

Meditation von Liebe und Mitgefühl

Geshe Thubten Ngawang
Tibetisches Zentrum Hamburg e.V.

Meditation von Liebe und Mitgefühl

Vortrag von Geshe Thubten Ngawang am 10. Januar 2001
im Rahmen des Weiterbildenden Studiums an der Universität Hamburg

Heute möchte ich speziell über die Übung von Liebe und Mitgefühl sprechen. Dazu ist auch vorher einiges Material verteilt worden, und ich hoffe und denke, daß Sie sich damit auch schon beschäftigt haben. Was die Überlieferungen der Methoden angeht, um Liebe und Mitgefühl und eine altruistische Haltung, eine Bodhisattva-Haltung zu entwickeln, so gibt es im indischen Mahāyāna-Buddhismus hauptsächlich zwei Strömungen: eine, die von Maitreya und Asaṅga (315-390 n. Chr.) ausgeht und in der es z. B. die „Siebenfache Anweisung von Ursache und Wirkung“¹ zur Entwicklung des Erleuchtungsgeistes (Bodhicitta) gibt, und eine andere Überlieferung, die Nāgārjuna (um 200 n. Chr.) zugerechnet wird und die über seine Nachfolger wie z. B. Śāntideva (700-760) weitergeht. Diese Überlieferung nennt man auch die Überlieferung der Einflußreichen Bodhisattva-Übung. In ihr wird eine Methode zur Entwicklung der altruistischen Geisteshaltung geübt, die als „Gleichsetzen und Austauschen von Selbst und anderen“² bezeichnet wird.

Es heißt, daß diese beiden Überlieferungen bei Atiśa (982-1054) zusammengelaufen sind. Er war ein großer indischer Meister, der beide Überlieferungen erhalten und in seiner eignen Praxis geübt hatte. Atiśa ist um die Jahrtausendwende nach Tibet gegangen und hat sein Wissen und seine Erfahrungen an die Tibeter weitergegeben; er war ein wichtiger Meister in der Überlieferung des Buddhismus nach Tibet. Atiśa hat beide Überlieferungen der Entwicklungen der Bodhisattva-Geisteshaltung weitergegeben.

Diese Überlieferungen und Unterweisungen zur Entwicklung einer altruistischen Haltung finden sich in allen tibetischen Traditionen. In der Sakya-Tradition z.B. gibt es eine Überlieferung die als „die Lösung von den vier Anhaftungen“ (*Zhen pa bzhi bral*)³ bekannt ist. Sie besteht in vier knappen Anweisungen, und eine davon heißt: „Solange du am Eigennutz festhältst, hast du nicht die Bodhisattva-Haltung“⁴. Da wird also deutlich gemacht, daß es ein wesentliches Ziel oder der Kern bei der Übung des Mahāyāna-Pfades ist, die selbstsüchtige Haltung zu überwinden, wozu diese genannten überlieferten Methoden dienen.

Deutliche Anweisungen in diese Richtungen finden wir auch in einer berühmten Schrift in der Kagyü-Tradition von Dsche Gampopa (1079-1153) mit dem Titel „Der Juwelenschmuck der Befreiung“ (*Thar pa rin po che'i rgyan*). Dort befaßt er sich damit, was das Kriterium dafür ist, daß die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl zu einem guten Ergebnis gekommen ist. Er sagt, liebevolle Zuneigung kann als eingeübt gelten, wenn man keine selbstsüchtigen Gedanken mehr hat, sondern einzig am Wohlergehen, am Glück der anderen Wesen interessiert ist.

¹ *rGyu 'bras man ngag bdun*

² *bDag gzhan mnyam brje*

³ Eine Sa-skya-pa-Geistesschulung, die auf Sa-chen Kun-dga'-snying-po (1092-1158) zurückgeht.

⁴ *Bdag don la zhen na byang sems min*

Dsche Gampopa erklärt die Entwicklung einer liebevollen Haltung sehr ausführlich anhand einer vierfachen Gliederung, die (1) die verschiedenen Arten der liebevollen Zuneigung erklärt, (2) die Beobachtungs- oder Meditationsobjekte bei der Übung von liebevoller Zuneigung, (3) die Methodik, mit der man liebevolle Zuneigung übt, und (4) schließlich – wie gerade genannt – welche Kriterien es dafür gibt, daß die Übung zum Erfolg geführt hat.

In der Kadam-Tradition gibt es einen berühmten Geistesschulungstext, eine Anweisung von Gesche Tschäkawa (1101-1175) in sieben Punkten,⁵ wo es heißt: „Wenn du dich abgewendet hast, dann bist du geübt.“ Das soll heißen, wenn man sich abgewendet hat von einer selbststüchtigen Haltung und diese überwunden hat, ist die altruistische Haltung eingeübt; das ist dann das Zeichen für den Erfolg dieser Geistesschulung.

Dies sind nur einige Beispiele, die zeigen, daß wir in allen vier großen buddhistischen Traditionen Tibets ausführliche Erklärungen zur Entwicklung von Liebe und Mitgefühl finden – der altruistischen Haltung, die einen Bodhisattva auszeichnet. Die großen Meister haben sie jedoch nicht nur erklärt, sondern auch sehr intensiv praktiziert. Die Frage ist: Können uns diese Übungsanweisungen aus einer vergangenen Zeit heutzutage noch etwas nutzen, können wir jetzt in dieser modernen Zeit etwas damit anfangen? Ist es uns auch möglich, eine solche Umwandlung unserer Geisteshaltung hin zu einer altruistischen, liebevollen Haltung durchzuführen? Ich denke, es liegt am einzelnen Individuum, es hängt von einem selbst ab, inwieweit man die Möglichkeiten dazu nutzt.

Das wichtigste dabei ist, daß wir üben, uns die Situation der anderen Lebewesen vor Augen zu führen, so wie es Dsche Gampopa in seinem Text im Abschnitt über die verschiedenen Arten der liebevollen Zuneigung erklärt: Liebevolle Zuneigung und Mitgefühl sind grundsätzlich auf die anderen fühlenden Wesen gerichtet, die genauso wie wir Leiden erleben und Glück wünschen. Wenn das Mitgefühl die Wesen nur im Aspekt ihres Leidens betrachtet, wird es bezeichnet als „Mitgefühl, das auf die bloßen fühlenden Wesen gerichtet ist“. Dieses Mitgefühl kann weiter begleitet sein von der Erkenntnis der Unbeständigkeit, dann nennt man es das „Mitgefühl, das auf die Phänomene gerichtet ist“. Des weiteren kann es gestützt sein von der Erkenntnis der Leerheit, dann nennt man es das „Mitgefühl, das ohne ein Beobachtungsobjekt“ ist.⁶ Der Blick richtet sich also immer auf die anderen fühlenden Wesen, nicht auf irgendwelche leblosen Dinge, auch nicht auf Pflanzen usw., selbst wenn sie natürlich auch geschützt werden müssen und einen großen Wert für unser Leben darstellen. Echtes Mitgefühl und liebevolle Zuneigung beziehen sich aber auf andere bewußte, fühlende Wesen.

