

Buddhismus

Das grundlegende Fahrzeug:

Gautama Buddha hat einen Befreiungsweg vorgelebt und verkündet, der seine Nachfolger aus den Verstrickungen mit der Welt und damit aus dem Rad der Wiedergeburten befreien kann. Die vier edlen Wahrheiten, die er zu Anfang seiner Lehre verkündete, bilden für alle darauf aufbauenden Lehren und Schulen die Basis, oder das „grundlegende Fahrzeug“, wie es Seine Heiligkeit, der Dalai Lama (siehe SHD 2001), ausdrückt.

Diese vier edlen Wahrheiten lauten:

- die Wahrheit des Leids
- die Wahrheit seines Ursprunges
- die Wahrheit seiner Beendigung
- die Wahrheit des Pfades, der zu dieser Beendigung führt

Leid muss als Leid erkannt werden, die Ursachen des Leids müssen aufgespürt werden, dem Leid muss ein Ende gesetzt werden, und der Pfad, der zu solch einer Beendigung führt, muss umgesetzt werden. Im Kern sagen diese vier edlen Wahrheiten aus, dass sowohl das unerwünschte Leid wie auch das ersehnte Glück bedingt sind, das heißt, sie entstehen in Abhängigkeit von ihren Ursachen und Bedingungen. Die Lehre von den vier edlen Wahrheiten lehrt im Grunde das Prinzip des abhängigen Entstehens (SHD 2001).

Diese Lehre vom bedingten Entstehen, deren zwölf Glieder von Unwissenheit, über Tatabsicht usw., Verlangen und Ergreifen schließlich zu (Wieder-)Geburt, Alter und Sterben führen, stellt eine Kernlehre dar, denn sie gibt uns einen Schlüssel in die Hand, durch den wir mit dem Aufheben eines der Glieder des bedingten Entstehens gemäß der buddhistischen Lehre die gesamte Kette (der Wiedergeburt) unterbrechen können.

Nicht nur äußere Materie, sondern auch unsere eigenen inneren Phänomene sind Veränderungen unterworfen. Wir sehen aber diese äußeren und inneren Phänomene als unabhängig von uns existierend an und aufgrund dieser Unwissenheit entsteht Verlangen oder Abneigung und das daraus folgende Leid, das durch die Vergänglichkeit all dieser Phänomene unvermeidlich ist.

Das grundlegende philosophische Prinzip des Buddhismus lautet, dass all unser Leid aus einem undisziplinierten Geist resultiert, und dass dieser ungebändigte Geist selbst aufgrund von Unwissenheit und negativen Emotionen entsteht. Die Methoden des grundlegenden Fahrzeuges zielen darauf ab, negative Emotionen grundsätzlich aufzugeben und auszumerzen. Dazu gehören die Śamatha- und die Vipāśhyana Praxis - die Einsgerichtetheit des Geistes und die Einsicht in die [abhängige] Natur der Phänomene (SHD 2001).

Eine wichtige Lehre des frühen Buddhismus ist die Lehre vom „Anātma“, vom Nichtselbst. Damit war gemeint, dass es weder in uns selbst, noch in den inneren und äußeren Objekten unserer Wahrnehmung einen ewigen, aus sich heraus bestehenden Kern, ein Ātma, wie es die Upanishaden lehren, gibt. Diese Anschauung ist ein wichtiges Hilfsmittel auf dem Weg zur Befreiung, weil sie die Erkenntnis der Vergänglichkeit aller Subjekte und Objekte ermöglicht und damit von den Bindungen an sie, von den Anhaftungen löst. Was bleibt aber, wenn es nichts Beständiges in der Welt gibt? Es blieb nur die Erfahrung als solche, der Wandel aller

Dinge und Erscheinungen, bis sie durch Beruhigung des Geistes und Rückzug aus der Welt zu einem Stillstand, Nirvāna (=Verlöschen) kommt. Damit steht der frühe Buddhismus in einem diametralen Gegensatz zu den damals verbreiteten Anschauungen der Upanishaden, dass das innerste Wesen des Menschen sein Ātman ist, der letztlich identisch mit dem Wesen Gottes, Brahman ist, der als die Welt erscheint (Ātman ist Brahman, Ich bin DAS)

David Loy weist in seinem Buch „Nondualität“ überzeugend nach, dass diese beiden Sichtweisen des frühen Buddhismus und des Vedānta, letzterer besonders vertreten durch Shankara, beides unvollständige sprachliche Formulierungen einer Erfahrung sind, die sich grundsätzlich der sprachlichen Beschreibung entzieht, der Nondualität. Sprache ist immer dual, die Wirklichkeit ist Nondual. Deshalb wird nach Loy in der Beschreibung einer nondualen Erfahrung notgedrungen immer ein Pol betont und der andere negiert. Im Vedānta ist alles das Selbst und es gibt keine Welt als solche, es sei denn als Maja, Illusion. Im frühen Buddhismus gibt es kein Selbst, nur die sich verändernde Welt. (vgl.Loy 1988)

Im frühen Buddhismus (Hīnāyana, Abidharma) besteht also die Welt aus eigenständig existierenden „Dharmas“ (hier „Gegebenheiten“), die bedingt voneinander bestehen, ohne ein zugrundeliegendes Selbst (Ātman) oder einen Gott (Brahman).

