

Die Essenz der Lehre Buddhas

Dalai Lama

Die Essenz der Lehre Buddhas

Zeitlose Weisheit
für moderne Menschen

Aus dem Englischen übersetzt
von Jochen Lehner

Lotos

Die Originalausgabe, herausgegeben von Nicholas Vreeland,
erschien 2011 unter dem Titel
»A Profound Mind. Cultivating Wisdom in Everyday Life«
im Verlag Hodder & Stoughton, London,
und bei Harmony Books, New York.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU 0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *EOS*
liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Lotos Verlag
Lotos ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-8235-4

Erste Auflage 2012

Copyright © 2011 by His Holiness the Dalai Lama

Vorwort: © 2011 by Nicholas Vreeland

Nachwort: © 2011 by Richard Gere

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2012

by Lotos Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte sind vorbehalten.

Printed in the Czech Republic.

Einbandgestaltung: Christine Klell, Wien,

unter Verwendung einer Fotografie von vipflash/Shutterstock.com.

Gesetzt aus der 10,2/14,7 pt Trump Mediaeval

bei C. Schaber Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: CPI Moravia Books s.r.o., Pohořelice

Inhalt

Vorwort von Nicholas Vreeland	7
Einleitende Worte	13
1 Spirituelle Traditionen	17
2 Die Kennzeichen des Buddhismus	31
3 Die Schulen des Buddhismus	41
4 Die vier edlen Wahrheiten	55
5 Die Rolle des Karmas	63
6 Das Wesen des Ichs	71
7 Das Hinayana-Weltbild	91
8 Die Nur-Geist-Schule	97
9 Madhyamika – der Mittlere Weg	103
10 Der praktische Aspekt des Weges	127
11 Praktische Hinweise zur Meditation	151
Nachwort von Richard Gere	165

Vorwort



Der wichtigste Unterschied zwischen dem Buddhismus und den anderen großen Glaubenstraditionen der Welt könnte in seiner Darstellung unserer innersten Identität liegen. Im Buddhismus wird nicht nur die Existenz einer Seele oder eines Ichs – von Hinduismus, Christentum und Islam auf ihre je eigene Weise bekräftigt – ganz entschieden verneint, sondern der Glaube daran wird als Ursprung aller Leiden gesehen. Auf dem buddhistischen Weg geht es im Grunde darum zu erkennen, dass es ein Ich oder Selbst grundsätzlich nicht gibt, während wir zugleich bemüht sind, anderen ebenfalls zu dieser Erkenntnis zu verhelfen.

Die Nichtexistenz eines Ich-Kerns bloß äußerlich einzuräumen wird uns nicht von unseren Schwierigkeiten befreien. Wir müssen vielmehr unser Verständnis vertiefen und es durch kontemplative und logische Betrachtung stärker machen, um so zum profunden Geist zu gelangen.

Wenn sich dieser profunde Geist zum alles erkennenden Geist eines Buddha entwickeln soll, der andere auf ihrem Weg zu Erleuchtung gezielt anzuleiten vermag, braucht er als Motivation mehr als den Wunsch nach unserem eigenen Frieden.

2003 unternahm es Khyongla Rato Rinpoche, der Gründer von *Kunkhyab Thardo Ling* («Von Befreiung Suchenden erfülltes Land«, auch *The Tibet Center* genannt), zusammen mit Richard Gere und seiner Organisation *Healing the Divide*, seine Heiligkeit den Dalai Lama nach New York City einzuladen. Sie baten Seine Heiligkeit, insbesondere auf die buddhistische Lehre der »Ichlosigkeit« einzugehen, wie sie in einem tibetischen Text aus dem siebzehnten Jahrhundert dargelegt ist. Sein Titel lautet *Wurzelveise zu den Philosophien Indiens – Das Brüllen des Löwen*, und sein Verfasser war der tibetische Gelehrte Jamyang Shepa, der einen Namen als Kenner der indischen Denkströmungen in der Blütezeit des Buddhismus besaß. Damit auch die praktische Seite angesprochen wurde, baten sie Seine Heiligkeit, darüber hinaus etwas über die in dem kurzen Werk *Sieben Punkte der geistigen Schulung* dargestellte Meditationstechnik zu sagen. Dieser aus dem zwölften Jahrhundert stammende Text wurde von dem für seine buddhistische Praxis berühmten Chekawa Yeshe Dorje verfasst.