Es gibt viele verschiedene Arten von fühlenden Wesen in verschiedenen Lebensbereichen. Nach buddhistischer Auffassung sind alle Wesen grundsätzlich gleich darin, daß sie ein Bewußtsein haben, das die Möglichkeit bietet, voll entwickelt zu werden, so daß alle

⁵ *'Chad-kha-ba: Blo-sbyong Don-bdun-ma.*

⁶ Diese Einteilung beruht auf der Schrift „Eintritt in den Mittleren Weg“ (*Madhyamakāvātāra, dBu ma la 'jug pa*) des indischen Meisters Candrakīrti (7. Jhd.), in der er zu Beginn das Mitgefühl verehrt: *Ich verneige mich vor dem Mitgefühl mit den Wesen, die wie die Schaufeln im Brunnen ohne eigene Kontrolle umhervandern, weil sie zuerst [mit dem Gedanken] „Ich“ an einem Selbst haften und dann [mit dem Gedanken] „das ist Mein“ das Haften an die Dinge entwickeln. (Vers 3) [Ich verneige mich vor dem Mitgefühl], das die Lebewesen so flüchtig und leer von inhärenter Existenz sieht wie den Mond in bewegtem Wasser. (Vers 4a-b).*

Fehler überwunden werden können. In meinem letzten Vortrag bin ich auf die Natur des Geistes eingegangen, die in vielen Texten als „Klares Licht“ bezeichnet wird, was darauf hinweist, daß unser Geist gegenwärtig zwar von vielen Formen der Verblendung, der Unwissenheit, negativen Emotionen usw. getrübt ist., diese aber nicht zur eigentlichen, wesentlichen Natur des Geistes gehören und daher mit entsprechenden Mitteln überwunden werden können, indem man diese Klare-Licht-Natur des Geistes benutzt und ausweitet. Damit ist eine völlige Reinheit und vollständige Entwicklung aller positiver Eigenschaften des Geistes möglich. Grundsätzlich haben alle Wesen dieses Potential, aber nicht alle Wesen sind aktuell in der Lage, dieses auch voll ausnutzen zu können. Nur wir als Menschen haben jetzt alle Bedingungen dazu vollständig.

Wenn wir allerdings denken würden, wir könnten unseren Geist in kurzer Zeit vollständig umwandeln, alle negativen Gewohnheiten und Verblendungen unseres Geistes überwinden, dann wäre dies sicherlich eine zu große Erwartung. Das haben weder die Heiligen der Vergangenheit vermocht, noch können wir es heute schaffen. Es bedarf einer sehr stetigen und langfristigen Übung, um den Geist umzugewöhnen, und all diese negativen Gewohnheiten und verblendeten Geisteszustände allmählich zu überwinden.

Das wesentliche Hindernis bei der Entwicklung von liebevoller Zuneigung und Mitgefühl mit den anderen Wesen ist die selbstsüchtige Haltung. Zuerst muß man sich natürlich fragen, was genau damit gemeint ist. Wie kann man diese Haltung im eigenen Geist identifizieren? Oft meinen wir vielleicht, jede Form, sich um das eigene Wohlergehen zu kümmern, sei Selbstsucht. Wenn wir unsere eigenen Interessen wahren oder zu erreichen versuchen, im täglichen Leben für unseren Lebensunterhalt sorgen usw., sei das bereits Selbstsucht. Aber so ist das nicht zu verstehen. Wir tragen Verantwortung für uns selbst, und diese Verantwortung wahrzunehmen, hat nichts mit Selbstsucht zu tun. Selbstsucht bedeutet im wesentlichen, daß wir uns für wichtiger halten als andere Wesen, was sich darin äußert, daß wir gerne an erster Stelle sind, wenn es z. B. irgendeinen Vorteil zu erlangen gibt, und daß wir gerne an letzter Stelle stehen oder am besten ganz außen vor bleiben, wenn irgendwelche Probleme anstehen. Wir kennen diese Haltung in uns selbst, und sie ist es, was im wesentlichen mit Selbstsucht gemeint ist.

Alle Formen der Geistesschulung zielen darauf ab, die Prioritäten im eigenen Denken umzukehren: Wo wir an erster Stelle unsere eigenen Interessen verfolgen, schulen wir uns, diese Geisteshaltung auf die anderen auszurichten, so daß wir vorrangig das Wohlergehen der anderen verfolgen und uns um sie Sorgen machen. Wo wir dazu geneigt sind, die anderen zu vernachlässigen, üben wir uns darin, unser eigenes Wohlergehen an die zweite Stelle zu setzen und gegenüber dem Wohl zu vernachlässigen. Das kommt z. B. in einem Vers Nāgārjunas „Kostbarem Kranz“⁷ zum Ausdruck, wo es heißt: „Gib Vorteil und Sieg den anderen, nimm Verlust und Niederlage auf dich selbst.“ Das gleiche kommt in vielen Geistesschulungstexten, z. B. in dem erwähnten Text von Geshe Tschäkawa zum Ausdruck. Geshe Tschäkawa war auch zuerst auf diese Aussage von Nāgārjuna gestoßen. Sie hat in ihm großes Interesse an der Geistesschulung entstehen lassen. Er war überwältigt, daß es eine solche Lehre im Mahāyāna-Buddhismus gibt, von der er zuvor noch nichts gehört hatte, und hat diese Praxis dann aufgegriffen. Somit geht alles darum, den Geist so zu schulen, daß wir uns daran gewöhnen, unser Hauptaugenmerk auf das Wohl-

⁷ *Ratnāvalī, Rin chen phreng ba.*

ergehen der anderen zu richten, statt wie bisher auf unser eigenes Wohlergehen, und daß wir, statt anderen die Probleme zu überlassen, bereit sind, die Schwierigkeiten selbst auf uns zu nehmen.