Der mittlere Weg

In der zweiten Hälfte des dritten Jahrhunderts nach Christus tritt nun ein nondualer buddhistischer Philosoph auf, der sich mit diesen Lehren kritisch auseinandersetzt und sie auf ein neues philosophisches Fundament stellt, ohne den ursprünglichen Lehren Buddhas zu widersprechen. Es handelt sich um Nāgārjuna, dem Begründer des sogenannten mittleren Weges. Seine Philosophie ist eine wesentliche Grundlage für die Entwicklung des Mahāyāna und Zenbuddhismus.

Nāgārjuna legt in seinem Hauptwerk, dem Mūlamadhyamaka-Kārikās (MMK), die Grundlagen zu einem mittleren Weg (madhyamaka) zwischen Sein und Nichtsein, zwischen Samsāra und Nirvāna. Nāgārjuna bedient sich der Sprache, genauer: der Sanskrit-Grammatik, um zu zeigen, dass die Konzepte von der Wirklichkeit auf diese nicht anwendbar sind, wobei dann – eine Isomorphie von Sprache und Wirklichkeit zugrunde gelegt – implizit auch die reale Welt berührt wird (Weber-Brosamer 1997).

Die logischen Schlüsse Nāgārjunas hier wiederzugeben, würde den Rahmen sprengen, doch möchte ich einige wesentliche Aussagen Nāgārjunas zusammenfassen:

Dazu aus dem Kommentar zum MMK: Leerheit ist keine Theorie, keine Ansicht der Welt, zu welcher eine Gegenansicht formuliert werden könnte. Im Gegenteil: Leerheit hebt alle Ansichten auf, denn wenn die Dinge tatsächlich leer, d.h. substanz- und eigenschaftslos sind, dann kann es keine wahren und falschen Ansichten von ihnen geben. Darüber zu diskutieren, ob der Sohn einer unfruchtbaren Frau hell oder dunkelhäutig ist, ist unsinnig. Nur durch die Leerheit, also dadurch, dass keine Ansichten gebildet werden, ist der Kreis von Argument und Gegenargument, Ansicht und Gegenansicht zu durchbrechen. Oder anders: Indem ich erkenne, dass alle Theorien falsch sind – und gerade dies zu zeigen, ist Nāgārjuna in den einzelnen Kapiteln der MMK bemüht – eröffnet sich mir die Möglichkeit, die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist: leer. Ich sehe, dass Samsāra und Nirvāna identisch ist, und ich bin erlöst, wenn alle Ansichten verschwunden sind.

Nāgārjuna 13:8: Die Leerheit wurde von den „Siegreichen“, den Buddhas, als Zurückweisung jeglicher Ansicht gelehrt. Diejenigen aber, für welche die Leerheit eine Ansicht ist, die wurden für unheilbar erklärt.

23:14Wenn Leere [herrscht], was wäre dann nicht ein Irrtum?

23:16 Wenn sich gar keine Auffassung findet, nicht „falsch“ noch „richtig“, wer könnte dann irren, wer könnte nicht irren?

24:18 Das Entstehen in gegenseitiger Abhängigkeit (pratityasamutpāda), dies ist es, was wir „Leerheit“ nennen. Das ist [aber nur] ein abhängiger Begriff; gerade sie (die Leerheit) bildet den mittleren Weg. Es kann keine aus sich heraus bestehenden Elemente der Wirklichkeit (Dharmas) geben, da sonst ein Erlösungsweg nicht möglich wäre, da aus sich heraus bestehende Gegebenheiten nicht veränderlich sind, sie sind ja keinen Bedingungen unterworfen.

Nāgārjuna 24:19 Eine Gegebenheit (dharma), die ohne Bedingungen entstanden ist, lässt sich nicht finden. Deshalb lässt sich auch keine Gegebenheit finden, die nicht leer ist.

24:35 Wenn du eine Frucht findest, die durch rechtes und unrechtes Tun bewirkt ist, wie sollte dann diese deine Frucht, die ja [abhängig von] rechtem und unrechtem Tun entstanden ist, nicht leer sein?

24:39 Das Erlangen von etwas, das [noch] nicht erlangt ist, die Beendigung des Leides und das Aufgeben aller Anhaftungen [ist nur möglich], wenn alles leer ist.

24:40 Wer das abhängige Entstehen sieht, der sieht diese Welt [wie sie wirklich ist, der sieht auch die wahre Natur des] Leides, sein Entstehen, [seine] Vernichtung und den Weg [zu seiner Vernichtung].

