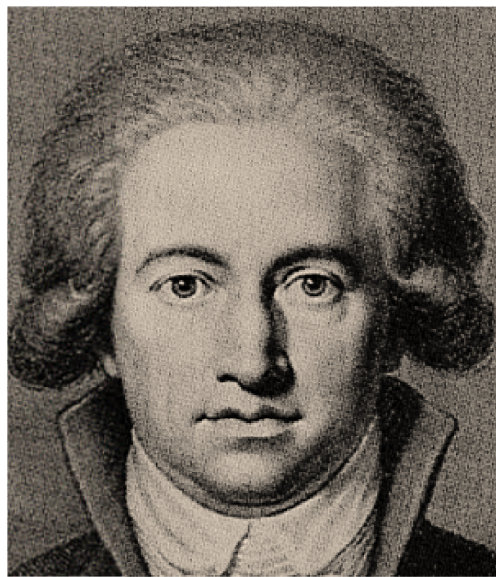


Lama Tendsin Gonsar Tulku

Schutz suchen, Zuflucht nehmen

Frankfurter Vorlesungen zur Philosophie
FVPh Band 4



Johann Wolfgang Goethe
Universität Frankfurt



Tanuja Rallapalli

Siddhārtha Gautama

శ్రీ
శ్రీ
శ్రీ

Lama
Tendsin Gonsar
Tulku

**Schutz suchen,
Zuflucht nehmen**

Institut für Philosophie
Goethe-Universität Frankfurt
Frankfurt am Main ³2016

Diese Texte sind nicht die wörtlichen Wiedergaben
der Übersetzungen vom Tibetischen ins Deutsche,
die durch Dipl.Ing. Helmut Gassner erstellt wurden.
Beim eventuellen Zitieren ist dies zu berücksichtigen.

(c) Lama Tendsin Gonsar Tulku
& Wilhelm K. Essler (Hrsg.)
Institut für Philosophie der Goethe-Universität
Frankfurt am Main, ¹1993, ²2013, ³2016

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Herausgebers	7
Schutz suchen, Zuflucht nehmen	11
1. Die Hinsichten des Zufluchtnehmens	11
2. Die Ursache des Zufluchtnehmens	15
3. Die Gegenstände des Zufluchtnehmens	30
4. Das Merkmal des Zufluchtnehmens	61
5. Die Bindungen des Zufluchtnehmens	63
Fragen und Antworten	64
Nachwort des Herausgebers	84
Glossar	85

Bilder-Nachweis

Der junge Goethe	
[von: Stadt-Archiv Frankfurt am Main]	1
Prinz Siddhārtha Gautama	
[von: Rabgyä Rabten Tulku]	2
Avalokiteśvara	
[von: Lama Tendsin Gonsar Tulku]	6
Lama Tendsin Gonsar Tulku	
[Foto vom Seminar an der Goethe-Universität]	10
Das Wappen des	
Tibetischen Hochschul-Instituts Rabten Choeling	94



Avalokiteśvara

Vorwort des Herausgebers

Meine Damen und Herren! Ich freue mich, heute wieder Lama Gonsar Tulku bei uns begrüßen zu dürfen. Und desgleichen freue ich mich, dass mit Rinpotsche auch diesmal wieder sein Übersetzer Dipl.-Ing. Helmut Gassner zu uns gekommen ist!

Das Wort „Tulku“ wird häufig mit „Réinkarnierter“ wiedergegeben, was sinngleich mit „Wiedergeborener“ ist. Diese Übersetzung ist zwar nicht direkt verkehrt, trifft aber ganz bestimmt nicht das, was einen Tulku kennzeichnet. Denn *wiedergeboren* und somit *réinkarniert* sind wir ja alle. Ein *Tulku* aber setzt zu seiner Wiedergeburt Fähigkeiten des menschlichen Geistes ein, die er zuvor *geschult* und in diesem Sinn *entwickelt* und *verwirklicht* hat, Fähigkeiten somit, die wir noch zu schulen und zu entwickeln haben.

Es sind dies Fähigkeiten, deren Keim wir alle in uns tragen. Dass seinerzeit der erste Gonsar Rinpotsche und in unserer Gegenwart Gesche Rabten Rinpotsche diese Fähigkeiten zur Vollendung gebracht haben, hängt somit ausschließlich mit dem Einsatz zusammen, mit dem sie an der Vollendung dieser Fähigkeiten gewirkt haben, einem Einsatz, zu dem wir uns allerdings erst noch durchringen müssen.

Aber alles das soeben Gesagte ist keine präzise und auch keine charakteristische Erklärung des Begriffs „Tulku“. Schlägt man nun zu diesem Zweck ein geeignetes Wörterbuch auf, so findet man darin die Übersetzung „Körper der Verwandlung“. Um jedoch *diesen* Begriff genau verstehen und ihn sodann unmissverständlich erklären zu können, müsst' ich die *Drei-Körper-Lehre* des Mahāyāna gut verstanden haben; doch davon bin ich noch weit entfernt.

Lama Gonsar Tulku ist der fünfte Gonsar Rinpotsche und somit die vierte fehlerfrei ermittelte Wiedergeburt des ersten Gonsar Rinpotsche. Diese Wiedergeburt, die ein Tulku nicht durch karmische Zwänge erleidet, die er vielmehr durch freie und autonome Entscheidung nimmt: Er nimmt sie mit Blick darauf, wie er jenen Lebewesen, die die Hilfe insbesondere der Wegweisung zum Heilsamen benötigen, am wirkungsvollsten seine Hilfe anbieten kann.

Ein Mensch, der solches vollbringt, ist eine Person, die würdig ist, geehrt und verehrt zu werden; denn sie ist kostbar. Und das tibetische Wort für „Kostbarer“ ist „Rinpotsche“.

So möchte ich Ihnen, Rinpotsche, in unser aller Namen herzlich dafür danken, dass Sie ein weiteres Mal zu uns gekommen sind, um uns mit der Lehre des Buddhismus wie auch mit den Voraussetzungen zu ihrer erfolgreichen Anwendung vertraut zu machen!

Sie werden heute zu uns über „Zufluchtnahme“ sprechen, demnach – soweit ich dies beurteilen kann– über alles das, was jeglicher Anwendung der Lehre Buddha Śākyamuni’s zugrundeliegt.

Wir freuen uns auf Ihre Erklärungen zu diesem sowohl für unser Verständnis als auch für unsere Anwendungsbemühungen wichtigen Thema!

Frankfurt am Main, den 27-ten Juni 1997

Wilhelm K. Essler

Vorwort zur zweiten Auflage

Am vorliegenden Text wurden lediglich grammatische und stilistische Verbesserungen vorgenommen; denn inhaltlich ist er derart vollende und in sich ruhend, dass jedes Hinzufügen überflüssig –sowie jedes Verändern oder gar Wegnehmen schädlich– ist. Aber an dem schriftlichen Kleid dieses wunderbaren Text-Körpers da und dort noch etwas zu richten, dies schien mir mit Blick darauf, dass einem wunderschönen Körper ein ihm angemessenes Kleid zusteht, durchaus erforderlich.

Dieser Text wie auch alle übrigen Texte dieser Reihe sind nicht wörtliche Wiedergaben der von Dipl.Ing. Helmut Gassner gegebenen vortrefflichen Übersetzungen, sondern Nacherzählungen, die in den –an den Universitäten– gegenwärtig gängigen begrifflichen Konventionen erfolgen; und zudem sind in diese Texte von mir zu deren ersten Niederschriften nachträglich an mehreren Stellen mir von Lama Gonsar Tulku gegebene Erläuterungen eingefügt worden.

Ich habe mich bei diesen von mir vorgenommenen Veränderungen bemüht, das adäquate mündliche Deutsch der unmittelbaren Übersetzung in ein gleichfalls adäquates schriftliches Deutsch zu übersetzen; denn im Deutschen klaffen Mündliches und Schriftliches da und dort deutlich auseinander.

Sollte an dieser Wiedergabe etwas zu beanstanden sein, so trage dafür ich die alleinige Verantwortung.

Frankfurt am Main, den 10-ten Februar 2013

Wilhelm K. Essler

Vorwort zur dritten Auflage

An den Texten dieser Reihe der Vorlesungen Lama Gonsar Tulku's an der Goethe-Universität zu Frankfurt hab' ich nun noch diese beiden Arten von Änderungen vorgenommen:

(1) Ich habe größere Anhäufungen von Fremdwörtern dadurch beseitigt, dass ich sie mehrheitlich –aber nicht ausschließlich– durch sinngemäß entsprechenden Nicht-Fremdwörter ersetzt habe, und dies aus insbesondere diesen beiden Gründen:

(a) Fremdwörter sind in ihrem geregelten Gebrauch mehrheitlich unscharf wie auch mehrdeutig bestimmt, im Gegensatz zu ihren Entsprechungen. Man kann sich dies am Beispiel der Ausdrücke „Meditation“ und „Verinnerlichung“ vergegenwärtigen: Frägt man jemanden: „Was ist Meditation?“, so erhält man zu allermeist die herausgequetschte Antwort: „Nun, halt: sich hinsetzen und meditieren!“. Hingegen wird man bei „Verinnerlichen“ –wenn der Gegenstand des zu Verinnerlichen gegeben ist– zu allermeist recht klar sagen können, was da zu tun ist, klar zumindest für den Hausgebrauch. Und man kann sich dies auch am Beispiel „Realisieren“ vergegenwärtigen: Dies mag mit „Erkennen“ wiederzugeben sein, oder hingegen mit „Verwirklichen des Erkannten“; und dass dies zwei verschiedene Sachen sind, braucht wohl nicht näher begründet zu werden.

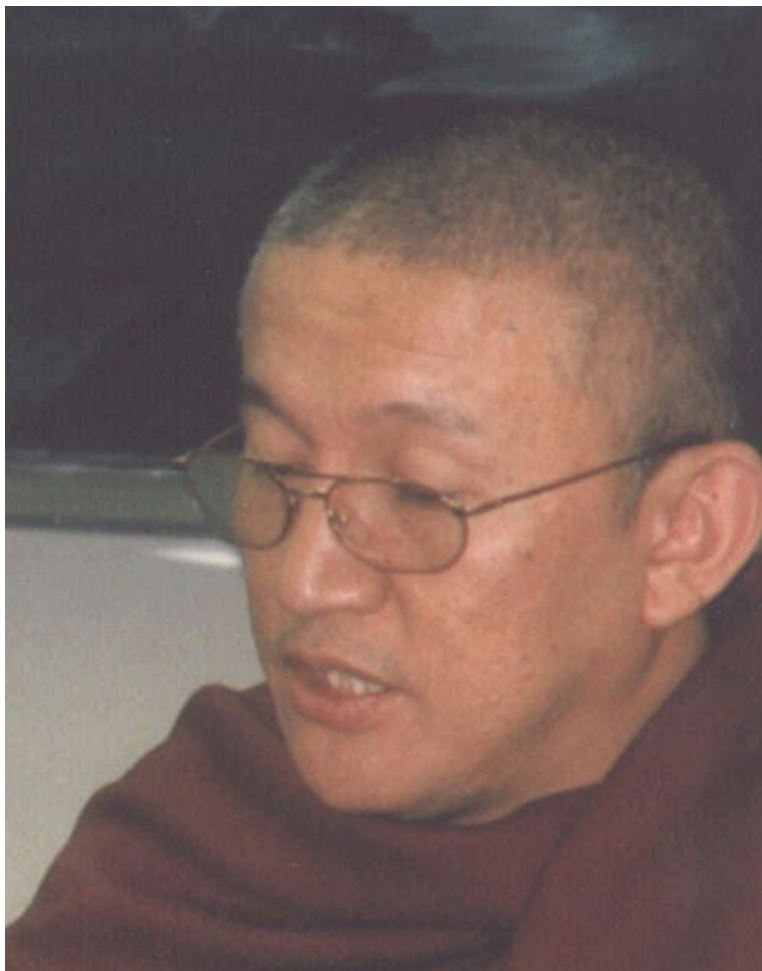
(b) Sehr häufig klingen Fremdwörter zwar bedeutungsschwer, sind dabei aber inhaltlich recht hohl: Ihr emotives Gewicht ist dann –nahezu– umgekehrt proportional zu ihrem kognitiven Gewicht. Insbesondere bei Anhäufungen von Fremdwörtern zeigt sich dies dann, wenn jemand das Gesagte oder Geschriebene sinngetreu wiedergeben soll.

(2) Ich habe die Texte hinsichtlich ihrer Begrifflichkeit –ihrer Terminologie– weitgehend vereinheitlicht; und ich werde diese Vereinheitlichung auch in den nachfolgenden Texten so beibehalten. Dies wird –wie ich hoffe– dazu beitragen, dass beim Leser in dieser Hinsicht keine Verunsicherungen– keine Irritationen– entstehen.

Weitere –und nicht minder wertvolle– Darlegungen, die Lama Gonsar an der Goethe-Universität gegeben hat, will ich nun –abhängig von der mir noch verbleibenden Zeit und Kraft– in eben diesem Sinn zügig bearbeiten.

Frankfurt am Main, den 12-ten Dezember 2016

Wilhelm K. Essler



Lama Gonsar Tulku an der Goethe-Universität
in Frankfurt am Main

Lama Gonsar Tulku

Schutz suchen, Zuflucht nehmen

1. Die Hinsichten des Zufluchtnehmens

Ich wünsche Ihnen allen viele *Taschi deleg*!

Nun hat Willy Essler sehr viele freundliche Worte über die besonderen Eigenschaften eines Tulkus ausgesprochen; und ich meine, dass Tulkus üblicherweise diese Eigenschaft wohl haben. Mir selber aber scheinen sie zu fehlen; denn wenn ich bei mir nach ihnen suche, dann finde ich sie nicht. Und somit werden sie wohl auch Andere bei mir nicht finden können. Aber eine Wiedergeburt bin ich zweifellos.

Das Thema des heutigen Tages ist, wie schon angekündigt worden ist, „Zufluchtnahme“. Zuerst werde ich davon sprechen, was mit dem Begriff „Zuflucht“ beschrieben wird; denn das, was hierzu auszuführen ist, das umfasst die allerwichtigsten Teile des Buddhismus.

Unter „Zuflucht“ stellen sich manche Leute wohl eine Art Zeremonie vor, durch die man zum Buddhismus in irgendeine Beziehung gebracht wird oder durch die man dem Buddhismus beitrifft; das ist aber nicht die tatsächliche Bedeutung des Wortes. Denn der Buddhismus enthält kein Ritual, durch dessen Ausüben man einen solchen Beitritt vollzieht, das demnach ein Eintreten in den Buddhismus bewirkt; und somit ist auch die Zufluchtnahme kein solches Ritual.

Das *Zufluchtnehmen* ist vielmehr eine bestimmte Art *zu denken*. Unabhängig davon, ob sie nun von einer äußeren Zeremonie begleitet und mit ihr verbunden ist und ob dabei etwas rezitiert wird oder nicht, ist sie zunächst und im eigentlichen Sinne des Wortes eine bestimmte *Geisteshaltung* sowie eine in dieser Geisteshaltung zutage tretende *Auffassung*.

Jede Religion und jede Weltanschauung – und somit auch der Buddhismus – kann in *drei Hinsichten* dargestellt werden, die ihre jeweiligen *drei Merkmale* ausdrücken, nämlich:

- △ ihre jeweilige *Auffassung*, ihre *Philosophie*;
- △ ihr jeweiliges *ethisches Verhalten*, ihre *Tugend*; und
- △ ihre jeweilige *eingewöhnte Gewöhnung*, ihre *Ausübung*, ihre *Verinnerlichung* und *Vertiefung*, ihre *Meditation*.

Mit „Meditation“ ist dabei ein bestimmtes geistiges *Entwickeln* gemeint, das durch ein entsprechendes *Anwenden* entsteht. In diesem Sinn gibt es also eine für den Buddhismus charakteristische *Auffassung*, ein dieser Auffassung entsprechendes *Verhalten*, und eine auf diesem Verhalten beruhende *Einübung* der Auffassung, die *Gewöhnung* des Geistes an diese Auffassung und an diese Tugendhaftigkeit, somit deren *Verinnerlichung* und *Vertiefung* im eigenen Geist.

Die *Auffassung* des Buddhismus ist sehr umfangreich; und sie wird auf vielen und unterschiedlichen Stufen der Feinheit der Untersuchung vorgetragen. In vergangenen Unterweisungen habe ich schon Mehreres zur Auffassung des Buddhismus dargelegt; und es wird sich auch in der Zukunft wieder die Gelegenheit ergeben, hier am Institut für Philosophie ein weiteres Mal über die Philosophie des Buddhismus zu unterrichten. Doch jetzt hier rasch mit einigen wenigen Worten einen treffenden Überblick über das zu geben, was als „Auffassung des Buddhismus“ zusammengefasst wird, das ist nicht möglich.

Allerdings haben alle diese unterschiedlichen Stufen der Philosophie des Buddhismus, die sich in der Feinheit ihrer Analysen voneinander abheben, *vier grundlegende Merkmale* gemeinsam, die sie somit als „Auffassung des Buddhismus“ charakterisieren; sie werden als „Die Vier Siegel des Buddhismus“ oder auch als „Die Vier Siegel der Worte Buddha Śākya-muni’s“ bezeichnet. Nun über sie zu sprechen, das ist zwar nicht das Thema des heutigen Tages; aber ich möchte sie dennoch kurz darstellen. Sie lauten:

- ◇ „Alles Zusammengesetzte ist unbeständig.“
- ◇ „Alles Unreine ist leidvoll.“
- ◇ „Alle Gegenstände sind leer und identitätslos.“
- ◇ „Der Zustand jenseits von Leid ist höchster Friede.“

Jedes dieser Vier Siegel benötigt eine umfangreiche Erläuterung; aber ich muss es hier bei dieser ganz kurzen Darstellung belassen.

Wenn eine Auffassung –sei es die des Kleinen oder die des Großen Fahrzeugs– diese Vier Siegel anerkennt und zudem ihnen entspricht, wenn sie daher diese erfüllt, dann ist sie eine buddhistische Philosophie. Wenn sie diese –oder auch nur eine von ihnen– hingegen nicht erfüllt, dann ist sie –welche anderen trefflichen Eigenschaften sie auch haben mag– keine buddhistische Philosophie.

Nicht nur die Auffassung, sondern auch das *Verhalten* –das *tugendhafte*, das dem Buddhismus gemäße *richtige* Verhalten– besitzt verschiedene Stufen der Feinheit und der zunehmenden Ausprägung; eine solche

drückt sich etwa im Gelübde der Laien aus, sodann im Gelübde der Novizen, im Gelübde der Ordinierten, im Gelübde der Bodhisattvas, und auch schließlich in den Gelübden der Tantras. Es gibt jedoch *eine* Grundlage, die *jedes* buddhistische Verhalten zu erfüllen hat; sie wird auf Sanskrit mit „Ahiṃsa“ bezeichnet, was mit „Schadlosigkeit“ oder mit „Schadloshalten“ übersetzt werden kann.

Diese *grundlegendste* Eigenschaft einer *jeden* Ethik des Buddhismus beinhaltet, keinem Wesen absichtlich Schaden zuzufügen, weder ihrem Leben, noch ihrem Geist, noch ihrem Körper durch dessen Verletzung, noch ihrem Besitz. In keiner Hinsicht darf jemand, der eine –wie auch immer entwickelte– buddhistische Ethik ausübt, irgendeinem Lebewesen absichtlich durch Körper, Rede oder Geist irgendein Schaden zufügen.

Wenn nun Auffassung und Verhalten miteinander verbunden werden, indem man auf der Grundlage eines ausgeübten Verhaltens die Auffassung zu verwirklichen trachtet, dann beginnt man auf dieser Grundlage mit der *Einübung* der Auffassung mit dem Ziel, eine *Entwicklung des Geistes* herbeizuführen; das Wort „Meditation“ bedeutet demnach, auf der Grundlage

△ einer fehlerfreien *Auffassung* und

△ eines fehlerfreien *Verhaltens*

△ eine solche *Gewöhnung* –eine solche *Verinnerlichung* des bislang nur an der Oberfläche des Geistes an Auffassung und Tugend Angesiedelten, dessen *Verankerung* auf den feineren und feinsten Ebenen des Geistes– durchzuführen.

Nun gibt es natürlich auch hier eine große Anzahl von Arten des Verinnerlichens auf den vielen Stufen des Fortschritts beim Entwickeln der heilsamen Kräfte des Geistes; dieses zu erwähnen, das ist aber eigentlich gar nicht erforderlich. Jede Verinnerlichung, unabhängig davon, auf welcher Stufe sie durchgeführt wird, setzt aber die Zufluchtnahme des Anwenders voraus und beruht auf ihr.

Weil diese jeweiligen Grundlagen von Auffassung, Tugend und Verinnerlichung fest in der Erinnerung behalten werden sollten, möchte ich sie nochmals in folgender Form wiederholen:

△ Wenn man fragt: „Wo beginnt die Auffassung des Buddhismus, dessen Philosophie, was ist ihre Grundlage?“, dann lautet die Antwort: „Die Auffassung beginnt mit den Vier Siegeln der Worte des Buddha; diese sind die Grundlage der Auffassung.“

△ Wenn man fragt: „Wo beginnt die Tugend des Buddhismus, was ist deren Grundlage?“, dann lautet die Antwort: „Die Tugend beginnt mit dem Schadloshalten anderer Lebewesen; dieses ist die Grundlage der Tugend.“

△ Wenn man fragt: „Wo beginnt die Verinnerlichung des Buddhismus, was ist die Grundlage dieser Geistesschulung, dieser Meditation?“, dann

lautet die Antwort: „Diese Geistesschulung beginnt mit dem Nehmen der Zuflucht; diese ist die Grundlage der Verinnerlichung.“

Der Buddhismus enthält viele und unterschiedliche Verfahren zur Geistesschulung, die alle sehr wichtig sind. Die beiden allerwichtigsten unter diesen sind jedoch das Nehmen der Zuflucht und, darauf aufbauend, das Entwickeln des Geistes der Erleuchtung.

Jeder Verinnerlichung, nach welchen Methoden sie auch durchzuführen ist, liegt die Zufluchtnahme zu Grunde. Dies ist in Tibet zu dem Sprichwort „Meditation beginnt mit der Zufluchtnahme!“ geworden; denn auf die Frage: „Womit beginnt Meditation?“ ist stets geantwortet worden: „Sie beginnt mit dem Nehmen der Zuflucht!“

Wenn die Einstellung der Zufluchtnahme vorhanden ist, dann ist der Anfang einer *Verinnerlichung* des Buddhismus gegeben, und umgekehrt: Wenn sie fehlt, dann liegt *keine Verinnerlichung* der Lehre des Buddhismus vor, was auch immer dann bei solchen Ausübungen getan werden mag.

Eine Person, die viele Lehrreden des Buddha kennt und sie zudem auch auswendig beherrscht, die vielleicht sogar selbst Texte über den Buddhismus verfasst und vielen anderen Menschen Erläuterungen der Lehren des Buddha gibt, die aber in ihrem Geist keine Einstellung der Zufluchtnahme hat, ist trotz ihrer Kenntnisse kein Anwender des Buddhismus. Wenn jemand hingegen eine richtige, eine reine Einstellung des Zufluchtnehmens in seinem Geist besitzt, dann ist er –ob er nun viel oder wenig über die buddhistischen Schriften weiß, ob er nun fähig ist, treffende Aussagen über das Dharma Buddha Śākyamuni's zu machen oder nicht– auf jeden Fall ein Anwender des Buddhismus.

Dies zeigt den Unterschied auf, ob jemand *Kenntnisse* über das Dharma des Buddhismus hat oder ob er ein *Anwender* des Dharmas des Buddhismus ist: Dann, aber auch nur dann, wenn die Person die Einstellung der Zufluchtnahme in ihrem Geist besitzt, ist sie ein Anwender, ganz unabhängig davon, welches Wissen über das Dharma sie im übrigen hat und was sie davon vortragen kann. Wenn sie demnach *keine Einstellung der Zufluchtnahme* in ihrem Geist hat, befindet sie sich *außerhalb der Unterweisungen des Buddha* und wird daher mit der Bezeichnung „Außenstehender“ belegt.

Diese Hinweise zeigen, dass es nicht möglich ist, durch bloßes Rezitieren von ein paar Wörtern, die man denkt oder ausspricht oder jemandem nachspricht, von einem zum anderen Tag diese Einstellung der Zufluchtnahme im eigenen Geist hervorzubringen und somit durch das bloße Aussprechen einiger solcher Wörter in die Unterweisungen des Buddha einzudringen.

Allerdings gibt es heutzutage Leute, die zu eben diesem Zweck zu einem buddhistischen Meister gehen; und dieser Lama sagt ihnen dann bestimmte Wörter vor und lässt sie diese nachsprechen. Sie sind von da ab der Meinung, sie hätten in diesem Augenblick Zuflucht genommen, und in ihrem Geist sei von da ab somit die Einstellung der Zufluchtnahme entstanden und vorhanden. Nun, die *Einstellung der Zufluchtnahme* entsteht *nicht so leicht*; sie entsteht *nicht in ein paar Augenblicken*.

Denn das *Zufluchtnehmen* besteht *nicht* in einer *Rezitation*, sondern ist eine *Qualität des Geistes*. Wenn sie nämlich in einer Rezitation bestünde, dann könnten wir sie einem Papagei ebenfalls beibringen. Ein solcher Vogel ist ja zum Rezitieren gut geeignet: Früher oder später wird er, wenn man ihm diese Wörter lange genug und deutlich vorspricht, sie dann einwandfrei und oft rezitieren können. Fragt man sich, ob er schon deswegen Zuflucht genommen und in seinem Geist die Einstellung der Zufluchtnahme erzeugt hat, dann wird man wohl sofort zugeben, dass dem nicht so ist. Wenn es nur um das Rezitieren der Zufluchts Worte geht, dann können solches im übrigen auch Kassettenrekorder sehr gut ausführen. Diese aber haben –wie jeder zugeben wird– keinen Geist; da die Zufluchtnahme eine geistige Einstellung ist und somit Geist voraussetzt, sind sie demnach keine Anwender der Zufluchtnahme.

Diese *Einstellung der Zufluchtnahme* ist somit eine *Ausrichtung des Geistes*; indem man diese Einstellung hervorbringt, verändert man entsprechend sein eigenes Bewusstsein; denn man muss bestimmte Eigenschaften im eigenen Geist hervorbringen und entwickeln, damit diese Einstellung dann in ihm entsteht und fest vorhanden ist.

Um das *Nehmen der Zuflucht* zu erklären, müssen demnach diesbezüglich verschiedene Hinsichten erklärt werden, die in den folgenden vier Punkten zusammengefasst werden können:

- ◇ die *Ursache des Zufluchtnehmens*;
- ◇ die *Gegenstände des Zufluchtnehmens*;
- ◇ das *Merkmal des Zufluchtnehmens*; und
- ◇ die *Bindungen des Zufluchtnehmens*, d. h. die zu befolgenden *Ratschläge in Verbindung mit der Zufluchtnahme*.

2. Die Ursache des Zufluchtnehmens

Zufluchtnehmen ist, wie gesagt, eine ganz bestimmte *Einstellung des Geistes*, und zwar eine solche, die man auf Grund einer *ausreichenden Begründung* entwickelt; denn ohne einen überzeugenden Grund dafür zu ha-

ben, eine solche Einstellung hervorzubringen, wird man das als vernünftiger Mensch nicht tun.

Wenn der Ausdruck „Zuflucht“ durch ein anderes Wort der Umgangssprache wiedergegeben werden soll, so bietet sich hierfür der Begriff „Schutz“ an, der es in seiner Bedeutung treffend ausdrückt. Denn das *Zufluchtnehmen* besteht darin, bei einem geeigneten Gegenstand *Schutz zu suchen*. Nun, *wenn* wir Schutz suchen, dann werden wir in aller Regel dafür auch einen *Grund* haben; dieser Grund ist unsere *Ursache der Zufluchtnahme*.

Im Allgemeinen suchen wir Hilfe oder Schutz –suchen wir Freunde oder Begleiter– dann, wenn wir in Schwierigkeiten sind; denn wenn wir keine nennenswerten Schwierigkeiten haben, besteht auch keinerlei Notwendigkeit dafür, sich nach Hilfe umzusehen. Wir suchen Hilfe und Schutz dann, wenn wir Schwierigkeiten haben, die wir alleine nicht bewältigen können; und deshalb suchen wir dann Hilfe und Schutz bei Personen oder bei Gegenständen, die die Macht und die Kraft sowie den Willen haben, einem den erwünschten Schutz zu geben.

Wenn wir beispielsweise krank sind und uns nicht in der Lage sehen, mit dieser Krankheit selber fertig zu werden, dann suchen wir vor den Leiden dieser Krankheit Hilfe und Schutz bei einer Person, mit deren Hilfe wir daraufhin diese Schwierigkeiten bewältigen können, nämlich bei einem qualifizierten Arzt. Man erachtet dabei einen Arzt als qualifiziert, wenn man seinen Ratschlägen und seiner Therapie, seinem vorgeschlagenen Behandlungsweg, unbedingt vertraut; und eben auf Grund dieses vorhandenen Vertrauens folgt man seinen Ratschlägen und akzeptiert seine empfohlene Behandlung.

Diesem Beispiel gemäß ist zu erkennen, dass wir uns in einer schwierigen Situation befinden, dass wir die Schwierigkeiten der Situation, in die wir hineingeraten sind, deutlich erleben und als leidvoll erfahren, und dass wir diese Schwierigkeiten nicht alleine bewältigen können. *Deshalb* suchen wir –sowie wir unsere diesbezügliche Lage erkannt haben– Schutz bei einem Gegenstand, der es uns ermöglicht, diese Schwierigkeiten zu bewältigen, sie zu beenden.

Diejenigen von Ihnen, die meine vorhergehenden Unterweisungen hier an dieser Universität gehört oder die deren Mitschriften gelesen haben, werden nun ja sofort wissen, *was* man zu verstehen hat, *bevor* man daran denkt, Zuflucht zu nehmen: nämlich die *Vier Edlen Wahrheiten*. Denn diese Vier Edlen Wahrheiten beschreiben sowohl die Situation der Lebewesen im Hinblick darauf, welchen Arten des Erleidens sie unterworfen sind und was die Ursachen dieses Erleidens sind, als auch –und dies bezieht sich dann vornehmlich auf die Menschen –, warum sie beseitigt

werden können und auf welchem Weg dies geschehen kann, was der hierzu einzuschlagende Pfad ist. Wenn man somit verstanden hat, was Erleiden ist, und somit, was die Schwierigkeiten sind, mit denen wir es in unserem Leben zu tun haben, dann sieht man auch einen guten Grund dafür, nach Schutz zu suchen, dann erkennt man den Grund dafür, Zuflucht zu nehmen.

Die Ratschläge für Bodhisattvas, wie von ihnen Unterweisungen zu geben sind, beinhalten insbesondere, dass sie ihren Schülern

△ *zuerst* Erklärungen über die *Zwei Wahrheiten* –die die Konventionelle und die Letztliche Wirklichkeit der Dinge beschreiben– geben sollen,

△ *danach* Erklärungen über die *Vier Edlen Wahrheiten* –die von dem Bestehen der leidvollen Lage der Lebewesen im Bedingten Bestehen und der Möglichkeit der Bewältigung des Erleidens handeln–, und

△ *sodann* Erklärungen über das Erhalten von Schutz, über das Nehmen von Zuflucht.