Jemanden, der sich tatsächlich in echter Weise in einer solchen Schulung übt, den kann man als einen Übenden des Mahāyāna bezeichnen, als Übenden des Bodhisattva-Pfades. Im Vergleich dazu bezeichnet man jemanden, der sich zumindest gegenwärtig als nicht dazu in der Lage empfindet, sondern hauptsächlich sein eigenes dauerhaftes Wohlergehen anstrebt, als einen Übenden des Hinayāna. Diese Bezeichnung ist nicht eine Abwertung, die vom Mahāyāna gegenüber dem kleineren Fahrzeug zum Ausdruck kommen soll, sondern einfach ein Vergleich. Jemand, der sich bei seinen spirituellen Übungen ganz auf das Wohlergehen aller anderen Wesen konzentriert, übt naturgemäß ein weiterentwickeltes spirituelles Fahrzeug als jemand, der hauptsächlich nach seinem persönlichen dauerhaften Wohlergehen strebt. Zudem ist dies auch keine Einteilung, die unverrückbar ist; denn die Schulung des kleinen Fahrzeugs wird als Vorstufe für die Übung des Altruismus im Mahāyāna betrachtet.

Nāgārjuna vergleicht die Bodhisattva-Haltung, den Erleuchtungsgeist, mit Sonne und Mond. Er sagt, in jeder Weise ist es angemessen, sich um die Entwicklung dieser Geisteshaltung zu bemühen, wobei die Wurzel dieser Haltung die Übung von liebevoller Zuneigung und Mitgefühl ist.

Die Frage ist: Wie können wir uns einer solchen Haltung annähern, wie können wir versuchen, unsere Einstellung etwas in diese Richtung zu entwickeln? Eine wichtige Erkenntnis ist, wenn wir uns vor Augen führen, wie alle Wesen in dem Punkt gleich sind, daß sie tagtäglich Schwierigkeiten erleben, auf verschiedensten Ebenen eine Vielzahl von Leiden erfahren. In diesem Punkt gibt es keinerlei Unterschied zwischen uns selbst und allen anderen Wesen.

Der indische Meister Āryadeva (2.-3. Jh. n. Chr.) hat in einer Schrift mit dem Titel „Vierhundert Verse“⁸ gesagt, daß es kein Wesen im Daseinskreislauf gibt, welches nicht Leiden erlebt: Die Höhergestellten erleben geistiges Leiden, die Niedrigen erleben körperliches Leiden. Betrachten wir z. B. den menschlichen Bereich: Bei Wesen, die eine höhere gesellschaftliche Stellung innehaben und denen es materiell gut geht, beobachten wir eine Vielzahl geistiger Probleme und Sorgen. Andere Menschen, denen es materiell schlechter geht, müssen sich um ihre materielle Existenz Sorgen machen, sie erleben mehr physische Leiden wie Hunger und dergleichen. Betrachten wir die verschiedenen Daseinsbereiche, die im Buddhismus erklärt werden, so erfahren selbst die Götter, denen es materiell über lange Zeit unvorstellbar gut geht, sehr große Leiden; denn wenn etwa die Zeichen ihres nahen Todes auftreten, sind ihre psychischen Leiden unvorstellbar groß. Und ohne Frage gibt es andere Wesen wie Tiere oder Wesen in noch niedrigeren Daseinsbereichen, die hauptsächlich körperliche Leiden erleben. So gibt es niemanden im Daseinskreislauf, der nicht ununterbrochen Schwierigkeiten und Probleme der verschiedensten Art erleben würde. Das anzuerkennen ist eine ganz wichtige Übung bei der Entwicklung von Mitgefühl.

Aus dieser Erkenntnis ergibt sich das Gefühl einer engen Verbundenheit mit allen Wesen. Es wird deutlich, daß eine Haltung, mit der man nur nach dem eigenen Wohler-

⁸ *Catuḥśatakaśāstrakārikā, bZhi brgya pa.*

gehen trachtet oder gar bereit ist, andere zu schädigen, dieser Realität nicht entspricht. Zudem muß man sich die vielen Nachteile vor Augen führen, die man sich durch eine selbstsüchtige Handlung zuzieht, sowohl für einen selbst, wie auch für andere; demgegenüber gilt es, die vielen Vorteile zu bedenken, die eine uneigennützig altruistische Haltung mit sich bringt, sowohl für einen selbst, wie auch für die anderen. Diese Gedanken macht man sich immer wieder deutlich und versucht, sich Tag für Tag mehr daran zu gewöhnen.

Mitgefühl ist gepaart mit liebevoller Zuneigung, und zwar in dem Sinne, daß Mitgefühl als eine Haltung beschrieben wird, die hauptsächlich das Leiden der anderen Wesen sieht und deshalb zu dem Wunsch führt, daß diese von ihren Leiden frei sein mögen, und liebevolle Zuneigung eine Haltung ist, die hauptsächlich erkennt, daß es den anderen an dem erforderlichen Glück mangelt und ihnen deshalb wünscht, daß sie ein möglichst dauerhaftes Glück finden mögen.

Das Wesentliche bei der Schulung des „Gleichsetzens und Austauschens von Selbst und anderen“ ist also zunächst, daß man grundsätzlich die Gleichheit aller Wesen erkennt in bezug auf den Wunsch nach Glück und Leidfreiheit und die Notwendigkeit, diese zu erreichen. In diesen Punkten gibt es keinerlei Unterschied zwischen einem selbst und den anderen. Das Austauschen bedeutet darüber hinaus, daß man an die Stelle des Verfolgers der selbstsüchtigen Interessen das Verfolgen der Interessen der anderen, des Glücks der anderen setzt, und, statt die anderen zu vernachlässigen, sich selbst vernachlässigt oder an die zweite Stelle setzt. In dieser Weise kehrt man seine Geisteshaltung um.

Die andere Überlieferung zur Entwicklung einer altruistischen Haltung ist die „Siebenfache Anweisung von Ursache und Wirkung“. Das ist eine aufeinander aufbauende Schulung in sieben Schritten. Diese geht von der Erkenntnis aus, daß das Bewußtsein keinen Anfang und kein Ende hat. Damit hat man unendlich viele Existenzen durchlaufen, und auch in Zukunft werden viele Existenzen folgen, bis wir selbst die Erleuchtung erreichen. In den zahllosen Existenzen sind wir mit allen Wesen schon vielfältige Verbindungen eingegangen. In diesem Zusammenhang führt man sich besonderes vor Augen, daß man von allen Wesen schon sehr große Freundlichkeit erfahren hat, z. B. wenn sie die eigene Mutter gewesen sind oder eine andere sehr nahestehende Person, der man sehr viel zu verdanken hat. Das gilt ausnahmslos für alle Wesen. So entwickelt sich ein Verständnis der Nähe und der Verbundenheit mit anderen Wesen. Man erkennt, wieviel Freundlichkeit man von ihnen in der Vergangenheit erfahren hat, gegenwärtig erfährt und auch noch in der Zukunft erfahren wird. Daraus erwächst die Erkenntnis, daß es angemessen ist, den anderen gegenüber diese Freundlichkeit auch zu erwidern.