Es gibt zwei Ebenen der Wahrheit: die relative Wahrheit unserer Erfahrung und Sprache und die absolute Wahrheit.

Nāgārjuna: 24:8 Bei der Verkündigung des Dharma haben sich die Buddhas auf die zwei Wahrheiten gestützt: Die eine ist die weltliche, „verhüllte Wahrheit“ (samvrtisatya>), die andere ist die „Wahrheit im höchsten Sinne“ (param ārthasatya)

Es gibt weder Ātman noch Nicht-Ātman (Anātma)

Für die relative Ebene gilt die relative Realität eines Ego:

Nāgārjuna: 18:3 Niemand lässt sich [aber] finden, der ohne „Mein“ und ohne „Ich“ ist. Wer [angeblich] jemanden sieht, der ohne „Mein“ und „Ich“ ist, der sieht [in Wahrheit] nichts.

Und weiter, von diesem Istzustand entlang des Erlösungsweges zur absoluten Wahrheit:

18: 4 Wenn [die Vorstellung] von „Mein“ und „Ich“ vernichtet sind, hört auch das Ergreifen (upādāna>) auf – sowohl hinsichtlich der äußeren Welt als auch der eigenen Person. Durch dessen (des Ergreifens) Vernichtung wird auch das Geborenwerden vernichtet.

18:5 Erlösung kommt durch die Vernichtung von Karma und Anhaftungen. Karma und Anhaftungen kommen aus unterschiedlichen Vorstellungen (vikalpa), sie kommen aus der begrifflichen Entfaltung (prapanca). Die Entfaltung aber wird in der Leerheit vernichtet.

18:6 Man hat die Theorie vom „Ātman“ verbreitet und auch den „Nicht- Ātman“ gelehrt. Die Buddhas [freilich] lehrten auch: Es gibt weder den Ātman noch den Nicht-Ātman.

Ab hier spricht Nāgārjuna bzw. der Buddha aus der absoluten Ebene:

18:8 Alles ist wirklich (tathya) oder unwirklich, wirklich und unwirklich, weder wirklich noch unwirklich: Das ist die Unterweisung des Buddha.

18:9 Nicht von anderem abhängig, ruhig, nicht durch Entfaltung entfaltet, ohne unterscheidende Vorstellung, ohne Vielheit: Dies ist das Kennzeichen der Wirklichkeit

18:10 Denn was immer in Abhängigkeit entsteht, das ist tatsächlich nicht dasselbe, es ist aber auch nicht verschieden. Deshalb hört es weder auf noch dauert es an.

18:11 Nicht Einheit, nicht Vielheit, nicht Aufhören, nicht Dauern: Dies ist das Unsterbliche an der Lehre der Buddhas, der Weltenschützer.

18:12 Wenn keine vollendeten [lehrenden] Buddhas entstehen, und auch die Hörer [der Lehre] verschwunden sind, dann stellt sich bei den für sich lebenden Buddhas auf der Grundlage absoluter Beziehungslosigkeit das Wissen ein.

Der Kommentar zu dem letzten Vers besagt: Wenn sich alles als Selbst oder Eigenständigkeit nur in Beziehung zum anderen konstituiert, dann besteht die Erlösung, das Aufhören von allem, sein Verwehen, in der Beziehungslosigkeit (Weber-Brosamer 1997).

Samsāra und Nirvāna sind identisch:

25:9 Was [im Samsāra] als Seiendes kommt und geht, abhängig oder bedingt ist, das wird, sofern es unabhängig und nicht bedingt ist, als Nirvāna gelehrt.

25:19 Es gibt nichts, was den Samsāra vom Nirvāna und das Nirvāna vom Samsāra unterscheidet.

25:20 Die Grenze des Nirvāna ist zugleich die Grenze des Samsāra. Zwischen diesen beiden wird auch nicht der feinste Unterschied gefunden.

25:24 Heilvoll ist die Beruhigung aller Wahrnehmung, die Beruhigung der Entfaltung. Nirgendwo wurde irgendeinem durch den Buddha irgendein Dharma gelehrt

Kommentar: Samsāra und Nirvāna sind kontradiktorisch definiert: Samsāra meint den Kreislauf der Wiedergeburten, Nirvāna dagegen das Verlöschen der Wiedergeburten. Das Aufhören des Einen ist der Anfang des anderen. Nirvāna ist nach dieser Lehre rein negativ bestimmt. Gleichzeitig sind aber beide in einem Beziehungsverhältnis, in ein gegenseitiges Abhängigkeitsverhältnis gesetzt, denn sie definieren sich gegenseitig. Wenn aber nichts anderes zu sagen übrig bleibt, als dass alle Qualifikationen und Bezeichnungen, Definitionen und Bestimmungen für Nirvāna nicht zutreffen, sondern dass Nirvāna leer ist, dann sind Nirvāna und Samsāra unter Maßgabe der Leere identisch.