Die ersten beiden der Vier Edlen Wahrheiten –die Wahrheit des Bestehens von Erleiden und die Wahrheit vom Ursprung dieser leidhaften Lage– beschreiben die Situation, in der sich die fühlenden Wesen befinden, sowie die Ursachen, weshalb sie die Schwierigkeiten des Bedingten Bestehens erleben. Weil das, was in diesen zwei Edlen Wahrheiten beschrieben wird, uns tatsächlich widerfährt, ist es für uns erforderlich, einen entsprechenden Schutz zu suchen.

Die *erste* dieser vier auf die Lebewesen bezogenen Edlen Wahrheiten –die *Wahrheit des Erleidens*, genauer: die *Wahrheit vom Bestehen des Erleidens und von den Arten des Erleidens*– beschreibt unsere gegenwärtige leidvolle Lage: Wir Menschen haben ständig den *Wunsch, von Leiden frei zu sein*, sowie den *Wunsch, Wohlergehen zu erleben*. Doch diesbezüglich besteht kein Unterschied zwischen uns und den anderen Lebewesen, die Geist haben und die daher der Empfindungen und der Gefühle fähig sind: Sie alle bis hin zum kleinsten Insekt sind in ihren Handlungen von diesen beiden grundlegenden Wünschen angetrieben.

Die Frage allerdings, ob wir gemäß unserem *Wunsch* nach Freisein von Leid auch *dazu fähig* sind, uns vom Leid freizuhalten und somit vom Erleiden frei zu sein, ist offenkundig zu verneinen, und desgleichen die Frage, ob wir gemäß unserem Wunsch nach andauerndem Glück in der Lage sind, dieses ersehnte vollendete Glück zu erleben. Uns widerfahren – ganz im Gegenteil– ja recht unterschiedliche Arten von körperlichem und geistigem Leiden, wiewohl wir doch den Wunsch haben, um solche Erfahrungen herumzukommen. Und wir sehnen uns ständig nach bleibendem Glück, aber erreichen allenfalls gelegentlich ein augenblickliches und rasch vergehendes Glück, nicht jedoch ein festes und bleibendes Wohlergehen.

Weil dies unsere Lage ist, *daher* hat Buddha Śākyamuni in der Ersten Edlen Wahrheit die Wirklichkeit des Erleidens –das Bestehen unserer leidvollen Lebenslage– beschrieben, indem er dargelegt hat, wie unsere Art zu bestehen von dieser Wirklichkeit des Erleidens durchtränkt ist.

Dann wird man vielleicht erstaunt fragen: „Ja, tut uns denn wirklich ständig etwas weh?“; und darauf ist zu antworten: „Nein, das ist natürlich nicht der Fall; und das ist damit auch nicht gesagt worden!“

Buddha Śākyamuni hat *drei Stufen des Erleidens* –auf Sanskrit: von *Duḥkhatā* – beschrieben, die Stufen zunehmender Feinheit der leidvollen Lage unseres Bestehens sind:

△ das *Erleiden der Schmerzen*, die *Leidhaftigkeit des Leidens*, sei dieses nun ein Leiden des Körpers oder eines des Geistes;

△ das *Erleiden der Veränderung*, die *Leidhaftigkeit der eigenen Unstetigkeit* hinsichtlich der Dinge der eigenen Umgebung; und

△ das *umfassende Erleiden*, die *Leidhaftigkeit des Gestaltetseins*, das *Erleiden der umfassenden Unfreiheit unserer Art des Bestehens*.

Die *erste Art des Erleidens* ist das *Ausgeliefertsein an die Leiden von Körper und Geist*, wie wir es kennen und wie es auch die Tiere kennen. Dies ist jene Art von Leid, die wir alle ständig zu vermeiden suchen: das Erleiden von Schmerzen und von Krankheit, von Schrecken, Angst und Trübsal, und was immer sonst noch an Arten von körperlichem oder geistigem Unbehagen und Leiden bei uns auftreten mag. Zum geistigen Unbehagen gehört insbesondere, immer wieder auf's Neue erleben zu müssen, das Erwünschte nicht zu treffen, wohl aber mit dem Unerwünschten zusammenzukommen, die Feinde nicht bezwingen zu können, und auch die Freunde nicht genügend beschenken zu können, um dadurch ihre Freundschaft zu festigen, und was es sonst noch alles von dieser Art geben mag.

Wir alle *kennen* dieses *Erleiden der Schmerzen*, dieses *Ausgeliefertsein an Qual und Pein*, nämlich: an die *physischen* und an die *psychischen* Schmerzen; und mehr noch: Wir sind ständig damit beschäftigt, dieses Leid zu *vermeiden*. Dennoch widerfährt es uns von Zeit zu Zeit auf der individuellen wie auch auf der kollektiven Ebene, letzteres etwa durch Kriege, durch Seuchen, durch Hungersnöte oder auch durch Naturkatastrophen.

Die *zweite Art des Erleidens* ist das *Ausgeliefertsein an die Veränderung*. Sie ist eine Form des Erleidens, die wir normalerweise *als Glück empfinden* und daher auch mit dem Ausdruck „Glück“ *bezeichnen*; dabei handelt es sich um *Glück* von der Art, das man *im Bedingten Bestehen* erlebt. Dieses wird von Buddha Śākyamuni *deswegen* unter „Erleiden“ auf-

geführt, weil Erlebnisse dieser Art in ihrer Natur leidvoll und damit in der Tat eine Art von Leid sind.

Es handelt sich hierbei um das Glück, das wir erleben, wenn wir bislang gefroren haben und nun in eine warme Umgebung kommen, oder um das Glück, das wir erleben, wenn uns bisher die Sommerhitze zugesetzt hat und wir nun einen kühlen Raum oder den Schatten eines Baumes erreichen, oder um das Glück, das wir erleben, wenn wir bislang hungrig gewesen sind und nun Nahrung zu uns nehmen können, oder um das Glück, das wir erleben, wenn wir bislang arm gewesen sind und nun Reichtümer anhäufen können. Es handelt sich hierbei auch um das Glück, das wir erleben, wenn wir bislang einsam waren und nun endlich eine Begleitung gefunden haben, oder dann auch um das Glück, das wir erleben, wenn wir unsere Begleitung nicht mehr ertragen konnten und nun endlich wieder alleine sind.

Das Erreichen einer hohen gesellschaftlichen Stellung, das Erlangen von Macht und viele dieser Arten von geistigem wie auch von körperlichem Glück gibt es, die wir dann, wenn wir sie erleben, zumindest im Augenblick ihres Auftretens als Glück und als Wohlbehagen empfinden. Aber sie sind vergänglich; und sie vergehen oft über die Maßen rasch, wie wir zu *unserem Leidwesen* immer wieder feststellen müssen; denn sie sind *kein reines Glück*.

Wenn man nun hört, dass das Erleben *solchen* Glücks kein *reines* Glück ist, sollte man nicht gleich dem Fehlschluss erliegen, man habe sie daher zu vermeiden, etwa nun zu meinen, man solle hungrig bleiben, wenn man hungrig ist, und man solle arm bleiben, wenn man arm ist. *Das* ist natürlich damit *nicht* gemeint; und *das* ist auch *nicht* die Aussage Buddha Śākyamuni's.

Vielmehr hat der Buddha *dieses* hierzu gesagt: „Das Erleben *solchen* Glücks ist *kein reines* und daher *kein wirkliches Glück*; täuscht euch in ihnen daher nicht, und glaubt somit nicht fälschlicherweise, sie *seien* von *dieser* Art!“; und er hat seine Hörer in diesem Sinn ermahnt: „Wenn ihr glaubt, dass solche Erlebnisse das *höchste Ziel* sind, das man anstreben kann, dann begeht ihr dabei einen *Fehler!*“

Solches Erleben von vergänglichem Glücks kann ja durchaus von Nutzen sein; es wird einem, wenn man es im Vollzug eines fehlerfreien Verhaltens gewinnt, *dann* von Nutzen sein, wenn man dabei *von Klugheit geleitet* ist und die *Vergänglichkeit* solchen Glücks und damit dessen *Leidhaftigkeit* sieht, und wenn diese Einsicht daraufhin von *Zufriedenheit und Genügsamkeit begleitet* wird.

Wenn man hingegen der falschen Meinung ist, das Erleben solchen unreinen und vergänglichem Glücks sei das letzte und somit das erstre-

benswerteste Ziel, und wenn man, als Folge dieser irrigen Auffassung, ein ganz heftiges Verlangen nach ihm entwickelt, *dann* allerdings wird dieses starke Verlangen nach jenem –einem angenehm erscheinenden– Erleben einen unweigerlich dazu führen, dass dieses Erleben urplötzlich einen anderen Weg nimmt als den, den man sich wünscht, und dass dieses Erleben von solchem Glück nun zu einer Ursache von neuem und weiterem Leid wird.

Bei der Nahrungsaufnahme sehen wir das rasch ein: Wer hungrig ist und Nahrung zu sich nimmt, in dem erzeugt dies eine Empfindung, die als Wohlbehagen auftritt; das ist gut so, weil wir die Nahrung zum Weiterleben benötigen. Wenn wir aber bei der Nahrungsaufnahme keine Grenzen zu setzen wissen, dann wird diese Tätigkeit sehr schnell zu einem unerträglichen Erleiden der Schmerzen führen.

Insbesondere beim Anhäufen von Reichtum glauben wir das Gleiche hingegen erst, wenn wir die entsprechenden Erfahrungen über uns ergehen lassen müssen: Wer bislang arm und mittellos gewesen ist und nun auf rechtschaffene Art zu Wohlstand und Reichtum gelangt, aber mit diesem Gewinn, der ihm von da ab zur Verfügung steht, nicht zufrieden ist, sondern vielmehr in schrankenlosem Ausmaß nach immer weiterem und zusätzlichem Reichtum trachtet, der legt damit die Ursache dafür, in unbegrenztem Umfang Schwierigkeiten erleben zu müssen, die ihm laufendes Unbehagen bereiten und das erstrebte Glück in unerreichbar weite Ferne entweichen lassen.

Somit besteht diese Art von Glück, das wir gelegentlich erleben, zwar durchaus aus angenehmen Empfindungen; aber es ist *kein qualitativ gutes* Glück, sondern –ganz im Gegenteil– ein *recht billiges* Glück, nämlich ein Glück, das sich *sehr schnell* zu etwas *Anderem* wandelt. *Weil* dem so ist, *daher* hat Buddha gesagt, dass Glücksempfindungen *dieser* Art *kein* dauerhaftes und wirkliches Glück sind, dass wir vielmehr bei allem, was uns dabei widerfährt, nur das Abnehmen des Unbehagens –nämlich der körperlichen und geistigen Schmerzen– als Wohlbehagen und als Glück empfinden:

Eben dieser Vorgang des Abnehmens des zuvor vorhandenen Leidens erscheint uns als eine angenehme Empfindung, als Erleben von Glück; und wenn wir dieses Abnehmen der Ursache des zuvor vorhandenen Leidens dann immer weiter vorantreiben und in unserer Verblendung nicht den Punkt sehen, an dem wir damit zweckmäßigerweise aufzuhören haben, dann wird jene angenehme Empfindung nicht weiter bestehen bleiben oder sich gar noch steigern, sondern –ganz im Gegenteil– bald ihr Ende finden und aufs neue von recht unangenehmen Empfindungen abgelöst werden.

Ein anderes Beispiel hierfür habe ich schon einmal erwähnt; aber ich will es hier noch einmal darstellen:

Wenn man mit anderen Menschen zusammenkommt, wenn man angenehm erscheinende, aber bislang unbekannte Personen trifft, wenn man dabei neue Ansichten hört und auch Gespräche darüber führt, wie zum Beispiel hier, dann hört sich dies am Anfang recht angenehm an und lässt auch ansonsten zunächst ein wohlige Gefühl aufsteigen. Wenn solches Reden aber dann kein Ende findet, dann verändert sich der Gefühlswert dieser Empfindung unmerklich ins Unangenehme; und früher oder später sehnt man sich dann nach nichts anderem, als möglichst schnell diesen Ort verlassen zu können.

So ist es auch hier zweifellos am Anfang angenehm gewesen, sich zu treffen und neue Ansichten zu hören. Wenn dann der Vortrag aber kein Ende findet, wenn weiter und weiter gesprochen wird, wenn es zudem im Raum immer wärmer wird und man sich daher, um noch zuhören zu können, immer mehr anstrengen muss, wenn schließlich das, worüber der Vortragende spricht, nur unangenehm zu Hörendes ist wie die Leidhaftigkeit selbst des Glücks, dann wird einem das alles plötzlich unangenehm und schließlich unerträglich; und man trachtet deshalb danach, möglichst rasch diesen unangenehmen Ort zu verlassen und die Tür hinter sich zuzumachen.

Wenn man sich sodann draußen im Freien in der frischen Luft bewegt, so empfindet man dies als endlich sehr wohltuend. Doch wenn man, um dieses angenehme Gefühl zu behalten, draußen immer weiter und weiter herumläuft, dann verliert sich dieses Wohlbehagen; und stattdessen fängt das Gehen auf einmal an, mühsam zu werden. Wenn man dann dem Gehen nicht rechtzeitig eine Grenze setzt und sich niederlässt, dann wird die ursprünglich angenehme Empfindung des Sich-im-Freien-Bewegens schließlich zu einem Gefühl der Unerträglichkeit.

Unweigerlich wird man sich daraufhin irgendwo niederlassen. Sodann stellt sich wieder ein wohlige Gefühl ein; und man gibt sich der Rast und der Ruhe hin. Aber der Sitz ist, wie man nach einiger Zeit merkt, entweder zu hart oder aber zu weich, so dass der Rücken zu schmerzen beginnt und man dieses Glück der Ruhe, ohne selber etwas in seinen Bedingungen verändert zu haben, unversehens verliert. Wenn man die Schmerzen nicht unerträglich werden lassen will, so muss man dem Ausruhen eine Grenze setzen und wieder aufstehen und sich bewegen. Aber auch das wird dann nach einiger Zeit wieder unerträglich, so dass man sich daraufhin wieder hinsetzt oder hinlegt. Und so bleibt einem nichts anderes übrig, als immer wieder aufzustehen und sich sodann wieder niederzulassen, weil das anfängliche Wohlbehagen sich bei dessen nicht-begrenztem Wei-

terverfolgen in Schmerzen und damit in Leid verwandelt, nämlich in das Erleiden der Schmerzen.

Zweifellos hat solches Erleben von *zeitlich begrenzten* Glück einen *gegenwärtigen* Nutzen, dann nämlich, wenn man es, wie schon gesagt, mit Wissen um dessen Vergänglichkeit in Zufriedenheit und Genügsamkeit annimmt. Aber solche Erlebnisse sind, weil sie letztlich nur im zeitlich begrenzten Verschwinden von Unbehagen bestehen, *kein wirkliches* Glück; und eben deshalb werden sie als „Erleiden der Veränderung“ bezeichnet.

Um sie nun aber *als Erleiden erkennen* zu können, benötigt man, anders als beim Erleiden der Schmerzen, einen merklich schärferen Verstand. Und durchaus *nicht alle* Lebewesen sind überhaupt dazu fähig, solche Erlebnisse *als leidvoll zu erkennen*: Die Tiere beispielsweise sind hierzu durchaus *nicht* in der Lage; aber –von ihnen einmal ganz abgesehen– auch die meisten Menschen scheinen *nicht* die Fähigkeit entwickelt zu haben, solche Erfahrungen als leidvoll zu erkennen. Ganz im Gegenteil, sie betrachten es ganz offenkundig als das höchste und erstrebenswerteste Ziel, in eine Lage zu gelangen, in der sie solche vergänglichen Gefühle des Glücks erhaschen können, und setzen zum Erreichen dieses Ziels alle ihre Kräfte und Mittel ein, ja, sie riskieren hierzu gelegentlich sogar ihr Leben.

Diese zwei Arten von Erleiden –das Erleiden der Schmerzen und das Erleiden der Veränderung– erleben manche Lebewesen häufig oder ständig und andere selten oder nahezu nie, erleben dabei manche Lebewesen sehr stark und andere nur recht gemäßigt; Umfang und Ausmaß dieses leidvollen Zustands des Geistes sind bei den Lebewesen also unterschiedlich gesetzt. Auch erleben einige Lebewesen eher das Leid der Schmerzen, wohingegen andere –die wir auf Grund ihres Reichtums und ihrer Macht als glücklich erachten– vorwiegend vom Leid der Veränderung gehetzt und geplagt werden.

Die *dritte* Art von Erleiden hingegen, das *umfassende Leid*, sind Erlebnisse, die *alle* Wesen im Bedingten Bestehen *beständig und ohne Unterbrechung im gleichen Ausmaß* erleiden. Um sie jedoch als leidvoll und damit als Erleiden zu erkennen, reicht es nicht aus, in den einzelnen Fällen festzustellen, wann ursprünglich angenehme Empfindungen leidvoll werden; vielmehr bedarf es hierzu einer detaillierten Anwendung präziser Methoden des Analysierens, nämlich des Untersuchens unserer grundlegenden Bestehensweise.

Alle Lebewesen –so lehrt der Buddhismus– von den glücklichsten bis zu den elendsten Bereichen des Bedingten Bestehens erleben in genau der gleichen Weise diese umfassende Leidhaftigkeit. Es äußert sich nicht als untrügerischer Schmerz; und es zeigt sich auch nicht in der Form eines trügerischen Glücks.

Dieses Erleiden ist vielmehr die Art unseres Bestehens im *Bedingten Bestehen*; sie ist unser unfreies Bestehen, die grundsätzliche Unfreiheit unseres bedingten Bestehens. Diesbezüglich sagt Buddha Śākyamuni, dass dieses unfreie Bestehen das größte und tiefste Leid ist, das uns widerfährt. Wir wissen ja auch auf der gewöhnlichen weltlichen Ebene durchaus, wie leidvoll es ist, wenn eine Person unter der Macht einer anderen zu leben hat, oder wenn eine Gesellschaftsschicht oder ein Volk seine Freiheit verliert und unter die Macht einer anderen Gesellschaftsschicht oder eines anderen Volkes gerät: Dass dies für die Betroffenen ein großes Leid ist, das wird von niemandem angezweifelt. In eben dieser Weise ist die grundsätzliche Unfreiheit, in der die Lebewesen in bedingtem Bestehen weilen, durchgehend leidvoll.

Wer in einem freien Land lebt, hat eine gegenwärtige und zeitweise Freiheit: Er kann sich in diesem Land überall –oder jedenfalls fast überall– hinbewegen, wohin er will; er kann –auch das mit bestimmten Einschränkungen– sagen, was er will; und er kann auf jeden Fall denken, was er will. Eine solche Freiheit zu besitzen, das ist zweifellos etwas sehr Gutes und Hilfreiches.

Unabhängig davon, ob man nun das Glück hat, in einem freien Land zu leben, oder ob man das Leid zu ertragen hat, in einem unfreien Land leben zu müssen, ist zunächst zu fragen: „Haben wir gegenwärtig jene grundlegende Freiheit?“; und darauf ist wirklichkeitsgemäß zu antworten: „Nein, das ist durchaus nicht der Fall!“. Zur Verdeutlichung dieser Antwort ist dann nachzufragen: „Was aber ist unter einer solchen *grundlegenden Unfreiheit* zu verstehen?“; und die korrekte Antwort darauf lautet: „Darunter ist zu verstehen, dass man gemäß den eigenen Wünschen seine Bestimmung –sein Schicksal, seinen weiteren Lebensweg– erleben will, dass unser tatsächliches Schicksal aber nicht unseren diesbezüglichen Wünschen entspricht!“

Eine *solche* Freiheit –eine solche Autonomie unseres Geistes im Hinblick auf unsere grundlegenden Wünsche– haben wir gegenwärtig *nicht*; vielmehr erleben wir –wie Buddha Śākyamuni dies im Einzelnen dargelegt und ausgeführt hat– im Bedingten Bestehen Geburt, Alter, Krankheit und Tod, nur um dann erneut Wiedergeburt durchmachen zu müssen; und dabei erfolgen diese Vorgänge nicht wunschgemäß, da wir keine Freiheit darüber haben, *ob* und *wie* wir sie erleben wollen: Wir haben nicht die Freiheit, dort Geburt zu nehmen, wo wir geboren werden wollen; wir haben nicht die Freiheit, zu entscheiden, ob und in welchem Ausmaß wir altern; wir haben nicht die Freiheit, einer Krankheit nach Wunsch zu entgehen oder aber sie auf uns zu nehmen; und wir haben schließlich nicht

die Freiheit, nach Wunsch zu sterben oder aber noch in diesem Leben weiter zu verweilen.

Alle diese Vorgänge erleben wir nicht nach eigenem Wunsch; sie vollziehen sich nicht so, wie, wann und wo wir das wollen. Ganz im Gegenteil, sie geschehen mit uns, wir sind ihnen ausgeliefert, sie passieren mit uns, wir erleben sie rein passiv, wir erleiden sie.

Manche erhalten nach dem Tod in den Bereichen der Tiere Geburt, andere im Bereich der Menschen. Einige werden in eine angenehme Umgebung geboren, viele Andere jedoch in eine außerordentlich schwierige Umgebung. Und all' dies geschieht mit uns, ohne dass wir eine Freiheit der Wahl haben.

Vom Augenblick nach der Geburt an beginnt das Altern. Auch diesen Vorgang des Alterns durchlaufen wir in Stadien, die vorgegeben sind und die wir nicht nach Wahl und Gefallen länger oder kürzer gestalten können: Wir durchlaufen diese Stadien, ohne eine Kontrolle über unseren Weg zu haben. Und in gleicher Weise erleben wir in diesem Prozess des Alterns Krankheit um Krankheit, auch wenn wir solche Zustände in aller Regel gerne vermeiden möchten.

Und zudem gleicht die Art, wie wir unserer Leben verbringen, einem Pferderennen: Wie die Pferde, so bewegen auch wir uns auf *ein* Ziel zu.

Was ist dann –so wird man hier fragen– dieses Ziel, auf das wir in diesem Rennen zustreben? Dieses *Ziel* –so ist zu antworten– ist das *Ende des Lebens*; es ist der *Tod*: Ohne Ausnahme und unweigerlich sterben wir eines Tages, und auch das, ohne über diesen Vorgang des Sterbens irgendeine Kontrolle zu haben.

Der Tod kennt keine Ausnahme: Man stirbt eines Tages, ob man nun Buddhist oder Christ ist, ob man ein guter Anwender seiner Religion bzw. seiner Weltanschauung war oder aber ein nicht ganz so guter. Man stirbt nicht nur, wenn man arm ist, sondern in gleicher Weise, wenn man reich ist. Und man stirbt nicht nur, wenn man machtlos ist, sondern in gleicher Weise, wenn man über Macht verfügt. Man stirbt nicht nur, wenn die intellektuellen Fähigkeiten begrenzt sind, sondern in gleicher Weise, wenn man sehr viel Wissen angesammelt hat. Dass ein jedes Wesen eines Tages sterben wird, das ist sicher.

Unsicher hingegen sind der Zeitpunkt des Todes und der Ort und die Umgebung, in der dies erfolgen wird, sowie die Art des Sterbens. Weder gesund zu leben noch körperlich kräftig zu sein, nichts davon garantiert, dass wir lange leben und nicht plötzlich und unversehens sterben. Weder Leibwachen noch Lebensversicherungen bringen uns da irgendeine Sicherheit. Welche derartige Methoden wir auch anzuwenden uns bemühen, sie alle helfen uns nicht, diese grundlegende Unfreiheit zu überwinden:

Wir werden dennoch unweigerlich irgendwann sterben, und dies, ohne vorab zu wissen, wann, wo und wie uns dies dann widerfahren wird; und wir werden dann unweigerlich irgendwo irgendeine Geburt durchzustehen haben.

Alles dies geschieht nicht entsprechend unseren Wünschen. Dann aber wird man sich vielleicht fragen, ob es außerhalb von uns jemanden gibt, der uns diesbezüglich in Unfreiheit hält, etwa eine andere Person, die uns solchen Erlebnissen unterwirft, oder ein Deva, ein schaffendes und zerstörendes göttliches Wesen, das uns in diesen Ablauf der Dinge zwingt; darauf aber ist zu erwidern, dass uns kein anderes Wesen derartige Erlebnisse aufzwingt. Und daher wird man sich fragen: „Was ist es dann, das uns dazu bringt, unfreiwillig solche Zwänge zu erleben?"; und die zutreffende Antwort darauf lautet: „Unsere eigenen früheren Handlungen bestimmen, welche Erlebnisse nun jeweils auf uns zukommen!". Denn alles, was wir erleben, sind Auswirkungen von unseren eigenen vorangegangenen Handlungen; *sie* bestimmen im Bedingten Bestehen entsprechend dem *Gesetz von Ursache und Wirkung* –nämlich dem *Gesetz von Handlungen und deren Auswirkungen*– eben dieses *so* bedingte Bestehen.

Wenn wir *heilsame* –nämlich: *das Wohlergehen der Lebewesen aufbauende*– Handlungen ausführen, dann führt das zu einem *angenehmen* Schicksal; wenn wir hingegen *unheilsame* –weil *das Wohlergehen der Lebewesen zerstörende*– Handlungen vollziehen, dann bewirken diese ein Schicksal, das *unangenehm* zu ertragen sein wird. *Nicht* unsere *Wünsche* legen unseren weiteren Lebensweg fest, sondern unsere *Handlungen* zusammen mit deren kausalen *Auswirkungen*, somit das, was als „Kreislauf bedingten Bestehens“ bezeichnet wird.

Diese *Unfreiheit unseres Bestehens* ist das *größte* Leid, dem wir zudem ununterbrochen und ohne Abschwächungen unterliegen. Alle anderen Arten von Leid und von Erleiden ergeben sich aus dieser grundlegenden Unfreiheit, aus dieser dritten Art des Erleidens unseres –genau besehen: von uns selbst verursachten– Schicksals.

Dass wir uns in einer solchen unfreien Lage befinden, das hat Buddha Śākyamuni in der *Edlen Wahrheit vom Bestehen des Erleidens* beschrieben. In der *Edlen Wahrheit vom Ursprung des Erleidens* nennt er die *Ursachen* für unsere unfreie und daher von Grund auf leidvolle Art des Bestehens:

Die *Erlebnisse*, die auf uns zukommen, sind von unseren vorher vollzogenen *Handlungen* abhängig. Diese Handlungen aber haben wir unter dem Einfluss von *Gedanken und Vorstellungen* durchgeführt; sie sind somit von diesen abhängig. Unser Denken und unsere Vorstellungen aber werden von *unheilsamen Kräften des Geistes* –genauer gesagt: von zerstö-

rerischen, weil sich unheilsam auswirkenden solchen Kräften– bestimmt; diese lenken unser Denken. Und im Sinne solcher Gedanken führen wir dann Handlungen aus, die ihrerseits die Ursachen dafür sind, dass uns später Leid widerfährt, ein Unbehagen, das wir durchzustehen –zu erleiden– haben.

Die *Irrungen und Verblendungen unseres Geistes* bestehen in eben diesen *unheilsamen –im das Heilsame zerstörenden– Kräften*, die im Geist wirken, wie z. B.: Begierde, Hass, Stolz, Eifersucht, Habsucht, und manche andere mehr. Die Lehre Buddha Śākyamuni's beschreibt diese zum Unheil führenden Gestaltungskräfte, ihr Entstehen, wie auch ihre Funktionen und Auswirkungen in aller Klarheit und Ausführlichkeit. Einige von ihnen sind uns allerdings ohnedies sehr gut bekannt, da wir ihr Wirken nicht nur erleiden, sondern dies dann und wann im nachhinein auch wahrnehmen und erkennen; andere dieser Verblendungen hingegen wirken weniger an der Oberfläche unseres Geistes und sind daher für uns nicht leicht zu ermitteln.

Aber gegenwärtig haben wir über sie, ob wir uns ihrer nun bewusst sind oder nicht, noch keinerlei wirkungsvolle Kontrolle: Obwohl wir uns nicht ärgern wollen, ärgern wir uns über dieses und jenes; obwohl wir Geisteszustände wie Begierde und Eifersucht nicht erleben wollen, entstehen sie dennoch immer wieder in uns. Sowie die entsprechenden Umstände zusammenkommen, führt dies zum Auftreten der entsprechenden Verblendungen; unter deren Einfluss und durch sie bedingt führen wir dann unsere Handlungen aus.

Dass in unserem Geist immer wieder Verblendungen dieser Art auftreten, das erkennen wir in einer ehrlichen Viertelstunde ohne Schwierigkeiten. Dass etwa das Auftreten von Eifersucht in uns die Ruhe des Geistes stört und dass das Wirken einer solchen Gestaltungskraft dazu führt, sinnlose Gedankengänge zu entwickeln und zu falschen Gedanken zu gelangen, was uns weiterhin zu verkehrtem Handeln lenkt und führt, auch das erkennen wir ohne Mühe, wenn wir uns selbst gegenüber ehrlich sind. Allzu deutlich wird uns in solchen kurzen Augenblicken des ruhigen Überlegens dann auch bewusst, dass wir mit solchen inneren und äußeren Tätigkeiten nur Schaden bewirken, dass wir nur anderen wie auch uns selbst dadurch Schaden zufügen.

Daher sind diese *Verblendungen* eine *Krankheit des Geistes*; und wir leiden gegenwärtig *sehr stark* unter dieser Krankheit: Irrung, Hass und Begierde sind jene Verblendungen, die die anderen unheilsamen Gestaltungskräfte entstehen und aufkommen lassen; sie werden daher als die „Krankheit der Drei Gifte“ oder kurz als die „Drei Gifte“ bezeichnet, die Gifte unseres Geistes sind und das heilsame Kräftefeld in ihm vergiften.

Die meisten von uns sind zweifellos Personen, in deren Geist diese Irrungen und Verblendungen –samt der mit ihnen einhergehenden Trübungen und Verunreinigungen– wirken, die unter dieser geistigen Erkrankung leiden, die von dieser Krankheit des Geistes geplagt werden. Aber nicht nur alles *Unbehagen des Geistes* wird von diesen Drei Giften ausgelöst; vielmehr haben auch alle *körperlichen Erkrankungen* ihre Quelle in eben diesen Geistesgiften. In der tibetischen Arzneykunde wird im Einzelnen ausgeführt, dass und wie auch die körperlichen Krankheiten auf die Drei Gifte *Begierde–Hass–Irrung* zurückgehen, und diese insgesamt auf die *Unwissenheit*, auf das *Fehlwissen*, auf das *grundlegende Fehlverständnis*.

Die *Unwissenheit* ist ein *Zustand des Geistes*, der ein *unabhängiges Ich erfasst*, obwohl es tatsächlich ein solches *unabhängiges Ich nicht gibt*; und ausgehend von dieser Unwissenheit entstehen dann Fehleinschätzung und Verblendungen wie auch Begierde–Hass–Irrung sowie alle weiteren Verblendungen und Verunreinigungen.

Tatsächlich besteht man selbst, genauso wie alle anderen Lebewesen und wie überhaupt alle Gegenstände, in *abhängiger und bezogener* Weise, kurz: in *uneigenständiger* Weise. So aber *erscheint* es uns *nicht*; vielmehr *erscheint* es uns *so*, als ob wir selbst in *unabhängiger und unbezogener* – und somit in *eigenständiger*– Weise bestehen, und desgleichen auch alles Andere. Und weil uns dies *so erscheint*, deshalb *glauben* wir auch, dass es wirklich *so ist*. Dieser *irriges Glaube* ist ein *Fehlwissen*, das auf Sanskrit mit „Avidyā“ bezeichnet wird und wörtlich mit „Unwissenheit“ zu übersetzen ist.