Wenn einem bewußt ist, welche Freundlichkeit man von den anderen erfahren hat, und sich weiter überlegt, in welcher Situation sie sich befinden, in einer Situation, in der sie vielfältige Leiden erleben, keine Freiheit besitzen, kein dauerhaftes Glück erlangt haben und sehr auf Hilfe angewiesen sind, wird einem bewußt, daß man eine große Verantwortung für sie besitzt. Wenn alle anderen Wesen viele Male die eigenen Eltern waren, dann haben sie einem so viele Male diese Verantwortung entgegengebracht wie Eltern sie im üblichen Fall ihren Kindern entgegenbringen. Nun, da man ein Mensch ist und vielfältige Möglichkeiten zur Verfügung hat, ist es an einem selbst, Verantwortung für die anderen auf sich zu nehmen und zu versuchen, Fähigkeiten zu erreichen mit denen man den anderen helfen kann, sich aus ihrem Leiden zu befreien und ein echtes und dauerhaft-

tes Glück zu erreichen. So entwickelt man auf diese Weise ein Gefühl der Verantwortungsbereitschaft, eine Art universelles Verantwortungsgefühl für die anderen Wesen.

Die intensivste, wirkungsvollste Form der Geistesschulung, einer altruistischen Haltung ergibt sich, wenn man die zwei Methoden miteinander verknüpft – die zuletzt erwähnte Methode der „Siebenfachen Anweisung“ und die zuvor skizzierte Methode des „Gleichsetzens und Ausstauschens von selbst und anderen“. Wenn über lange Zeit diese Gedanken wirklich im eigenen Denken nachvollzieht, kann man erwarten, daß sich tatsächlich eine positive Veränderung der eigenen Einstellung entwickelt, bis hin zu einem Punkt, daß man das wirkliche Kriterium für die Umwandlung des Geistes erfährt, nämlich die völlige Abkehr von einer eigennützigen oder selbstsüchtigen Geisteshaltung, wie es der Ehrwürdige Geshe Tschäkawa sagte.

Die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl ist ein zentrales Thema im Buddhismus. Tatsächlich ist es ein sehr weites Thema; es gibt sehr detaillierte Anweisungen über die einzelnen Schritte, mit denen man konkret eine solche Haltung entwickeln kann. Ich denke, es ist eine Besonderheit des Buddhismus, daß es zur praktischen Schulung des Geistes so viele und detaillierte Anweisungen gibt. An sich ist die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl sicher Kernpunkt jeder größeren Religion auf dieser Welt, und es gibt viele praktische Anleitungen, wie diese Haltung entwickelt werden kann. Dies wird bezeugt durch viele Menschen, die in ihrer jeweiligen Religion eine solche Haltung hervorgebracht haben. Das können wir zweifellos in der Geschichte jeder Religion feststellen.

Ich kenne natürlich nicht all diese Beispiele von Menschen, die es in diesen verschiedenen Religionen geschafft haben, eine solche Geisteshaltung hervorzubringen. Ein Heiliger, der in diesem Zusammenhang im Interreligiösen Dialog immer wieder zur Sprache kommt, ist der Heilige Franziskus oder Franz von Assisi (1181/82-1226), der solche Tugenden, die auch im Buddhismus einen hohen Rang einnehmen, vorgelebt hat: etwa Liebe und Mitgefühl, Genügsamkeit, Zufriedenheit und eine einfache Lebensweise. Er hat sogar einen eigenen Orden gegründet, in dem Menschen weiter dieses Ideal verfolgen. Er genießt bis heute im Christentum ein hohes Ansehen. Ich war selbst in Assisi und konnte beobachten, wie die Stätten, an denen er gelebt hat, bis heute als ein Ort großer Verehrung betrachtet und besucht werden.

Liebe und Mitgefühl sind innere Geisteshaltungen, die unabhängig von der Religion wichtig sind und bestehen können. Es ist nicht einmal von Bedeutung, daß man überhaupt einer Religion angehört. Wenn jemand Liebe und Mitgefühl in seinem Geist entwickelt, dann ist es immer Liebe und Mitgefühl, ganz gleich, ob derjenige Christ oder Buddhist oder überhaupt kein religiöser Mensch ist. Im Buddhismus wird eine vorurteilsfreie Haltung als besonders wichtig erachtet. Es wäre ganz unangemessen, wenn man denken würde, daß die Art, wie man selbst Liebe und Mitgefühl in der eigenen Religion übt, viel besser sei, nur weil man sich eben dieser Religion zugehörig fühlt und voreingenommen ist. Āryadeva z.B. sagt, daß ein Schüler drei wesentliche Voraussetzungen erfüllen sollte, um als „geeignetes Gefäß“ für die Übung des Dharma zu gelten: Er oder sie sollte erstens strebsam sein, sich aufrichtig bemühen, zweitens intelligent sein, um die Lehre auch verstehen und zwischen dem Wichtigem und dem Sekundären unterscheiden zu können;

drittens unvoreingenommen sein und sich unparteiisch mit den Inhalten des Dharma beschäftigen.

Fragen:

Moderator: Der erste Fragen-Komplex bezieht sich auf Liebe und Mitgefühl. Wie kann ich Liebe und Mitgefühl für andere entwickeln, wenn ich sie nicht zuerst für mich selbst entwickle?