Der Satzungssatz dieses Kapitels formuliert gleichsam das Ergebnis der Philosophie und Heilslehre Nāgārjunas.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Nāgārjuna die Wirklichkeit, wie wir sie kennen, vollkommen dekonstruiert. Nichts von den üblichen Konstruktionen unserer Realität bleibt erhalten, auch nicht die Konstruktion unseres eigenen Selbstes oder von Nirvāna als einem zu erreichenden Ziel.

Nāgārjuna: 16:9 „Erlöschen werde ich ohne ergreifen; mir wird Nirvāna sein!“ – Diejenigen, die in einem solchen Wahn gefangen sind, die sind vom Ergreifen besonders gefangen.

Doch Nāgārjuna bleibt im Gegensatz zu (De)Konstruktivisten unserer Zeit nicht bei der Dekonstruktion der Welt stehen, sondern er dekonstruiert auch noch die Leere, die, indem sie sich selbst entleert, zur Welt der Erscheinungen wird. (Form ist Leere, Leere ist Form)

Nāgārjuna 25:20 Die Grenze des Nirvāna ist zugleich die Grenze des Samsāra. Zwischen diesen beiden wird auch nicht der feinste Unterschied gefunden.

Damit hebt er die Dualität endgültig auf und belässt die Welt in ihrer Soheit.

Ein Weiher

Ein Frosch springt hinein

Platsch

Doch nicht nur in ihrer entfalteten Form, sondern auch in ihrer nicht entfalteten Form:

Nāgārjuna 25:24 Heilvoll ist die Beruhigung aller Wahrnehmung, die Beruhigung der Entfaltung. Nirgendwo wurde irgendeinem durch den Buddha irgendein Dharma gelehrt.

Mitgefühl:

Neben der Erkenntnis ist die Erweckung von Mitgefühl zu allen fühlenden Wesen ein wesentlicher Bestandteil des buddhistischen Weges. Das Mitgefühl ergibt sich aus der tiefen Erkenntnis des Leides, das die gesamte Erfahrungswelt durchzieht und aus dem Wissen, dass wir in dem Bestreben, dauerhaftes Glück zu erlangen und Leid zu vermeiden, alle gleich sind.

Chandrakirti schreibt in seinem Betreten des Mittleren Weges (SHD 2001):

Über alles preise ich Mitgefühl:

Als Keim der reichen Ernte der Buddhaschaft,

als Wasser, das es wachsen lässt,

und das, was in den Zustand dauerhafter Freude reift.

Wenn ein Schüler den buddhistischen Heilsweg beschreitet, tut er das nicht in dem egoistischen Bestreben, für sich selbst frei zu werden um endlich das Jammertal der Welt verlassen zu können, sondern er tut dies in dem altruistischen Bestreben, anderen Menschen

dann bei ihrer Suche nach Erlösung behilflich sein zu können. Dies drückt sich am deutlichsten in dem Bodhichitta-Gelübde aus:

Seine Heiligkeit, der Dalai Lama: Visualisieren Sie, dass sich vor Ihnen und über Ihnen im Raum sämtliche Buddhas und Bodhisattvas befinden. Stellen Sie sich vor, dass sie selbst von allen fühlenden Wesen umgeben sind; reflektieren Sie über das Leid, das Ihrem Leben innewohnt, und denken Sie: „Genau wie ich haben auch sie ein natürliches Verlangen danach, glücklich zu sein und all ihr Leid zu überwinden“.

Entwickeln Sie nun eine mutige Haltung und sagen Sie zu sich selbst: „Möge ich in der Lage sein, die Verantwortung auf mich zu nehmen, all diesen fühlenden Wesen dabei zu helfen, sich von ihrem Leid und unerwünschten Erfahrungen zu befreien. Angespornt von solch einem Verantwortungsgefühl, legen Sie dann das Gelübde ab, daran zu arbeiten, dieses Ideal in die Tat umzusetzen.

Zu Buddha, Dharma (der Lehre) und Sangha (der spirituellen Gemeinschaft)

Nehme ich Zuflucht, bis Erleuchtung erreicht ist.

Durch das Verdienst meiner Praxis der Großzügigkeit und so weiter

möge ich Buddhaschaft erlangen, um allen Wesen zu nutzen!

Nachdem Sie diesen altruistischen Geisteszustand erzeugt haben, legen Sie aus der Tiefe Ihres Herzens das Versprechen ab, von nun an ein guter Mensch zu sein und – wann immer sich die Gelegenheit bietet – anderen fühlenden Wesen zu helfen, und wenn das nicht möglich ist, zumindest davon abzusehen, ihnen zu schaden. (SHD 2001)

Der tantrische Buddhismus:

Im tantrischen Buddhismus geht es darum, sowohl „negative“ wie auch „positive“ Emotionen nicht zu vermeiden oder zu unterdrücken, sondern sich mitten in sie hineinzubegeben, und mit der starken Energie, die sie beinhalten, zu arbeiten. Sobald man sich wirklich tief in die Energie einer Emotion hineinbegibt und nicht durch Ausagieren vermeidet, sie wirklich zu empfinden, offenbart sich auch die tiefe Weisheit und das tiefe Mitgefühl, das sich in ihnen ausdrückt, eine grundlegende Intelligenz, die in allem wirksam ist.