Ein paar Jahre später, nämlich 2007, luden Khyongla Rato Rinpoche und Richard Gere seine Heiligkeit erneut nach New York ein, und diesmal sollte es um das *Diamant-Sutra* gehen (der vollständige Titel lautet *Diamant-schneider der vollkommenen Weisheit*), eine klassische Lehrrede des Buddha, die davon handelt, dass alle Dinge ohne ein in ihnen selbst liegendes Sein, ohne Eigenexistenz sind. Im Rahmen dieses Besuchs ging der Dalai Lama

auch auf die *Siebzig Verse über die Leerheit* ein, einen aus dem zweiten Jahrhundert stammenden Text des buddhistischen Philosophen Nagarjuna, der es nach Ansicht vieler wie kein anderer verstand, die oftmals schwer zugänglichen und paradox erscheinenden Lehren des Buddha über die Leere oder Leerheit zu verdeutlichen.

Bei allen diesen Vorträgen legte es Seine Heiligkeit darauf an, die Zuhörer nicht nur Schritt für Schritt durch die Vielschichtigkeit der buddhistischen Leerheits-Lehre zu führen, sondern ihnen auch zu zeigen, wie sie diese Lehren aktiv in ihrem Leben umsetzen können. Diese Lehren müssen gelebt werden, nur so können sie tiefgreifende Veränderungen in der Wahrnehmung unserer selbst und unseres Lebens bewirken.

Aus all diesen von Geshe Thupten Jinpa so wunderbar übersetzten Vorträgen ist das vorliegende Buch entstanden. Mit ihm verbindet sich die Hoffnung einer Vertiefung unseres Verständnisses für die buddhistische Lehre der Ichlosigkeit und ihre Bedeutung für ein sinnerfülltes und glückliches Leben.

Allen, die mir beim Erarbeiten dieses Buchs geholfen haben, möchte ich meinen tiefen Dank aussprechen. Sollten Sie beim Lesen auf Fehler stoßen, so bin ich allein dafür verantwortlich.

Nicholas Vreeland

Einleitende Worte



Ich habe die Hoffnung, dass wir in diesem Buch die wahren Anschauungen des Buddhismus erkunden können und falsche Vorstellungen dadurch beseitigt werden. Weiterhin hoffe ich für diejenigen unter Ihnen, die eine andere Religion praktizieren, dass dieses Buch Ihnen zu einem besseren Verständnis des Buddhismus verhilft. Sollten Sie etwas finden, das Sie gern in Ihre persönliche Praxis aufnehmen würden, wäre ich froh, wenn es dazu käme.

Wir werden uns einige philosophische Auslegungen der Lehren ansehen, die der Buddha vor über 2500 Jahren darlegte, wir werden uns Themen wie der »Leerheit« und dem »abhängigen Entstehen« zuwenden. Anschließend wollen wir erörtern, wie diese Lehren praktisch umzusetzen sind und wie man diesen selbstlosen Erleuchtungsgeist heranbildet, der mit dem Sanskritwort *Bodhicitta* bezeichnet wird.

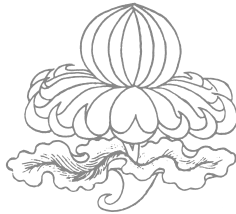
Unterwegs kommt es darauf an, das Gelernte anzuwenden. Nach einem tibetischen Sprichwort sollte zwischen dem, was gelehrt wird, und unserer Geistesverfassung keine so große Lücke bestehen, dass wir hindurchfallen könnten. Ich hoffe, dass Sie beim Lesen eine Beziehung zwischen dem Gehörten und Ihrer persönlichen Erfahrung

herstellen können. Ich bemühe mich ebenfalls darum, während ich spreche.

Wenn das, was ich mitteilen möchte, mir selbst dunkel bleibt, wie könnte ich anderen dann den Sinn vermitteln? Ich kann nicht behaupten, dass ich die hier angesprochenen Dinge vollkommen beherrsche, aber mir scheint, dass bei einer so wichtigen Thematik selbst ein mittelmäßiges Verständnis weitaus besser ist als gar keins. Allerdings: Vom Lesen eines aus mittelmäßigem Verständnis hervorgegangenen Buchs dürfen Sie sich selbst nur ein Verstehen erhoffen, das zur Hälfte aus Wissen und zur Hälfte aus Unwissenheit besteht. Doch auch das ist viel besser als gar kein Verstehen.

Kapitel 1

Spirituelle Traditionen



Buddhisten glauben, dass wir für die Qualität unseres Lebens, für unser Glück und unsere Mittel selbst verantwortlich sind. Für ein sinnerfülltes Leben müssen wir unsere Gefühle ändern, denn das ist der beste Weg zu künftigem Glück für uns selbst und alle anderen.