Geshe-la: Das ist sicher ein wichtiger Punkt, obwohl er in den Abschnitten über die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl in den Schriften nicht besonders hervorgehoben wird. Aber natürlich geht man davon aus, und es wird ja gesagt, man solle sich vor Augen führen, daß alle Wesen in dem Wunsch nach Glück und Leidfreiheit gleich sind, daß wir alle auch in Bezug auf uns selbst den Wunsch haben, Glück zu erlangen und Leiden zu überwinden, und daß es richtig ist, diesen Wunsch zu haben und sich auch entsprechend zu verhalten, so daß man dieses Ziel auch erreichen kann. Deshalb ist es sicher ein wichtiger Punkt. Alle Überlegungen mit denen man Liebe und Mitgefühl gegenüber anderen entwickelt, basieren ja darauf, daß man zuerst die eigenen Möglichkeiten, die eigenen Bedürfnisse erkennt und dann erkennt, daß die anderen in der gleichen Situation sind. Daraufhin dehnt man die gleiche Anteilnahme, die man sozusagen sich selbst gegenüber hat, auch auf die anderen aus, weil man erkennt, daß sie in der gleichen Situation sind. Auch ist es wichtig, sich vor Augen zu führen, daß man ein großes Potential hat, das im eigenen Geist begründet liegen. Es wird gesagt, alle Wesen haben die Buddhanatur. Also es ist wichtig, daß man sich bewußt macht, daß man mit dem eigenen Geist ein sehr kostbares und wirksames Instrument zur Verfügung hat, um sogar alle Qualitäten eines Buddha erreichen zu können. Es ist sehr wichtig, sich das bewußt zu machen und dieses dann auch auf die anderen auszudehnen, indem man erkennt, daß die anderen in der gleichen Situation sind. Ich habe vorhin diese Anweisung von Nāgārjuna vorgetragen, der sagt: „Gib Vorteil und Sieg den anderen; nimm Verlust und Niederlage auf dich selbst.“ Es geht dabei um eine Haltung, daß man die Selbstsucht aufgibt, die ja nur die eigenen Interessen im Auge hat und die Interessen der anderen völlig vernachlässigt und außer Betracht läßt. Das ist die Haltung, die es zu überwinden gilt. Es geht nicht darum, die eigenen Interessen völlig aufzugeben und sich gar nicht mehr um sein eigenes Wohlergehen zu kümmern usw. Das wäre völlig falsch verstanden. Es wird im Buddhismus ganz klar betont, daß es wichtig ist, zu erkennen, daß man sich um sein eigenes Wohlergehen, ein möglichst langfristiges, echtes Wohlergehen, bemühen sollte, daß man das volle Recht dazu hat und daß man auch selbst die Verantwortung dafür trägt, sein eigenes Wohlergehen zu verwirklichen. Nur wäre es eine falsche Haltung, dabei die Bedürfnisse der anderen außer acht zu lassen.

Co-Referent Dr. Jan-Ulrich Sobisch: Ich wünschte, Maitrhimurthi könnte heute hier sein, der für die wissenschaftliche Beschäftigung mit den Texten aus diesem Bereich der Experte ist und darüber auch erst jüngst seine Dissertation veröffentlicht hat. Ich erinnere mich aber aus Gesprächen mit ihm, daß er darauf hingewiesen hat, daß diese Geisteshaltung der Liebe und des Mitgefühls ja durchaus auch schon im frühen Buddhismus angelegt ist, und dort wird dann sehr eindrücklich darauf hingewiesen, wenn ich mich

recht erinnere, daß man in dieser Reihenfolge sich selbst und auch anderen Wesen nutzen soll. Das ist eben im frühen Buddhismus der Fall. Und dann gibt es sicherlich eine Entwicklung im Laufe der Geschichte der Entwicklung des Mahāyāna, die das Wohl der anderen stärker betont, ja sogar so stark betont, daß zum Teil gesagt wird, wie wir es z. B. aus dem Zitat von Nāgārjuna gehört haben: „Überlaß den Sieg den anderen – überlasse jeglichen Sieg den anderen,“ also eine völlig Selbstaufgabe. Andererseits gibt es auch wiederum Mahāyāna-Texte, die ich dann selber gesehen habe, wo auch wieder gesagt wird, man soll darauf achten, daß es einem selbst gut geht. Dafür gibt es viele Begründungen, wie z.B. daß man ja gar nicht in der Lage ist anderen zu helfen, wenn man selber nicht in einer geistig und körperlich gesunden Situation lebt. Also insofern wird es dann wieder ein bißchen austariert. Dieses Spannungsverhältnis ist, denke ich, in vielen Texten durchaus da. Es gibt eben auch extremere Forderungen, sein Wohl ganz hintenan zu stellen. Ich glaube, das ist auch aus den Zitaten klar geworden, die Geshe angeführt hat.

Geshe-la: Dahinter steht auch der Gedanke, daß die Sorge um das Wohl der anderen sehr eng mit dem eigenen Wohlergehen verknüpft sind. Im Mahāyāna ist es ein Hauptgedanke, daß der Nutzen für einen selbst um so größer ist, je mehr man sich um die anderen sorgt. Das ist sozusagen die Paradoxie, daß ein Bodhisattva nur dann die Buddhaschaft und das höchste eigene Wohl erlangt, indem er sich ganz um das Wohl der anderen sorgt. Sonst wäre es nicht möglich, dieses Ziel zu erlangen. Dafür möchte ich einen Vergleich anstellen: Wenn man möchte, daß ein Ball mit einer gewissen Kraft zu einem zurückkommt, muß man ihn stark genug gegen die Wand werfen. Wenn man ihn nur festhalten würde, kann er gar nicht zurückkommen. Entsprechend wird deutlich gemacht, daß die Selbstsucht, obwohl es einem so scheint, als würden wir dadurch unser eigenes Wohl erreichen, das Gegenteil bewirkt, und daß der Altruismus, obwohl es vielleicht auf den ersten Blick so scheint, als würden wir dadurch uns selbst einen Schaden zufügen, in Wirklichkeit das beste Mittel ist, um unser eigenes Wohl zu verwirklichen. Das Wohl der anderen und unser eigenes lassen sich nicht von einander trennen.

Moderator: Ja, ich glaube die Problematik beschäftigt doch viele. Ich habe dazu noch zwei Fragen vorliegen. Eine ist eigentlich schon beantwortet, aber ich lese sie doch noch mal vor: Wie ist der Satz „die Schwierigkeiten anderer Wesen auf sich zu nehmen“ zu verstehen. Wie kann es anderen Wesen helfen, wenn es mir selbst dadurch schlecht geht? Ich glaube, das war genau die Diskussion.

Geshe-la: Also, es geht hierbei hauptsächlich um die Übung einer Geisteshaltung, die Bereitschaft, sich der Probleme der anderen anzunehmen, oder darum, die Schwierigkeiten der anderen auf sich zu nehmen, wodurch sich in einem selbst eine starke Geisteskraft entwickelt. Das ist der wesentliche Punkt. Dann wird man in der Zukunft auch mehr in der Lage sein, wirklich die Probleme der anderen auf sich zu nehmen, so daß es für einen selbst keine Schwierigkeit bedeutet. Es ist ja nicht so, daß man sich die Leiden der anderen gezwungenermaßen auferlegen würde, sondern es ist ein freiwilliges, bewußtes Aufsichnehmen. Dadurch, daß man das erst in der Vorstellung einübt, in der Meditation, entwickelt sich diese Geisteshaltung, mit der Bereitschaft dazu, es wirklich zu tun. Wenn jemand ein Schwerathlet, ein Gewichtheber ist, fängt er zwar mit leichten Gewichten an, aber irgendwann muß er auch schwere Gewichte heben. „Wenn er immer sagen würde, die sind mir viel zu schwer, könnte er seine Kraft natürlich niemals vollständig entfalten.“

So ähnlich ist es hier auch, daß man mit diesen Gedankengängen beginnt, sich allmählich eine innere und freudige Bereitschaft entwickelt und es sich schließlich nicht mehr als Problem darstellt, sich Sorgen um das Wohl der anderen zu machen und die Schwierigkeiten der anderen auf sich zu nehmen. Dieses Austausch von selbst und anderen ist eben eine effektive Methode, den Geist zu schulen. Den Vergleich mit dem Gewichtheben sollte man aber nicht zu wörtlich nehmen, es ist nicht so, daß man von irgendwelchen Gewichten erdrückt würde.