Viele von uns haben ähnliche Erfahrungen in der transpersonalen Atemarbeit oder in anderen erfahrungsorientierten psychotherapeutischen Methoden gesammelt, die ebenfalls in die tiefsten Ebenen der Gefühle hineingehen. Oft haben wir die tiefe Weisheit und Liebe, aber auch die Ironie und den Humor erfahren, die in einer Erfahrung liegen, wenn wir sie wirklich durchleben und das, was sie für uns bereithält, wirklich empfinden. Und wir verlassen uns speziell in der transpersonalen Atemarbeit auf die allem zugrunde liegende Weisheit und das Mitgefühl, das uns diese Erfahrungen bereitstellt. Aus meiner Erfahrung gibt es hier viele Parallelen zu tantrischen Wegen.

Im grundlegenden Fahrzeug zielt die Methode für den Umgang mit negativen Emotionen darauf ab, sie grundsätzlich aufzugeben und auszumerzen, so dass sie erst gar nicht entstehen.

Negative Emotionen, die wir alle in uns haben, sind inhärent, spontan und natürlich und besitzen viel Energie und Kraft. In der Vajrajana-Praxis oder im Tantra gibt es Techniken, mit

deren Hilfe man diese Energien nutzbar macht, ohne sich jedoch von den negativen Emotionen beeinflussen oder beherrschen zu lassen. So können negative Emotionen wie Verlangen, Wut und so weiter in den Pfad selbst verwandelt werden (SHD 2001). Tantra lehrt uns, Energie nicht zu unterdrücken oder auszuschalten, sondern sie umzuwandeln. Wenn man dem Energiemuster folgt, dann wird die Erfahrung sehr kreativ und lebendig. Die Energie von Weisheit und Mitgefühl ist auf eine klare und genaue Weise unaufhörlich wirksam. Das Äußern und Ausleben von Hass und Begehren auf der physischen Ebene ist auch nur ein Weg, den eigenen Emotionen zu entkommen. Wenn man aber die lebendige Qualität, die Beschaffenheit der Emotionen in ihrem unverhüllten Zustand tatsächlich spürt, dann schließt diese Erfahrung höchste Weisheit ein (Chögyam Trungpa 1993).

SHD: Im tantrischen System gibt es eine differenzierte und endgültige Vereinigung von Methode und Weisheit.

Die Praktizierenden beginnen, indem sie über die leere Natur der Aggregate von Körper und Geist reflektieren. Dann lösen sie nicht nur ihre „Identität“ in Leerheit auf – den Seinsmodus, den ihnen der unwissende Geist aufzwingt – sondern sogar die Erscheinung des gewöhnlichen Komplexes von Körper und Geist. Aus dieser Leerheit heraus erhebt sich der Praktizierende dann als reines, göttliches Wesen. Mit diesem göttlichen Wesen als Mittelpunkt der Meditation reflektieren sie noch einmal über dessen leere Natur. Hier findet man also innerhalb eines einzigen meditativen Geisteszustandes die Meditation über den Körper der Gottheit, verbunden mit dem Wissen um ihre leere Natur. Sowohl der Gottheiten-Yoga als auch das Verständnis von Leerheit sind vollständig und innerhalb eines einzigen kognitiven Geschehens präsent.

Im höchsten Yogatantra findet die Vereinigung von Methode und Weisheit nicht auf der groben Ebene des Geistes, sondern auf einer äußerst subtilen Ebene des Bewusstseins statt.

Wie können wir die verschiedenen Bewusstseins Ebenen, die wir erfahren, anschaulich machen?

Wenn die Sinneswahrnehmungen wie Sehen, Hören und so weiter aktiv sind, bewegen wir uns auf der grobstofflichen Ebene unseres Geistes. (Nach dem System Ken Wilbers wäre dies die materielle Ebene)

Im Vergleich dazu betrachtet man das Bewusstsein des Traumes als viel subtiler (Nach Wilber ist die Traumebene der subtile Ebene des Bewusstseins zugehörig.)

Noch subtiler ist der Bewusstseinszustand, der mit bestimmten Erfahrungen wie Ohnmacht oder Bewusstlosigkeit einhergeht (Nach Wilber die kausale Ebene, mit der der Tiefschlaf verbunden ist).

Die subtilste Ebene des Bewusstseins wird als Einheit zwischen Subjekt und Objekt erfahren. (Diese Ebene würde nach Wilber, wenn sie nicht erst im Tod, sondern während des Lebens erfahren wird, mit Turya oder Turyatita bezeichnet werden. Vergleiche auch die Erfahrungsberichte Ken Wilbers in [One Taste oder Einfach Dies](#)).