Tatsächlich besteht man *in Abhängigkeit*: Die Gegenstände im Allgemeinen und die Personen im Besonderen bestehen in Abhängigkeit von Ursachen und Umständen, von Teilen und von Hinsichten, und schließlich von erfassendem Bewusstsein sowie vom Namen, nämlich vom Begriff, von der mit der Benennung verbundenen objekterfassenden Vorstellung. In *dieser* Weise –nämlich abhängig von alledem und bezogen darauf– bestehen alle Gegenstände dieser –dadurch konventionell erstellten– Wirklichkeit; und insbesondere die Lebewesen bestehen –und wirken– auf diese Art und Weise.

Ganz im Gegensatz dazu erscheint es uns *so*, als ob wir in *unabhängiger Weise* bestünden: Wir unterliegen der Täuschung, fest zu glauben, irgendwo in uns gäbe es ein *Ich* oder ein *Selbst* als *unabhängiger Besitzer* unseres Körpers und unseres Geistes und aller Bestandteile hiervon; und uns erscheint es daher *so*, als ob dieses von Körper und Bewusstsein umhüllte –und angeblich unerstellt und daher eigenständig bestehende– *Ich* ungemein wertvoll und wichtig sei. Aber natürlich werden wir diesen Be-

sitzer nirgendwo finden, auch wenn wir zielgerichtet und systematisch nach ihm suchen. Dennoch *erscheint* es uns so, *als ob* irgendwo in uns dieses wertvolle und wichtige Ich *vorhanden* wäre; und das, was uns *erscheint*, von dem *glauben* wir dann auch, dass es tatsächlich so *ist*, wie es uns erscheint.

Auf dem Nährboden einer *solchen Unwissenheit*– ausgehend von *dieser Fehlauffassung*– erwachsen und entstehen dann die weiteren falschen Auffassungen, die sich in Trieben wie *Begierde* und *Hass* sowie in den auf diesen Gestaltungskräften sich ausbildenden Verblendungen wie Stolz, Eifersucht, Habsucht usw. manifestieren.

Geleitet durch solche Irrungen und Verblendungen führen wir dann verkehrte Handlungen aus, die das Wohlergehen anderer Wesen zerstören und dadurch schließlich auch das eigene Wohlergehen vernichten. Und indem wir zerstörend –weil auf das Unheilsame hin ausgerichtet– handeln, setzen wir dadurch die Ursachen für künftige Leiden in diesem wie auch in weiteren Leben: Unsere unheilsam ausgerichteten Handlungen verursachen und erzeugen das ihnen gemäße Leiden.

So wirken wir wie auch die anderen Lebewesen im Bedingten Bestehen. Wenn in präziser Weise zu beschreiben ist, wie unsere gegenwärtigen Schwierigkeiten erzeugt worden sind, dann wird man es etwa so darzustellen haben.

Weil unser Leben im Bedingten Bestehen –im durch die Auswirkungen der eigenen früheren Handlungen bedingten Bestehen– von schwieriger Art ist und wir uns nicht selber aus dieser Lage heraushelfen können, ist es erforderlich, *Schutz zu suchen*. Denn wir wünschen uns ständig ein festes, ein bleibendes Glück; aber wir erlangen dieses unseren Wünschen entsprechende Wohlbehagen nicht. Das hat seinen Grund –wie nicht oft genug wiederholt werden kann– eben darin, dass in unserem Geist die Verblendungen und Trübungen auftreten und das Denken beeinflussen, was wiederum unsere Handlungen lenkt, deren Ausführungen die Ursachen setzen, die dann verhindern, dass wir das ersehnte Glück erlangen. Um nun diese Art, in der wir bestehen, *von Grund auf* und in diesem Sinn *grundlegend* zu verändern, um *solches* zu erreichen, eben *dazu* suchen wir *Schutz*.

Wenn es gar keine Möglichkeit gäbe, diese Art unseres Bestehens zu verändern, dann allerdings hätte es auch keinen Sinn, Schutz zu suchen. Aber es *ist* möglich, die gegenwärtige Lage unserer grundlegenden Unfreiheit zu verändern. Denn ganz gleich, wie stark die Verblendungen und Trübungen im Geist auch ausgebildet sein mögen, sie sind jedenfalls *nicht Bestandteil der Wesensart des Geistes*; und *deshalb* können sie auch samt ihrer Wurzeln *aus dem Geist entfernt* werden.

Wären die Verblendungen und Trübungen Teil der Wesensart des eigenen Geistes, dann allerdings gäbe es keine Gegenmittel gegen sie, durch die sie aus dem Geist entfernt werden könnten; genau so wie man Kohle nicht weiß waschen kann, weil nämlich ihre schwarze Farbe ein Teil ihrer Natur ist, so könnten dann die Verblendungen nicht vom Geist abgelöst werden.

Aber der Geist gleicht diesbezüglich eher einem Kristall oder einem glatten Stein oder einem Glas: Ganz gleich, wieviel Schmutz an einem solchen Gegenstand auch hängt, er kann mit den entsprechenden Waschmitteln von diesem Gegenstand entfernt und dieses dadurch von ihm gereinigt werden. Die Verblendungen und Trübungen gleichen dunklen Wolken am Himmel, die nicht Teil der Natur des Himmels und mit diesem fest verbunden sind; vielmehr genügt ein heftiger längerer Sturm, um sie vollständig wegzublasen, so dass danach der klare strahlende Himmel zum Vorschein kommt. Dem entsprechend sind Unwissenheit samt der durch sie gedeihenden Begierde-Hass-Irrung und die aus diesen Drei Giften sprießenden Verblendungen und Trübungen nicht mit der Wesensart des Geistes fest verknüpft; und sie können daher vom Geist gelöst und unter Anwendung geeigneter Mittel schließlich gänzlich aus ihm entfernt werden.

In diesem Sinn hat Buddha gesagt: „Die Wesensart des Geistes ist klares Licht; die Hindernisse hingegen sind von zeitlich begrenzter Dauer.“

Wenn wir uns ihrer entledigen wollen, dann müssen wir uns einerseits entsprechend anstrengen und bedürfen andererseits eines geeigneten Schutzes, einer wirksamen Unterstützung und Hilfe. Durch die Verbindung von eigener Anstrengung und wirksamem Schutz können wir dann die Gegenmittel entwickeln und wirkungsvoll einsetzen, welche die Ursachen alles Leides und allen Erleidens schließlich vollständig beseitigen, wodurch sich dann irgendwann auch die Auswirkungen der früher gesetzten Ursachen für Leid erschöpfen.

Eine vernünftige Person unternimmt eine solche gezielte Verbindung von eigener Anstrengung und Schutzsuche nicht ohne überzeugende Gründe. Daher ist es wichtig, die Gründe für die Zufluchtnahme darzulegen; und dies habe ich jetzt –an diesem Vormittag– zu tun versucht.

Hingegen Zuflucht zu nehmen, weil so etwas endlich einmal etwas Interessantes ist, oder weil es Spaß macht, oder weil es eine zwar alte, uns jedoch neue buddhistische Sitte ist, das alles sind gänzlich belanglose Beweggründe, die nicht zu einem richtigen Zuflucht-Nehmen führen.

Denn man geht ja deswegen zum Arzt und nimmt sodann dessen Arzneien ein, weil man keine andere Möglichkeit sieht, von der Krankheit, wegen derer man den Arzt aufgesucht hat, loszukommen. Nicht hingegen geht man zu ihm, weil dies Andere ebenfalls tun; und man schluckt nicht

die Arznei, die er verordnet hat, weil dies ein interessantes neues Erlebnis ist oder weil dies der Landessitte entspricht. Vielmehr geht man zum Arzt, weil man zwar krank ist, aber nicht krank sein will, und weil man ihm und seiner Behandlung vertraut, weil man in seinen Ratschlägen und in seinen Arzneien das einzig geeignete Mittel sieht, um von dieser Krankheit freizukommen.

Und einen ebensolchen ernsthaften Beweggrund brauchen wir auch hinsichtlich jener –aus dem Wirken der Verblendungen und Trübungen bestehenden– Krankheit des Geistes, damit wir uns in der Anwendung der uns dann zukommenden Gegenmittel von diesen Störungen des Geistes befreien können.

Aber es ist nun Zeit für die Mittagspause.

3. Die Gegenstände des Zufluchtnehmens

Heute Vormittag habe ich vom *ersten Punkt*, das Zufluchtnehmen betreffend, gesprochen, nämlich von der *Ursache der Zufluchtnahme*; denn die Entscheidung, ernsthaft Schutz zu suchen, sollte mit Blick auf eine zutreffende Begründung vollzogen werden.

Ich habe auch erwähnt, dass der Buddhismus in drei Punkte gegliedert werden kann, nämlich in Auffassung oder Philosophie, in tugendhaftes Verhalten oder Ethikausübung, und in Verinnerlichung oder Meditation. Der Buddhismus ist ja nicht nur ein intellektueller Bereich des Studiums; er besteht nicht nur aus einer zu erlernenden Philosophie. Wenn man zudem auch den Wunsch hat, hiervon das eine oder andere *anzuwenden*, um dadurch seinen Geist weiterzuentwickeln, dann besteht der *Anfang* oder *Ausgangspunkt* der Anwendung darin, die *Einstellung der Zuflucht* zu entwickeln.

Zuflucht oder Schutz sucht man deshalb, weil man der Hilfe bedarf. Aber solches tut man nicht ohne *Ursache*; es muss also ein zureichender *Grund* hierfür vorhanden sein, den man erkennt und einsieht, so dass er zu einer *Begründung* eines solchen Schrittes wird. Der *Grund* für einen derartigen Schritt liegt, wie ich heute Vormittag ausgeführt habe, in unserer Art des Bestehens, letztlich in der grundlegenden Unfreiheit unseres Bestehens.

Zweifellos sind wir bemüht, Leiden zu überwinden und zu beseitigen. Dabei sind einige unserer Vorgehensweisen –unsere hierzu benützten Methoden– auch bis zu einem gewissen Grad wirkungsvoll; andere hingegen sind nicht allzu zweckmäßig; und wiederum andere Arten unseres Vorgehens sind gänzlich verkehrt. Aber selbst im günstigsten Fall erreichen wir

im Anwenden solcher Verfahren bei allen unseren Bemühungen zum Beseitigen der Leiden keine vollständig befriedigenden Ergebnisse:

Wenn wir krank sind, dann gehen wir zum Arzt und nehmen daraufhin die von ihm verschriebenen Arzneien; und das hilft uns sodann, die Krankheit zu überwinden und daraufhin für eine Weile –d.h.: für einen nicht allzu langen Zeitraum– gesund zu bleiben. Aber eine *vollständige* Freiheit vom Leid der Erkrankung erreichen wir dadurch *nicht*.

Wenn wir arm sind, dann strengen wir uns an und arbeiten fleißig; und wir erwerben auf diese rechtschaffene Weise dann vielleicht mit der Zeit einen gewissen Reichtum, wodurch dann das Unbehagen der Armut einige Zeit lang nicht empfunden wird. Aber ein *bleibendes* Freisein von diesem Leid der Armut erreichen wir dadurch *nicht*.

Natürlich sind unsere Vorgehensweisen, bei einer Erkrankung den Arzt aufzusuchen oder bei Armut auf rechtschaffene Weise zu Geld zu kommen, durchaus *nichts Verkehrtes*: Dies sind durchaus *richtige* Vorgehensweisen; aber sie sind *nur gegenwärtige* und daher *keine bleibenden* Lösungen unserer Schwierigkeiten.

Manchmal allerdings greifen wir, um eigene Ziele zu erreichen, auch zu Mitteln, durch deren Anwendung anderen Wesen ein Schaden zugefügt wird, sei es, dass wir sie lediglich in dieser oder jener Hinsicht täuschen, oder sei es, dass wir gegen andere einen Krieg anzetteln; solches aber sind gänzlich fehlgegangene Mittel. Man mag vielleicht, indem man sie anwendet, dadurch *für den Augenblick* einen gewissen Gewinn erlangen; *auf lange Sicht* aber fügt solches Tun auch einem selbst *immer* einen *schweren Schaden* zu.

Die Mittel der weltlichen Ebene –ob sie nun richtig oder aber ob sie verkehrt sind– bringen im günstigsten Fall gegenwärtige und damit rasch vergängliche Ergebnisse hervor, führen aber nicht bleibende Lösungen herbei; dies hat seinen Grund darin, dass sie alle nur darauf abzielen, die augenblicklich vorhandenen Symptome unseres Leidens, nicht aber deren eigentliche Ursachen in Angriff zu nehmen. Dass wir uns lediglich mit den Symptomen, nicht aber mit den Ursachen befassen, liegt in manchen Fällen daran, dass wir die Ursachen des Leides nicht wahrnehmen und erkennen, in anderen Fällen hingegen daran, dass wir sie zwar wahrnehmen, dies aber nicht wahrhaben wollen und uns daher lieber mit der Arbeit an den Symptomen befassen.

Deshalb bestehen unsere üblichen Reaktionen auf das –daher stets auf's Neue auf uns zukommende– Unbehagen dann darin, *Andere* oder *Anderes* dafür verantwortlich zu machen, sei es eine andere Person oder das Wetter oder ein anderes Land oder wer oder was auch immer. Und manche Personen haben dann noch die ausgefallene Ansicht, ihr Missge-

schick sei durch einen bösen Geist verursacht worden. Alle diese Auffassungen sind sich darin gleich, dass sie die *eigentliche* Ursache für das eigene Unbehagen irgendwo *draußen* ansiedeln, dass sie den Grund hierfür nicht bei sich, sondern *woanders* suchen und *woanders* auszumachen trachten.

Dabei sind diese äußeren Gegenstände allenfalls die *Umstände*, die als auslösende Faktoren für unser Unbehagen in Frage kommen; aber sie sind *nicht* die *eigentliche Ursache* hiervon. Dennoch versuchen wir laufend, uns durch Umstellen äußerer Umstände zu behelfen. Denn wenn wir diese oder jene Schwierigkeit haben, dann fahren wir für einige Zeit an andere Orte oder wechseln sogar den Wohnort; dann kaufen wir ein neues Auto oder zumindest ein neues Kleidungsstück; und dann bemühen wir uns, andere Menschen kennenzulernen, um auf diese Weise neue Freundschaften einzugehen.

Wir verändern also die Umstände, ohne die Ursachen anzutasten; wir können deshalb keine wirkliche und dauerhafte Lösung unserer Schwierigkeiten herbeiführen.

Daher hat Buddha Śākyamuni immer wieder betont, dass die *eigentliche Ursache* unserer Schwierigkeiten *nicht* irgendwo *außerhalb* von uns, sondern vielmehr *in* unserem *eigenen* Geist liegt; und er hat gezeigt, dass und warum all' die Unbehagen, die uns widerfahren, Ergebnisse und Auswirkungen der eigenen verkehrten Handlungen aus vergangenen Zeiten sind, und dass diese Handlungen ihrerseits die Ergebnisse der vorangegangenen eigenen fehlerhaften Geisteszustände sind.

Die fehlerhaften oder verkehrten Zustände unseres Geistes sind die aus der Unwissenheit hervorgegangenen *Verblendungen und Trübungen*, allen voran die Drei Gifte *Begierde-Hass-Irrung*; und aus diesen entstehen –wie ich am Vormittag angedeutet habe– alle weiteren Verblendungen und Trübungen, die den Geist stören, die ihn zu einer egoistischen Haltung lenken und verleiten, und die ihn so zu *Fehlhandlungen* –zu *unheilsamem Karman*– veranlassen, was dann die Ursache für das spätere Erleiden von Unbehagen ist.

Nicht nur die Ursache für das Erleben von Leid, sondern auch die für das Erleben von Glück liegt im eigenen Geist; auch sie ist somit eine *innere* und *nicht* eine *äußere* Ursache; allenfalls hat sie einen äußeren *Umstand*. Sie besteht darin, dass in unserem Geist Kräfte wie Genügsamkeit, Zufriedenheit, Geduld, Güte, Erbarmen und Weisheit auftreten und wirken, dass *diese* den Zustand unseres Geistes bestimmen. Denn sie *sind* ja Teil des Geistes und keine äußeren Gegenstände. Es kommt somit darauf an, dass sie im Geist *wirken*; und hierzu müssen sie entwickelt und gestärkt werden. In dem Umfang, in dem einem das gelingt, erlebt man selber –und er-

leben dadurch von uns die Anderen– zunehmend mehr Wohlbehagen und Glück.

Um das Leiden, von dem wir die verschiedensten Arten erleben, dauerhaft zu beseitigen und bleibend davon frei zu werden, ist anzustreben, seine Wurzeln und damit seine eigentlichen Ursachen zu vernichten; diese nun bestehen in den Irrungen und Verblendungen im eigenen Geist. Man vernichtet sie, indem man im eigenen Geist die Gegenmittel der jeweiligen Irrungen und Verblendungen entwickelt und kräftigt. Und um das zu erreichen, sucht man Schutz und nimmt Zuflucht.

Diese Gegenmittel müssen *wirkungsvoll* sein; denn wenn sie *nicht* die *volle* Wirkung im Auslösen der Irrungen und Verblendungen erzielen, sind sie ungeeignet und unpassend. So führt die Frage, *weshalb* man Schutz zu suchen hat, daher weiter zu der Frage: „*Wo* sucht man diese Hilfe?“; und damit komme ich zum *zweiten Punkt* meiner Erklärungen, nämlich zum *Gegenstand der Zufluchtnahme*.

Wenn man Schutz sucht, dann wird man dies zweckmäßigerweise bei einem Gegenstand tun, das die Kraft und die Macht hat, Schutz und Hilfe zu geben. Denn bei einem kraftlosen Gegenstand Hilfe zu erbitten, das ist Verschwendung von Zeit und Kraft.

Wer krank ist, sucht seine Hilfe bei einem qualifizierten Arzt. Dieser Erkrankte wird seine Hoffnung, von der Krankheit loszukommen, nicht auf einen Maler oder auf einen Schreiner setzen. Der Maler sowie der Schreiner haben zwar durchaus jeweils ihren ganz spezifischen Wert und Nutzen; aber im Krankheitsfall wird man sich wohl besser nicht an sie wenden, sondern Hilfe beim Arzt suchen.

In gleicher Weise sucht man, wenn man vom Leiden und von dessen Ursachen vollständig frei sein will, seine Hilfe bei einem Gegenstand, der die Fähigkeit und die Kraft hat, einem die erforderliche Hilfe zu geben. Gemäß der Auffassung des Buddhismus sind die Drei Juwelen *Buddha–Dharma–Saṅgha* die Gegenstände, die einem die erforderliche Hilfe bieten, um die Verblendungen aus dem Geist restlos zu entfernen, um sie in ihm restlos auszulöschen.

Das Sanskritwort „Buddha“, das wörtlich mit „Erwachter“ zu übersetzen ist, bezeichnet die vollständig erleuchteten Lebewesen. Der Begriff „Dharma“ hat zwei Hauptaspekte seiner Wortbedeutung, auf die ich etwas später zu sprechen kommen werde. Und mit dem Ausdruck „Saṅgha“ wird die *Heilige Gemeinschaft* –d.h.: die Gemeinschaft derer, die das Heil bereits erlangt haben– bezeichnet.

Das Hilfesuchen bei den Drei Juwelen kann mit dem Beispiel der ärztlichen Praxis verglichen werden:

- ★ Der *Buddha* entspricht dem qualifizierten Arzt.
- ★ Das *Dharma* entspricht der eigentlichen Arznei.
- ★ Die *Samgha* entspricht den Arzthelfern.

In dieser Weise sind die Drei Juwelen zu erachten. Dies zeigt ihre jeweilige Funktion für uns an.

Dann liegt es nahe zu fragen: „Welches der Drei Juwelen ist dann der *eigentliche* Schutz? Was von diesen Dreien bietet uns den *tatsächlichen* und *dauerhaften* Schutz vor *allem* Erleiden?“; darauf ist zu antworten: „Dies ist das *Dharma*!“

Denn –um beim vorigen Beispiel zu bleiben– was die Krankheit *eigentlich* heilt, das ist die Arznei, die in den Körper gebracht wird und die dort direkt gegen die Ursache der Erkrankung wirkt. Genauso ist das Dharma, das in den Geist gebracht wird, das Gegenmittel gegen die Irrungen und Verblendungen im Geist und somit der *eigentliche* Schutz vor diesen störenden und das Wohlergehen zerstörenden Kräften. Allerdings handelt es sich dabei *nicht* um ein *beliebiges* Dharma, genauso wie man sich ja auch *nicht* bei irgendeinem Arzt eine *beliebige* Behandlung und ein *beliebige* Arznei holt und sie sodann zu sich nimmt.

Es kann sich auch nicht um das Dharma handeln, das *irgendeine beliebige* Person entworfen und dargelegt hat; vielmehr muss es von einer *entsprechend qualifizierten* Person stammen. Und daher ist dann auch *Buddha* ein Gegenstand der Zufluchtnahme. Denn *er* ist *die* Person, die dieses Dharma –die *eigentliche* Zuflucht, diesen *eigentlichen* Gegenstand der Zufluchtnahme– *zeigt*.

Die *Samgha* besteht aus den Helfern der *eigentlichen* Zuflucht; und in diesem Sinn ist auch sie ein Gegenstand der Zufluchtnahme.

Den *eigentlichen* Schutz gibt somit das Dharma. Dieses Dharma hat zwei Hauptaspekte, die zu unterscheiden und auseinanderzuhalten sehr wichtig ist, nämlich das *Dharma der Unterweisungen* und das *Dharma der Erkenntnisse*.

Den *eigentlichen* Schutz gibt einem das *Dharma der Erkenntnisse*. Dieses ist insbesondere die *Weisheit, die die Letztliche Wirklichkeit kennt*, aber auch das *Erbarmen gegenüber allen Lebewesen*. Erkenntnisse dieser Art müssen im eigenen Geist erzeugt, gekräftigt und gefestigt werden; *dieser* Zustand des Geistes muss *verwirklicht* werden, damit man das *Dharma der Erkenntnisse* besitzt und dessen vollen und uneingeschränkten Schutz erhält. Indem dieses Dharma der Erkenntnisse im eigenen Geist entsteht, entsteht in ihm auch die *Kraft*, die Verblendungen, die unsere Hindernisse sind, und damit auch die Ursachen für alles Erleiden und dadurch für alles Leid gänzlich zu beseitigen und auszulöschen.

Wenn im eigenen Geist die Weisheit entsteht, die die Letztliche Wirklichkeit erkennt, die demnach die letztliche Art des Bestehens der Gegenstände richtig erfasst, dann ist in ihm kein Platz für Unwissenheit –im Sinne von Fehlauffassungen gegenüber der letztlichen Art des Bestehens der Gegenstände– mehr gegeben; und damit wird die Unwissenheit aus dem Geist verschwinden. Wenn außerdem im eigenen Geist das Erbarmen hinsichtlich aller Wesen entstanden ist, dann werden allein dadurch in ihm in natürlicher Weise Hass, Begierde, Eifersucht, Habsucht usw. vergehen.

Vom Dharma der Erkenntnisse habe ich nur zwei der wichtigsten Teile erwähnt, nämlich Weisheit und Erbarmen. Darüber hinaus gibt es noch viele weitere Teile dieses Hauptaspekts des Dharmas, wie etwa Güte, Geduld und Ausdauer, oder wie Geistessammlung, die allesamt heilsame – nämlich: das Wohlergehen und Heil aufbauende und so zum Heilsamen hinführende– Eigenschaften und Fähigkeiten eines entwickelten Geistes sind.

Wer das Dharma der Erkenntnisse erreicht hat, der hat alle diese aufbauenden Eigenschaften in einer sehr *festen* und *kraftvollen* Weise im eigenen Geist erzeugt. Und in dem Ausmaß, in dem diese nutzbringenden Eigenschaften fest und kraftvoll werden, vergehen die Irrungen und Verblendungen im Geist von selbst. Denn Irrungen und Verblendungen sind eine *verkehrte Denkweise* des Geistes; diese beseitigt man, indem man eine *fehlerfreie Denkweise* des Geistes *einübt* und sie sich dadurch *angewöhnt*, sie so im eigenen Geist *verinnerlicht*.

Was einem demnach den *eigentlichen* Schutz gibt, was deswegen die *eigentliche* Zuflucht ist, das sind diese Erkenntnisse und Fähigkeiten, die man im Anwenden dieser Gegenmittel gegen die Verblendungen im eigenen Geist erzeugt, das ist –kurz gesagt– das *Dharma der Erkenntnisse*.

Diese Erkenntnisse kommen nun aber *nicht von selbst* und insbesondere nicht dadurch, dass man lange genug irgendwo, ohne an etwas zu denken, herumsitzt und auf das Eintreffen dieser Erkenntnisse wartet; sie entstehen vielmehr, wie jede andere Erkenntnis und jede andere Fähigkeit, dadurch und nur dadurch, dass man sie *erlernt*. Voraussetzung dafür, dass man sie erlernen kann, ist offensichtlich, dass man zunächst die entsprechenden Unterweisungen und Erklärungen *hört* oder auch *liest*; und eben *darin* besteht das *Dharma der Unterweisungen*.

Natürlich ist das Dharma der Erkenntnisse das direkte Gegenmittel gegen jegliche Art von Irrung und Verblendung; aber um es hervorzubringen, ist es erforderlich,

△ das Dharma der Unterweisungen zu hören und zu lesen, kurz: es zu *studieren*,

△ es daraufhin untersuchen und überprüfen, kurz: darüber nachzudenken, es zu *analysieren*, und

△ das dadurch Erkannte sodann durch Verinnerlichen zu verwirklichen, d. h. es auf allen Ebenen des Geistes zu festigen und dadurch zu einer Weisheit – zu einem dauernd wirkenden Wissen – werden zu lassen, kurz: es zu *meditieren*.

Die Unterweisungen, die der Buddha gegeben hat, sind Beschreibungen dieser Mittel, mit deren Anwendung man den Geist auf gute und richtige Weise entwickelt; somit sind sie ein *vertrauenswürdiges* Dharma der Unterweisungen. Denn Buddha Śākyamuni hat in *genauer* Art dargelegt, was das Erleiden ist, was die Ursache des Erleidens ist, dass und mit welchen direkten Gegenmitteln das Erleiden vernichtet werden kann, und unter welchen Voraussetzungen und mit welchen Vorgehensweisen man dies zweckmäßigerweise tut. Er hat jeweils auch mit hinreichenden *Begründungen* dargelegt, warum es sich so verhält, wie es die betreffende Edle Wahrheit beschreibt. Daher kann man sich auf seine Unterweisungen *vollständig verlassen*.

Das ist also unter dem Begriff „eigentlicher Gegenstand der Zuflucht“ zu verstehen, nämlich das *Dharma* in den beiden genannten Hinsichten: das *Dharma der Erkenntnisse*, das den tatsächlichen Schutz gibt, und das *Dharma der Unterweisungen*, das darlegt, wie die betreffenden Erkenntnisse zu ermitteln, zu entwickeln und schließlich zu verwirklichen sind.

Das Dharma der Unterweisungen ist, eben *weil* es im Angewendet-Werden zum Dharma der Erkenntnisse führt, *außerordentlich wertvoll*. Als Ausdruck dieser besonderen Wertschätzung behandeln Buddhisten daher die Schriften des Dharma mit besonderer Ehrerbietung: Da sie nicht nur das Ziel angeben, nämlich eine Entwicklung des Geistes in die Richtung, dass in ihm die Ursachen für alles Erleiden zerstört werden, sondern da sie auch die Verfahren beschreiben, deren Anwendung und Einübung zu diesem Ziel führt, und da jeder, der diese mit Sorgfalt studiert, sie als wahr erkennen und verstehen kann, deshalb werden die Schriften sogar als wertvoller angesehen als die Statuen von Buddhas.

Wenn somit in einem buddhistischen Tempel oder auf einem buddhistischen Hausaltar die Schriften *unterhalb* der Statuen aufgestellt werden, so ist dies verkehrt; richtig ist es, sie *oberhalb* der Statuen aufzustellen. Dies symbolisiert, dass die Schriften *über* dem Buddha stehen, *nicht* aber *unter* ihm.

Denn das, was man an Buddha als derart wertvoll schätzt, ist nichts anderes als das Ergebnis der Anwendung und insbesondere der Einübung dessen, was in diesen Schriften dargelegt wird. Daher ist für uns, beim ge-

genwärtigen Zustand unseres Geistes, zunächst das Dharma der Unterweisungen der entscheidende Schutz.

Eine Wort-für-Wort-Übersetzung des Sanskritwortes „Dharma“ in westliche Sprache ist schwierig; denn das Bedeutungsspektrum dieses Ausdrucks ist reichhaltig. Zehn –von einer Grundbedeutung ausgehende, aber eben dennoch zu unterscheidende– Hauptbedeutungen hat dieser Begriff in buddhistischen Schriften.

Die Wurzel der Bedeutung von „Dharma“ ist „Tragen, Halten“; denn es ist aus dem Wort „dhr“ hergeleitet, das mit „tragen, halten“ zu übersetzen ist. Da das Dharma der Erkenntnisse einen aus Leid heraushält und das Dharma der Unterweisungen einen zu diesem Zustand führt und einen daher gleichfalls vor Leid schützt, ist es treffend, für beide den Ausdruck „Dharma“ zu verwenden.

Dieses Sanskritwort „Dharma“ wird im Buddhismus aber auch in anderen Zusammenhängen verwendet. Die zehn Hauptbedeutungen sind so aufzulisten:

(1) Die *Schriften*, als die Sammlung der *Unterweisungen* des Buddha: Die *Schriften* werden oft mit „Dharma“ bezeichnet; denn sie enthalten und tragen den fehlerfreien Inhalt von Grundlage, Weg und Ziel, nämlich die Beschreibung unserer gegenwärtigen leidvollen Lage und ihrer Ursache, der Mittel zur Überwindung dieser Lage, und des durch ihre Überwindung zu erreichenden Ziels.

(2) Der *Weg*, der von der gegenwärtigen leidvollen Lage zum Zustand der Befreiung führt, der somit ein *nicht-weltlicher*, ein *überweltlicher*, ein *geistlicher* Weg ist: Die fehlerfreie, reine, von Fehlinterpretationen gereinigte Auffassung wird oft mit „Dharma“ bezeichnet; denn sie hält den Anwender vor Verblendungen zurück, damit vor fehlerhaften Handlungen, und damit auch davor, wieder in Leid und Erleiden zu fallen. Zu denken oder zu sagen: „Ich nehme Zuflucht zum Dharma!“ heißt für uns jetzt normalerweise, dass wir bei dem in den Schriften dargelegten *Weg* Zuflucht suchen, der zur Befreiung hinführt, der uns aus Verblendungen –und damit aus das Heil zerstörenden und damit zu Unheil leitenden Handlungen und dadurch aus Leid– heraushält.