Niemand, nicht einmal der Buddha, kann uns zwingen, uns geistig zu ändern. Wir müssen es aus freien Stücken tun. Deshalb sagte der Buddha: »Du bist dein eigener Herr.«

Unser Bemühen muss aber realistisch sein. Jeder muss für sich selbst klären, ob die angewandten Methoden auch zum gewünschten Ergebnis führen. Es nützt nichts, irgendetwas auf Treu und Glauben zu akzeptieren. Deshalb ist es so wichtig, uns den Weg, den wir gehen möchten, genau anzusehen und uns zu vergewissern, was wirksam ist und was nicht. Nur so können unsere methodischen Bemühungen zum Erfolg führen. Ich glaube, das ist ganz wesentlich, wenn wir wahres Glück im Leben finden möchten.

Ich zögere ein wenig, Ihnen etwas von einer spirituellen Tradition zu erzählen, die nicht Ihre eigene ist. Es gibt viele wertvolle Religionen, die ihren Gläubigen seit Jahrhunderten zu innerem Frieden und Glück verholfen

haben. Dennoch könnte es am Buddhismus etwas geben, was vielleicht Ihre spirituelle Praxis bereichert.

Dann wird es unter Ihnen auch einige geben, die ihre Religion abgelegt haben und sich anderswo nach Antworten auf ihre tieferen Fragen umsehen. Vielleicht zieht etwas Sie zu den östlichen Philosophien und ihrem Glauben an Karma und frühere Leben hin. Genauso gibt es auch junge Tibeter, die sich von ihren buddhistischen Ursprüngen lösen und im Christentum oder Islam ihren Seelenfrieden finden.

Leider ist es bei vielen von uns in den buddhistischen Traditionen Chinas, Japans, Thailands, Sri Lankas und anderer Länder so, dass wir uns zwar Buddhisten nennen, aber nicht wissen, was es mit den Worten des Buddha wirklich auf sich hat. Nagarjuna, einer der größten Gelehrten unter den praktizierenden Buddhisten, verfasste viele erläuternde Werke über buddhistisches Denken und buddhistische Praxis. Hier wird deutlich, wie wichtig es ist, die Lehre des Buddha gründlich zu kennen. Studieren wir also diese Lehren, damit unser Verständnis tiefer werden kann. Ich glaube, wenn tiefes Verständnis für unsere buddhistische Praxis nicht so wichtig wäre, hätten sich die großen Gelehrten der Vergangenheit kaum die Mühe gemacht, ihre so bedeutenden Abhandlungen zu schreiben.

Über den Buddhismus haben sich viele falsche Vorstellungen gebildet. Das betrifft ganz besonders den tibetischen Buddhismus, der gern als geheimnisvoll und eso-

terisch dargestellt wird und so, als ginge es hier um die Verehrung zorniger oder gar rasender und blutrünstiger Gottheiten. Ich denke, dafür sind wir Tibeter mit unserer Vorliebe für reich ausgestaltete Zeremonien und prunkvolle Trachten zum Teil selbst verantwortlich. Der rituelle Anteil unserer Praxis stammt zwar zu einem Großteil vom Buddha selbst, aber wir haben uns ohne Frage ein paar Ausschmückungen erlaubt. Vielleicht lassen sich unsere Bekleidungssexzesse mit dem kalten Klima Tibets erklären. Zum Teil sind die falschen Vorstellungen auch durch die Lamas – die Lehrer in der tibetischen Tradition – bedingt. Jedes kleine Dorf hatte früher sein eigenes Kloster, in dem ein Lama als Oberhaupt der Gesellschaft dieses Landstrichs residierte. Dafür ist der irreführende Ausdruck »Lamaismus« geprägt worden, den man ja so verstehen könnte, als wäre unsere Religion vom Buddhismus verschieden.

In dieser Zeit der Globalisierung erscheint es mir besonders wichtig, dass wir uns mit den religiösen Traditionen anderer vertraut machen. Die Großstädte des Westens mit ihrer multikulturellen Atmosphäre sind so etwas wie Mikrokosmen der ganzen Erde geworden, da hier alle Weltreligionen Seite an Seite leben. Wenn unter diesen Gemeinschaften Einklang herrschen soll, ist es ganz wichtig, dass jeder die Glaubensüberzeugungen des anderen kennt.

