inhärent existieren, aber davon völlig leer sind und in diesem Sinne Trugbildern ähnlich sind, die nicht so existieren, wie sie erscheinen. Das ist die eine Seite.

Die andere Seite ist, dass, obwohl alle Dinge leer davon sind, inhärent oder aus sich heraus zu existieren, wie sie erscheinen, trotzdem alle Gesetzmäßigkeiten der Kausalität die volle Gültigkeit haben. Es geht also um die Erkenntnis, dass Leerheit und Abhängiges Entstehen miteinander verbundene Aspekte der Wirklichkeit sind, die man nicht voneinander trennen kann. Das eine begründet, es bedingt das andere. So läuft man nicht Gefahr, einerseits die eigene Dharmaübung zu verunreinigen aufgrund dieses Festhaltens an einer absoluten inhärenten Existenz der Dinge, und man läuft auch nicht Gefahr aufgrund der Beschäftigung mit der Leerheit die Gesetzmäßigkeiten des Abhängigen Entstehens zu negieren und zu vernachlässigen. Das ist der Weg um, wie es heißt, den Geist von den Fesseln des Anhaftens zu befreien.

Es geht hier also darum, die Übung zu verstärken, Qualität und Wirkungskraft der Dharmaübung zu verbessern, indem man sie mit der Rechten Ansicht verbindet, also mit der Erkenntnis der Realität, einerseits als leer von wahrer oder inhärenter Existenz und andererseits als abhängig entstanden, und damit dass man die Gültigkeit aller Gesetzmäßigkeiten des Abhängigen Entstehens sieht.

Es gibt viele Zusammenhänge, in denen der Begriff der Illusion oder des Trugbilds gebraucht wird, und mit unterschiedlichen Nuancen wird er jeweils verstanden als Sinnbild für verschiedene Sachverhalte. Auch zum Beispiel im buddhistischen Tantra taucht dieser Begriff wieder auf und hat eine andere Bedeutung. Wenn man ihn im Sinne der Mādhyamikas versteht, was ich schon zu Anfang erwähnt habe, so bedeutet es: Ein wahrgenommenes Phänomen, untersucht innerhalb seiner Teile oder seiner Benennungsgrundlage, ist nicht aufzufinden. Gleichzeitig bedeutet dies aber nicht seine totale Nicht-Existenz, sondern als ein relatives Phänomen existiert es im Rahmen des Abhängigen Entstehens.

Wenn man das auf die Person bezieht und das Verhältnis des Ich zu seinem Körper und seinem Geist, so denken wir, das bin ich, das ist mein Körper. Was aber ist die Beziehung zwischen dem Körper und dem Ich? Der Körper ist sicherlich eine Grundlage für die Wahrnehmung des Ich. Wir verbinden diesen Begriff des Ich mit unserem Körper. Das Ich ist also abhängig von dem Körper, andererseits ist der Körper auch abhängig von dem Ich, sonst wäre er nicht mein Körper oder wäre er nicht der Körper einer Person. Es besteht also eine gegenseitige Abhängigkeit, und wenn man sucht, dann kann man nichts finden, worauf man quasi zeigen könnte, was nun "mein Körper" wäre, für sich bestehend, oder was das Ich wäre, für sich bestehend. Man kann das ausdehnen auf alle Dinge. Wenn man sie sucht, bei einer Analyse, was sie letztlich sind und womit man sie identifizieren könnte, kann man da nichts festmachen. In diesem Sinne sind alle Dinge leer von ihrem eigenen Wesen. Gleichzeitig aber existieren die Dinge, zum Beispiel der eigene Körper, die Person. Es wäre verrückt anzunehmen, die Person oder der Körper würden nicht existieren. Das ist etwas, was wir direkt wahrnehmen, wozu es eigentlich gar keiner weiteren Begründung bedarf. Es ist eine direkte Erfahrung, dass die Dinge existieren. Sie existieren im Rahmen der Gesetzmäßigkeiten des Abhängigen Entstehens. Somit sind sie einerseits leer von einem eigenen Wesen, andererseits sind die verschiedenen Gesetzmäßigkeiten der Realität anzunehmen. So geht man einen mittleren Weg. In diesem Sinne ist es zu verstehen, die Dinge wie eine Illusion zu betrachten: leer von einem eigenen Wesen, aber doch in ihrer jeweiligen spezifischen Wirkungsfähigkeit.