Der einzigartige Ansatz in den Praktiken des Höchsten Yogatantra besteht darin, sich die subtilste Ebene des Bewusstseins als Weisheit, welche Leerheit erkennt, zunutze zu machen.

Im Buddhismus gibt es viele Richtungen und Methoden die zu verschiedenen Graden der Erleuchtung führen. Nyoshul Khenpo Jamyang Dorje stellt dies so dar: Tausende und Abertausende von Menschen erlangten die Frucht dieser Praktiken gemäß der verschiedenen Ebenen und Fahrzeuge des Buddha-Dharma: die Stufe des Arhat durch die Praxis des grundlegenden Fahrzeuges, die Stufen der großen Bodhisattvas durch Mahāyāna-Praxis und die Stufe des Siddha oder verwirklichten Heiligen durch das Vajrayana oder den tantrischen Pfad. (SHD 2001)

Dzogchen:

Als höchstes aller „Fahrzeuge“ (yanas) wird die Praxis des Dzogchen bezeichnet. Dzochen (oder Dzogpa Chenpo) wird in der Nyingma Tradition gelehrt und von authentischen Meistern an ihre Schüler weitergegeben. In dieser Tradition wird die ursprüngliche reine Natur des Geistes (rigpa) dem Schüler von seinem Meister oder Guru direkt vorgestellt, so dass er sie auch in der gewöhnlichen Gedankentätigkeit zu erkennen vermag. Dann besteht die weitere Praxis darin, alles, was im Bewusstsein auftaucht, als eine Manifestation dieses ursprünglichen Geistes zu erkennen und dadurch als von Anfang an befreit wahrzunehmen. Dieser, auf Erfahrung und direkter Weitergabe von dem Lehrer an den Schüler beruhende Weg, scheint mit einigen seiner Aussagen im Widerspruch zu anderen Buddhistischen Lehren zu stehen, besonders was die Kontinuität einer Bewusstseinspräsenz anbelangt. Trotzdem wird er als der Gipfelpunkt einer möglichen spirituellen Entwicklung betrachtet, auf dessen Errungenschaften auch die anderen Traditionen des tibetischen Buddhismus hinsteuern. Ich möchte im Folgenden einige Charakteristika dieses Weges mit den Worten seiner Heiligkeit des Dalai Lama vorstellen:

Halten wir nach der treibenden Kraft, dem Schöpfer von Samsāra und Nirvāna Ausschau, kommen wir letztlich auf den Geist. Hier kommen wir zu der Unterscheidung zwischen Sem, dem „gewöhnlichen Geist“ und Rigpa, dem reinen Gewahrsein. Wenn wir sagen, der Geist sei die verantwortliche Wirkungskraft, die das Universum ins Leben ruft, sprechen wir vom Geist im Sinne von Rigpa und speziell von seiner Qualität spontaner Präsenz. Gleichzeitig ist die Essenz dieses spontan präsenten Rigpa jenseits von Zeit, leer und ursprünglich rein – von Natur aus völlig rein - ,es gibt also eine Vereinigung von ursprünglicher Reinheit und spontaner Präsenz.

Am Ende des Weges tritt der grundlegende, angeborene Geist klaren Lichtes – „Geist“ in diesem Sinne – vollständig hervor.

Aus der Sicht des Dzogchen ist die wesensfremde, flüchtige Ebene des Geistes, die in Konzepten und Gedanken verfangen ist, von Natur aus von reinem Gewahrsein durchdrungen. Ein authentischer Meister kann einem Schüler oder einer Schülerin die tatsächliche Natur des reinen Geistes direkt, in der Form einer Erfahrung, als reines Gewahrsein vorstellen. Ist der Meister in der Lage, diese direkte Einführung herbeizuführen, erlebt der Schüler auch die wesensfremden Schichten konzeptueller Gedanken als von reinem Gewahrsein ihrer eigentlichen Natur durchdrungen, so dass diese Schichten nicht als gewöhnliche Gedanken und Konzepte weiterbestehen müssen. Stattdessen erlebt der Schüler die Natur, die sie durchzieht, als den grundlegenden, angeborenen Geist klaren Lichts, der sich völlig unverstellt ausdrückt. Das ist das Prinzip und die Vorgehensweise auf dem Pfad des Dzogchen.

Longchenpa sagt: Indem man einfach das nicht-konzeptuelle, unberührte, nackte Rigpa identifiziert, wird man erkennen, dass es nichts anderes als diese wahre Natur gibt, frei von Fabrikation, in all ihrer schieren Nacktheit. Das ist nicht-duale, selbst-entstehende Weisheit.