Aber weshalb gibt es so verschiedenartige Philosophien mit so vielen von ihnen abgeleiteten spirituellen Traditio-

nen? Im Buddhismus wissen wir um das breite Spektrum der Mentalitäten und Neigungen unter den Menschen. Wir sind ja nicht nur als Menschen deutlich voneinander verschieden, sondern auch in unseren Vorlieben und Neigungen, die nach buddhistischer Anschauung das Erbe unserer früheren Leben sind. Bei dieser Vielfalt ist es verständlich, dass philosophische Systeme und spirituelle Traditionen in so großer Vielfalt existieren. Sie sind ein Menschheitserbe und als solches sehr wichtig, weil sie den Bedürfnissen der Menschen dienen. Halten wir sie also wert, diese philosophische und spirituelle Vielfalt.

Wir finden ja sogar in den Lehren des Buddha ganz unterschiedlich erscheinende philosophische Standpunkte vertreten. Manchmal sagte der Buddha ganz direkt, unsere körperlichen und geistigen Anteile seien wie eine Last, die wir tragen, und dabei scheint ja vorausgesetzt zu sein, dass da eine Person mit einem autonomen Ich existiert, das die Bestandteile »meiner« Person besitzt und beherrscht. Bei einer anderen Gelegenheit konnte der Buddha rundweg bestreiten, dass überhaupt irgend etwas objektiv Gegebenes existiert. Wir nehmen diese scheinbaren Unterschiede als Zeichen seines Vermögens, alle seine Zuhörer mit ihrer so unterschiedlichen geistigen Gestimmtheit in der für sie verständlichen Weise anzusprechen.

Wenn wir uns die jetzt in der Welt vorhandenen spirituellen Traditionen ansehen, stellen wir fest, dass sie alle

einen sittlichen Lebenswandel für wichtig erachten. Sogar die Charvakas im alten Indien – Nihilisten, die jegliches Nachleben leugneten – fanden es wichtig, dieses Leben, da es unser einziges ist, moralisch einwandfrei zu führen, also unseren Geist zu erziehen, damit wir bessere Menschen werden.

In allen spirituellen Traditionen geht es letztlich darum, vorübergehendes und lang anhaltendes Leid zu überwinden, um dauerhaftes Glück zu finden. Keine Religion möchte unsere Leiden verschlimmern. In den theistischen Traditionen werden Mitgefühl und Güte als Grundeigenschaften Gottes genannt. Es gibt keine Glaubenstradition, in der das Göttliche als Inbegriff von Hass und Feindseligkeit gesehen wird. Es liegt daran, dass wir Menschen Mitgefühl und Weisheit von Natur aus und spontan als wünschenswert und förderlich empfinden. Da wir so empfinden, projizieren wir diese Eigenschaften natürlich auf unsere Vorstellungen des Göttlichen.

Wenn wir wahrhaft Gott ergeben sind, glaube ich, wird sich unsere Liebe zu Gott zwangsläufig auf unser Verhalten im Alltag übertragen, insbesondere auf die Art und Weise unseres Umgangs mit anderen. Wenn es nicht so wäre, welchen Sinn hätte die Liebe zu Gott dann?

Als ich im September 2003 in der National Cathedral in Washington DC anlässlich einer interreligiösen Gedenkfeier für die Opfer der Tragödie am 11. September 2001 sprach, war es mir ganz wichtig, meine Befürchtung auszusprechen, dass manche den Islam als streitsüchtige



Dalai Lama

Die Essenz der Lehre Buddhas

Zeitlose Weisheit für moderne Menschen

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 176 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-7787-8235-4

Lotos

Erscheinungstermin: Juli 2012

Praktischer Rat und Inspiration von der höchsten buddhistischen Autorität

Wo finden wir Glück und Freude, Ruhe und Ausgeglichenheit? Genau darauf gibt der Buddhismus Antworten, die zeitlos gültig und erprobt sind. Und wohl keiner versteht es so gut, buddhistische Lebenskunst dem Menschen von heute nahezubringen, wie der Dalai Lama. Klar und verständlich führt dieses Buch in die buddhistische Lehre ein. Es ist eine große Chance für alle, die Gelassenheit und inneren Frieden suchen. Denn es enthält konkreten Rat und praktische Übungen, um sich endlich aus der Tretmühle des Alltags innerlich zu befreien. Wer diese einfachen, aber bewährten Grundsätze des Dalai Lama übernimmt und nach ihnen lebt, der lebt auch in Harmonie mit sich und seinen Mitmenschen – dies ist die Essenz der Lehre Buddhas.