(3) Die *Befreiung*, die das *Ziel* dieses Weges ist: Die *Befreiung* ist jener –auch mit „Nirvāṇa“ bezeichnete– Zustand des Geistes, den man durch das Beschreiten des geistlichen Weges erlangt; der Geist ist in diesem Zustand frei von Irrungen und Verblendungen und somit von Trübungen und Verunreinigungen, weswegen er nun keine das Heilsame zerstörenden Handlungen und somit kein neues Leid mehr erzeugt. Im Hinblick *darauf*

zu denken oder zu sagen: „Ich nehme Zuflucht zum Dharma!“ heißt, beim *Dharma der Erkenntnisse* Schutz zu suchen. Dieser Zustand hält einen ja aus dem Bedingten Bestehen heraus; und er hält einen somit davon ab, wieder in Bedingtes Bestehen zurückzufallen. Im Gegensatz zu *dieser* Wortbedeutung von „Dharma“ sind die beiden unter (1) und (2) genannten Wortbedeutungen das *Dharma der Unterweisungen*.

(4) Das *Bestehende*, das *Wissbare*, das durch die sechs Sinne *Gegebene*, nämlich: durch die äußeren und inneren sechs Sinne: In dem Text: „Om svabhāva śuddhāḥ sarva dharmāḥ svabhāva śuddho 'ham“ bezieht sich das Wort „Dharma“ auf *alle* Gegenstände der sechs Sinne. Es wird ja mit diesem Mantra ausgesagt, dass alles, was besteht, von reiner Natur ist, nämlich leer von eigenständigem Bestehen. Die *Gegenstände* – das Bestehende, das Wissbare –, sie haben ihre spezifischen oder konventionellen Eigenschaften, wie auch ihre allgemeinen oder letztlichen Eigenschaften, die sie in diesem Sinn *tragen*: Sie haben jene Eigenschaften, die wir ihnen anhand unserer Sinnestätigkeit im jeweiligen Sinnesbewusstsein zuschreiben und innerhalb derer sie Funktionen ausführen; und sie haben insbesondere jene allgemeinen Eigenschaften, die ich heute Vormittag in den *Vier Siegeln* genannt habe, wie die Unbeständigkeit der zusammengesetzten Gegenstände und das Fehlen von eigenständigem Bestehen.

(5) Die *Gegenstände des Denksinnes*: Allgemeine Gegenstände wie Bestehendes, Wissbares und Unbeständiges sind keine Gegenstände unserer äußeren Sinne, sondern *Gegenstände des Denksinnes*; dieser hält und trägt diese von ihm geschaffenen Dinge. Zu diesen Gegenständen gehören auch solche allgemeinen Dinge wie der Bereich der Gestalt, der die Gegenstände des Sehens zusammenfasst, der Bereich des Schalls, zu dem alles gehört, was Gegenstand des Hörsinnes ist, usw.

(6) Die *entscheidenden* oder *kennzeichnenden Merkmale* einer Sache: Solche *kennzeichnenden Merkmale* muss ein Gegenstand unbedingt haben, um in der jeweils genannten Art richtigerweise bezeichnet zu werden. Als Beispiel kann man sich das an einer geistlichen Person –auf Sanskrit: an einem Śramaṇa– vergegenwärtigen. Unbedingt erforderlich dafür, dass ein Gegenstand eine geistliche Person ist, sind die folgenden vier grundlegenden Merkmale: Wenn man dieser Person mit Ärger oder mit Schimpfen oder mit Schlagen oder mit Kritik begegnet, dann antwortet sie nicht mit Ärger oder mit Schimpfen oder mit Schlagen oder mit Kritik. Eben diese vier Dharmas machen eine Person zu einer über den Dingen der Welt stehenden und daher *überweltlichen* Person, zu einer nicht weltlich ausgerichteten und daher *geistlichen* Person. Hingegen ist eine *weltliche* Person an folgenden acht Merkmalen oder *weltlichen Dharmas* zu bestimmen: Sie will Bequemlichkeit, Gewinn, Angenehmes und Lob erhalten;

und sie wünscht, die jeweiligen Gegenteile hiervon tunlichst zu vermeiden.

(7) *Weltliches und geistliches heilsames Kräftefeld*: Die das Heil aufbauenden, mit Körper–Rede–Geist ausgeführten weltlichen und geistlichen Handlungen hinterlassen auf der feinsten Ebene unseres Geistes Auswirkungen und somit ein *heilsames Potential*, ein *heilsames Kräftefeld*, das uns davor bewahrt, in elende Bereiche des Bestehens zu fallen; darüber hinaus führt das geistliche heilsame Handeln zu einem Kräftefeld, dessen Auswirkung den derart Handelnden zur Vollständigen Befreiung vom Bedingten Bestehen bringt. So hält ihn das weltliche heilsame Kräftefeld davor zurück, in elende Bereiche des Bestehens zu fallen, während ihn das geistliche heilsame Kräftefeld davor zurückhält, überhaupt in bedingtem Bestehen zu verbleiben oder gar nachträglich wieder in dieses zurückzufallen.

(8) Das *Leben*, als das *sichtbare Dharma*: Die Schriften sprechen auch vom Karman, das im sichtbaren Dharma erlebt wird und das die gewöhnlichen oder weltlich ausgerichteten Wesen, falls es sich als zeitlich begrenztes Glück darstellt, über die Maßen schätzen. Mit „sichtbares Dharma“ ist hier *eben dieses Leben* gemeint, dieses *gegenwärtige Leben*. Denn das Leben hält die zeitliche Kontinuität des Körpers; und solange diese Kontinuität besteht, sind wir in *diesem* Bereich des Bestehens, haben wir *dieses* Leben.

(9) Die *zukünftigen Ereignisse*, die mit Sicherheit auf einen zukommen werden: Wenn zum Beispiel gesagt wird, dass der Körper ein *Dharma des Alterns* ist, so heißt das, dass das Alter ein unweigerlich eintretender Zustand ist, den man bezüglich seines Körpers machen wird. Oder wenn es heißt, dass die zusammengesetzten Gegenstände ein *Dharma des Vergehens* sind, so ist damit gemeint, dass sie zwar gegenwärtig noch nicht vergangen sind, dass sie aber irgendwann in der *Zukunft* unweigerlich vergehen werden. In diesem Sinn ist auch die Erde mit allen ihren Felsen und Bergen wie auch das ganze Weltall ein *Dharma der Zerstörung*.

(10) Die *jeweilige Tradition*, sei es die einer Familie, eines Landes, einer Rasse oder einer Kultur: Das *Dharma einer Kaste* bestand und besteht in Indien in den Vorschriften, denen die jeweiligen Kastenmitglieder zu genügen hatten und haben. In diesem Sinn kann auch jeweils von einem *Landesdharma* gesprochen werden, mag dies nun darin bestehen, Maibäume aufzustellen oder an –als heilig erachteten– Steinen Tiere zu töten oder sich, insbesondere zu bestimmten Zeiten und an bestimmten Orten, dem Alkoholkonsum hinzugeben. Eine solche Tradition hält somit ein bestimmtes *Brauchtum* aufrecht und regelt dadurch ein entsprechendes *Verhalten ihrer Mitglieder*.

Dies sind somit die zehn wichtigsten unterschiedlichen Bedeutungen, die mit dem Ausdruck „Dharma“ verbunden werden, und dies wegen der Grundbedeutung von „tragen, halten“, die die unterschiedlich ausgeformten Bedeutungen jeweils trägt. Viele dieser Anwendungen sind weltlich, und einige davon sind alles andere als rein oder fehlerfrei. Gelegentlich werden die Unterweisungen Buddha Śākyamuni's –zur besseren Abgrenzung von derartigen, zu Leiden führenden Dharmas –mit „Saddharma“ bezeichnet, was mit „höchstes Dharma“ zu übersetzen ist; denn es ist unter den verschiedenen Arten von Dharmas der beste Gegenstand, das zudem die Anwendung jener Lebewesen gewesen ist, die das Ziel des Weges bereits erreicht haben, nämlich die Befreiung, und die schließlich –darüber hinaus– die Buddhaschaft erlangt haben, wie beispielsweise Buddha Śākyamuni.

Als Gegenstand der Zuflucht ist das Dharma der Unterweisungen in der allgemeinen Bedeutung der Schriften nach (1) und in der speziellen –weil auf den Weg bezogenen– Bedeutung nach (2) zu verstehen, und das Dharma der Erkenntnisse in der Bedeutung nach (3). Das Dharma der Unterweisungen führt –wie ich schon mehrfach erwähnt habe– zum Dharma der Erkenntnisse, das der *eigentliche* Gegenstand der Zuflucht ist.

Gegeben sei nun der Fall, dass jemand Unterweisungen hört, so wie ja auch Sie diese hier hören und wie deren Niederschriften später deren Leser lesen werden. Dann ist zu fragen, ob es richtig ist, diese Unterweisungen sich einfach nur anzuhören und sie dann, ohne sie weiter auf ihre Gültigkeit hin zu überprüfen, sofort zu akzeptieren. Die Antwort, die der Buddhismus darauf gibt, ist eindeutig. Denn Buddha Śākyamuni hat seine Hörer aufgefordert, ein *jedes* Dharma –das *seine* eingeschlossen– zuerst genau zu prüfen, so wie man vorgebliches Gold auf seine Reinheit hin überprüft, indem man es brennt, schneidet und reibt. Somit sollte man einem vorgegebenen Dharma nicht einfach in blindem Glauben folgen, sondern es mit klaren und scharfen Argumenten untersuchen und auf seine Richtigkeit hin überprüfen.

An der Stelle, aus der ich vorhin zitiert habe, sagt Buddha Śākyamuni weiter: „Akzeptiert meine Unterweisungen nicht einfach aus einer Hochachtung vor mir!“

Somit darf man selbst den Erklärungen des Buddha nicht blind folgen; vielmehr muss man sie, wie die Unterweisungen der anderen philosophischen und religiösen Lehrer, mit einer präzisen und exakten Methodologie analysieren und dabei überprüfen, ob sie Gültigkeit beanspruchen können oder aber zu verwerfen sind.

Wenn man Buddhas eigene Aussagen in diesem Sinn auf das Genaueste untersucht und sodann feststellt, dass sie den Tatsachen entsprechen, wenn man zu seinen Unterweisungen auf dieses so gewonnene Erkennen hin Vertrauen fasst, *dann* ist man auf dem richtigen Weg. In *dieser* Weise sollte man, *bevor* man solche grundlegenden Teile der Lehre wie die *Vier Edlen Wahrheiten* akzeptiert, diese zunächst überprüfen und ihnen *erst dann*, wenn sie einer solchen strengen Überprüfung standhalten, jenes Vertrauen entgegenbringen, das die Voraussetzung für eine erfolgreiche Anwendung und Einübung der Lehre ist.

Wenn man so zu dem Punkt gekommen ist, dieses *Dharma der Unterweisungen* zu befolgen, so muss man sie insbesondere und vor allem *auf den eigenen Geist* anwenden; denn nur, wenn man sie *auf sich selbst* bezieht, werden sie die Wirkung haben, im eigenen Geist das *Dharma der Erkenntnisse* hervorzubringen. Wenn das Dharma hingegen nur studiert und auf äußere Gegenstände angewendet, *nicht aber auf den eigenen Geist bezogen* wird, dann wird eine derartige Betätigung nur dazu führen, dass man ein Wissen über das Dharma anhäuft. Es wird jedoch *nicht* dazu führen, den eigenen Geist zu verändern und ihn zum Heilsamen hin zu entwickeln; und es wird auf *keinen Fall* dazu führen, im eigenen Geist das *Dharma der Erkenntnisse* hervorzubringen.

Wenn man beispielsweise Erklärungen über die Vergänglichkeit hört oder auch liest, wenn man sie also studiert, wenn man daraufhin über das Studierte nachdenkt und es auf solche Weise analysiert, und wenn man dadurch versteht, dass die zusammengesetzten Gegenstände vergänglich sind, wenn man auch den Unterschied zwischen grober und feiner Unbeständigkeit genau kennt, dann wird dieses so erworbenen Wissen, solange es nur durch ein Studium der äußeren Gegenstände erhalten und gefestigt wird, die eigenen Fehlaufassungen nicht verbessern und den Geist diesbezüglich nicht verändern; man wird dann auf diese Weise lediglich zu einem Vergänglichkeitsexperten.

Wenn man diese so als wahr erkannten Aussagen über die Vergänglichkeit der zusammengesetzten Gegenstände hingegen auch *auf sich* bezieht und auch *dann* ihren Inhalt klar versteht, *dann* löst dies eine außerordentliche Veränderung der eigenen Vorstellungen aus und erzeugt, wenn dieses Beziehen der Lehre auf den eigenen Geist von längerer Dauer ist oder gar –durch solches Verinnerlichen und Vertiefen, durch solches Meditieren– auf Dauer erhalten bleibt, in einem das *Dharma der Erkenntnisse*.

So wird dann ein festes und wohlbegründetes Dharma der Erkenntnisse im eigenen Geist entstehen, nämlich die *Erkenntnis der Unbeständigkeit*. Diese feste und unerschütterliche Erkenntnis der Unbeständigkeit

entfernt aus dem Geist das *Greifen nach Beständigkeit*; sie lässt diese *Fehlauffassung* in ihm absterben.

Es ist für den *eigenen* weiteren Weg entscheidend, das Dharma der Unterweisungen *so* zu studieren, dass man es *auf sich selbst* bezieht, damit es nicht zu irgendeinem skurrilen Objekt der Analyse unseres Denkens wird. Und in dem Ausmaß, in dem man es studiert und es dabei auf sich bezieht, werden jenes Greifen nach Beständigkeit wie auch die anderen Irrungen und Verblendungen im eigenen Geist absterben und auf diese Weise aus ihm entfernt.

Dies ist die Bedeutung der Aussage, dass das Dharma der *eigentliche* Gegenstand der Zuflucht ist, dass es *der* Gegenstand ist, der uns Schutz gibt.

Wer den Lebewesen diesen Schutz aufweist, wer ihnen diese Zuflucht zeigt, der kann nicht irgendeine beliebige Person sein; vielmehr muss er diesbezüglich eine *qualifizierte Person* sein. Und eine solche ist Buddha Śākyamuni.

Was ist dann ein Buddha, oder, mit anderen Worten: Was ist unter dem Begriff „Buddha“ zu verstehen? Mit welcher objekterfassenden Vorstellung, die gemäß allgemeiner Übereinkunft den Ausdruck „Buddha“ begleitet, wird eine Person als ein Buddha identifiziert?

Ein *Buddha* ist eine Person, die vor allem *selbst* von allem Leid und von allen Ursachen des Leids vollständig frei ist, die zudem die Mittel, *anderen* zu zeigen, wie sie eine solche Freiheit erreichen können, vollständig beherrscht, und die darüber hinaus ein vollständiges und unbedingtes Erbarmen mit *allen* Lebewesen besitzt, ohne hierbei einige von ihnen vor anderen zu bevorzugen, die somit in *gleichem* Umfang das Wohl *aller* Lebewesen anstrebt, die ihnen mit allen Kräften das anbietet, dessen sie bedürfen. Kurz gesagt: Ein Buddha ist eine Person, die die aufbauenden Eigenschaften und Fähigkeiten insbesondere von *Weisheit*, von *Erbarmen* und von *Kraft* in vollendetem Umfang besitzt.

Der Ausdruck „Buddha“ hat zwei Hinsichten seiner konventionell erstellten Bedeutung: Er bezeichnet einerseits ein *vollständiges Erwachen aus dem Schlaf der Dunkelheit*; und er bedeutet andererseits ein *vollständiges Erblühen aller heilsamen Eigenschaften und Fähigkeiten*. In diesem *zweiten* Sinn wird das Wort „Buddha“ daher auch beispielsweise für eine *Lotosblume* verwendet, die vollständig erblüht ist. *Beide* Wortbedeutungen müssen bei einer Person gegeben sein, damit auf sie der Begriff „Buddha“ zutrifft, damit bei ihr von einem *voll erleuchteten Lebewesen* gesprochen werden kann.

Die Eigenschaft des vollständigen Erwachtsseins ist bei einem Buddha gegeben, weil er die vormaligen, durch Unwissenheit und durch Irrungen aller Art verursachten Abdeckungen des Gemüts beseitigt und dadurch die Dunkelheit im Geist vertrieben hat, indem er die Hindernisse für dieses Erwachtsein vollständig zerstört hat. Das Wort „Hindernis“ bedeutet auf Sanskrit „Āvaraṇa“, was auch mit „Abdeckung, Abdeckendes“ übersetzt werden kann.

Drei Arten von Hindernissen sind dann zu unterscheiden, die uns – uns gewöhnliche– Lebewesen daran hindern, das Dunkel unserer Unwissenheit und unserer Irrungen –die Abdeckungen, die unsere Fehlauffassungen erzeugen– vollständig zu beseitigen:

Δ die *Hindernisse der Handlungen*, das *Karmāvaraṇa*;

Δ die *Hindernisse der –aus den Irrungen und Verblendungen hervorgehenden– Trübungen und Verunreinigungen*, das *Kleśāvaraṇa*;

Δ die *Hindernisse der Spuren der Trübungen und Verunreinigungen auf der feinsten Ebene des Geistes*, die der Allwissenheit im Wege stehen, das *Jñeyāvaraṇa*.

Ein *Buddha* ist demnach ein Lebewesen, das von diesen drei Hindernissen vollständig frei ist.

Ein *Arhat* hingegen hat zwar Vollständige Freiheit vom *Karmāvaraṇa* sowie vom *Kleśāvaraṇa* erlangt, da er keine Handlungen von der Art, die ihn an bedingtes Bestehen fesseln, mehr ausführt, und da er sich aller Irrungen und Verblendungen und damit auch aller Trübungen und Verunreinigungen seines Geistes entledigt hat. Er ist somit vollständig frei von bedingtem Bestehen: Er weilt nicht mehr im Bedingten Bestehen; denn er hat die Vollständige Freiheit erlangt, die vollständige Selbstbestimmung über sein Leben. Er ist jedoch –solange er noch nicht zu einem Buddha geworden ist– noch nicht frei von den feinsten Hindernissen, nämlich von den Spuren auf der feinsten Ebene des Bewusstseins, die die ehemaligen Verblendungen und Verunreinigungen dort hinterlassen haben. Und daher ist er –wie hoch er somit auch über uns steht– mit einem vollerleuchteten Lebewesen nicht auf eine Ebene zu stellen. Gleiches gilt dann auch von jenen *Ārya-Bodhisattvas*, die das *Jñeyāvaraṇa* noch nicht vollständig beseitigt haben: Auch sie haben den Zustand der Vollen Erleuchtung noch nicht erlangt.

Ein Buddha hat demnach alle Hindernisse, von welcher Art sie auch sein mögen, vollständig beseitigt. Er besitzt die *Eigenschaft der Beseitigung*. Denn er ist aus dem Dunkel, das jene Abdeckungen früher in seinem Geist erzeugt haben, unwiderruflich herausgetreten; er ist aus dem Schlaf,

den diese Abdeckungen oder Hindernisse in seinem Geist erzeugt haben, vollständig erwacht.

Ein Buddha besitzt aber auch die *Eigenschaft des Erblühtseins*. Denn seine *Weisheit* ist vollständig erblüht; und er kennt daher alles, was es zu wissen gilt: Er hat –hinsichtlich des Gegenstands der Vier Edlen Wahrheiten –den Zustand der *Allwissenheit*; er hat das *Sarvajñatā*.

Die Weisheit eines Buddhas ist nicht durch irgendwelche Hindernisse eingeschränkt. Sie ist nicht begrenzt; sie kennt keine Schranken oder Grenzen. *Wie* aber hat ein Buddha sie erreicht? Nun, er hat sie eben dadurch erlangt, dass er hierzu *alle Hindernisse* aus dem Geist *vollständig entfernt* hat, so dass seine *Weisheit* dann *vollständig erblüht* ist.

Wie aber –so wird man, um das Gesagte besser verstehen zu können, dann weiter fragen– erreicht man eine solche Allwissenheit denn nun tatsächlich? Was ist hierbei anzusammeln?

Wenn man anstrebt, *dadurch* allwissend zu werden, dass man alle Dinge und Sachen sowie alle Bezeichnungen hierfür zu erkennen und zu zählen versucht, so wird man den Zustand der Allwissenheit *nie* erreichen. Denn auch dann, wenn man das gesamte jeweils vorhandene Wissen zu einem monströsen Lexikon zusammenfügt, hat man kaum den kleinsten Bruchteil dessen erfasst, was es zu wissen gibt, und daher das Ausmaß des Wissbaren noch kaum angeritzt. *Dies* ist also *nicht der Weg*, um ein solches Ziel der Allwissenheit im Sinne der Buddhaschaft zu erreichen.

So bleibt uns, wenn wir diesen Zustand erlangen wollen, offenkundig nichts anderes übrig, als alles das aus dem Geist zu entfernen, was uns daran hindert, die vollständige Weisheit zu entfalten. Die genannten *drei* Arten von *Hindernissen*, die *nicht leicht* zu beseitigen sind, stehen uns hierbei im Wege; aber sie *können* beseitigt werden. Und wenn dies *vollständig* geschieht, dann erreicht man diesen Zustand der Allwissenheit, in dem der Geist nicht mehr abgedeckt ist und in dem ihn zum Erlangen von Wissen daher nichts mehr behindert.

Dies hat der Meister *Śāntideva* in dem Text „Bodhisattvacaryāvatāra“ sinngemäß so beschrieben: „Um die Anwendung von Geduld zur Vollendung zu bringen, könnte man meinen, man müsse bestrebt sein, mit allen Wesen im Universum Freundschaft zu schließen und ihnen Geschenke zu machen, um sie dadurch sich selbst gegenüber freundlich zu stimmen und so zu vermeiden, dass man Schaden von ihnen erfährt. Aber wenn man sich bemüht, diesen Weg zu begehen, wird man nie zu einem Ende kommen. Wenn man hingegen aus dem eigenen Geist Hass und Ärger vollständig entfernt, dann hat man genau das Gleiche erreicht; denn dann hat man alle Feindschaft besiegt!“. Er verdeutlicht das mit folgendem Bild: „Wenn man auf dieser Erde hierhin und dorthin geht und dabei vermeiden möch-

te, dass die eigenen Füße von Dornen gestochen werden, dann könnte man meinen, man müsse zu diesem Zweck die ganze Erde mit festem Leder einhüllen, um nirgendwo auf ihr in einen Dorn treten zu können. Wenn man andererseits die eigenen beiden Füße in gutes Leder einpackt, dann kann man auf dieser Erde hingehen, wohin man will; doch nie wird einen dabei ein Dorn in die Füße stechen. So erreicht man mit diesem Verfahren das Gleiche wie mit jenem, falls jenes überhaupt durchzuführen wäre.“

Diese Beschreibung zeigt uns, was hier Allwissenheit ist, was mit diesem Wort „Allwissenheit“ im Buddhismus gemeint ist: Allein dadurch, dass man die Hindernisse im eigenen Geist entfernt, indem man somit vor allem deren Grundlage – jene starke Unwissenheit, jene in uns gegenwärtig so mächtig wirkende Fehlauflassung – vernichtet, wird ein Zustand dieser Allwissenheit erreicht.

Um diesen Zustand zu erreichen, muss man insbesondere die *Zwei Wahrheiten* kennen und verstehen, nämlich: die Konventionelle Wahrheit sowie die Letztliche Wahrheit; oder, um es genauer zu sagen: Sowie man *beide Wirklichkeiten* – die Konventionelle Wirklichkeit und die Letztliche Wirklichkeit – *gleichzeitig wahrnehmen* kann, *dann* hat man diesen *Zustand der Allwissenheit* erlangt.

Gegenwärtig sehen wir ja die *Letztliche Wirklichkeit* überhaupt nicht; und von der *Konventionellen Wirklichkeit* kennen wir nur bestimmte Hinsichten; und mehr noch: Von ihr haben wir nicht nur ein unvollständiges, sondern oft auch ein fehlerhaftes, ein irrendes Verständnis; denn viele unserer Auffassungen von den konventionellen Gegenständen entstehen aus falschen Vorstellungen über diese Dinge.

So erachten wir Gegenstände, die unbeständig sind, als beständig, und Gegenstände ohne eigenständiges Bestehen als solche mit eigenständigem Bestehen. Des weiteren sehen wir einige Lebewesen als Freunde und andere als Feinde an. Solche und manche andere Auffassungen, die wir hinsichtlich der Konventionellen Wirklichkeit haben, sind falsch, sind Irrungen. Auch wenn einige der Vorstellungen von der Konventionellen Wirklichkeit wahr sind, so ist die Gesamtheit dessen, was wir an Auffassungen von ihr haben, doch mit Fehlern beladen und somit fehlerhaft.

Zudem sehen wir *nur* –richtig oder verkehrt– die *Konventionelle Wirklichkeit*. Denn die *Letztliche Wirklichkeit* haben wir gegenwärtig noch nicht erkannt; und wir sehen sie dabei nicht einmal andeutungsweise.

Einige der Ārya-Bodhisattvas sehen beide Wirklichkeiten, die konventionelle sowie die letztliche; aber sie sehen sie *nicht gleichzeitig*: Wenn sie ihre Aufmerksamkeit auf die Letztliche Wirklichkeit richten, sehen sie die Konventionelle Wirklichkeit nicht; und wenn sie sich sodann wieder der

Konventionellen Wirklichkeit zuwenden, sehen sie die Letztliche Wirklichkeit nicht. Ein Buddha hingegen, der *alle* Hindernisse *vollständig* beseitigt hat, sieht *beide* Wirklichkeiten, und er sieht sie *gleichzeitig*.

Auf Grund *dieses* zweifachen gleichzeitigen Wissens hat ein Buddha die *Allwissenheit*; und sie ist eine seiner besonderen Eigenschaften, nämlich: die *Qualität des Wissens*.

Eine weitere seiner besonderen Eigenschaften ist die *Qualität des Erbarmens hinsichtlich der Lebewesen*. Natürlich haben auch wir gegenwärtig ein bestimmtes Erbarmen, nämlich ein Erbarmen für uns selbst; aber das Erbarmen, das ein Buddha für jedes einzelne Lebewesen hat, ist in einem für uns unvorstellbaren Ausmaß stärker als das beste Erbarmen, das wir jetzt für uns selber aufbringen können.

Im Gegensatz zu der Kraft, die ein erleuchtetes Lebewesen für die Anderen aufbringt, führt die Kraft des Egoismus in unserem Geist uns dazu, dass wir uns selber als das Wichtigste und Schätzenswerteste erachten. Aber das Ausmaß dessen, wie ein Buddha ein jedes Lebewesen schätzt, übertrifft den Grad, in dem wir uns selber schätzen und hochachten, um vieles. Denn weil ein Buddha auf Grund seiner Allwissenheit keine Unterschiede zwischen den Lebewesen setzt, wo keine vorhanden sind, aber ihr Leid in voller Tragweite erfasst, ist er beständig mit seinem besonderen Erbarmen auf die Lebewesen gerichtet, mit einem Erbarmen, das keine Unterbrechungen hat, das nicht als Mitleid passiv ruht, sondern in ununterbrochenem Handeln für das Wohl der Lebewesen *tätig* ist. Eine Person, die neben jener umfassenden Weisheit ein solches Erbarmen und eine solche Kraft hat, wird mit dem Begriff „Sam-Buddha“ oder „voll-erleuchtetes Lebewesen“ belegt.

Nun verstehen allerdings viele Leute unter dem Ausdruck „Buddha“ ein *ganz bestimmtes* Lebewesen, nämlich *jenen* Menschen, der bei uns als der *geschichtliche* Buddha Śākyamuni des alten Indiens bekannt ist, der Prinz einer indischen Königsfamilie. Zweifellos ist Buddha Śākyamuni eines der wichtigsten und deutlichsten Beispiele für ein erleuchtetes Lebewesen; aber es ist verkehrt, nun zu meinen, dass sich der Ausdruck „Buddha“ nur auf ihn oder jedenfalls nur auf eine ganz spezielle Person bezieht.

Denn das Wort „Buddha“ ist kein Eigenname; und es kann auch nicht als Kennzeichnung für eine bestimmte Person fungieren. Vielmehr war der Eigenname Buddha Śākyamuni's „Siddhārtha Gautama“, wobei „Siddhārtha“ sein persönlicher Name und „Gautama“ sein Familienname war. Den Beinamen „Śākyamuni“ –d.h.: „Weiser der Śākyas“– haben ihm jene, die zu seiner Lehre Zuflucht genommen haben, später gegeben; er selbst hat sich nach dem Erlangen der Erleuchtung „Tathāgata“ –d.h.: „der so [den Weg zum Ziel] Gegangene“– genannt.

Das Wort „Buddha“ ist somit kein Personennamenname, sondern die Bezeichnung eines *Zustandes*, genauer: eines *Zustandes des Geistes*. Es bezeichnet jenen Zustand des Geistes, in dem alle Fehler aus ihm beseitigt und alle aufbauenden Eigenschaften in ihm zur Vollendung gebracht sind. Wer somit *diesen Zustand* des Geistes erlangt hat, der ist ein *Buddha* geworden.

Es hat viele Buddhas in der Vergangenheit gegeben, und es wird auch viele Buddhas in der Zukunft geben. Aber auch in der Gegenwart –in diesem Zeitalter, in dem wir leben– gibt es viele Buddhas; und einer von ihnen ist Buddha Śākyamuni.

Wenn wir vernehmen, dass es bereits so viele Buddhas in der Vergangenheit und in der Gegenwart gibt und dass in der Zukunft noch viele weitere zu ihnen stoßen werden, dann mag es sein, dass sich der eine oder andere Sorgen darüber macht, wo diese denn nun unterzubringen seien, damit sie auch ausreichend Wohnraum hätten. Nun, Probleme dieser Art, die uns gewöhnlichen Menschen bekannt sind und mit welcher die große Mehrheit der Menschen leidvoll vertraut ist, diese haben die Buddhas nicht.

Es gibt –*so* gesprochen– *viele Buddhas*. Aber die Kontinuitäten der Geisteszustände jener Lebewesen, die die Volle Erleuchtung erlangen, haben *alle dieselben Eigenschaften* und sind dann *von einer Wesensart*; und daher wird auch gesagt, dass ihre Kontinuitäten *gleich* werden, dass sie – in der Hinsicht der Vollen Erleuchtung– *eins* werden, dass es demnach –*so* gesprochen– *nur einen* Zustand der Vollen Erleuchtung gibt, und in diesem Sinn dann *nur einen* Buddha.

Wenn man also gefragt wird: „Bezieht sich das Wort „Buddha“ auf *viele* Lebewesen oder aber auf *eines*?“, dann kann man darauf getrost mit: „Ja!“ antworten. Denn abhängig davon, welche Hinsicht der Buddhaschaft im Vordergrund der Diskussion steht, bezieht man diesen Ausdruck entweder nur auf eine Person oder aber auf viele Personen. Wenn man an die innerste Wirklichkeit der erleuchteten Wesen denkt, dann ist es gerechtfertigt, von *genau einem Buddha* zu sprechen. Wenn man hingegen jene Körper der erleuchteten Lebewesen mit einbezieht, die für uns erfassbar waren und sind und die in einer für uns ohne Schwierigkeiten sichtbaren Weise für uns wirkten und wirken, dann ist es gerechtfertigt, von *vielen Buddhas* zu sprechen.

Es wird ja immer wieder diskutiert und gefragt, ob der Buddhismus denn nun eine monotheistische oder eine polytheistische oder aber eine atheistische Religion sei; nun, auch auf diese Frage –oder natürlich genauer: auf jede dieser Fragen– kann man getrost mit „Ja!“ antworten.