Co-Referent: Ich glaube das ist ein wichtiger Punkt, es ist eine Praxis, keine Theorie. Es geht nicht darum, daß gesagt wird, wäre es nicht besser, wenn wir alle so und so handeln würden, und wie wäre es denn, wenn das so wäre, sondern, wenn Sie sich diese Texte einmal anschauen, wird in der Lo-dschong⁹-Praxis ganz konkret davon gesprochen, wie man sich das Leid anderer vorstellt. Zunächst einmal stellt man sich wohl einfach nur vor, daß sie es verdienen, glücklich zu sein. Wenn man diese Vorstellung zulassen kann, wird das lange meditiert, in vielen Sitzungen, vielleicht über Monate und Jahre. Wenn man dann zulassen kann, daß allen Leuten, allen Wesen Glück zukommen darf, fängt man an, darüber nachzudenken, wie sie in Wirklichkeit im Dasein leiden, und da gibt es unglaublich viele spezielle Meditationen, mit denen man sich dieses Leid ganz unmittelbar vor Augen führen kann, das führt wohl dazu, daß tatsächlich in demjenigen, der diese Praxis ausübt, ein Schmerz entsteht. Ein Schmerz, der praktisch nur dadurch wieder aufgehoben werden kann, daß er für die anderen etwas Gutes tut. Und dieser Schmerz besteht in dem Verlangen, anderen Wesen in irgendeiner Form Gutes zu tun. Das ist eine innere Transformation, das ist keine theoretische Frage. Ich glaube das ist ein ganz wichtiger Punkt.

Moderator: Vielleicht dazu, also zum Konkreten eben, wird doch immer wieder nachgefragt. Wie ist es mit Liebe, Mitgefühl und Gleichmut im Alltag, z. B. Ärger mit Nachbarn, Vermietern? Soll ich alles hinnehmen oder soll ich mich wehren? Ja, man könnte das ja so verstehen, daß man alles akzeptiert, jede Verletzung, jeden Ärger. Ist das so zu verstehen?

Geshe-la: Man muß die verschiedenen Perspektiven unterscheiden, wie stark jemand solchen Anweisungen in seinem Leben wirklich folgt. Wenn es einem Bodhisattva nur um sein eigenes Wohl geht, hat er kein Interesse daran, sich gegenüber anderen irgendwie durchzusetzen. Wenn es aber mit dem Wohl der anderen verbunden ist und man sich für sie einsetzen muß, ist es eine andere Sache. Im täglichen Leben sind wir nicht auf der Stufe eines Bodhisattva, d. h. es wäre uns im praktischen Leben auch gar nicht möglich, allen anderen immer den Sieg zu überlassen und alle Nachteile auf uns zu nehmen. Aber man kann zumindest schon einmal beginnen, diese Probleme, die man im Umgang mit anderen hat und oft für riesige Probleme hält und durch die man die anderen in einem total negativen Licht sieht, zu relativieren, indem man sich vor Augen führt, daß es im Vergleich zu anderen Dingen, die geschehen, eine geringfügige Sache ist und es langfristig gesehen, wenn man über viele Leben denkt, das, was im Moment gerade stattfindet, eigentlich keine große Bedeutung hat. Und deshalb bringt es nichts, sich in solchen Situationen, angesichts von geringfügigen Ärgernissen fürchterlich aufzuregen.

Letztlich, wenn ein Bodhisattva daran denkt, die Buddhaschaft erreichen zu wollen, muß er die Dinge über viele Leben hinaus betrachten. Das ist eine andere Perspektive. Ich hatte das schon einmal in einem anderen Kontext angesprochen. Damals ging es darum,

⁹ bLo-sbyun-g.

ob Seine Heiligkeit der Dalai Lama als Bodhisattva quasi alles annehmen müßte, was die Chinesen machen und einfach so guteißen müßte. Seine Heiligkeit sagt oft, daß er, wenn es um seine eigene Person ginge, eine andere Herangehensweise hätte als jetzt in dem Fall, wo er für sechs Millionen Tibeter verantwortlich ist, da kann er nicht alles, was geschieht, einfach hinnehmen. Wenn es nur um sein persönliches Wohl ginge, würde er vielleicht gar nichts unternehmen und die Lage akzeptieren, wie sie ist, aber da er Verantwortung für viele Millionen Menschen trägt, muß er sich als Dalai Lama für das Wohl seines Volkes einsetzen. Da kommen dann wieder andere Dinge mit ins Spiel.

Moderator: Aber konkret zu dieser Frage, also die Mieterhöhung, die ausgesprochen wird für einen selber, sollte man dann doch möglichst akzeptieren und sich nicht darüber aufregen und streiten, selbst wenn sie ungerechtfertigt ist?

Geshe-la: Man könnte jetzt sagen, wenn man wirklich 100-prozentig die Haltung eines Bodhisattva schulen möchte und einem alles andere unwichtig ist, dann könnte man dem Vermieter sagen: „Du kannst die Miete erhöhen wie Du möchtest“ und es hinnehmen. Aber da man das natürlich nicht kann und vor allen Dingen gar nicht diese Stufe der Geistesschulung erreicht hat, ist es gerechtfertigt, sich im Rahmen der bestehenden Gesetze gegen eine Mieterhöhung zu wehren. Es ist ja hierzulande einfach. Wir leben in einem Rechtsstaat und in einer Demokratie, man kann sich der Rechtsmittel bedienen, die es gibt und sich im Rahmen des Gesetzes dagegen wehren, daran ist nichts Anrüchiges. Man muß nicht zu Mitteln greifen, die der Praxis der Gewaltlosigkeit widersprechen würden. Deshalb ist es in Ordnung, sich dagegen zu wehren. Man wird auch nicht der einzige sein, dem die Miete erhöht wurde, und somit werden sich die anderen auch zur Wehr setzen, dann sind es auch schon mehrere Leute. Und nicht alle werden das austauschen von selbst und anderen üben!