Zusammenfassung:

Wenn man die Entwicklung der buddhistischen Lehren zusammenfasst, könnte man das etwa folgendermaßen tun:

Ausgehend von unserem Alltagsbewusstsein und Ichgefühl, das sich als getrennt von allem anderen und unvollkommen und leidvoll erlebt, lernen wir als erstes, dass es weder ein objektiv erkennbares, aus sich selbst bestehendes Ego noch eine aus sich selbst bestehende, objektive Welt gibt. Alles existiert nur in gegenseitiger Abhängigkeit und entbehrt jeglicher Substanz. Die Erlösung besteht in der Realisation dieser Erkenntnis und in einem Verlöschen im Nichtsein (Nirvāna). Diese Lehren werden besonders in „grundlegenden“ oder „kleinen“ Fahrzeug, dem Hinayana vertreten.

Mit Nāgārjuna, und dem mittleren Weg erkennen wir, dass sich Nirvāna und Samsāra gegenseitig bedingen und nur abhängig voneinander bestehen können. Beide sind in ihrer Leerheit identisch und weder existent noch nicht existent, genauso wie unser eigenes Ego. (Leere ist Form, Form ist Leere, die Grenzen von Samsāra und Nirvāna sind identisch). Was bleibt ist die Soheit der Dinge, entblößt aller Konstruktionen, der dadurch alle Schwere genommen ist. Eine Blüte dieses Weges finden wir im Zen-Buddhismus und im Mahāyāna.

Im tantrischen Buddhismus werden die verschiedenen Bewusstseins Ebenen eine nach der anderen wahrgenommen, in ihrer Tiefe und Leerheit erlebt (z. B. im Gottheiten-Yoga die subtile Bewusstseins Ebene) und auch wieder losgelassen, bis man zur Quelle des Bewusstseins vordringt, die reines Licht ist, ununterbrochenes, reines, leeres Gewahrsein (Rigpa) das aus sich selbst die Erscheinungen hervorbringt, ohne seine reine Natur dabei zu verlieren. Der diesen Weg zu Ende geht erkennt in diesem reinen Licht seine eigene Buddhanatur, die immer schon vorhanden war und ohne die Erleuchtung nicht möglich wäre.

Dzogchen als „der Gipfel der Yanas“ stellt insofern eine Sonderform dar, als hier durch die Gnade des Guru die Reine-Licht-Natur direkt erfahren wird, und der Weg darin besteht, dieses Gewahrsein auf alle Bewusstseinsinhalte anzuwenden.

Vergleichende Betrachtungen:

Ich möchte nun noch einige Betrachtungen zu dem Verhältnis bestimmter Aussagen und Begriffe im Buddhismus und in anderen spirituellen Richtungen anstellen, da ich deren Verwendung bei meiner Beschäftigung mit diesen Themen sehr verwirrend fand:

Das, was wir als „Ich“ oder „Selbst“ bezeichnen ist das, was wir am schwersten fassen können. In der Regel verstehen wir darunter eine Ansammlung von Selbst – und Fremdzuschreibungen, die ganz entscheidend unser Lebensgefühl färben und bestimmen. Der Text: Ich bin groß, stark, erfolgreich, beliebt, gesund habe einen angesehenen Beruf, etc. liest sich eindeutig angenehmer wie der Text: Ich werde für einen Versager gehalten, fühle mich schwach, ich bin arbeitslos und niemand mag mich. Dieser Text, dieses Bild von mir selbst, diese Konstruktion ist auf der relativen Ebene äußerst real und lebensbestimmend, jedoch sind es diese Zuschreibungen und Identifikationen, die wir im Verlauf unseres spirituellen Weges erkennen und letztlich allesamt loszulassen lernen, sie verlieren immer mehr an Gewicht und

Bedeutung. Gerade die Philosophie Nāgārjunas gibt uns die beste Grundlage, die Leere aller Konstruktionen zu erkennen. In den Worten Ramana Maharshis (1993), eines der größten indischen Weisen des letzten Jahrhunderts, gelangen wir bei der Frage „wer bin ich“, zu dem Ursprung der Gedanken, der hinter dem ersten Gedanken, dem Ich-Gedanken zu finden ist. Das »ich« ist der Wurzelgedanke, aus dem alle anderen Gedanken aufsteigen. Wenn Atem und »ich«-Gedanke still geworden sind, offenbart sich dort ein leuchtendes, ununterbrochenes Ich-Ich-Sein ohne Grenzen. Ein Gedanke, auch der Ich-Gedanke, ist ein Konstrukt, und so ist auch das so konstruierte Ich von der absoluten Wahrheit aus betrachtet, illusorisch bzw. nicht existent. Hier scheinen mir die Wege des Vedantins Ramana und des Buddhismus nicht weit von einander entfernt zu sein.

Doch sagen sowohl Ramana wie auch die tantrischen Buddhisten, dass es jenseits dieser Konstruktion etwas gibt, das unsere wahre Natur ist, die die Buddhisten unsere Buddhanatur nennen, eine Natur, die in ununterbrochenem, reinen, leeren Gewahrsein besteht und von der Natur reinen Lichtes ist.