In einer bestimmten Hinsicht ist es gerechtfertigt zu sagen, der Buddhismus sei eine *monotheistische* Religion. Denn alle Buddhas sind hinsichtlich ihrer zur Vollendung gebrachten Weisheit und ihrer zur Vollendung gebrachten aufbauenden Eigenschaften und Fähigkeiten von *einer* Wesensart und daher als *eins* zu erachten: Im *Dharmakāya*– im *Wirklichkeitskörper*– sind sie alle *eins*.

Wenn andererseits behauptet wird, der Buddhismus sei eine *polytheistische* Religion, so ist dagegen ebenfalls nichts einzuwenden. Denn aus diesem einen *Dharmakāya* erscheinen unzählige *Rūpakāyas* –d.h.: *Formkörper*–, die in jeweils spezifischer Weise für das Wohl der Lebewesen auftreten: Sie treten in *männlicher* oder in *weiblicher* Form auf, in *friedvoller* oder in *drohend-rasender* Form; abhängig von der Auffassungsgabe der Wesen treten sie in derartigen unterschiedlichen Formen auf, um so deren Erfordernisse erfüllen zu können.

Wenn man schließlich den Buddhismus als eine *atheistische* Religion ansieht, so ist dies gleichfalls gerechtfertigt; denn das Dharma akzeptiert *keinen Schöpfer*, d.h.: kein Wesen, das als Schöpfer alles Bestehenden, als Schöpfer des Universums gelten kann. Auch ein Buddha wird in keiner Weise als Schöpfer des Kosmos und der Lebewesen erachtet. Bezieht man den Begriff „Gott“ oder „Gottheit“ nicht auf ein erleuchtetes Lebewesen, sondern auf einen Weltenschöpfer, dann ist die Lehre des Buddhismus selbstverständlich ein atheistisches System.

Je nachdem, welche Art von Theismus man dem Buddhismus somit zu- oder absprechen will, kann man dies tun, wenn man zuvor nur entsprechend an den betreffenden Begriffen hantiert hat. Der Buddhismus wird dann jeweils genügend Material für ein solches zweckerzeugtes Begriffsgerüst liefern; er ist diesbezüglich recht flexibel.

Aber das ist hier nicht mein Hauptthema.

Vielmehr möchte ich im Zusammenhang mit Buddha als Gegenstand der Zuflucht nun von den *Körpern* sprechen, die ein Lebewesen im Zustand der Vollen Erleuchtung hat. Der Ausdruck „Körper“ ist dabei die Übersetzung des Sanskritwortes „Kāya“. Von *drei Körpern* –dem *Trikāya*– wird hinsichtlich eines erleuchteten Wesens gesprochen; doch hier ist es zunächst angebracht, eine andere Einteilung zu machen und von *zwei Körpern* zu sprechen, nämlich vom *Wirklichkeitskörper* oder *Dharmakāya* und vom *Formkörper* oder *Rūpakāya*.

Der *Dharmakāya* hat *keine* Ähnlichkeit mit dem, was wir im Alltag unter „Körper“ verstehen. Vielmehr ist dieser *Körper der Wirklichkeit* nichts anderes als die *Weisheit des Buddha*, diese *fehlerfreie, allwissende Weisheit*, in der alle aufbauenden Fähigkeiten zur Vollendung gebracht

worden sind. Dieser Zustand ist die *eigentliche* oder *letztliche* Wesensart eines Buddhas; und *diesbezüglich* –d.h.: in *diesem* Zustand– sind *alle* Buddhas von *einer* Wesensart.

Wenn –um ein Beispiel zu nehmen– alle Personen, die in diesem Zimmer hier versammelt sind, den Zustand der Vollen Erleuchtung erlangen, dann werden die Kontinuitäten der Geisteszustände aller dieser Personen zum Dharmakāya; dann wissen *das*, was *einer* von uns weiß, auch *alle Anderen* hier; und dann sind *das*, was *einer* von uns tut, eben auch die Handlungen *aller Anderen* hier. Somit ist in diesem Zustand nicht ein Lebewesen von anderen Lebewesen dieses Zustands abzutrennen; man kann die Lebewesen dann von ihrer Wesensart her nicht mehr unterscheiden.

Ganz allgemein ist *jede* Handlung *eines* erleuchteten Lebewesens auch die Handlung *jedes anderen* erleuchteten Lebewesens; und es gibt auch *nicht* das Wissen *eines* erleuchteten Lebewesens, das *den anderen* erleuchteten Lebewesen *fremd* wäre.

In der buddhistischen Literatur wird hierfür als Beispiel das Wasser auf dieser Erde angegeben: Viele und ganz unterschiedliche Flüsse gibt es auf dieser Erde, aber nur ein Weltmeer; und in diesem kommt das Wasser von allen jenen Flüssen zusammen und wird dann von einer Wesensart; denn es ist dann nicht mehr möglich, darin noch das Wasser der Rhone von dem des Rheins oder auch von dem des Ganges oder des Gelben Flusses zu unterscheiden.

Zwischen uns gewöhnlichen Lebewesen bestehen durchaus erhebliche Unterschiede und somit solches Getrenntsein: Das, was ein Lebewesen weiß, ist nicht das Wissen eines anderen Lebewesen; und das, was ein Lebewesen tut, ist nicht die Tat eines anderen Lebewesen. Sowie die Lebewesen aber die Volle Erleuchtung erlangen, werden die Kontinuitäten ihrer Geisteszustände eins im Dharmakāya; und dann ist das Wissen des Einen auch das der Anderen und die Handlung des Einen auch die der Anderen. Daher wird dieser Zustand des Geistes mit „Große Vereinigung“ bezeichnet, was die Übersetzung des Sanskritwortes „Yuganaddha“ ist.

Aber ausschließlich in diesem Zustand zu verweilen, das ist nicht das Ziel und der Zweck, den der *Bodhisattva* im Erlangen der Vollen Erleuchtung verfolgt; sein Ziel ist es auch nicht gewesen, dadurch zum höchsten Menschen im besten Bewusstseinszustand zu werden. Vielmehr war und ist sein letztlisches Ziel, mit den dadurch erreichten Fähigkeiten die Voraussetzungen zu besitzen, um die Erfordernisse der Lebewesen zu erfüllen. Seitdem er den Weg eines Bodhisattvas eingeschlagen hat, ist es seine beständige Absicht gewesen, *deshalb* den Geist der Erleuchtung –auf Sanskrit: das *Bodhicitta*– zu entwickeln und *deshalb* die Volle Erleuchtung als

Werkzeug zu erlangen, um damit *das Wohl aller Lebewesen* erbringen zu können.

Eine Person, die diesen Weg eines Bodhisattvas –eines Erleuchtungswesens– begeht, wird somit vom Beweggrund des Erbarmens geleitet, von dem grenzenlosen Erbarmen allen Lebewesen gegenüber, das niemanden auslöst und niemanden benachteiligt, somit von dem alle endlichen Ausmaße überschreitenden Erbarmen; ein solches Erbarmen zeigt sich in der Entschlossenheit dieser Person, selber alles zu unternehmen, um die Lebewesen ausnahmslos, bedingungslos, vollständig und endgültig von allem Leid zu befreien. Mit diesem *Großen Erbarmen* entwickelt sie in sich die Ausrichtung auf den Erleuchtungsgeist, der sie den Weg einschlagen lässt, auf dem sie zur Vollen Erleuchtung gelangt.

Und indem sie sieht, dass sie gegenwärtig im Entwickeln von Erbarmen zunächst nur bis zur Stufe des *grenzenlosen Mitleids* kommen kann, weil sie noch nicht in der Lage ist, dieses –weitgehend untätige– Mitleid mit allen Lebewesen im beschriebenen Sinn zu einem *tätigen Erbarmen* weiterzuentwickeln, sieht sie, dass sie hierfür ein aus vollendeten heilsam wirkenden Fähigkeiten bestehendes Werkzeug benötigt; und sie erkennt im genauen Untersuchen der vorhandenen sowie der benötigten Fähigkeiten, dass die Volle Erleuchtung das geeignete Werkzeug ist, mit dessen Einsatz die Erfordernisse der Lebewesen erfüllt werden können. Daher ist sie vom Augenblick dieses Erkennens ab bestrebt, *zu diesem Zweck* die *Volle Erleuchtung* zu erlangen.

Wenn wir –um wiederum ein Bild zu gebrauchen– Wasser trinken wollen, dann suchen wir zunächst nach einem Behälter als einem Werkzeug, mit dem wir Wasser schöpfen können; haben wir schließlich einen solchen gefunden, so streben wir nicht danach, diesen Behälter nun lediglich zu besitzen und ihn daher möglichst unverwendet und unbeschädigt aufzubewahren.

In gleicher Weise sucht eine Person, die den Weg der Erleuchtungswesen einschlägt, den Zustand der Vollen Erleuchtung zu erreichen, um dadurch das Werkzeug zu besitzen, die Erfordernisse der Lebewesen zu erfüllen. Daher ist es daraufhin, sowie sie diese Volle Erleuchtung und damit den *Wirklichkeitskörper* –den Körper der Weisheit der Buddhas, den *Dharmakāya*– erlangt hat, für sie nicht angemessen, nun ausschließlich in diesem Zustand zu verweilen; denn dadurch können die Erfordernisse der Lebewesen nicht erfüllt werden.

Um den Lebewesen zu helfen, ist es vielmehr erforderlich, zu ihnen Zugang zu haben, und das heißt umgekehrt: für sie zugänglich zu sein. Der Dharmakāya selber kann aber von den gewöhnlichen Lebewesen nicht wahrgenommen werden; denn er ist den gewöhnlichen Lebewesen nicht

zugänglich. Er ist ja nicht einmal den gewöhnlichen Bodhisattvas sowie den Ārya-Bodhisattvas zugänglich; auch Bodhisattvas der unteren und oberen Stufen können diesen Zustand nicht direkt wahrnehmen. Nur voll-erleuchtete Lebewesen erkennen den Dharmakāya, aber keine Lebewesen, die die Volle Erleuchtung noch nicht erlangt haben.

Somit kann eine Person, nachdem sie die Volle Erleuchtung erlangt hat und von da ab ausschließlich im Dharmakāya verweilt, den noch nicht voll-erleuchteten Lebewesen in keiner Weise beistehen und helfen; Nutzen erbringen kann sie ihnen erst dadurch, dass sie eine Verbindung mit ihnen aufnimmt, und das heißt insbesondere: dass sie ihnen *erscheint*. Denn der Dharmakāya ist ein reiner Zustand des Geistes, der somit keine mit irgendwelchen –wie auch immer geschärfte– äußeren Sinnen wahrnehmbare Form hat. Um mit den Lebewesen Verbindung aufnehmen zu können, erscheinen die Buddhas ihnen aus dem Dharmakāya heraus in *Rūpakāyas*, in Formkörpern.

Ein Rūpakāya kann ein *Sambhogakāya* oder ein *Nirmāṇakāya* sein. Dabei ist „Sambhogakāya“ ungefähr mit „(vollendeter, reiner) Wohlstandskörper“ oder „(vollendeter, reiner) Erfreueungskörper“ zu übersetzen, und „Nirmāṇakāya“ mit „Erscheinungskörper“.

Der Sambhogakāya ist nun in der Tat ein Körper, nämlich eine Gruppe von feinstofflichen Energien und somit ein feinstofflicher Körper der Buddhas, der von Ārya-Bodhisattvas wahrgenommen werden kann, aber eben auch *nur* von diesen, der also von den zur Erleuchtung strebenden Wesen –kurz: von Erleuchtungswesen–, die bereits eine sehr fortgeschrittene Stufe erreicht haben, wahrnehmbar ist.

So gehören insbesondere die *Fünf Dhyāni-Buddhas* alle zum Sambhogakāya. Die Gesamtheit der Buddhas lässt sich in diese fünf Körper der Dhyāni-Buddhas zusammenfassen; sie sind sozusagen die fünf zentralen Erscheinungen, die die Hinsichten der Erleuchtung gruppieren. Es handelt sich dabei um die folgenden Wohlstandskörper der Erleuchtung, zusammen mit den Körperfarben dieser reinen feinstofflichen Körper:

- ★ *Vairocana* mit der Körperfarbe *Weiß*;
- ★ *Ratnasambhava* mit der Körperfarbe *Gelb*;
- ★ *Amitābha* mit der Körperfarbe *Rot*;
- ★ *Amoghasiddhi* mit der Körperfarbe *Grün*; und
- ★ *Akṣobhya* mit der Körperfarbe *Blau*.

Diese Farben haben alle eine jeweils spezifische Bedeutung, auf die hier nicht im Einzelnen eingegangen werden kann. Insbesondere symbolisieren sie die fünf Arten der Weisheit eines Buddhas.

Sie symbolisieren aber auch den *reinen Zustand unserer Fünf Aggregate*, unserer *Fünf* –die Person bestimmenden– *Gruppen*, nämlich:

- * *Vairocana* ist der reine Zustand der *Form*;
- * *Ratnasambhava* ist der reine Zustand der *Empfindung*;
- * *Amitābha* ist der reine Zustand der *Unterscheidung*;
- * *Amoghasiddhi* ist der reine Zustand der *Gestaltungskräfte*; und
- * *Akṣobhya* ist der reine Zustand des *Bewusstseins*.

Das Verweilen der vollerleuchteten Wesen in einem Sambhogakāya – in diesem vollendeten Wohlstandskörper der Erleuchtung, wie insbesondere als einer der fünf Dhyāni-Buddhas– bringt zwar den Ārya-Bodhisattvas Nutzen, da diese einen solchen Körper wahrnehmen können; doch dieses nützt den gewöhnlichen Lebewesen, die zu diesem reinen und feinstofflichen Körper keinen unvermittelten Zugang haben, in keiner Weise.

Aus Erbarmen mit den Lebewesen erscheinen die Buddhas daher aus diesem Wohlstandskörper heraus dann in weiteren Formen, die sehr grobe und für uns gewöhnliche Lebewesen wahrnehmbare Körper sind, nämlich: in den groben Erscheinungskörpern, somit: als Ausstrahlungskörper, als Emanationskörper, als *Nirmāṇakāyas*.

Während die *Sambhogakāyas* jeweils ganz spezifische Merkmale besitzen, können die *Nirmāṇakāyas* in vielfältigster Weise auftreten: als Lehrer des Dharmas, als Meister der Meditation, als Anwender von Dharma, als ganz gewöhnliche Person ohne erkennbare Verbindung zum Dharma, als Männer, als Frauen, als Kinder, und auch als Tiere. Welche Erscheinung dies auch sein mag, sie hat sich weder durch Zufall ergeben, noch ist sie aus Willkür gewählt worden; vielmehr treten vollerleuchtete Wesen mit ganz spezifischen Absichten für das Wohl der Lebewesen in solchen Erscheinungskörpern auf.

Allerdings sind wir gewöhnliche Personen nicht in der Lage, zutreffend und zweifelsfrei zu beurteilen, wer eine solche Erscheinung eines vollerleuchteten Lebewesens ist und wer es nicht ist. Denn diese müssen ja nicht unbedingt einen Titel haben; und man wird sie auch kaum jemals mit einem angehefteten Etikett antreffen, auf dem zu lesen steht, sie seien Buddha. Und umgekehrt besteht bei Personen, die ein derartiges Etikett vor sich hertragen, die beträchtliche Gefahr, dass sie auf keinen Fall Erscheinungen der Buddhas sind.

Wir können demnach in keiner Weise beurteilen, wo sich Erscheinungen von Buddhas und Bodhisattvas befinden; daher besteht für uns die Gefahr, dass gerade eine solche Person, von der wir glauben, sie sei von ganz miserabler Art und sicherlich keine Erscheinung eines Buddhas, eben doch

ein derartiger Erscheinungskörper ist. Denn wir gewöhnliche Lebewesen können nicht den geistigen Zustand eines anderen Lebewesens fehlerfrei beurteilen; und wenn wir solches dennoch unternehmen, dann ist das für uns wegen der beträchtlichen Irrtumsmöglichkeit auf jeden Fall ein riskantes Unterfangen.

Natürlich können wir dann und wann mit einer gewissen *Unsicherheit* aus dem Verhalten einer Person auf deren Charakter schließen; aber eine *Sicherheit* können diese Schlüsse *nie* erreichen. Aus der Tiefe seines Gemüts von jemand anderem zu denken oder gar zu behaupten: „Er ist aber eine durch und durch miserable Person!“, dafür kann niemand eine fehlerfreie und vollständig Begründung erbringen. Denn wir sind nicht in der Lage, den Geisteszustand eines Anderen fehlerfrei zu beurteilen.

Wenn wir es dennoch tun, so ist dies alles andere als ungefährlich; und daher wird solches mit *Feuer und ausgekühlter Asche* verglichen: Irgendwo sei ein Haufen Asche, der zumindest an der Oberfläche ausgekühlt ist; dies wahrnehmend, mag man dann sagen: „Da ist bestimmt keine feurige Glut mehr darunter!“, um sodann barfußig darüberzugehen. Aber diese Annahme kann sich als Irrtum erweisen; und das wird dann zumeist recht schmerzhaft sein.

Daher ist es nicht richtig, *Andere* zu beurteilen; man sollte dies am besten ganz sein lassen. Hingegen sollte man seinen *eigenen* Geisteszustand mit sehr großer Aufmerksamkeit beobachten, wozu man ja in der Lage ist, und sich dann entsprechend der so gewonnenen inneren Wahrnehmungen beurteilen.

Die Schriften des Buddhismus weisen ausdrücklich darauf hin, dass die Erscheinungen der Buddhas von ganz verschiedener Art sein können: Manchmal werden sie als buddhistische Meister auftreten, manchmal hingegen auch nicht. Dann und wann werden ihre Verbindungen zum Buddhismus erkennbar sein; und gelegentlich werden wir eine solche nicht wahrnehmen können. Sie können verrückte Personen und Narren sein; sie können Dummköpfe sein oder Soldaten oder irgendwelche Andere, denen wir auf keinen Fall den Erleuchtungszustand unterstellen.

In solch' unterschiedlichen Formen treten erleuchtete Personen auf, um den gewöhnlichen Wesen von Nutzen zu sein und ihnen auf ihrem Weg zu helfen. Manchmal treten sie als diese oder jene Erscheinungen auf, um *einem* Lebewesen zu nützen, und manchmal, um *einigen wenigen* oder um *recht vielen* von Nutzen zu sein. Dann und wann treten solche Erscheinungskörper aber auch auf, um *allen* Lebewesen des Universums die Hilfe anzubieten, die sie benötigen, um sich vom Zustand des Leides zu befreien.

Erscheinungskörper, wie etwa Buddha Śākyamuni, die nicht auftreten, um nur einem oder nur einer begrenzten Anzahl von Lebewesen zu

helfen, die hingegen erscheinen, um allen Lebewesen von Nutzen zu sein, werden als „Besondere Erscheinungskörper“ oder als „Höchste Erscheinungskörper“ bezeichnet. Sie allerdings treten nicht ständig und an vielen Orten auf, sondern nur zu ganz bestimmten Zeiten und an ganz bestimmten Orten, dort nämlich und dann, wenn das kollektive Karma der Lebewesen an diesem Ort zu dieser Zeit in einem ganz besonderen Zustand ist: Dann –und nur dann– treten Höchste Erscheinungskörper unter gewöhnlichen Lebewesen auf.

So wird gesagt, dass im jetzigen Zeitalter dieses Universums, in dem wir uns nun befinden, tausend Höchste Erscheinungskörper auftreten, von denen Buddha Śākyamuni der vierte ist. Das Besondere an ihnen ist, dass sie von Anfang an als außergewöhnliche Wesen erkennbar sind, und dass sie von sich zugeben, dass sie vollerleuchtete Lebewesen sind.

Sie erscheinen –weil sie sich die Aufgabe gestellt haben, das Dharma in einer *vollständigen* Weise zum *Blühen* zu bringen– nicht nur einzelnen Personen oder einer vergleichsweise geringen Anzahl von Lebewesen; und sie vermitteln nicht nur einzelne Hinsichten des Dharmas oder nur die Grundzüge des Dharmas.

Sie treten, wie gesagt, nur recht selten auf, nur dann und wann, und dabei nur an bestimmten Orten. Andere Erscheinungskörper treten zu den verschiedensten Zeiten unter den unterschiedlichsten Umständen auf; und in Bezug auf sie kann nichts Bestimmtes und nichts Sicheres gesagt werden, das uns dann berechtigen würde, sie zu beurteilen. Solche Erscheinungskörper treten auf, um einzelnen oder einigen Lebewesen, die bereit sind, eine solche angebotene Hilfe anzunehmen, in der ihnen jeweils gemäßen Weise zu helfen und ihnen daher die verschiedensten Erklärungen des Dharmas zu geben; auf diese Weise führen sie solche Wesen Schritt für Schritt auf den richtigen Weg zu immer besseren geistigen Zuständen.

Diese Ausführungen über das Wesen eines Buddhas, der ein Gegenstand der Zuflucht ist, möchte ich wegen ihrer großen Wichtigkeit nochmals zusammenfassend und stichpunktartig wiederholen:

△ Der *Dharmakāya* ist der Körper der –die Wirklichkeit fehlerfrei erfassenden– Weisheit der Buddhas, somit ein ausschließlich geistiger Zustand.

△ Die *Sambhogakāyas* sind seine feinstofflichen Ausstrahlungskörper; sie sind Wohlstandskörper oder Erfreueungskörper der vollständigen Erleuchtung, der vollendeten Weisheit, mit jeweils ganz spezifischen Merkmalen.

△ Die *Nirmāṇakāyas* sind deren grobstoffliche Ausstrahlungskörper; sie sind die vollendeten Erscheinungskörper, die in vielfältigen Formen

den Lebewesen erscheinen und die normalerweise den gewöhnlichen Lebewesen nicht als Erscheinungskörper eines voll-erleuchteten Lebewesens erkennbar sind.

Die Wesensart dieser *drei Körper des Buddhas* –dieser *Trikāyas*– ist der *Dharmakāya*; in ihm werden alle diese unterschiedlichen Erscheinungen zusammengefasst. Die Erleuchtungseigenschaften der Buddhas, die wir in Meditationen visualisieren –diese Meditationsgottheiten– gehören zum Teil zum *Sambhogakāya* und zum großen Teil zum *Nirmāṇakāya*.

Wenn wir denken und sagen, dass wir bei Buddha Schutz suchen, dann ist dieser Gegenstand der Zuflucht ein Wesen mit den soeben beschriebenen Eigenschaften. Es ist dies ein Lebewesen, das *erstens* selbst alle Fehler vollständig beseitigt hat, das *zweitens* alle Eigenschaften von Weisheit, Erbarmen und Kraft vollständig entwickelt hat, und das *drittens* ein gänzlich unparteiisches Erbarmen mit allen Lebewesen besitzt und ständig mit geschickten Mitteln für das Wohl der Lebewesen tätig ist. Bei einer *solchen* Person sucht man Schutz; bei *ihr* nimmt man seine Zuflucht: denn *sie* zeigt uns die *resultierende Zuflucht* und zudem den Weg dorthin, nämlich: den *Weg zur Befreiung*.

Die *eigentliche* Zuflucht jedoch ist das Dharma, nämlich: die Erklärungen, die man von einer solchen vollerleuchteten Person erhält und durch deren Anwendung man dann im Geist Erkenntnisse gewinnt und sie im Geist so verinnerlicht und festigt, dass sie den *tatsächlichen* Schutz gegen *alles* Erleiden und damit gegen *alles* Leid bilden.

In diesem Sinn hat Buddha gesprochen: „Du musst wissen, dass *ich* dir den Weg zur Befreiung zeige, dass aber das Erreichen deiner Befreiung von *dir* abhängig ist!“

Einzig dadurch, dass man die Anweisungen befolgt und dadurch jene Erkenntnisse im eigenen Geist erzeugt, erreicht man die ersehnte Befreiung von allem Erleiden und von allem Leid. Hingegen reicht die bloße Tatsache, dass Buddha ein außergewöhnliches Lebewesen ist, nicht aus, um die *eigene* Befreiung hervorzubringen; und auch dann, wenn man sein ganzes Vertrauen auf Buddha setzt, kann dieser nicht alles Erleiden oder gar die Ursache von allem Erleiden aus einem herausziehen.

Buddha Śākyamuni hat dies so formuliert:

„Die Mächtigen“, und damit meint er: die *Buddhas*, „waschen nicht das Karman der Lebewesen weg; sie entfernen nicht das Leid der Lebewesen so, wie man einen Dorn aus dem Fleisch zieht; und sie vermitteln die Verwirklichung ihrer Erkenntnisse den Lebewesen nicht so, wie ein Geschenk überreicht. Vielmehr führen sie die Lebewesen, indem sie ihnen die Wahrheit zeigen, zur Befreiung.“

Wenn das unheilsame Karman der Lebewesen mit irgendeinem heiligen Wasser abzuwaschen wäre, dann hätten dies die Buddhas schon längst getan; aber das ist eben so nicht möglich. Und es ist ebenfalls nicht möglich, dass die Buddhas durch ihre Kraft das Leid der Lebewesen ohne deren eigenes dementsprechendes Streben beseitigen. Auch können sie ihnen nicht ihre Erkenntnisse und ihre Weisheit einflößen oder injizieren, ohne dass diese sie sich selbst erarbeiten müssen.

Zweifellos gibt es vieles, durch das ein Voll-Erleuchteter den gewöhnlichen Lebewesen direkt helfen kann, indem er die Wucht ihrer jeweils gegenwärtigen Schwierigkeiten lindert. Aber er kann nicht das Naturgesetz von Ursache und Wirkung –von den Handlungen der Wesen und den Auswirkungen dieser Handlungen– durcheinanderbringen: Er kann es nicht umstülpen und umbauen; und er kann die geschehenen Handlungen der Wesen nicht ungeschehen machen. Er kann jedoch den Lebewesen den Weg zu ihrer Befreiung zeigen; denn er kann ihnen das Dharma darlegen. Und durch die Anwendung und Einübung dieses Dharmas der Unterweisungen entsteht in den Lebewesen die eigentliche Hilfe, nämlich das Dharma der Erkenntnisse. *Diese* Erkenntnisse im eigenen Geist sind der *eigentliche* Schutz vor Leid; *sie* sind die *eigentliche* Zuflucht.

Daher ist ein Buddha *das* Lebewesen, das –einem geschickten Arzt gleich– die Zuflucht *zeigt*. Das Dharma jedoch *ist* der *eigentliche* Schutz, wobei dann das Dharma der Unterweisungen der Verordnung des Arztes gleicht und das Dharma der Erkenntnisse dem Ergebnis der Anwendung seiner Verordnungen. Wenn ein Kranker hingegen zwar gut über seinen Arzt denkt und spricht und ihn über alle Maßen bewundert und ihm sogar große Liebe entgegenbringt, aber seine Anweisungen nicht befolgt, dann wird er dadurch nicht gesund. Er wird vielmehr erst dann geheilt, wenn er die verordneten Arzneien einnimmt und auch ansonsten die Ratschläge des Arztes befolgt: wenn er sich genau an die verordnete Diät, auch an die verordnete Gymnastik sowie an die verordnete Hygiene hält. Die Arzneien zu sammeln und sorgfältig aufzubewahren, sie aber nicht einzunehmen, das nützt überhaupt nichts; und desgleichen nützt es nichts, die sonstigen Anordnungen und Ratschläge des Arztes sorgfältig zu notieren und die derart beschriebenen Blätter in einem schönen Einband zu einem Buch zu binden und dieses dann an einer hervorragenden Stelle in seinem Haus aufzubewahren.

Vielmehr hat man, wenn man das Ziel der Befreiung von allem Erleiden erreichen will, alles das, was man als *Dharma der Unterweisungen* gehört und gelesen hat, auf seinen *eigenen Geist* zu beziehen; und man muss sich bemühen, in *diesem Vollziehen* der Unterweisungen eine entsprechende *Veränderung der eigenen Auffassungen* herbeizuführen. Wenn

man bei einem solchen Studium beispielsweise gelernt hat, dass es unheil-
sam ist, wütend und verärgert zu sein, dann muss man sich eben bemühen,
vorhandenen Ärger und vorhandene Wut abzuschwächen; und dann muss
man sich anstrengen, aufkeimende Geisteszustände dieser Art zu entwur-
zeln und sie dadurch vergehen zu lassen.

Auf *diese* Weise muss man darangehen, eine Gemütslage zum Keimen
und zum Entwickeln zu bringen, in der man immer weniger aus der Ausge-
wogenheit des Geistes –und das heißt: aus dem Gleichmut– zu bringen ist.
So muss man das Dharma direkt anwenden. Und nur durch eine *solche*
Anwendung wird dann der erstrebenswerte Fortschritt im eigenen Geist
erreicht.

Denn den tatsächlichen oder eigentlichen Schutz gibt einem das so er-
zielte *Dharma der Erkenntnisse*. Dieses, und mit ihm auch dessen Ursache,
das *Dharma der Unterweisungen*, das angewendet wird, sind das unmittel-
bare Gegenmittel gegen die Ursache unseres Leidens, gegen die Irrungen
und Verblendungen sowie mit den damit einhergehenden Trübungen und
Verunreinigungen in unserem Geist.

Als *drittes* Objekt der Zuflucht wird von der *Samgha* gesprochen.
Unter „Samgha“ wird die *Heilige Gemeinschaft* verstanden; diese hat nun
verschiedene Stufen:

- ◇ Die Höchste Samgha sind die Buddhas selbst, die im Dharmakāya
vereinigte Wesensart aller Buddhas.
- ◇ Auf der Ebene darunter gehören die Ārya-Bodhisattvas –die die
letztliche Wirklichkeit unvermittelt wahrzunehmen fähig sind– zur Sam-
gha.
- ◇ Auf der nächsten Ebene gehören auch die gewöhnlichen Bodhisatt-
vas und die Arhats zur Samgha.
- ◇ Und auf den Ebenen darunter gehören sodann alle Lebewesen zur
Samgha, die sich auf dem Weg zur Erleuchtung befinden, und auch diese
dann noch –wenn man es sehr genau nimmt– auf recht unterschiedlichen
Stufen ihres jeweiligen Fortschritts.

Von den Drei Juwelen *Buddha–Dharma–Samgha* gibt es beim *Buddha*
im Dharmakāya somit nur *einen* Gegenstand der Zufluchtnahme, beim
Dharma hingegen –abhängig von der Empfänglichkeit der Wesen– *zwei*
Gegenstände der Zufluchtnahme auf unterschiedlichen Stufen der Feinheit,
und bei der *Samgha* –desgleichen abhängig vom Fortschritt ihrer Mitglie-
der– *unterschiedlich viele* Gegenständen der Zufluchtnahme in entspre-
chenden Abstufungen.

Auch die Mitglieder der Saṃgha sind Personen, die man als seine *Vorbilder* sieht, deren Rat man befolgt, deren Anstrengung man nachahmt. Die Saṃgha ist nicht weniger wichtig als die beiden anderen Gegenstände der Zufluchtnahme. Denn bei einer schwerkranken Person reichen Arzt und Verordnung nicht aus, um die Gesundheit zu erzielen. Vielmehr benötigt man hierzu eine Vielfalt von Arzthelfern, vom Assistenten des Arztes über die Krankenschwestern und Pfleger bis hin zu den Putzleuten, die für die Sauberkeit der Räume sorgen; sie alle haben im Gesundungsprozess eine wichtige Funktion. Somit gehören zur Saṃgha in diesem weitesten Sinn alle die Lebewesen, die den Unterweisungen gefolgt sind und ihnen auch weiterhin folgen, angefangen vom Buddha bis hinunter zu jenen Personen, die eben gerade in den Weg zur Erleuchtung eintreten. Diese Personen erachtet man, wenn man von allem Erleiden vollständig und dauerhaft freikommen will, als seine Beispiele, als Lebewesen, denen man sich nahe fühlt.