Moderator: Dann ist hier noch eine Frage zu den ausgeteilten Texten. Es wird auf Seite 79 in einem Buch vom Dalai Lama¹⁰ Bezug genommen. Dort heißt es, man solle nicht nur einzelnen Leidenden helfen, sondern allen Leidenden. Ich habe jetzt den Text nicht vorliegen, aber es wird da vielleicht so stehen. Aber allen zu helfen scheint praktisch nicht möglich, oder gibt es so eine Art kollektive Hilfe?

Geshe-la: Wenn es heißt, man soll allen helfen, dann geht es darum, daß man normalerweise Unterschiede macht in der Art, daß man Liebe und Mitgefühl gegenüber denjenigen entwickelt, die man sowieso schon gerne mag und nicht gegenüber den anderen. Dieser „Altruismus“ wäre doch sehr einseitig und parteiisch. Es wären keine echte Liebe und Mitgefühl, kein echter Altruismus, wenn man solche Unterscheidungen macht. Deshalb ist es das Ziel, eine liebevolle und altruistische Haltung allen gegenüber zu entwickeln, ganz gleich, ob sie einem selbst genutzt oder geschadet haben.

Frage: Es geht wohl um das Objekt auf das man seine Gedanken richtet? Man fängt wohl mit einzelnen, seinen Freunden oder seiner Mutter an, das zu praktizieren, aber dann weitet man das immer weiter aus.

Geshe-la: Ja, da gibt es vielfältige Methoden, wie man diese Übung praktisch anfängt, das kann aber individuell unterschiedlich sein. Es gibt die Anweisung, bei Menschen zu beginnen, die man sowieso mag, die einem nahestehen, und dann diese Haltung, die man

¹⁰ DALAI LAMA XIV, Tenzin Gyatso: Der Schlüssel zum Mittleren Weg. Weisheit und Methode im Tibetischen Buddhismus. Hamburg: dharmia edition 1991.

gegenüber Nahstehenden hat, auch auf andere auszudehnen. Gleichmut bedeutet, daß man eine Haltung entwickelt, die eben nicht diesen Unterschied zwischen Nahstehenden, Fernstehenden und anderen, die einem völlig gleichgültig sind, macht, also zwischen Freunden, Feinden und neutralen Personen, sondern versucht, eine Haltung des Schätzens und der Liebe auf alle Menschen, ja sogar auf alle Lebewesen auszudehnen. Dann führt man sich vor Augen, welche Haltung man normalerweise gegenüber Freunden hat, dann gegenüber Feinden und dann gegenüber jenen, die einem völlig gleichgültig sind. Man überlegt sich, warum man eigentlich diese Unterschiede macht und ob das angemessen ist. Wenn man es in einem größeren Zusammenhang und in größeren Zeitabschnitten betrachtet, haben einem z. B. diejenigen, die einem jetzt gleichgültig sind, in der Vergangenheit genauso genutzt wie diejenigen, die man jetzt zu den Freunden zählt. Und die Freunde haben einem genauso geschadet, wie diejenigen, die man jetzt zu den Feinden zählt.

Man kann aber auch mit denen anfangen, die man jetzt als neutral betrachtet und sehen, daß sie schon oft Feinde oder Freunde waren und dann bedenken, daß diejenigen, die man jetzt zu den Feinden und zu den Freunden zählt sich eigentlich gar nicht von den neutralen Personen unterscheiden.

So versucht man, diese Unterschiede zwischen Freund- und Feinddenken, das man jetzt hat, auszubalancieren oder zu überwinden. Die Vorgehensweise kann unterschiedlich sein. Aber es ist richtig, mit einigen, wenigen anzufangen und die positiven Sichtweisen erstmal an einigen konkreten Personen zu üben, und sie dann mehr und mehr auszudehnen. Aber letztlich ist es das Ziel, daß alle Wesen ohne Unterschied mit eingeschlossen sind.

Moderator: Ja, ich glaube das ist auch schon ein Teil der Antwort auf die Frage: Wie sieht die Meditationsübung über den Austausch mit Freund, Feind, Fremden in der Praxis aus? Es gibt eine Zusatzfrage dazu: Ob man, um zu meditieren, auf einem Kissen sitzen muß.

Geshe-la: Daß es am besten ist in der Meditationshaltung zu sitzen, ist ein allgemeiner Ratschlag. Wenn man das kann und es keine Probleme macht, ist es eine sehr vorteilhafte Haltung. Zum einen von der Körperhaltung her, weil man aufrecht sitzt, d. h. daß die inneren Energikanäle in einer guten Position sind und dadurch auch die Energien gut fließen können, zum anderen, weil der Geist mit diesen Energien sehr eng verbunden ist, hat die Meditationshaltung eine positive Auswirkung auf die Klarheit des Geistes und ähnliches. Außerdem ist es zusätzlich inspirierend so zu sitzen, weil auch der Buddha in dieser Sitzhaltung meditiert hat. Diese Haltung hat also verschiedene Vorteile. Aber wenn man ständig Schmerzen hat, ist es natürlich nicht angemessen, sich in diese Haltung zu zwingen. Grundsätzlich heißt es aber, daß es gut ist, aufrecht zu sitzen, auch wenn man auf einem Stuhl sitzt. Diese Sitzhaltung auf dem Stuhl hat auch ein gutes Omen: Es heißt, daß der künftige Buddha Maitreya solch eine Sitzhaltung einnimmt.

Dazu fällt mir auch eine Geschichte aus dem Vinaya ein, die sich zur Zeit des Buddha zugetragen hat. Da gab es einem Mönch, der auf Tibetisch Balangdag (*Gavāmpati; Ba lang bdag*), „Viehhüter“ heißt. Er war wohl auch Viehhüter und hatte vielleicht eine besondere Affinität zu seinen Rindern, auch was die Körperhaltung angeht, vielleicht ist er auch mal in einem früheren Leben eine Kuh oder ein Ochse gewesen. Auf jeden Fall heißt es, daß er nur nachdenken und meditieren konnte, wenn er sich wie eine Kuh

hinlegte. Deshalb hat der Buddha ihm ausdrücklich die Erlaubnis und den Rat gegeben, in dieser Körperhaltung zu meditieren, weil es für ihn die beste war.

Frage: Ist etwas über den Erfolg bekannt?