Baba Muktananda, der Begründer des Siddha Yoga, wurde gefragt, was die Natur des SELBST sei, und er antwortete, das SELBST sei formlos und von der Natur reinen Lichtes (Gurumayi 2002). Im Vedānta ist das SELBST per definitionem das, was nicht erscheint und vergeht, deshalb kein Objekt unserer äußeren oder inneren Wahrnehmung, nur als Bewusstsein des Seins, als Bewusstsein „ICH BIN“ erfahrbar, als ein Bewusstseinsstrom, der bei einem verwirklichten Menschen weder im Wachen, noch im Träumen, noch im tiefen Schlaf unterbrochen ist und außerhalb von Raum und Zeit steht. Dieses SELBST oder „ICH-ICH“, wie es Ramana Maharshi nennt, zeigt große Ähnlichkeit mit der BUDDHANATUR, wie sie im tantrischen Buddhismus und im Dzogchen beschrieben wird.

Wenn diese Annahme stimmt, dann können wir noch ein oder zwei Schritte weiter gehen und uns die Beziehungen zwischen dem SELBST der Vedantins, GOTT, Jesus CHRISTUS und dem Bodhisattvagelübde ansehen. Ramana Maharshi sagt in seinen Gesprächen mit Suchenden mehrmals, dass die beste Beschreibung des SELBST in der Bibel zu finden ist. Es gäbe nur zwei Aussagen zu realisieren: „Ich bin der ICH BIN“, und „Erkenne, dass ich GOTT bin“. Wenn die Natur reinen Lichtes unsere wahre Natur ist, aus der alle Erscheinungen hervorgehen, und diese BUDDHANATUR identisch mit unserem wahren SELBST ist, dann ist diese Lichtheit, aus der alles hervorgeht, GOTT oder die GOTTHEIT, wie es Meister Eckehart ausdrückt. In der christlichen Tradition wird dieses Bewusstsein der Identität CHRISTI mit GOTT, „ich und der VATER sind EINS“, als CHRISTUSBEWUSSTSEIN bezeichnet. Jesus CRISTUS hatte also ein Bewusstsein von seiner Identität mit GOTT, mit dem SELBST, das wir auch als BUDDHANATUR bezeichnen können, der Natur reinen Lichts, die das Wesen aller Erscheinungen vor der Zeit, in der Zeit und nach der Zeit, ist. Wenn CHRISTUS sagt: „Ich bin bei euch alle Tage, bis ans Ende der Welt“, so drückt dies einfach die Realität aus, wie sie ist, weil er sich nicht mit den vergänglichen Erscheinungen als solchen sondern mit deren reiner Natur identifiziert. Und wenn wir das Bodhisattvagelübde ablegen, dann geloben wir einfach, den gleichen Bewusstseinszustand zu erreichen. Denn wenn wir diesen Bewusstseinszustand erreicht haben, werden wir erkennen, dass dieses „Da sein alle Tage bis ans Ende der Welt“, einfach eine Realität ist, die wir uns nicht mehr vornehmen müssen.

Es entsteht eine große Verwirrung durch die Verwendung derselben Begriffe „Ich“, „Selbst“, „Ego“, „Gott“, „Gottheit“ im relativen und im absoluten Zusammenhang. Ich habe dies in den obigen Absätzen dadurch zu umgehen versucht, dass ich alles, was sich auf die absolute Wahrheit bezog, in Großbuchstaben geschrieben habe. Für das konstruierte Selbst bevorzuge

ich den Begriff Ego, weil er den größten Bezug zu den meist falschen weil grandiosen oder minderwertigen Selbstbildern hat. Für das Selbst, das im SELBST/der BUDDHANATUR/GOTT gründet und in einem sinnvollen Zusammenhang mit der Welt als Manifestation des REINEN LICHTES lebt (auch, wenn dies nicht bewusst in Form eines expliziten spirituellen Weges geschieht), verwende ich am liebsten das Wort „Ich“. Dies drückt auch gesunde, mit der Gesamtsituation korrespondierende Ichfunktionen aus, die das gesamte Spektrum der menschlichen Körperlichkeit, Emotionalität, Gedanklichkeit und Spiritualität etc. umfassen. Für das obere Ende des Spektrums sind für mich alle Begriffe, die ich in Großbuchstaben verwendet habe, je nach Tradition, gleichermaßen gültig, wenn sie die gleiche Bewusstseinssebene bezeichnen.

Literaturverzeichnis:

Seine Heiligkeit der Dalai Lama (SHD): Dzogchen, Berlin 2001

David Loy, Nondualität, Frankfurt am Main 1988

Bernhard Weber-Brosamer, Dieter M. Back: Die Philosophie der Leere. Nāgārjunas Mūlamadhyamaka-Kārikās, Wiesbaden 1997

Chögyam Trungpa: Spirituellen Materialismus durchschneiden, Zürich-München 1993

Ramana Maharshi: Gespräche des Weisen vom Berge Arunachala, Interlaken 1993

Gurumayi Chidvilasananda, Jahresbotschaft 2002