Denn natürlich ist ein großer Teil unseres sich heilsam auswirkenden Verhaltens ein Ergebnis unserer eigenen Überlegungen und deren Verinnerlichung. Aber ein nicht minder großer Teil von solchen Fähigkeiten stammt von dem das Heilsame aufbauenden Einfluss jener, die sich auf dem Weg zur Erleuchtung befinden, gleichgültig, ob sie sich noch am Anfang oder schon irgendwo in der Mitte oder bereits nahe am Ziel befinden.

Wenn man umgekehrt viel Kontakt mit Personen hat, deren Verhalten zu Unheil führt, dann wird das, solange man noch nicht die Vollständige Befreiung erlangt hat, unweigerlich auf einen selber abfärben. Wenn man daher viel mit Personen zusammen ist, die einen feinen Charakter haben, dann werden die auf Heilsames hin ausgerichteten Fähigkeiten und Eigenschaften dieser Personen sich mit der Zeit gleichfalls auf einen selber übertragen.

In diesem Sinn ist die Saṃgha als die Gemeinschaft der Personen zu sehen, denen man, um heilsame Eigenschaften zu entwickeln, folgt, die man als seine Beispiele sieht, mit denen man sich eng verbunden fühlt, mit denen man verkehren will.

Neben Buddha und Dharma ist somit auch die Saṃgha als Gegenstand des Schutzgewährens unumgänglich: Wenn wir Dharma anwenden möchten, um dadurch von allem Leid und dessen Ursachen frei zu kommen, brauchen wir unbedingt diese Gemeinschaft derer, die uns Hilfe geben und die uns als Beispiel dienen.

Wenn wir *andere* Ziele als die der Befreiung anstreben, dann können uns auch *andere* Gegenstände Hilfe bieten. Wenn es etwa regnet, bietet uns im Freien ein Schirm einen guten Schutz; wenn dieser allerdings Me-

tallteile hat, so sollte man ihn auf hohen Bergen bei einem Gewitter aber besser nicht benützen. Oder wenn einem im eigenen Land unerträgliche Schwierigkeiten widerfahren, dann kann man versuchen, in einem anderen Land Zuflucht zu finden, so wie die Tibeter in Indien Zuflucht gesucht und auch erhalten haben; allerdings muss man auch in solchen Fällen bei der Suche nach Schutz sorgfältig und vorsichtig vorgehen. Ein solches Land muss sowohl die *Macht* haben, einem Zuflucht zu geben, als auch die *Gesinnung* haben, dies zu tun, so dass nicht die Gefahr besteht, recht bald wieder in die Hände der Widersacher zu geraten.

Weltliche Gegenstände der Zuflucht können uns zwar vor manchen Unannehmlichkeiten schützen, so wie uns Geld vor Armut schützt. Die meisten Menschen aber nehmen hinsichtlich *aller* Schwierigkeiten, die sie haben, ihre Zuflucht beim *Geld*; und sie tun dies, wiewohl doch offensichtlich ist, dass Geld uns keinen Schutz vor Irrungen und Verblendungen und vor deren Auswirkungen bieten kann. Ganz im Gegenteil, es besteht die Gefahr, dass der Besitz von Geld oder der Wunsch nach immer mehr Geld die bereits vorhandenen Verblendungen fördert und steigert. Auf jeden Fall ist Geld kein Zufluchtsort, der den Verblendungen wirklich entgegengesetzt ist.

Wenn wir Gegenstände als Zuflucht nehmen, die mit den Irrungen und Verblendungen freundschaftliche Verbindungen haben und sie daher fördern, dann schützen diese uns in keiner Weise, sondern verstricken uns noch weiter in sie. Somit müssen wir, wenn wir Schutz vor allen Verblendungen suchen, hierzu Gegenstände wählen, die diesen direkt entgegengesetzt und somit ein wirkungsvolles Gegenmittel gegen sie sind.

Den Irrungen und Verblendungen direkt entgegengesetzt sind die *Drei Juwelen*, das *Triratna*. Daher sind *sie* –und *nur* sie– Gegenstände der Zufluchtnahme, die dazu geeignet sind, einem die erforderlichen Mittel zur Verfügung zu stellen, um Freiheit von den Irrungen und Verblendungen zu erlangen. Dabei sind die *Drei Juwelen als ursächliche Zuflucht* von den *Drei Juwelen als resultierende Zuflucht* zu unterscheiden.

Die *ursächliche Zuflucht* sind Buddha, Dharma und Saṃgha, *so* wie sie *gegenwärtig* bestehen. *Man selbst* ist gegenwärtig *kein* voll-erleuchtetes Lebewesen. Doch gibt es unzählige *Andere*, die die Volle Erleuchtung bereits erlangt haben; diese sind die *Buddhas* der Gegenwart. Die Lehre, die sie –unseren Bedürfnissen und unseren Aufnahmefähigkeiten gemäß– verkünden, sind das gegenwärtige *Dharma der Unterweisungen*; die Erkenntnisse, die in ihrem Geist fest verankert sind und die ihr Handeln lenken, sind das gegenwärtige *Dharma der Erkenntnisse*. Sie selbst sowie die Bodhisattvas der einzelnen Stufen sind die gegenwärtige *Saṃgha*. Auf diese *ursächliche Zuflucht* setzt man, um von den Irrungen und Verblendun-

gen freizukommen, sein Vertrauen; bei *ihnen* sucht man seine Hilfe; *ihnen* vertraut man; auf *sie* setzt man seine Hoffnung.

Die *resultierende Zuflucht* ist sodann der Zustand der Drei Juwelen, den *man selbst* in der Zukunft erlangen wird: Früher oder später –abhängig von den erbrachten Anstrengungen– wird man den Zustand der Vollen Erleuchtung erlangen. Dieser Zustand ist die resultierende Zuflucht des *Buddha*, nämlich: des Dharmakāyas aller, die– wie man selbst– so die Vollen Erleuchtung erlangen werden. Die Erkenntnisse, die man in diesem Zustand zum festen und wirkenden Bestandteil seines Geistes gemacht haben wird, sind die resultierende Zuflucht des *Dharmas der Erkenntnisse*; und die Lehre, die man dann den Lebewesen als Hilfe zu ihrer Befreiung geben wird, ist die resultierende Zuflucht des *Dharmas der Unterweisungen*.

Der Zustand als Bodhisattva, den man auf dem Weg zur Vollen Erleuchtung und als Mittel hierzu erlangt hat, ist die resultierende Zuflucht der *Saṅgha*. Auf diese *resultierende Zuflucht* der Drei Juwelen setzt man sein Vertrauen, um diesen Zustand zu erreichen, um ihn zu verwirklichen.

Wie erreicht man diesen resultierenden Schutz, wie hat man, um ihn zu erlangen, sich zu verhalten?

◇ Man muss, um zu diesem Ziel zu gelangen, den *Wunsch* in sich hervorrufen, in der Kontinuität seines Geistes diesen vollendeten Zustand zu entwickeln.

◇ Man muss sich zu diesem Zweck den außerordentlichen *Wert* vergegenwärtigen, den dieser Zustand besitzt.

◇ Man muss sodann seine ganze *Hoffnung* darauf setzen, diesen Zustand möglichst bald zu erlangen.

◇ Und man muss diesen Wunsch *immer wieder* in sich hervorrufen und ihn *immer länger* in sich wachhalten.

In *dieser* Weise sucht man bei der resultierenden Zuflucht Schutz.

Diese resultierende Zuflucht ist gegenwärtig in der eigenen Kontinuität des Geistes ja noch nicht vorhanden. Daher muss man sich in dieser Weise bemühen und sich anstrengen, sie in sich so rasch wie möglich zum Vorschein zu bringen.

Bis dahin erhält man den Schutz bei der ursächlichen Zuflucht der Drei Juwelen. Man sucht ihn bei anderen Personen, die jetzt schon die Vollen Erleuchtung erlangt haben. Man erhält von ihnen diesen Schutz, indem man –nachdem man sie diesbezüglich eingehend und gründlich geprüft hat– auf sie sein Vertrauen setzt und sich auf sie verlässt, sie als den eigenen Beschützer sieht, als Personen, die einem den Weg zur resultierenden Zuflucht zeigen.

Es gibt somit diese zwei Arten des Zufluchtnehmens bei den Drei Juwelen, die beide erforderlich sind, um das Ziel zu erreichen: das Schutzsuchen bei der ursächlichen Zuflucht, und das Schutzsuchen bei der resultierenden Zuflucht. Man nimmt Zuflucht zu den Drei Juwelen in der Kontinuität *Anderer*, indem man *Vertrauen* auf sie entwickelt; und man nimmt Zuflucht zu den Drei Juwelen, die man einmal in der Zukunft in der *eigenen* Kontinuität erreichen wird, indem man den *Wunsch* entwickelt, diese in sich hervorzubringen.

Das also wird unter „Zufluchtnahme“ verstanden; und *das* sind die Gegenstände des Zufluchtnehmens.

4. Das Merkmal der Zufluchtnahme

Als *drittes* ist nun noch zu nennen, was das Merkmal –in anderen Worten: was die *Wesensart*– dieses Zufluchtnehmens ist. Doch das ist, genau genommen, inzwischen bereits mehrfach gesagt worden: Die Wesensart des Schutznehmens ist es, sein *Vertrauen zu setzen* auf das, was Schutz und Zuflucht bringt.

Wer in der tiefen Bedeutung des Wortes *Zuflucht bei den Drei Juwelen* nehmen will, der muss als erstes deren herausragende Eigenschaften genau und fehlerfrei verstehen; und er muss sodann auf Grund dieses – durch präzise Überlegungen gewonnenen– Verständnisses einsehen, dass er diese Gegenstände des Schutzgewährens unbedingt benötigt, um das gesetzte Ziel zu erreichen. Wegen dieses so gewonnenen richtigen und daher unerschütterlichen Verständnisses setzt er sodann sein Vertrauen auf diese Drei Juwelen; und eben dies ist die Wesensart des Zufluchtnehmens, das Merkmal des Geistes eines Lebewesens, das Zuflucht genommen hat.

Denn die *innere* oder *geistige*, die *aus dem Gemüt kommende* Zufluchtnahme entsteht im eigenen Geist, indem man im Vollzug dieses Vorgehens sein ganzes und ausschließliches Vertrauen auf die Drei Juwelen setzt und keinen anderen Gegenstand der Zuflucht in dieser Weise sieht; wenn diese Einstellung hingegen *nicht* vorhanden ist, dann ist –unabhängig davon, was die Person denkt oder sagt oder gar laufend rezitiert– *keine* Zufluchtnahme in ihr vorhanden.

Wenn nun diese Einstellung im Geist vorhanden ist und man auf dieser Grundlage in Worten rezitiert: „Zum Buddha nehme ich Zuflucht; zum Dharma nehme ich Zuflucht; zur Saṅgha nehme ich Zuflucht!“ –oder, wenn man den Meister, den man diesbezüglich lange genug geprüft hat, als Vergegenwärtigung der Drei Juwelen ansieht und daher rezitiert: „Zum Meister nehme ich Zuflucht; und somit nehme ich Zuflucht zum Buddha, zum

Dharma, und zur Saṃgha!“ –, dann werden diese Rezitationen zu einer *sprachlich vollzogenen* oder *verbal erfolgten* Zufluchtnahme, die, wenn sie nicht nur gedacht und in diesem Sinn stumm gesprochen, sondern mit Lippenbewegungen gesprochen werden, eine *äußere* Zufluchtnahme ist. Wenn dabei hingegen jene innere Einstellung *fehlt*, dann werden solche Rezitationen natürlich zu *keiner* verbalen Zufluchtnahme, sondern vielmehr zu einem bloßen Geplapper.

Wenn man schließlich aus einer solchen inneren Einstellung heraus Gesten der Ehrerbietung ausführt, mögen diese im Händefalten oder im Verbeugen oder im Niederwerfen oder worin auch immer bestehen, dann vollzieht man dadurch eine *körperliche* oder *physische* Zufluchtnahme, die ebenfalls eine *äußere* Zufluchtnahme ist; *fehlt* jene innere Einstellung hingegen, so entsteht durch solche Körperbewegungen auch hier *keine* Zufluchtnahme, sondern allenfalls körperliche Gelenkigkeit und Stärkung der Muskeln.

Die geistige, aus der Tiefe des Gemüts kommende, von Vertrauen getragene Zufluchtnahme ist somit wichtig und entscheidend. Und dies zeigt, wie ich eingangs schon erwähnt habe, dass das *Zufluchtnehmen* ein *Zustand des Geistes* ist.

Wenn also gefragt wird: „*Wo* oder zu *wem* nimmt man Zuflucht?“, dann ist zu antworten: „Man nimmt Zuflucht zu den *Drei Juwelen*, nachdem man klar und fehlerfrei und daher fest verstanden hat, *was* die Drei Juwelen – das *Triratna* – sind.“

Heutzutage allerdings kann man eigenartige Sachen erleben, wenn etwa manche Leute sagen: „Ich habe Zuflucht bei den Kagyü genommen“ oder „Ich habe Zuflucht bei den Gelug genommen“. Denn die Nyingma, die Sakja, die Kagyü und die Gelug sind vier große Traditionen des Buddhismus in Tibet; aber nicht bei ihnen, sondern zu den Drei Juwelen *Buddha–Dharma–Saṃgha* nehmen die tibetischen Buddhisten Zuflucht. Die Lehren dieser Traditionen sind ja im Dharma vollständig enthalten. Man mag vielleicht dieses oder jenes Gelübde bei einem Meister von einer dieser Traditionen erhalten; aber das berechtigt nicht zu der dem Buddhismus fremden Aussage, man habe bei einer solchen Schule Zuflucht genommen. Bei den Drei Juwelen – und nur bei ihnen – nimmt man als Buddhist seine Zuflucht; wer seine Zufluchtsaussage anders formuliert, zeigt damit entweder seine Gedankenlosigkeit oder drückt dadurch sein tiefes Missverständnis von Zufluchtnehmen aus.

Das *tatsächliche* Nehmen von Zuflucht setzt einerseits ein Verständnis der eigenen Situation und andererseits ein Verständnis des Wertes der Drei Juwelen voraus; darauf aufbauend entwickelt man dann jenes Vertrauen in die Drei Juwelen, das die Voraussetzung für die Entwicklung des

Geistes mit dem Ziel der Befreiung von allen Verblendungen und dadurch von allem Leid ist.

5. Die Bindungen der Zufluchtnahme

Auf der Grundlage einer so vollzogenen Zufluchtnahme können dann noch weitere *Bindungen der Zufluchtnahme* genommen werden, die nun in aller Kürze als *viertes* zu beschreiben sind.

Wie erhält man solche Bindungen oder Gelübde? Wer den klaren und festen Entschluss gefasst hat, eine derartige Verpflichtung einzugehen und aufrechtzuerhalten, der begibt sich zu diesem Zweck zu einem hierfür qualifizierten geistlichen Meister und bittet diesen, ihm das Gelübde zu geben, d.h.: das Versprechen abzunehmen, bis zum Ende dieses Lebens die Einstellung der Zuflucht in fester und unerschütterlicher Weise in sich aufrechtzuerhalten. Dies ist dann eine *zusätzliche* Bindung, zusätzlich zu der in der inneren Einstellung erzeugten Zufluchtnahme. Ihr *zusätzlicher* Nutzen liegt auf der Hand: Man schafft sich dadurch jene innere Stabilität, die den Schwankungen des Gemüts bei unserer gegenwärtigen Verfassung des Geistes nicht nachgibt.

Aber ganz unabhängig davon, ob man solche zusätzlichen Bindungen nimmt oder nicht nimmt, ist die eigene *innere* Einstellung, wie dies vorhin beschrieben wurde, das Wichtige und das Entscheidende. Wer verstanden hat, wie diese Einstellung zustandekommt und was sie beinhaltet, der kann sie zu jeder Zeit und an jedem Ort in sich zum Vorschein bringen: Er braucht zu diesem Zweck nicht erst lange zu warten, bis irgendwann ein geeigneter Lama angereist kommt; und er muss auch nicht umgekehrt die Mühsal einer weiten und langen Reise zu einem solchen Lama auf sich nehmen.

Wer die innere Einstellung der Zufluchtnahme besitzt, der kann sie auch dadurch stärken, festigen und entwickeln, dass er einen der *formalen Wege* begeht, die im *Ausführen* eines entsprechenden *Rituals* bestehen. Dieser Weg ist mit dem Visualisieren von Erleuchtungshinsichten und mit dem Rezitieren von alten –und von jahrhundertlang immer wieder benutzten– Texten verbunden; diese stellen den Rahmen dar, der es einem einfacher macht, die richtige Auffassung Schritt für Schritt in immer größerer Weite und Tiefe des Geistes zu entwickeln.

Man nimmt dann nicht nur einfach zu Buddha Zuflucht, sondern visualisiert Buddha, d. h. stellt sich die Gestalt des Buddha mit seinem inneren Auge so deutlich wie möglich vor; und man nimmt dann in der visualisierten Gegenwart des Buddha die Zuflucht zu ihm sowie zu seiner Lehre und

zur Heiligen Gemeinschaft, man sucht so seinen Schutz bei den Drei Juwelen vor den eigenen Irrungen und Verblendungen des Geistes.

Dies sind formale Meditationen der Zufluchtnahme. Von ihnen gibt es unterschiedliche Arten, einfachere und umfangreichere. Einige von ihnen zielen auf *eine* Erscheinung des Buddha ab, während es bei anderen das Ziel ist, *vieler* Erscheinungen des Buddha und dadurch viele Hinsichten der Erleuchtung mit dem inneren Auge zu sehen.

Das ist alles für heute. Vielen Dank für Ihre Geduld und für Ihr aufmerksames Zuhören!

Wenn Sie nun Fragen über die Erklärungen zur Zufluchtnahme stellen wollen, dann sollte dies sinnvollerweise jetzt zuerst getan werden. Aber natürlich sind sodann auch Fragen zu anderen, damit nicht direkt zusammenhängenden Themen zugelassen.

Fragen und Antworten

Frage:

Ich habe in Ihren Unterweisungen gelesen, dass die fünf Aggregate in einer bestimmten Anordnung zueinander stehen, die dann sozusagen die *richtige* Anordnung ist. Welches ist nun diese richtige Anordnung der Fünf Skandhas?

Lama Gonsar Tulku:

Die üblicherweise gegebene Reihenfolge der *Fünf Aggregate* – der *Fünf Gruppen*, der *Fünf Skandhas*– lautet folgendermaßen:

★ *Form-Empfindung-Unterscheidung-Gestaltungskräfte-Bewusstsein.*

Diese Reihenfolge ergibt sich aus der Feinheit dieser *Fünf Gruppen*, deren Zusammenkommen und Zusammenwirken wir mit dem *Begriff* „Person“ *als* Person erfassen, wie auch aus der Schwierigkeit, das, *was* wir als Person erfassen, in allen Einzelheiten genau und fehlerfrei zu verstehen. Daher hat Buddha Śākyamuni zunächst die einfacher zu verstehenden Fünf Gruppen dargestellt und beschrieben, die als gröbere Gruppen einfach zu verstehen sind, und daraufhin Zug um Zug die feineren, weniger einfach darzustellenden und daher schwieriger zu verstehenden Unterteilungen. So hat er Erklärungen gegeben zu:

- den *Fünf Gruppen*, den *Fünf Skandhas*,
- den *Zwölf Bestandteilen*, den *Zwölf Dhātus*, und
- den *Achtzehn Bereichen*, den *Achtzehn Āyatanas*.

Alle diese Aufteilungen beziehen sich letztlich auf das Gleiche; in unterschiedlicher Feinheit der Darstellungen bedeuten sie demnach dasselbe.

Die fünffache Unterteilung ist von einer eher zusammenfassenden Art, während die zwölffache Unterteilung feinere Unterschiede viel deutlicher darstellt und die achtzehnfache Unterteilung auch sehr feine Unterschiede ermittelt.

Die eher zusammenfassende Unterteilung hat Buddha den besonders intelligenten Schülern gegeben, denen diese groben Hinweise für ihr Verständnis ausgereicht haben; die detaillierteren Unterscheidungen hingegen hat er den Schülern mit weniger scharfen geistigen Fähigkeiten gegeben, damit auch in diesen das Verständnis für diese Differenzierungen geweckt wird.

Dass die Form aus Teilen besteht, das können auch jene Menschen, deren intellektuellen Fähigkeiten nicht allzu weit entwickelt sind, leicht verstehen. Hingegen sehen viele Menschen den Geist als ein ungegliedertes und daher festes Stück an, weil sie seine Gliederungen nicht wahrnehmen, weil sie die unterschiedlichen Komponenten in ihm nicht unterscheiden können. Daher hat Buddha Śākyamuni die Unterteilung des Geistes in zunächst vier Gruppen vorgenommen und diese in späteren Erklärungen noch weiter differenziert.

Die Form –das bezieht sich dabei auf die *grobe* Form– ist *eine* solche Gruppe. Die *weiteren vier* Gruppen sind Hinsichten des Geistes, demnach Aspekte und Funktionsweisen des Geistes, deren Zusammensetzung den Geist ausmacht und in die er daher aufgeteilt werden kann. Sie bestehen in dieser Gliederung aus Empfindung samt Gefühl, aus Unterscheidung als äußerer wie auch als innerer Wahrnehmung, aus zusammensetzenden Faktoren oder Gestaltungskräften, und aus Bewusstsein oder zentralem Geist oder Hauptgeist.

Jene Personen allerdings, die die Form als ein unteilbares Ganzes, als ein aus sich selbst heraus unabhängig bestehendes festes Stück angesehen haben, ihnen hat er auch die Untergliederungen der Form zweifach gegliedert dargelegt, nämlich: die *Zwölf Bestandteile*, bestehend aus

- den *sechs äußeren Formen*, und
- den *sechs auf sie bezogenen inneren Formen*.

Und jenen Personen, die zudem den Geist –und dabei jedenfalls das Bewusstsein– als unteilbar erachtet haben, ihnen hat er die Untergliede-

rung unter Einbeziehung des Bewusstseins dann als die *Achtzehn Bereiche* beschrieben, bestehend aus

Δ den *sechs äußeren Formen*,

Δ den *sechs auf sie bezogenen inneren Formen*, und

Δ den *sechs dementsprechenden Hinsichten des Bewusstseins*.

Unter „äußere Form“ werden dabei:

• *Gestalt, Schall, Geruch, Geschmack, Tastbares, Vorgestelltes* verstanden; dabei wird das *Vorgestellte* –als der Gegenstand des Denksinnes– gelegentlich auch mit „Gedachtes“ und mit „Gegebenheit“ bzw. mit „Dharma“ gleichgesetzt. Und mit „Tastbares“ oder „Tastung“ sind alle sonstigen Körper-Empfindungen gemeint, alles irgendwie Spürbare.

Unter „innerer Form“ werden dabei:

• *Auge [= Sehsinn], Ohr [= Hörsinn], Nase [= Riechsinn], Zunge [= Schmecksinn], und Tastsinn [= Körper], Denksinn [= Erinnerungskraft]* verstanden; dabei enthält der Denksinn alle Erinnerungen an Vergangenes–Jetziges–Künftiges, und der Tastsinn alles was am oder im Körper als Druck, Schmerz, Juckreiz usw. empfunden wird.

Gemäß dieser sechs inneren wie auch äußeren Formen gibt es dann –als ihren geistigen Entsprechungen– noch sechs Arten des Bewusstseins –kurz gesagt: die sechs Bewusstseine–, nämlich:

• *Sehbewusstsein, Hörbewusstsein, Riechbewusstsein, Schmeckbewusstsein, Tastbewusstsein, Denkbewusstsein*,

wobei die Gegenstände des Denkbewusstseins eben jenes Vorgestellte bzw. Gedachte ist, das der Denksinn zum Denkbewusstsein führt.

Nach dieser Unterteilung von Form und Geist erhält man die Achtzehn Bereiche; man kann sie in vereinfachender Darstellung in die Zwölf Bestandteile und in noch größerer Darstellung in die Fünf Gruppen zusammenfassen.

Die Reihenfolge dieser Fünf Gruppen –zusammengenommen als:

★*Form–Empfindung–Unterscheidung–Gestaltungskräften–Bewusstsein* bestehend– ergibt sich aus deren zunehmender Feinheit; dass der Körper in seiner groben Form, so wie er uns durch unsere Sinne gegeben ist, in dieser Anreihung dann den Ausgangspunkt einnimmt, braucht wohl nicht ausführlich begründet zu werden. Von den vier anderen Anhäufungen oder Gruppen ist das Bewusstsein jene Gruppe, die sich durch größte Feinheit auszeichnet. Die noch verbleibenden drei Gruppen –die aus Empfindung–Unterscheidung–Gestaltungskräften bestehen– sind Wirkungskräfte des Geistes von geringerer Feinheit.

Empfindung und Unterscheidung sind natürlich gleichfalls Kräfte des Geistes und daher, wenn man es so will, der vierten Gruppe hinzuzurechnen. Dennoch hat Buddha diese beiden Geisteskräfte aus der Gruppe der

51 das Bewusstsein begleitenden Kräfte des Geistes aus der vierten Gruppe herausgenommen und hier gesondert aufgeführt; aber das hat durchaus einen Sinn.

Denn die Empfindungen sowie die Unterscheidungen sind die Grundlage für alle Schwierigkeiten, die die Lebewesen haben, und für allen Streit, den sie untereinander erzeugen. Sie sind somit die Wurzeln alles dessen, was uns dazu bringt, dem Leid ausgesetzt zu sein.

Gewöhnliche weltliche Personen geraten auf Grund ihrer Empfindungen von Wohlbehagen wie auch Unbehagen miteinander in Streit. Denn das Vermeiden von Unbehagen und das Erleben von Wohlbehagen – ihrer Sicht nach: das Vermeiden von Leid und das Erleben von Glück – stehen im Zentrum ihres Bewusstseins und sind für sie daher das Wichtigste und das Entscheidende des Lebens. Somit entstehen für sie hinsichtlich ihrer Gefühle jene Differenzen, wegen derer sie sich das Leben schwer machen.

Hingegen geraten ideologisch eingestellte weltliche Personen – seien dies Philosophen oder seien dies Menschen, die einer bestimmten Religion anhängen und sie in weltlicher Weise propagieren – miteinander dadurch in Streit, dass die einen ihre materialistische Weltsicht als die einzig richtige hinstellen, die anderen hingegen ihre idealistische Sicht, oder dass sie sich über sonstige Ideen, die größere oder kleinere Unterscheidungen ihrer Weltsicht ausmachen, endlos streiten. Oder sie geraten dadurch miteinander in Streit, dass die einen die Existenz eines Weltenschöpfers behaupten und die anderen solches vehement abstreiten, oder dass die einen einem solchen angeblichen Schöpfer bestimmte Eigenschaften zusprechen und andere Eigenschaften absprechen, die anderen hingegen gerade das Gegenteil behaupten. Empfindungen von Glück und Leid nehmen sie als von geringerem Wert an; hingegen wird ihr Denken von der Vorstellung: „*Meine* Auffassung ist *wahr*, und *deine* ist *falsch*!“ beherrscht.

Weil die Geisteskräfte der Empfindung und der Unterscheidung eine derart wichtige Rolle in unserem bedingten und daher unfreien Bestehen spielen, deshalb hat Buddha sie aus der Gruppe der – das Bewusstsein begleitenden – Geisteskräfte herausgenommen und vorab gesondert aufgeführt.

Frage:

Muss man, um zur Verwirklichung zu gelangen, zum Dharma der Erkenntnisse, somit zur Erleuchtung, hierzu diese Achtzehn Bereiche überwinden?

Lama Gonsar Tulku:

Der Weg zur Erleuchtung hat *nicht* das Ziel, diese Achtzehn Bereiche zu überwinden.

Buddha Śākyamuni hat mit der Darlegung dieser *Achtzehn Bereiche* eine Beschreibung des *Aufbaus der Person* gegeben; er hat im Darlegen der relevanten Teile der Person und des Zusammenwirkens dieser Teile geschildert, woraus die Person besteht. Diese Erklärungen wie auch die der Fünf Gruppen hat er gegeben, um den Schülern klarzumachen, dass die Person *nicht* ein *unteilbares Stück* oder ein *Selbst* –auf Sanskrit: ein *Ātman*– ist, sondern aus einer *Anhäufung* von Teilen besteht, aus deren Gruppierungen, die in diese fünf oder zwölf oder achtzehn Anordnungen zusammengefasst und dargestellt werden können.

Für „Aggregat“ oder „Anhäufung“ oder „Gruppe“ wird auf Sanskrit der Ausdruck „Skandha“ verwendet; wörtlich übersetzt heißt er „Haufen, Häufung, Anhäufung“. Mit der Verwendung dieses Ausdrucks wollte Buddha daher klarstellen, dass die Person eine Anhäufung von Teilen und nicht ein unteilbares und daher unzerstörbares Stück ist.

Im Übrigen sollen auf dem Weg zur Befreiung und schließlich zur Vol-
len Erleuchtung diese Fünf Gruppen, deren Zusammenkommen die Person ausmacht, nicht überwunden, sondern schrittweise geläutert und dadurch dann schließlich gereinigt werden. In vollständiger Reinheit sind sie von da an:

★ die *Fünf Dhyāni-Buddhas*, in anderen Worten: die *Fünf Tathāgatas*.

Frage:

Sie haben gesagt, dass ein Erscheinungskörper für uns nicht unmittelbar als Körper der Buddhas erkennbar ist. Ist damit ausgesagt, dass wir uns *allen* Lebewesen gegenüber *so* verhalten sollen, als *wären* sie Erscheinungskörper des Buddha?

Lama Gonsar Tulku:

Wenn man so denken und sich so verhalten kann, dann ist das sehr gut! Dann wird man –natürlich vorausgesetzt, dass man für die Erscheinung eines Voll-Erleuchteten eine gewisse Hochachtung empfindet– einen solchen auch für alle Lebewesen entwickeln.

Beim Schulen des Geistes wendet man derartige Verfahren auch an, um dadurch gezielt in sich ein Wertschätzen der anderen Lebewesen her-

vorzurufen. Zu den Gründen dafür, weshalb ein solches Wertschätzen aller Lebewesen zu entwickeln ist, zählt auch das von Ihnen aufgeführte Argument. Aber es gibt noch weitere Gründe dafür, seinen Geist in dieser Weise zu schulen; dazu zählt insbesondere der folgende:

Natürlich sind nicht alle Lebewesen Erscheinungen der Buddhas. Aber sie *alle* haben den *Samen zur Buddhaschaft* in sich; sie besitzen das *Kräftefeld zum Erreichen der Buddhaschaft*. Denn der *feinste* Zustand des Geistes in *jeder* Kontinuität eines Lebewesens ist seiner Wesensart nach *nicht unlösbar* mit Irrungen und Verblendungen verbunden und in *diesem* Sinn *frei* von ihnen. *Diese* Tatsache ist die Grundlage und Voraussetzung dafür, dass *jedes* Lebewesen zu einem späteren Zeitpunkt die Buddhaschaft erlangen kann.