Geshe-la: Auf jeden Fall hat er diese Anweisung von Buddha selbst bekommen, und man kann davon ausgehen, daß er diese Anweisung gar nicht erst gegeben hätte, wenn sie nicht für ihn nützlich gewesen wäre. Es heißt im Vinaya, er habe ausdrücklich eine Ausnahme-genehmigung bekommen, in dieser Körperhaltung zu meditieren.

Moderator: Hier wird noch gefragt nach dem genauen Aufbau der Sieben-Schritte-Methode.

Geshe-la: Ich kann die Siebenfache Anweisung kurz aufzuzählen: Zuerst (1) übt man sich, alle Wesen als seine Mütter zu erkennen. Dann (2) bedenkt man die Freundlichkeit, die man in früheren Leben von allen anderen Wesen wie von der eigenen Mutter in diesem Leben erfahren hat. Als nächstes (3) entwickelt man daraus den Wunsch, ihre Freundlichkeit zu erwidern. Im nächsten Punkt (4) entwickelt man allen Wesen gegenüber eine liebevolle Haltung, mit der man sie als besonders nah und kostbar ansieht. Der nächste Schritt (5) ist die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl, die ja immer zusammengehören, deswegen kann man sie auch zusammen aufzählen. Daraufhin wird die universelle Verantwortung geübt, die darin besteht, daß man bereit ist, selbst die Last auf sich nehmen, die Wesen aus dem Leiden zu befreien. Diese Haltung nennt man die Außergewöhnliche Geisteshaltung. Das sind die sechs Ursachen. Daraus wird als Wirkung (7) der kostbare Erleuchtungsgeist oder Bodhicitta hervorgebracht, die Haltung, daß man zum Wohle dieser Wesen selbst die Buddhaschaft anstrebt.

Moderator: Dann habe ich noch eine Frage zu der Methode vorliegen: Wenn es einzelne und detaillierte Schritte und Anweisungen zur praktischen Anwendung von Liebe und Mitgefühl gibt, gibt es dann auch eine Möglichkeit auf bereits „Erlerntem“ aufzubauen? Gibt es einen „höheren Weg“, der auf Erfahrungen aus früheren Leben aufbauen kann?

Geshe-la: Es gibt beides. Es werden zwei Arten von Tugenden beschrieben, solche, die man in diesem Leben neu dazugelernt hat, und solche, die angeboren sind. Teilweise werden also Tugenden neu entwickelt: Indem man erst einmal Erklärungen hört, auf einen entsprechenden Lehrer oder andere spirituelle Freunde trifft usw., entwickelt man diese Tugenden allmählich, indem man sie in diesem Leben neu einübt. Einen anderen Teil der Tugenden haben wir schon aufgrund von Erfahrungen in früheren Leben entwickelt. Wenn man in einem Leben spirituelle Erfahrungen macht oder sich entwickelt, sammelt man dadurch Anlagen an, die man als Veranlagung in ein nächstes Leben mitnimmt und auf denen man wieder aufbauen kann. Diese werden als stabiler angesehen als die Tugenden, die man hauptsächlich durch das Lernen in diesem Leben erst neu entwickelt hat. Das gilt für sämtliche Tugenden, die angestrebt werden, nicht nur für Liebe und Mitgefühl, sondern auch für Vertrauen, Tatkraft, Vergegenwärtigung, Konzentration, Weisheit, Entsagung. Von allen diesen gibt es solche Ebenen, die in einem Leben dazugelernt wurden, und solche, die man schon aus vergangenen Leben in das gegenwärtige Leben als angeborene Tugenden mitbringt. Dabei sind diese letzteren stabiler als die in diesem Leben dazugelernten Tugenden.

Co-Referent: Ich glaube, es ist ja auch schon in diesem Semester davon gesprochen worden, daß es sog. Familien oder Veranlagungen gibt, fünf an der Zahl in den

Mahāyāna-Schriften, und da wird in bestimmten Schriften beschrieben, daß Leute, wenn sie auf Lehrer treffen, schon bestimmte Veranlagungen mitbringen, so daß sie urplötzlich selbst einen Heilsweg suchen oder es spontan zwischen ihnen und dem Lehrer „funktioni-ert“. Das ganze Mahāyāna baut darauf auf, daß es zwei Familien (*gotra*, *rīgs*) gibt, die Mahāyāna-Familie, bei der diese Anlagen ohnehin schon vorhanden sind, so daß Liebe und Mitgeföhl relativ spontan und schnell entstehen können, wenn man die Erläuterung dazu bekommt, weil man schon die Veranlagung mitbringt, und eine unsichere Familie, bei der das nicht klar ist, in welche Richtung sozusagen das Pendel ausschlägt, aber es kann durchaus in die Mahāyāna-Richtung ausschlagen. Es gibt allerdings auch einige Schriften, die von *agotraka* (*rīgs med pa*) sprechen, also von jenen, die überhaupt nicht an irgendeiner Befreiung interessiert sind und auch niemals interessiert werden würden. Das ist allerdings eine Sache, die von den Mādhyamikas wohl nicht angenommen, sondern abgelehnt wird, für diese ist ja jeder befrei-bar.

Geshe-la: Das ist richtig. Es wird auch von Personen gesprochen, deren „Tugendwurzeln“ oder heilsame Veranlagungen zerstört sind. Daß dies überhaupt vollständig möglich ist, wird so von den Śrāvaka-Schulen wie auch von einigen wenigen Mahāyāna-Vertretern gesehen. Es sind dieselben Schulen, die auch drei endgültige Fahrzeuge annehmen, die also sagen, wenn man z. B. in den Śrāvaka-Pfad eingetreten ist und darüber die Erleuchtung im Sinne der persönlichen Befreiung erreicht hat, kann man nicht mehr auf den Bodhisattva-Pfad wechseln. Sie nehmen das, was der Buddha von denjenigen, deren Veranlagung zerstört ist, gesagt hat, als wörtlich zu verstehende Aussage an. Dagegen sagen die anderen Mahāyāna-Schulen – und diese sind sicherlich die meisten Mahāyāna-Vertreter –, daß der Buddha zwar solche Aussagen gemacht hat, aber er damit sehr drastisch beschreiben wollte, wie negativ bestimmte Geisteshaltungen sind, z. B. das Festhalten an völlig verkehrten oder schädlichen Ansichten, daß man dadurch sehr viele heilsame Anlagen, quasi zerstört. Aber diese Schulen sagen, daß dies als eine interpretationsbedürftige Aussage angesehen werden muß und nicht als eine wörtlich zu nehmende Aussage. Letzlich ist die Buddhanatur nicht zu zerstören, sondern in der Natur des Geistes aller Lebewesen begründet.

(Mündliche Übersetzung aus dem Tibetischen von Christof Spitzi)