Daher wird in einigen der Unterweisungen darauf hingewiesen, dass jedes Lebewesen, wie klein oder wie elend es auch sein mag, dieses Kräftefeld in seinem Geist besitzt, diesen zur Buddhaschaft sich entwickelnden Samen, dass somit jedes Lebewesen die Voraussetzung hat, zu einem späteren Zeitpunkt die Buddhaschaft zu erlangen; und indem man sich dessen in aller Klarheit bewusst wird, entwickelt man eine entsprechende Hochachtung für den Lebewesen und behandelt man sie mit entsprechender Ehrerbietung.

Frage:

Die Lebewesen sind –als abhängige Objekte– von ihren Ursachen und Umständen, von ihren Teilen und von ihren jeweiligen Namen und den sie erfassenden Vorstellungen abhängig. Sind dann aber nicht Benennung und Vorstellung der feinste Teil der Unwissenheit des erfassenden Geistes? Und wenn ja, was hat das für Konsequenzen?

Lama Gonsar Tulku:

Benennung und objekterfassende Vorstellung sind *nicht* ein Teil der Unwissenheit.

Alles, was es gibt, besteht in Abhängigkeit von Benennung und objekterfassender Vorstellung; das gilt auch für ein voll-erleuchtetes Lebewesen. Wenn es heißt, dass das Bestehen eines Gegenstands von Benennung und objekterfassender Vorstellung abhängig ist, dann wäre es verkehrt, nun zu denken, Benennung und Vorstellung seien etwas Schlechtes und daher etwas, das überwunden und vermieden werden sollte; das ist aber nicht der Fall.

Zwar besteht alles in Abhängigkeit von Benennung und objekterfassender Vorstellung, und in Bezogenheit darauf; doch die Art und Weise, wie die *Unwissenheit* einen Gegenstand erfasst, entspricht *nicht* dieser Tatsache.

Denn wir sehen nicht nur diese Abhängigkeit und Bezogenheit nicht; vielmehr erscheint es uns wegen unserer Fehlauffassung so, *als ob* sie von *ihrer eigenen* Seite her in *unabhängiger und unbezogener* Weise bestünden, nämlich: in *eigenständiger* Weise. *So* ergreift die Unwissenheit die Bestehensweise der Gegenstände.

Dieser Gegenstand, der hier vor mir steht, wird mit der Bezeichnung „Glas“ benannt; er wird durch die mit dem Begriff „Glas“ verbundene Vorstellung erfasst. Deshalb entsteht bei seinem Betrachten die Auffassung: „Ja, das *ist* ein Glas!“: Dies ist die Vorstellung, die den Gegenstand erfasst, die ihn –im Sinne eben dieser Vorstellung– von anderen, anders vorgestellten Dingen unterscheidet.

In einer solchen Abhängigkeit und Bezogenheit besteht somit dieser Gegenstand; und im Sinne dieser abhängigen und bezogenen Art seines Bestehens benützen wir ihn, indem wir etwa aus diesem gläsernen Behälter Wasser trinken.

Dies ist die Art, in der dieser Gegenstand tatsächlich *besteht*; aber *dies* ist *nicht* die Art, in der er uns *erscheint*. Vielmehr *erscheint* er uns so, *als ob* –ausgehend von dieser Erscheinung– hier ein Gegenstand *von seiner eigenen Seite her* als Glas besteht, *unabhängig* von unserer Benennung und unserer objekterfassenden Vorstellung, und *unbezogen* auf sie, dass er also *von sich her* als *das* besteht, als das wir ihn *ansehen*. Denn *so* erfasst unsere Unwissenheit diesen Gegenstand, wiewohl in ihm *nichts* zu finden ist, das ein solches ihm innewohnendes, *von sich aus bestehendes* Glas darstellt.

Das gleiche gilt für jeden anderen Gegenstand, wie etwa auch für diese Blume hier. Innerhalb von ihr wird man, wie lange und wie gründlich man auch danach suchen mag, nichts finden, das diese *Blume* darstellt; man wird keinen Teil von ihr finden, die diese *innewohnend bestehende Blume* ist. Auch diese Blume besteht somit in Abhängigkeit von der Art ihres Entstehens und von der Gesamtheit ihrer Teile, aber eben auch vom Bewusstsein, das sie mit ihrer Benennung durch eine Vorstellung erfasst, und daher in Bezogenheit darauf.

Frage:

Sie hatten gesagt, dass die Ursache allen Leidens im eigenen Geist liegt und dass es daher ein Fehler ist, sie außerhalb des Geistes zu suchen.

Würden Sie dann auch sagen, dass das Leiden des tibetischen Volks seine Ursache im Geist des tibetischen Volks hat?

Lama Gonsar Tulku:

Das ist ganz sicher so. Als äußere Umstände können dabei verschiedene Faktoren wirken, die solche Erfahrungen auslösen. Aber der gegenwärtigen Generation der Tibeter widerfährt jetzt zweifellos deshalb dieses Schicksal, weil sie oder weil vorherige Generationen in der Vergangenheit Handlungen ausgeführt haben, die sich jetzt auswirken, die somit die Ursache dafür sind, was geschehen ist. In der Kontinuität der entsprechenden Tibeter sind in der Vergangenheit karmische Eindrücke von einer Art gesetzt worden, die nun gereift sind und die daher jetzt die entsprechenden Erfahrungen ausgelöst haben.

Ganz allgemeint gilt ja: Dass man einen Körper hat, dem eine solche Art von Leiden zugefügt werden kann, dass man in einem Bereich des Bestehens lebt, in dem einem solches Leid widerfahren kann, ist eine Auswirkung der entsprechenden vergangenen Handlungen in früheren Leben. Denn *nicht alle* Aggregate, die ein Lebewesen nehmen kann, müssen von der Art sein, dass sie derartige Erfahrungen machen *können* oder gar machen *müssen*.

Was Tibet betrifft, so sind die äußeren Umstände, die sein Schicksal der letzten Jahrzehnte ausgelöst haben, zweifellos vielfältig; man kann sie einerseits in die politischen Fehler der Führungskräfte Tibets und andererseits in die Gier der politischen Führung Chinas nach territorialem Zuwachs einteilen. Alle Gegebenheiten dieser Art haben die vorhandenen Ursachen zum Reifen gebracht und nun die Auswirkungen dieser Ursachen ausgelöst.

Dass die *gegenwärtige* Generation der Tibeter und die *gegenwärtige* Generation der Chinesen in einer derart ungünstigen Beziehung zueinander stehen, das ist zweifellos eine Auswirkung vergangener Handlungen beider Seiten. Natürlich bezieht sich das *nicht* auf *alle* Tibeter und *nicht* auf *alle* Chinesen, sondern nur auf *die* Personen, die *verantwortlich* für die Entwicklungen sind, die die Dinge in den letzten Jahrzehnten genommen haben.

In dieser Weise wird im Bedingten Bestehen immer wieder die Ursache gesetzt, dass der *einen* Seite Schaden von der *anderen* widerfährt; und wenn sodann *diese* darauf reagiert, widerfährt dann als nächstes *jene* wieder Schaden. Nun, so geht das dann im Bedingten Bestehen weiter und weiter; und so gibt dann kein Ende dieser Kette von allem solchen Leiden, das man sich zufügt.

Daher ist es wichtig, dass irgendwann eine der beiden Seiten Geduld übt und das erlebte Leiden so, wie es erlebt wird, akzeptiert; nur *dadurch* kann ein Ende dieser Kette des Leidens herbeigeführt werden.

Einwand:

Das ist für Menschen des Westens schwer zu verstehen; denn eine solche Einstellung schließt ja von vornherein jede Art von Widerstand aus. Der berechtigte Widerstand setzt aber voraus, dass man über das zugefügte Leid mit Wut reagiert, nicht hingegen, dass man die Schuld bei sich selber sucht!

Lama Gonsar Tulku:

Das ist nicht ganz richtig. Der anderen Seite mit der Geisteshaltung von Ärger und Wut über das einem selber zugefügte Unbehagen zu antworten, ihr das empfangene Unbehagen mit gleicher Münze heimzuzahlen, *das* ist *nicht* gerechtfertigt.

Hingegen sich –in einer ehrlichen und wahrheitsgetreuen Grundhaltung und aus einer Einstellung des Wertschätzens des Anderen, somit aus dem Wunsch, auch der anderen Seite von Nutzen zu sein– auf den Anderen auszurichten und demgemäß zu handeln, demnach alles zu tun, was in diesem Bereich *beiden* Seiten von Nutzen ist, *das* ist durchaus richtig. Das aber schließt ein, dass das eigene vergangene Fehlverhalten, das in dieser Auswirkung einem selber nun gezeigt worden ist, nun in dieser Grundhaltung des Verständnisses korrigiert wird, dass man somit diese Auswirkung nicht abgetrennt von ihrer Ursache sieht und dass man daher nicht dieses einem zugefügte Unbehagen vergelten will, möglichst noch mit einem hohen Zinssatz.

Zweifellos ist es möglich, ohne Hass und ohne Bosheit der anderen Seite gegenüber –sondern vielmehr in der Grundhaltung von Ehrlichkeit und des Wunsches für das Wohl auch der anderen Seite– eine durch eine Kette von Vergeltung und Widervergeltung entstandene verfahrenere Lage zu korrigieren. Wenn man von einer *solchen* Grundhaltung heraus handelt, dann werden die eigenen Bemühungen von besserer Qualität sein als zuvor; und dann werden Ergebnisse dieser Bemühungen auch besser sein als die früheren Auswirkungen der eigenen Handlungen.

Wenn man hingegen –geleitet von Emotionen wie Wut und Hass– nun Vergeltung und nochmals Vergeltung anstrebt und ausübt, dann wird das, was man dadurch hervorbringt, von ähnlicher Qualität sein wie die Moti-

vationen, die zu diesen Handlungen geführt haben. Selbst wenn man dann *im Moment* gewinnen sollte, so hat das doch weder gute Wirkungen für die Anderen noch für einen selbst; denn auf mittlere und längere Sicht wird man dann wieder unangenehme Auswirkungen seiner unheilsamen Handlungen erleben. Mit solchen, auf *unheilsamen Emotionen* gründenden Reaktionen wird somit auf längere Sicht für *alle* Seiten nur *Schaden* erzeugt.

Es gibt viele Kriege, die geführt werden; und es gibt danach jeweils viele, die behaupten, sie hätten den Krieg gewonnen. Aber auch *jene* Seiten, die vorgeben, den Krieg gewonnen zu haben, auch sie haben dabei unendlich viel verloren.

Zuruf:

Es gibt bei einem Krieg nur Verlierer und keine Gewinner!

Lama Gonsar Tulku:

Ganz richtig! Genau so ist es!

Frage:

Ich habe zwei Fragen: Wie behandelt man im Buddhismus Aggressionen im persönlichen Umgang, ohne dass man Schuldzuweisungen vornimmt? Und wann und wie beginnt die Ursache-Kette, von der Sie gesprochen haben?

Lama Gonsar Tulku:

Nicht alles Unbehagen, das sich die Lebewesen gegenseitig zufügen, muss seinen Ursprung in *vergangenen* Leben haben. Es gibt auch viele Ursache-Ketten, die in *diesem* Leben ihren Ursprung haben. Es gibt somit zwar *alte* Geschichten des sich gegenseitig zugefügten Leidens, die weit in die Vergangenheit zurückreichen; aber manche Geschichten sind *jüngerer* Datums.

Die eigentliche Wurzel, der eigentliche Ursprung des Zufügens von Unbehagen sind die Irrungen und Verblendungen, die ihrerseits in der grundlegenden Unwissenheit der Lebewesen wurzeln. Die Fehlaufassungen, die in ihrer Gesamtheit diese Unwissenheit ausmachen, erzeugen in den Lebewesen die Haltung der Ichbezogenheit.

In den Texten „Schulung des Geistes“ heißt es daher: „Schiebe die Schuld für *Alles* auf *Eines*!“; und dieses *Eine*, das ist der *Egoismus*.

Was die Lebewesen gegeneinander aufbringt, was ihnen das Leben unangenehm macht, das hat seine Wurzeln grundsätzlich in der Ichbezogenheit, sei es im eigenen Egoismus oder sei es in dem der Kontinuitäten Anderer.

Aufgrund des Egoismus‘ gibt es natürlich auch Situationen, in denen einem von Anderen Leid zustößt. Wenn man aber das Maß an Unterstützung und Hilfe und ganz allgemein das Ausmaß an Nutzen, das man von den Anderen erhält, mit dem Maß an Schaden, das einem eventuell zugefügt wird, sorgfältig vergleicht, dann erkennt man, dass das Ausmaß an erhaltenem Nutzen unendlich viel größer ist als das begrenzte Maß an erhaltenem Schaden. Denn der Nutzen, den man auf Grund der Handlungen der anderen Wesen jeden Augenblick hat und ohne den man nicht leben könnte, ist außerordentlich groß und umfangreich. Ein Schaden widerfährt einem von anderen Lebewesen hingegen allenfalls von Zeit zu Zeit; und wie groß er uns in solchen Augenblicken auch erscheinen mag, so steht doch fest: Aus der Distanz betrachtet –etwa: im Rückblick späterer Jahre– ist klar zu erkennen, dass er gänzlich unbedeutend ist.

Deshalb wird im Buddhismus der Ratschlag gegeben, sich zu vergegenwärtigen, *wie sehr* man von den Anderen profitiert, *welch‘ große* Hilfe man von den Anderen erhält. Hingegen wird *nicht* der Ratschlag gegeben, sich *irgendwelche* Gedanken darüber zu machen, was einem die Anderen alles zu Leide getan haben; denn solches engt das eigene Blickfeld ein und verzerrt die tatsächlichen Proportionen.

Unbehagen widerfährt einem von den Anderen allenfalls von Zeit zu Zeit; und auch wenn ein solcher Fall eintritt, dann ist dies *nicht allein* die Schuld der *Anderen*. Vielmehr ist auch das *eigene Karman* mit im Spiel sowie dessen Ursachen, die *eigenen Verblendungen und Verunreinigungen*, insbesondere der eigene Egoismus; *nur dadurch* widerfährt einem Unbehagen von Anderen.

Solche Situationen treten aber *nur gelegentlich* auf; hingegen erhält man Unterstützung und Nutzen von den Anderen *beständig* und *ohne Unterbrechung*. So war das in den vergangenen Leben; so ist das in diesem Leben; und so wird es auch in den künftigen Leben sein: *Ständig* erhalten wir unser Leben *einzig dank Anderer*; ohne die Unterstützung Anderer sind wir nicht in der Lage, auch nur einen Augenblick lang zu überleben.

Und wenn man dann noch etwas schärfer und tiefer nachdenkt, dann erkennt man, dass selbst diejenigen, die einem dem ersten Augenschein nach Schaden zufügen, in Wirklichkeit Lebewesen sind, die einem Nutzen erbringen. In diesem Sinn denkt ein Bodhisattva so: „Dadurch, dass es An-

dere gibt, die mir von Zeit zu Zeit Unbehagen bereiten, gelingt es mir, meine Kraft der Geduld sowie meine Kraft des Erbarmens immer stärker und stärker wachsen zu lassen und zu kräftigen!“

Daher wird am Schluss der Texte „Schulung des Geistes“ ausgeführt, dass man jene Personen, die einem irgendwann einmal Schaden zufügen, wie den eigenen geistlichen Meister betrachten soll, und noch viel mehr: dass man sie als noch wertvoller ansehen soll wie diesen; so heißt es dort: „Die Personen, die dir Schaden zufügen, diese *sind* dann dein eigener geistlicher Meister!“

Man hat *zwei* geistliche Meister: den eigenen, der einem Unterricht gibt, und den anderen, der einen von Zeit zu Zeit prüft. In aller Regel sind diese beiden voneinander verschieden; denn man kann nicht gleichzeitig Unterricht geben und Prüfungen abnehmen. Die Prüfung nehmen diejenigen ab, die einem das Leben schwer machen, die einen herausfordern, um klarzulegen, wie stark die eigene Geduld und das eigene Erbarmen entwickelt sind.

Solange die Personen in einer ruhigen und spannungsfreien Umgebung sind, erscheinen sie einem im Regelfall so, als ob sie voller Geduld seien, als ob aus ihnen nur Erbarmen ströme. Sowie aber dann jemand erscheint, der diese Ruhe stört und etwas sagt oder tut, was ungeduldige Wesen ärgerlich macht, *dann* zeigt sich, *wieviel Geduld* jene Personen tatsächlich entwickelt haben und wie umfangreich und mächtig ihr Erbarmen geworden ist.

In Tibet hat sich der folgende Fall der Überprüfung zugetragen: Eine Person hat an einem Ort lang und ausgiebig meditiert. Ein Anderer, der vorbeikam, fragte sie: „Was tust du denn hier?“, worauf sie antwortete: „Ich meditiere!“. Er aber fragte dann weiter: „Was meditierst du denn? Worin übst du dich denn?“, und die Person antwortete: „Ich entwickle Geduld!“. Daraufhin rief jener Andere aus: „Dann friss Scheiße!“, worauf die meditierende Person spontan entgegnete: „Die Scheiße friss du nur selber!“. Damit hatte sich erwiesen, dass ihre Meditation über Geduld noch nicht weit gediehen war.

Wenn einem eine *solche* Prüfung abverlangt wird, *dann* erst zeigt sich, wie weit das Meditieren bereits Früchte erbracht hat. Denn der *eigene geistliche Meister*, der einem die Unterweisungen und den Unterricht gibt, der wird einem ja im Regelfall in ruhiger und freundlicher Art begegnen; *das* ist dann aber *keine Herausforderung* in Bezug auf Geduld sowie in Bezug auf Erbarmen. Die *Herausforderung* erhalten wir vielmehr *von unserem Gegner*.

Und deshalb heißt es in den Schriften, dass die *eigenen Feinde* tatsächlich die *eigenen Meister* sind.

Aufgrund unserer Unwissenheit und unserer –durch Unwissenheit entstandenen– Ichbezogenheit teilen wir die Wesen in *drei* Gruppen ein: in solche, die wir als unsere Freunde nehmen, in solche, die wir als unsere Feinde ansehen, und in solche, die wir als belanglose, als vernachlässigbare Lebewesen erachten. *Diese* Auffassung ist ein *Fehler unseres Geistes*. Die Buddhas und Bodhisattvas, die diese Fehlauflassung überwunden und vernichtet haben, sehen *nur eine* Gruppe von Lebewesen: Sie erachten *alle* Lebewesen als *Freunde*, und zwar als die *letztlichen eigentlichen* Freunde.

Wer ebenfalls diesen Weg begehen will, der muss sich dann bemühen, Schritt für Schritt die eigene fehlerhafte Auffassung zu korrigieren. Das ist nicht ganz einfach; und das geht daher auch nicht sehr schnell. Gerade deshalb muss man sich aber bemühen; und gerade deshalb muss man sich anstrengen. Und man muss sich immer wieder und immer mehr darum bemühen. Insbesondere sollte man ständig darauf achten, nach bestem Vermögen Ärger nicht aufkommen zu lassen und schon entstandenen Ärger zu beschwichtigen und zu beruhigen, indem man ihm keine neue Nahrung mehr gibt.

Wenn einen aber –und damit will ich Ihre andere Frage beantworten– dennoch Ärger überrollt und man dann aus der Gemütsverfassung des Ärgers heraus handelt, dann sollte man möglichst rasch zu erkennen versuchen, dass man verkehrt gehandelt hat; und man sollte auf der Grundlage dieser Einsicht tiefe Reue gegenüber diesem Fehlverhalten erzeugen. Und immer wieder sollte man sich dessen bewusst werden, dass Ärger und Wut Fehler des Geistes sind. Man sollte in diesen Fehlern nichts Aufbauendes oder Heilsames sehen; vielmehr sollte man sich dessen bewusst sein, dass diese unheilsamen Zustände des Geistes den Geist stören und sein heilsames Kräftefeld zerstören, weshalb sie Fehler sind, die man möglichst rasch aus seinem Geist entfernen sollte.

Nun gibt es allerdings Leute, die der Ansicht sind, man solle Ärger, wenn er in einem aufsteigt, auch herauslassen und zeigen, weil dies zu einer gewissen Erleichterung führe, weil der Ärger sich vermindere, wenn man ihn herauslasse. Nun, das mag einem im Augenblick zwar so erscheinen. Aber wenn man auftretendem Ärger, statt ihn durch Nahrungsentzug verkümmern zu lassen, im Gegenteil stets freien Lauf lässt und ihn dadurch nährt, dann wird er sich entsprechend festigen, dann wird er zu einem Merkmal der betreffenden Person werden, die den Anderen dann als aufbrausend und unausstehlich erscheinen muss.

Wenn man sich hingegen bemüht, Ärger zu verhindern, dann ist das zwar zunächst schwierig und anstrengend. Aber wenn man dies dennoch *gezielt immer wieder* versucht, so wird es *mit der Zeit* leicht und immer

leichter; und man wird sodann feststellen, dass Ärger immer seltener auftritt, und wenn noch, dann nicht mehr so heftig und nicht mehr so lange. Man wird sich eben mit der Zeit auch an *dieses* Verhalten, nicht mehr von solchen Emotionen gelenkt zu werden, gewöhnen.

Frage:

Was ist die Kontinuität des Geistes? Was ist jene Einheit, die unser körperliches Bestehen überdauert? Wie ist sie zu identifizieren? Wie ist jemand, der nicht erleuchtet ist und der stirbt, im folgenden Leben als eben dieselbe Person wiederzuerkennen?

Lama Gonsar Tulku:

Dass der *Körper* am Ende dieses Lebens zurückgelassen wird, das steht fest. Aber nicht nur er, sondern auch viele Hinsichten und Merkmale unseres Geistes –viele unserer Auffassungen somit– hören mit diesem Leben auf.

Denn unser Bewusstsein hat viele Stufen der Feinheit; und alle gröberen und feineren Zustände des Bewusstseins –von der feinsten Ebene abgesehen– bleiben am Ende dieses Lebens ebenfalls zurück. Allerdings bleibt von ihnen nicht, wie vom grobstofflichen Körper, eine Leiche zurück; vielmehr lösen sich diese gröberen und feineren Zustände des Geistes in dessen feinsten Zustand auf. Und das Einzige, was dann den Tod der Person überdauert, ist die Kontinuität des feinsten Zustandes des Geistes.

Es wäre aber, wenn man dies hört, dennoch grundverkehrt, sich dann vorzustellen, es gäbe da eine ständig sich gleichbleibende weiterlaufende feinste Geistessubstanz, die der stabile Kern aller auf einander folgenden Leben ist, der vergangenen, des gegenwärtigen, und der zukünftigen: Eine solche Annahme ist falsch. Vielmehr ist, wie ich bei einer früheren Gelegenheit hier schon dargelegt habe, auch diese feinste Ebene des Geistes eine Kontinuität von augenblicklichen Zuständen des Geistes, somit eine kernlose Kontinuität, die darin besteht, dass jeweils auf einen augenblicklichen Zustand des Geistes ein nächster folgt.

Das ist allerdings keine Eigentümlichkeit des Geistes; denn für den Körper gilt dasselbe. Zwar haben wir von diesem unbeständigen Gegenstand, solange wir uns die tatsächliche Art des Bestehens nicht deutlich vor Augen halten, die falsche Auffassung, er würde sich zumindest in kürzeren Zeitabständen nicht verändern, so dass etwa der Körper von heute Mittag noch derselbe sei wie der jetzige von heute Abend. Eben *das* ist

jedoch *nicht* der Fall; auch *er* verändert sich von Augenblick zu Augenblick. Es folgt lediglich auf diesen augenblicklichen Zustand des Körpers ein nächster augenblicklicher Zustand des Körpers, der diesem *sehr ähnlich* ist. Diese augenblicklichen Veränderungen sind meist geringfügig und daher für unsere groben Sinne nicht erfassbar; deswegen fassen wir diese *Kontinuität von augenblicklichen Zuständen des Körpers* ohne Überlegung und Begründung zu *dem Körper* zusammen: Wir nehmen diese zu einander *ähnlichen*, aber eben *nicht* miteinander *gleichen* Zustände von ihm *als gleich* und *identifizieren* ihn dadurch, ihn dabei als unveränderlich erachtend.

Das ist mit einem Fluss zu vergleichen, dessen Wasserstrom wir betrachten. Wir haben dabei den Eindruck, dieser Strom sei *sich immer gleich*, er sei von Augenblick zu Augenblick *mit sich selbst identisch*. Tatsächlich aber ist er sich *nicht über einen Augenblick hinaus gleich*. Denn in jedem Augenblick fließt das Wasser von einer Stelle zur nächsten; und wir beobachten daher, aber ohne dies zu erkennen, jeden neuen Augenblick einen *neuen* und damit einen *anderen* Zustand des Flusses.

Im Buddhismus wird dabei unter „Augenblick“ eine sehr kurze Zeitspanne verstanden; gelegentlich wird sie als der 65-te Teil der Dauer des Fingerschnalzens einer erwachsenen kräftigen Person angegeben: Wenn sie den Mittelfinger auf die Daumenkuppe presst und ihn sodann auf die Daumenwurzel oder auf den an der Daumenwurzel angelegten Ringfinger prallen lässt, so ergibt dies einen kurzen, deutlich abgesetzten Schall, einen Schnalzlaut. Dieser hat eine gewisse Zeitdauer; und es wird gesagt, dass diese Zeitdauer etwa 65 Augenblicke lang dauert.

Ein solcher 65-te Teil des Schalls des Fingerschnalzens wird als die Dauer des augenblicklichen Zustands des Körpers und des augenblicklichen Zustands des Geistes genommen; und aus jedem solchen augenblicklichen Zustand geht ein neuer hervor: Auf jeden folgt mit seinem Vergehen und durch dieses ein neuer. Was bleibt, ist die *Kontinuität ähnlicher Zustände*, die *Kontinuität des Körpers* sowie die *Kontinuität des Geistes*.

Die groben Veränderungen des Körpers erkennen wir, wenn wir selber oder wenn Andere alt werden; an solchen Veränderungen nur erkennen wir die Vergänglichkeit des Körpers. Dabei sind die groben Veränderungen nichts als eine entsprechend grobe Ansammlung von feineren und sehr feinen Veränderungen und somit eine dann auch für unsere Sinne fassbare Form seiner feinen Unbeständigkeit.

Ganz entsprechend sind auch die gröberen und feineren Zustände des Geistes bis hin zu seinem feinsten Zustand nichts anderes als eine Kontinuität von Zuständen, die jeweils nur einen Augenblick lang bestehen und im Augenblick ihres Entstehens vergehen. Die Ähnlichkeit dieser in so ra-

scher Folge aufeinander-folgenden Zustände ist es, die uns dazu bringt, diese Kontinuität zu *einem* Objekt zu identifizieren und dieses als *den Geist* zu erachten.

Der Zustand des Geistes, den wir jetzt im Wachzustand erleben, ist der gröbste in unserem Leben als Menschen. Wenn wir einschlafen, wird dieser Zustand deutlich feiner; wenn wir sodann träumen, wird er hingegen wieder etwas gröber. Einen sehr feinen Zustand nimmt er im Tiefschlaf ein.

Beim Eintreten des Todes nimmt der Geist jedoch einen weitaus feineren Zustand ein, einen Zustand, der durch weitaus größere Feinheit gekennzeichnet ist als der des Tiefschlafs. Denn der Ablauf des Sterbens ist ein Vorgang, bei dem sich die gröbereren Zustände des Geistes Schritt für Schritt in immer feinere Ebenen auflösen.

Zugleich lösen sich bei diesem Vorgang des Sterbens die vier physischen Grundstoffe *Erde-Wasser-Feuer-Luft* nacheinander von den feinstofflichen Energien ab; diese Grundeigenschaften des *Festen*, des *Flüssigen*, des *Erwärmenden* und des *Bewegenden* hören hierbei nach und nach auf, ihr Wirken zum Erhalten des Weiterlebens des grobstofflichen Körpers auszuführen. Sowie dieser Vorgang sich dem Abschluss zuneigt, ist der Sterbende schon jenem Zustand recht nahe, der im Buddhismus mit „Tod“ bezeichnet wird. Die meisten Menschen meinen sogar, bei dem Sterbenden sei nun der Tod schon eingetreten; denn sie können an ihm dann keine Anzeichen des Lebens mehr entdecken.

Aber die inneren Wahrnehmungen des Sterbenden hören zu dieser Zeit durchaus noch nicht auf. Denn da sein Geist noch nicht in seinem feinsten Zustand ist, enthält er noch gröbere Zustände, wie fein diese inzwischen auch geworden sein mögen.

Von *außen* betrachtet, sieht dieser Sterbende allerdings wie ein Toter aus. Denn sein Atem ist zum Stillstand gekommen; und auch sein Herzschlag hat aufgehört. Aber die Auflösungsvorgänge der gröbereren und feineren Zustände in den feinsten Zustand seines Geistes sind zu dieser Zeit noch nicht abgeschlossen; und sie kann dann daher durchaus noch unterschiedliche *innere* Wahrnehmungen haben.

Jene Sterbenden, die während ihres sich nun dem Ende zuneigenden Lebens durch das Ausführen bestimmter Meditationen die Fähigkeit entwickelt haben, die Abfolge dieser Zustände bewusst zu erleben, können dieses nach dem Aufhören von Atmung und Herzschlag und die sodann erlebten Vorgänge gezielt für die Entwicklung ihres Geistes benützen und auch sehr lange in diesem Zustand verweilen. Ich habe Personen gesehen, die viele Tage in diesem Zustand geblieben sind.

Nach Aufhören der Atmung werden sodann noch vier weitere Zustände der schrittweisen Auflösung der noch vorhandenen gröberen Zustände des Geistes durchlaufen. Am Ende des letzten Auflösungs Vorgangs nimmt der Geist jenen feinsten Zustand ein, der mit „Zustand des Klaren Lichts [des Todes]“ bezeichnet wird und der frei von allen Vorstellungen und anderen gröberen Zuständen des Geistes ist.

Diesen feinsten Zustand des Geistes erreicht *jedes* Lebewesen im Vorgang des Sterbens. Aber nur *jene* von ihnen können ihn in Ablauf und Dauer beeinflussen, die sich zuvor die betreffenden Fähigkeiten angeeignet haben.

Natürlich durchlaufen gewöhnliche Lebewesen diesen Zustand im ungefähren Ablauf so wie Anwender jener Meditationen. Aber sie erleben in diesem Auflösungs Vorgang einen Zustand nach dem anderen, ohne dabei zu wissen, was mit ihnen geschieht; und sie können ihn daher weder beeinflussen noch gar kontrollieren. Vielmehr bleiben sie der Reihe nach eine Weile in jedem einzelnen dieser Zustände und erleben sodann dessen Auflösung, die sie in einen neuen Zustand des Geistes bringt.

Nachdem die Atmung aufgehört hat, erlebt der Sterbende eine weißliche Erscheinung; ihm erscheint dann eine Art weißliches Licht. Im darauf folgenden Zustand erscheint ihm ein rötliches Licht. Auf diesen folgt sodann ein Zustand größter Dunkelheit, in dem alles Licht und alle Farben verschwunden sind und in dem er sodann in eine Art Tiefschlaf oder Ohnmacht fällt.

Wenn der Sterbende aus diesem unbewussten Zustand gewissermaßen erwacht, dann erlebt er einen bestimmten Zustand, der als „Klares Licht“ bezeichnet wird. Allerdings nimmt er dann kein Licht wahr; und man darf sich daher nicht durch eine allzu wörtliche Bedeutung dieses Namens irreführen lassen. In *diesem* Zustand erlebt der Geist nichts anderes als ein *Leersein*, nämlich ein Leersein von irgendetwas Unterscheidbarem, somit ein konventionelles Leersein; und damit ist dann der *eigentliche* Tod der Person eingetreten.

In diesem Zustand des Klaren Lichts, in dem sich alle gröberen Zustände des Geistes in seinen feinsten Zustand aufgelöst haben, verweilen manche Personen nur recht kurz, andere hingegen länger. Man kann, da dieser Zustand der *eigentliche* Tod ist, somit auch sagen: Manche Personen sind nur recht kurz tot, andere hingegen sind dieses etwas länger.

Viele Menschen haben vom Tod die Auffassung, dieser sei eine Unterbrechung, ein Unterbruch, ein Abbruch. Das ist aber nicht der Fall. Vielmehr ist der Tod ein Teil des Stroms des Geistes, daher ein Geisteszustand von einer bestimmten Zeitdauer, der aus einem anderen Geisteszustand entsteht und zu einem abermals anderen Geisteszustand weiterführt.

Denn dieser Zustand des Klaren Lichts und damit des Todes ist gleichfalls nicht von Dauer. Sowie nämlich eine geringe Bewegung in diesen Zustand eintritt, entstehen sofort gröbere Zustände des Geistes. Und von da ab ist die Verbindung zwischen dem Geist und dem Körper des nun vergangenen Lebens vollständig abgetrennt; von da ab ist der nun zurückgelassene grobstoffliche Körper tatsächlich eine Leiche.

Nicht bereits nach dem Ende der Atmung oder des Herzschlages also tritt diese Trennung ein, sondern nach der Beendigung des Erlebens jenes Leerseins, nach der Beendigung des Zustands des Todes, des Klaren Lichts. Sowie also die erste geringfügige Veränderung in diesem Zustand des Klaren Lichts eintritt, entstehen im Geist wieder gröbere Zustände; und *dies* ist dann der Beginn des *nächsten* Lebens. Damit fängt –so kann man es umschreiben– ein neues Kapitel im Buch des Wanderns im Kreislauf bedingten Bestehens –im Kreislauf des Bedingten Bestehens– an.

Die gewöhnlichen Lebewesen wissen nicht, was hierbei alles mit ihnen geschieht. Daher erleben und erleiden sie dies alles, ohne eine klare und deutliche Bewusstheit darüber und eine länger anhaltende Erinnerung davon zu haben: Unbewusst –wengleich nicht bewusstlos– erleben und erleiden sie diese Zustände des Geistes; und so werden sie von diesem zum nächsten Leben getrieben, ohne zu wissen, was dabei mit ihnen vorgeht.

Mit dem Beginn des nächsten Lebens und vor der *eigentlichen* Geburt als Person erlebt die Kontinuität des Geistes sodann den *Zwischenzustand*, den *Bardo-Zustand*. Wenn sie dann von ihrem Karman beispielsweise zu einer menschlichen Geburt gelenkt wird, dann geht dieser Zwischenzustand in dem Augenblick zu Ende, in dem es sich mit den vereinigten Zellen der Eltern verbindet und so einen neuen grobstofflichen Körper erlangt. Dieser Augenblick des Eindringens der Kontinuität des Geistes in die vereinigten Zellen, dieser Augenblick der Verbindung des Bewusstseins mit dem neuen Körper, *er* wird im Buddhismus mit „Geburt“ bezeichnet.

Im Buddhismus wird somit die Geburt des neuen Wesens wesentlich früher angesetzt als nach der Auffassung der übrigen Menschheit, genauso wie der Tod des vergangenen Wesens wesentlich später angesetzt wird.

So also gelangt man von einem zum nächsten Leben, sowie später von dieser *eigentlichen* Geburt dann zum Vorgang des Herausgepresst-Werdens aus dem Mutterleib, der *weltweit* mit „Geburt“ bezeichnet wird. Und die Lebewesen wissen bei alledem nicht, was mit ihnen geschieht und weshalb sie dahin oder dorthin gelangen.

Vielleicht ist ein solches Lebewesen dann an einen passenden Ort gekommen, der einiges an Wohlbefinden aufzuweisen hat, vielleicht aber auch –was eben das Wahrscheinlichste ist, wenn man allein im Bereich

menschlichen Bestehens die Häufigkeit des Elends betrachtet– dann an einen recht unpassenden Ort, der keinerlei Anlass für Wohlbefinden aufzuweisen hat: Man hat sich das nicht ausgewählt; vielmehr hat einen das eigene Karman an einen solchen Ort getrieben, an dem man nun zu leben hat und mit dessen Situation man nun zurechtkommen muss.

Heutzutage gibt es allerdings auch *sehr* unpassende Orte von einer *besonderen* Art, an die zu gelangen sehr gefährlich ist; denn da kann es leicht geschehen, dass man zerstört und entfernt wird, bevor man auf natürlichem Weg den Mutterleib verlassen kann.

Alles das zeigt deutlich genug an, dass wir keine Freiheit über unseren Lebensweg haben: Die meisten Lebewesen geraten *irgendwo* hin, ohne zu wissen, *wohin* sie geraten; oder, genauer formuliert: Die meisten Lebewesen geraten nicht dahin, wo sie hingelangen möchten, sondern dahin, wohin sie ihr Karman treibt, wohin die auf der feinsten Ebene des Geistes hinterlegten Erinnerungen ihrer früheren Handlungen sie hinlenken.

Sehr oft wird berichtet, dass bei einer menschlichen Wiedergeburt ganz kleine Kinder noch Erinnerungen an das vergangene Leben haben, dass sie dann, wenn sie irgendwann sprechen können, den anderen solches mitteilen. Allerdings vergessen die Kinder unter dem starken Einfluss ihrer Sinneseindrücke des neuen Lebens die Erinnerungen an das vergangene Leben rasch, insbesondere auch deshalb, weil sie keinen Bezug zwischen den Erlebnissen des vergangenen und denen des jetzigen Lebens herstellen können.

Aber es besteht auch kein Erfordernis, sich darum zu bemühen, dann noch Erinnerungen an das vergangene Leben wachzurufen; denn dieses vergangene Leben ist ja ohnehin vergangen und vorbei. Wenn es gut gegangen ist, dann ist es jetzt beendet; und wenn es nicht gut gegangen ist, dann ist es jetzt ebenfalls beendet.

Doch wenn wir unsere gegenwärtige Lage in Augenschein nehmen, dann können wir uns dessen gewiss sein, dass wir in den vergangenen Leben große Anstrengungen erbracht haben, um die Ursachen zu setzen, die sich nun als unser jetziges Leben auswirken; unsere gegenwärtiges Leben als *Menschen* ist gewissermaßen der Nachweis hierfür.

Viel wichtiger als die *Vergangenheit* ist die *Gegenwart* und ist mit ihr die *Zukunft*: Was wir in der *Zukunft* erleben werden, hängt ja von unseren Handlungen der *Gegenwart* ab; denn während die Handlungen der Vergangenheit getan und somit nicht mehr rückgängig zu machen sind, können wir in der Gegenwart unser Tun noch in diese oder aber in jene Richtung lenken. Sich nun mit viel Aufwand daran erinnern zu wollen, was man in den vergangenen Leben gewesen ist und was man da erlebt hat, das bringt für die Zukunft recht wenig ein.

Ein tibetisches Sprichwort beschreibt dies kurz und treffend so:

„Wenn du wissen willst, was du in
der Vergangenheit getan hast,
dann betrachte deinen Körper
dieses Lebens, das du jetzt führst!
Wenn du wissen willst, wie dir es
in der Zukunft wird ergehen,
dann betrachte deinen Geist in
diesem Leben, das du jetzt führst!“

Denn wenn der eigene Geist *jetzt* ein *guter* Geist ist, der *das Heil aufbauende Eindrücke* hat und somit *zum Heilsamen hinleitende Zustände* hervorbringt, dann werden in seiner Kontinuität die nächsten Leben *erfreulich* sein. In dem Ausmaß hingegen, in dem es *jetzt* um eigenen Geist *nicht so gut* bestellt ist, werden die nächsten Leben von *Schwierigkeiten* geprägt sein!

Dass wir *jetzt* diese wertvolle menschliche Bestehensart haben, dass wir *nun* dieses Leben als Menschen führen, und das mit allen Fähigkeiten, die dieser Bereich unseres Bestehens zu bieten hat, das ist ein kostbares Gut; um es gewinnen zu können, haben wir uns in den vergangenen Leben entsprechend anstrengen müssen. Es gibt daher nichts Dümmeres, als dieses wertvolle Gut in der Kürze eines einzigen Lebens zu ruinieren und zu verjübeln.

So etwa bewegen wir gewöhnliche Lebewesen uns von einem Leben zum nächsten.

Hingegen wird ein Lebewesen, das Freiheit über sein eigenes Schicksal erlangt hat, *nicht* in dieser *unbewussten* Weise einfach *irgendwohin* geraten und *irgendwo* geboren; vielmehr wird es in *Vollständiger Freiheit* mit klarer Absicht und gezielter Entschlossenheit *dort* Geburt nehmen, wo es den Anderen von großem Nutzen sein kann. Dies ist die Art und Weise, wie Buddhas und Bodhisattvas Geburt nehmen.

Gut, das ist dann alles für heute. Vielen Dank für dieses Gespräch!

Nachwort des Herausgebers

Die Vorträge zum Thema „Schutz suchen, Zuflucht nehmen“ hat Lama Gonsar Tulku am 27-ten Juni 1997 im Institut für Philosophie der Goethe-Universität Frankfurt aufgrund einer Einladung dieses Instituts gehalten.

Diese Wiedergaben seiner auf Tibetisch gehaltenen Vorträge entsprechen inhaltlich der direkten Übersetzung durch Dipl.Ing Helmut Gassner. Allerdings wurden mehrere zentrale philosophische Begriffe, die nicht dem Sprachgebrauch der Gegenwartsphilosophie entsprechen, durch solche ersetzt, die den internationalen Konventionen dieses Sprachgebrauchs entsprechen: dies zum Zweck des Verstehbar-Machens dieser wertvollen Texte auch außerhalb lokaler Begrenzungen.

Vermieden hab' ich zudem Anhäufungen von Fremdwörtern; denn solche erfreuen sich keineswegs eines durchgehend gleichförmigen Gebrauchs und führen daher sehr leicht zu Missverständnissen.

Sarvaṃ maṅgalaṃ

Ulrich Mamat

Glossar

Zur Transliteration und Lautschrift

Bei der Transkription von Sanskrit und Pali-Begriffen in romanische Buchstaben haben wir uns in beiden Fällen an die üblichen wissenschaftlichen Konventionen gehalten.¹ Zusätzlich haben wir bei einigen Begriffen, die nicht leicht auszusprechen sind, eine Umschrift ins Deutsche vorgenommen, die als eine Annäherung an das Sanskrit zu verstehen ist. In der Umschrift werden die unterschiedlichen Vokale durch diakritische Zeichen kenntlich gemacht, wodurch die Ausdrücke unterschieden werden und so in den Lexika aufgefunden werden können.

Im Sanskrit werden vokalische Längen deutlich unterschieden. Ein langes *ā* ist in der Aussprache beispielsweise zeitlich dreimal länger als ein kurzes *a*. Wir haben auch nicht zwischen dem *ś*, das palatal gebildet wird – etwa wie in “mischen” oder dem englischen “sure” – und dem cerebralen *ṣ*, das wie ein *sch* mit nach unten gezogener Zungenspitze ausgesprochen wird, unterschieden. Beide geben wir, der einfacheren Aussprache wegen, mit *sch* wieder.

Der Anusvāra (im) wird je nach der Stellung im Wort verschieden nasalisiert. Wir geben ihn mit einem nicht nuancierten *n* wieder.

Die Aspiraten, wie *dha*, *jha*, *tha*, *bha* werden wie die entsprechenden Konsonanten, aber mit schnell folgendem *h* ausgesprochen. So wie im Englischen “ink-horn” oder in “Abhandlung”.

Das *ca* und *ja* geben wir in der Umschrift mit *tscha* und *dscha* wieder, und *jña*, wie in “*prajñā*”, geben wir mit *dnya* wieder.

Die Klassennasale, mit Ausnahme von *ñ*, geben wir alle vereinfacht mit einfachem *n* wieder, wie in “tun”.

Betont werden muss jedoch, dass die Aussprache des Sanskrit nicht einheitlich ist, und dass einige Lautwerte im Deutschen nicht vorkommen und daher höchstens imitiert werden können.

Für die Transliteration des Tibetischen in die romanische Umschrift bestehen keine einheitliche Regeln. Wir haben uns in diesen

¹S. Morgenroth, Wolfgang: “Lehrbuch des Sanskrit – Grammatik, Lektionen, Glossar”, Leipzig 1973, S. 29.

Fällen an der Aussprache orientiert.

Verwendete Abkürzungen:

S = Sanskrit (S: *saṃskṛta*)

P = Pali (P: *pāli*)

T = Tibetisch

D = deutsch wiederzugebende Aussprache

Abhidharma (:S; P: *abhidhamma*):

Der Abhidharma enthält Lehrbücher zur Philosophie und Psychologie und ist der dritte Hauptteil der buddhistischen Schriften, die im *Dreikorb* (S: *tripiṭaka*; P: *tipiṭaka*) zusammengefasst werden.

Arhat (:S; P: *arahat, arahant*):

Der Etymologie nach: *Ehrenhafter*; dem Sinn – gemäß der Anwendungen – nach: *Feindzerstörer*. Ein Arhat ist eine Person, die durch die Unterweisungen Buddhas und durch die eigenen Erkenntnissen die Freiheit von bedingtem Bestehen erlangt hat, weil sie die Verblendungen des Geistes vollständig und endgültig beseitigt hat.

Avidyā (:S; P: *avijjā*):

Unwissenheit. Diese Fehlauffassung ist ein Geisteszustand, der die tatsächliche Art des Bestehens der Dinge nicht richtig erkennt, indem z. B. Unbeständiges als beständig und Abhängiges als unabhängig angesehen wird; *was* dabei – insbesondere die konventionellen Aspekte betreffend – irrig ermittelt wird, gehört zur Irrung (S: *moha*).

Avidyā ist die Wurzel aller anderen Verblendungen des Geistes; aus ihr entstehen weitere Verblendungen wie Begierde und Hass sowie Neid, Ärger, Eifersucht etc.; dadurch werden die Lebewesen in den Kreislauf bedingten Bestehens (S: *samsāra*) eingebunden.

Bodhisattva (:S; P: *bodhisatta*):

Erleuchtungswesen. Dies ist eine Person, die, um die Befreiung aller anderen Wesen von Leiden und deren Ursachen zu erreichen, den Zustand eines Buddhas erreichen will. Die Übungen der Vollkommenheiten (S: *pāramitā*) – des Gebens, der Tugend, der Geduld, der Anstrengung, der Konzentration und der Weisheit – aus der Mo-

tivation des Erbarmens heraus steht für diese Praktizierenden des Großen Fahrzeugs im Vordergrund.

Buddha (:S; :P; T: *sang-gyā*):

Ein Buddha ist ein vollerwachtes, erleuchtetes Wesen, d. h. eine Person, die von allen Leiden und den Ursachen des Leidens frei ist, die alle heilsamen Fähigkeiten zur Vollkommenheit gebracht hat, die alle Hinderungen der Verblendungen und des Wissens vollständig zerstört hat, und die den Lebewesen den Weg zur Befreiung in vollständiger Form erklären kann. Die tibetische Bezeichnung “Sang-gyā” hat die zweifache Bedeutung des *Erwachens* (aus der Unwissenheit) und des *Erblihens* (im Vollenden der heilsamen Eigenschaften).

Dharma (:S; P: *dhamma*):

“Dharma” ist aus der Wortwurzel “dhṛ” = “tragen, halten, stützen” abgeleitet. Im Allgemeinen bedeutet “dharma” die *Unterweisungen Buddhas* und die eigenen *Erkenntnisse des Geistes*, wie *Weisheit* und *Erbarmen*.

Duḥkha (:S; P: *dukkha*):

Leid, Leiden, Erleiden. Die Darlegung des Wesens von Leiden und des Bestehens von Leiden ist die erste der Vier Edlen Wahrheiten Buddhas. Es kann hinsichtlich der Subtilität in drei Arten unterteilt werden: (a) Das Leid der Schmerzen (S: *duḥkha-duḥkhatā*) bedeutet: unmittelbar erlebtes körperliches wie auch geistiges Leid wie insbesondere Geburt, Krankheit und Tod. (b) Das Leid der Veränderung (S: *vipariṇāma-duḥkhatā*) bedeutet: die Veränderlichkeit und Begrenztheit von kurzfristigem, sporadischem Glücksgefühl. (c) Das umfassende Leid (S: *samṣkāra-duḥkhatā*) bedeutet: die grundlegende Unfreiheit im Bedingten Bestehen, insbesondere das Erleiden des unfreiwilligen Geborenwerdens im Kreislauf des Bedingten Bestehens (= im Samsāra).

Gelugpa (T: *dge-lugs-pa*):

Schule der Tugendhaften. Sie wurde von dem großen Reformator Dsche Tsongkhapa (1357-1419 n. u. Z.) gegründet und ist seitdem die jüngste der vier großen Traditionen des tibetischen Buddhismus.

Kagyüpa (:S; T: *bká-brgyud-pa*):

Die *Kagyüpa* ist die zweitälteste der vier großen Traditionen des tibetischen Buddhismus, die auf die beiden indischen Mahāsiddhas Tilopa (928-1009 n. u. Z.) und Nāropa (956-1040) zurückgeht und durch den Meister Marpa (1012-1098) nach Tibet gebracht wurde.

Karman (:S; D: *Karma*; P: *kamma*; T: *lä*):

“Karman” ist aus der Wortwurzel “kṛ” = “tun, machen” abgeleitet und bedeutet *Handlung*. Was die Lebewesen als Glück und Leid in ihrem Leben erleben, sind die Auswirkungen ihrer körperlichen, sprachlichen und geistigen Handlungen. Jede Handlung hinterlässt augenblicklich im Geist ein Potential, das nach einem Reifungsprozess in der Zukunft erlebt wird.

Karman – dann verstanden als das *Gesetz* von Ursache und Wirkung – beinhaltet, dass *jede* Handlung die ihr entsprechende Auswirkung hat, sowohl für einen selbst, als auch für andere.

Die Handlungen einer Gesellschaft von Lebewesen, bestehend aus der Anhäufung der Handlungen ihrer Mitglieder, werden als “kollektives Karman” bezeichnet.

Karman ist eine der Hauptursachen für das Kreisen im Bedingten Bestehen und für die unfreiwillige Wiedergeburt in einem der sechs Daseinsbereiche: der Menschen (S: *manuṣya*), der Götter (S: *deva*), der Halbgötter oder Titanen (S: *asura*), der Tiere (S: *tiryak*), der Hungergeister (S: *preta*) und der der Höllenwesen (S: *naraka*).

Kleśa (:S; D: *Klescha*; P: *kilesa*):

“Kleśa” ist aus der Wortwurzel “kliś” abgeleitet, die “quälen, plagen” bedeutet. Unter Kleśa sind die Verblendungen des Geistes zu verstehen, insbesondere Begierde (S: *lobha*), Hass (S: *dveṣa*) und Irrung (S: *moha*). Sie sind neben Karman die Hauptursachen für das Kreisen der Lebewesen im Bedingten Bestehen.

Statt “Verblendung” wird gelegentlich auch “Verunreinigung” – als wortgetreue Übersetzung von “defilement” – geschrieben. Doch in neuerer Zeit wird stattdessen häufig “Verblendung” gesagt, wiewohl dieses Wort früher – gemäß “delusion” – als die übliche Wiedergabe von “moha” gegolten hat.

Mādhyamika (:S):

Mādhyamika ist die Schule des *Mittleren Weges*. Sie ist eine der vier

philosophischen Schulen des Buddhismus, die dem Großen Fahrzeug zugeordnet wird. Ein wesentlicher Aspekt dieser Philosophie liegt in der Abwendung der Extreme des Nihilismus und des Eternalismus insbesondere bezüglich der Ansichten, die die Art des Bestehens der Objekte betreffen.

Die grundlegenden Quellen dieser philosophischen Schule sind die Prajñāpāramitāsūtras (die Sūtras von der Vollkommenheit der Weisheit), die von Nāgārjuna (~ 2. Jh. n. u. Z.) gesammelt und ausführlich erläutert wurden.

Mahāyāna (:S):

“Mahāyāna” bedeutet “Großes Fahrzeug” und bezieht sich zunächst auf die Anwendung des Weges im eigenen Geist. Im Mahāyāna sind die Anwendungen der Bodhisattvas maßgeblich, während die Wege der Hörer (S: śrāvaka) und der Alleinverwirklicher (S: pratyeka) dem Kleinen Fahrzeug (S: hīnayāna) zugeordnet werden. Abhängig davon, wie grob oder wie fein der Begriff des abhängigen Bestehens analysiert wird, werden die vier philosophischen Schulen teils dem Kleinen und teils dem Großen Fahrzeug zugeteilt.

Moha (:S; :P):

Verblendung, Ablendung, Täuschung, Illusion, Irrung. Im Kleinen Fahrzeug (S: hīnayāna) wird “moha” meist gleichbedeutend mit “avidyā” verwendet. Im Großen Fahrzeug (S: mahāyāna) steht “moha” vorwiegend für die unheilsamen Geisteskräfte, soweit diese die konventionelle Seite der Wirklichkeit betreffen, und “avidyā” dann vorwiegend für die Unwissenheit hinsichtlich der Letztlichen Art des Bestehens der Wirklichkeit.

Nyingmapa (:S; T: *rNying-ma-pa*):

Die *Schule der Alten*. Sie ist die älteste der vier großen Traditionen des tibetischen Buddhismus. Sie geht auf den tantrischen Meister Padmasambhava (8. Jh. n. u. Z.) zurück.

Pāramitā (:S; :P):

Die *höchste Vollkommenheit* oder auch der *Weg, der das andere, jenseitige Ufer erreicht* hat. Das sind insbesondere die Anwendungen der Bodhisattvas: dāna (:S): selbstloses Geben; śīla (:S, D: Schila): Ethikausübung oder Tugend; kṣānti (:S, D: Kschanti): Geduld; vīrya

(:S): Anstrengung oder Eifer oder mit Begeisterung erfüllte Tatkraft; dhyāna (:S): Geistesvertiefung durch Konzentration; prajñā (:S, D: Pradschna): höchste Weisheit.

Phala (:S; P; D: P-hala):

Frucht. Es ist damit die Frucht als das Ergebnis des Reifens (S: vipāka) einer vorangegangenen Handlung (S: karman) gemeint.

Prajñā (:S; D: Pradschñā; P: paññā):

Die *Weisheit* beinhaltet hier das – durch letztliches Analysieren erzielte – Erkennen, Einsehen und Sehen, dass und wie die Gegebenheiten in konventioneller Art bestehen, dass sie nämlich *bedingt* bestehen, *uneigenständig* bestehen, *abhängig und bezogen* bestehen, in *durch Begriffe erstellter* Weise bestehend, und wie sie in letztlicher Sicht *leer* von einem *eigenständigen* Bestehen sind.

Pramāṇa (:S):

Das *Erste*, das *Beste*, das *Fehlerfreie*. In der buddhistischen Philosophie (mit Ausnahme der Mādhyamika-Schule) bedeutet es eine Primärerkenntnis, d. h. den ersten Moment einer richtigen Erkenntnis.

Rabten, Gesche:

Gesche Rabten Rinpotsche wurde 1921 in Tibet geboren. Er war ein sehr bedeutender Meditationslehrer und Philosoph der tibetischen Tradition des Buddhismus, der die Lehre verwirklicht hat. Er gründete Mitte der 1970er Jahre mehrere buddhistische Studienzentren in Europa. Er starb im Jahre 1986 in der Schweiz. Die Reinkarnation von Gesche Rabten ist Tenzin Rabgyä Rabten Tulku.

Rinpotsche (T: rin po c'e):

Juwel, Kostbarer. Es ist eine tibetische Bezeichnung für einen geistlichen Meister und Lehrer des Dharmas.

Sakjapa (T: sa-syka-pa):

“Sakja” bedeutet “graue Erde”. Das Wort “Sakjapa” bezieht sich auf ein im Jahre 1073 n. u. Z. gegründetes Kloster, 150 km südwestlich von Schigatse gelegen; aus dieser Schule ging die drittälteste der

vier großen Traditionen des tibetischen Buddhismus hervor. Ein bedeutender Gelehrter dieser Tradition ist Sakya Paṇḍita (1182-1251 n. u. Z.).

Samsāra (:S; :P):

Kreislauf oder *Bedingtes Bestehen*. Dies ist der Kreislauf der unfreiwilligen Wiedergeburten, die je nach den Taten (S: karman) von Körper, Rede und Geist und den Trübungen (S: kleśa) des Geistes den Bereich des Bestehens der Zukunft nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung für die lebenden Wesen bestimmen.

Śākyamuni (:S; D: *Schakyamuni*; P: *sakyamuni*):

Der *Weise der Śākyas*. Dies ist ein Name für den historischen Buddha, der aus dem Geschlecht der Śākyas stammte, um 563 v. u. Z. im heutigen Nepal geboren wurde und um 483 v. u. Z. bei Kuśinagara nach einem Leben der Hauslosigkeit ins Parinirvāṇa einging. Er lehrte den Weg der Befreiung vom leidvollen Bestehen sowie den darauf aufbauenden Weg zur Vollen Erleuchtung. Er ist der Begründer der Lehre, die “Buddhismus” genannt wird.

Śūnyatā (:S; D: *Schunyata*; P: *sūññatā*):

Leerheit. Da alle Objekte und Wesen in gegenseitiger Abhängigkeit und nicht aus sich selbst heraus bestehen, da sie zudem durch Benennung und der mit ihr verbundenen erfassenden Vorstellung und somit nominell bestehen, sind sie leer (S: śūnya) von eigenständigem Bestehen oder inhärenter Existenz (S: svabhāva).

Sūtra (:S; P: *sutta*):

Faden, Schnur. Dies sind insbesondere Buddhas Lehrreden, die im ersten Teil des Dreikorb (S: tripiṭaka) als Korb der Lehrreden (S: sūtrapiṭaka) zusammengefasst worden sind.

Tantra (:S; P: *tanta*):

Kontinuität, Gewebe. Die Wortwurzel “tṛī”, aus der das Wort abgeleitet ist, bedeutet “hinübersetzen, retten, befreien”. In diesen fortgeschrittenen Meditationen des Großen Fahrzeugs (S: mahāyāna) geht es darum, die damit verbundenen feinstofflichen Energien und die Kontinuität des Geistes aus bedingtem Bestehen zu befreien und

zum Zustand der Vollen Erleuchtung zu bringen. Die inneren Grundlagen dieser Praxis sind ein korrektes Verständnis der Entsagung, des Erleuchtungsgeistes und der reinen Anschauung.

(Siehe: Gonsar Rinpotsche “Tantra – Einführung und Grundlagen”, Edition Rabten, Mt. Pèlerin/Schweiz, 2004; siehe auch: Gonsar Tulku “Philosophische Grundlagen des Buddhismus 12 – Tantra”, erscheint in dieser Reihe.)

Theravāda (:P; S: *sthaviravāda*):

Die *Lehre der Älteren*. Dies ist eine Schule des Kleinen Fahrzeugs (S: hīnayāna), die sich auf die in Pāli abgefassten Worte Buddhas bezieht. Sie ist heute noch in Sri Lanka, Burma (Myanmar), Thailand, Laos und Kambodscha weit verbreitet.

Tsongkhapa (:S; T: *Tsoṅ-kha-pa*):

Der *Mann aus dem Zwiebeltal*. Im Nordosten Tibets in der Provinz Amdo geboren, lebte *Dsche Tsongkhapa* – oder *Dsche Rinpotsche*, auch *Losang Dragpa* – von 1357-1419 n. u. Z. in Tibet.

Er ist der Begründer der Gelugpa-Tradition des tibetischen Buddhismus und gilt als einer der bedeutendsten Gelehrten Tibets sowie als Reformator der älteren Kadampa-Traditionen. Wegen seiner außergewöhnlichen Fähigkeiten und Verwirklichungen wird er auch als “zweiter Buddha” bezeichnet. Auf seine Initiative geht die Gründung der großen Klosteruniversitäten Drepung, Ganden und Sera zurück. Eines seiner Hauptwerke ist “Die Große Darlegung des Stufenwegs zur Erleuchtung” (T: “lam rim chen mo”).

Tulku (:S; T: *sprul-sku*):

Körper der Verwandlung. Ein Tulku ist eine Person, die nach bestimmten Prüfungen als die Reinkarnation (Wiedergeburt) einer zuvor verstorbenen Person erkannt und anerkannt worden ist. Durch die Fähigkeiten, die diese Person auf dem Stufenweg zur Erleuchtung verwirklicht hat, kann sie frei den Zeitpunkt und Ort ihrer Inkarnation bestimmen und ist somit *nicht* mehr dem *unfreiwilligen* Wandel – dem *bedingten* Bestehen – unterworfen.

Upāya (:S; :P):

Mittel wie auch *Methode*, *Vorgehensweise*. Die Methoden bestehen

im geschickten – weil durch höchste Weisheit geleiteten – Einsetzen der zur Vollendung gebrachten Mittel mit dem Ziel, so die im Samsāra weilenden Wesen zur Vollständigen Befreiung aus dem Bedingten Bestehen zu leiten.

Gemäß des Stufenförmigen Wegs Dsche Tsongkhapas gehören bei der Kleinen Person zu den Mitteln vor allem Entsagung und Tugend, bei der Mittleren Person zudem die zur Vollständigen Befreiung der eigenen Person erforderlichen Mittel der Vier unermesslichen Zustände Güte–Mitleid–Freude–Gleichmut, und bei der Großen Person zudem das – über das Mitleid hinausgehende, weil tätig werdende – Erbarmen, ferner die ersten fünf der sechs Pāramitās, nämlich die Vollkommenheiten des Gebens, der Tugend, der Geduld, der Anstrengung und der Geistesvertiefung.

Das *Upāya* hat demnach stets die *Prajñā* zur Grundlage; das Einsetzen der Mittel sollten daher im Begehen des stufenförmigen Wegs stets vom Standpunkt der Weisheit aus erfolgen.

Vārāṇasī (:S):

Dies ist die heutige Stadt Benares in Nordindien; etwas davon entfernt, im Gazellenhain Isipatana, dem heutigen Sārnāth, gab Buddha Śākyamuni seinen ersten fünf Schülern die ersten Unterweisungen zu den Vier Edlen Wahrheiten.

Vinaya (:S; :P):

Ethik, Tugendlehre. Dies sind die ethischen Regeln des Zusammenlebens der Nonnen und Mönche, die direkt auf Buddha Śākyamuni zurückgehen. Sie sind in der Sammlung der Disziplinregeln (S: vinaya-piṭaka) – im zweiten Teil des Dreikorbs (S: tripiṭaka) – enthalten. Die Ausübung der Ethik – der Tugendlehre – ist dann das *rechte* oder *tugendhafte Verhalten*, kurz: die *Tugend* (S: śīla).

Vipāka (:S; :P):

Reife, Reifung. Dies ist der Prozess des Reifens von karmischen Potentialen, d. h. von Eindrücken auf der subtilsten Ebene der Geisteskontinuität, die die Handlungen (S: karman) von Körper, Rede und Geist im Geist hinterlassen haben, bis sie zur Frucht (S: phala) als der Auswirkung jener Handlungen herangereift sind und dann als diese Auswirkungen erlebt und auch erfahren werden.

