

Von: Dr. Andreas Schreiber

## **Buddhismus – Die Philosophie des Dalai Lama**

### **1. Der Gründer des Buddhismus**

Der Buddhismus geht zurück auf *Gautamo Siddharta*, einem Prinzen aus dem Königsgeschlecht der *Shakya*, auch *Shakyamuni* genannt, der Heilige der Shakya. Er lebte um ca. 500 v. Chr.<sup>1</sup> Seine religiöse Grundbildung war hinduistisch. Im Laufe seiner vier Ausfahrten, so die Legende, wurde er mit Alter, Krankheit und Tod konfrontiert, was ihn dazu bewegte, sein Elternhaus zu verlassen und den Weg der spirituellen Erlösung zu gehen. Hierbei praktizierte er die damals üblichen hinduistisch-asketischen Übungen des Fastens und Meditierens und lebte mit fünf Gefährten in den Wäldern. Nach ca. 7 Jahren harten Übens fühlte er sich noch nicht wesentlich weiter auf seinem, nach Befreiung (*moksha*) zielenden Weg, so dass er die Askese aufgab, wieder aß und sich mit dem festen Vorsatz, nicht eher wieder aufzustehen, bis er die Erleuchtung erreicht habe, unter einen Baum setzte. Nach sieben Wochen erwachte sein Geist und er wurde Buddha, der Erleuchtete. Er überlegte reiflich, ob er seine Erkenntnis und Weisheit überhaupt lehren solle, entschloss sich aber schließlich dazu und hielt vor seinen ehemaligen fünf Gefährten, die später die ersten Anhänger und somit die Gründer der buddhistischen Gemeinschaft, des *Sangha*, wurden, im sog. Gazellenhain bei Benares seine erste Predigt bzw. Lehrrede.

Dies war die *Erste Drehung des Rades der Lehre*. Er verkündete die *Vier Edlen Wahrheiten*:

- 1) Die Wahrheit vom Leiden
- 2) Die Wahrheit vom Ursprung des Leidens
- 3) Die Wahrheit von der Beendigung des Leidens
- 4) Die Wahrheit vom Pfad zur Beendigung des Leidens

---

<sup>1</sup> Gewöhnlich wird als Lebensdatum 563 – 483 v. Chr. angegeben, jedoch lassen indische Quellen auch eine Datierung um 100 – 115 Jahre später zu, wonach Buddha dann ca. 450 – 370 v. Chr. gelebt haben soll.

## **2. Die Vier Edlen Wahrheiten**

### **2.1. Die Wahrheit vom Leiden**

Jede Form von Leben ist unweigerlich leidvoll. Wir erfahren oft unmittelbar am eigenen Leib großes Leid durch Schmerzen oder auch Missgestaltungen und organische Fehlfunktionen. Ferner sind die psychischen sowie emotionalen Zustände, die uns immer wieder ereilen, leidvoll. Denn fühle ich mich unglücklich und von den Gaben der Natur unbedacht, dass ich z. B. niemanden zum Lieben habe oder arm bin oder bestimmte Positionen aufgrund meiner Herkunft nicht erreichen kann, so trübt einerseits dieses Gefühl meinen Blick für die Realität der Dinge, andererseits lässt es mich in meinem ganzen Wünschen und Handeln nach diesen ersehnten Dingen streben. *Buddha sagt: Von Liebem getrennt sein ist Leiden.* Aber auch wenn ich mich glücklich und wohl fühle, ist dies leidvoll. Denn meine Grunderfahrung des Lebens ist geprägt von der Vergänglichkeit, davon, dass nichts bleibt, wie es ist. *So kann Buddha auch sagen: Mit Liebem zusammensein, ist Leiden.* Sein Blick geht hierbei auf die unausweichliche Endlichkeit allen Lebens. Mit diesem Gedanken ist Buddha aber noch rein hinduistisch, weil auch im Hinduismus das Leben als leidvoll angesehen wird. Besonders unter der Voraussetzung der Wiedergeburt, des endlosen Daseinskreislaufes (*samsara*), kann auch ein derzeit sehr glückliches Leben im nächsten Leben zu Leid führen.

### **2.2. Die Wahrheit vom Ursprung des Leidens**

Ziel der indischen Geisteswelt ist und war es, sich aus diesem Leid zu befreien. Um dies zu vermögen, muss man die Ursachen für das Leid kennen. Erst wenn ich weiß, was das Leid wirklich verursacht, kann ich nach der Möglichkeit und einem möglichen Weg zur Befreiung aus diesem Leid suchen.

Buddha fragte sich also: Was macht das Leben leidvoll? Was macht das Rad der Wiedergeburten drehen? Woraus besteht die Kette der zu Wiedergeburt führenden Taten?

Die Hauptursache für Leid, welches uns im derzeitigen Leben widerfährt, ist die Gier, der Durst, *trсна*. Es ist der Durst nach Leben, das Begehren nach etwas. Wenn ich mit Liebem zusammen bin, begehre ich danach, dieses zu behalten. Wenn ich von Liebem getrennt bin, begehre ich danach, dieses zu erlangen.

Eine weitere Ursache ist der sogenannte Hass bzw. die Wut. Diese Emotion befällt mich spontan und unweigerlich, wenn ich in meinem Begehren gestört werde bzw. mich gestört zu fühlen glaube. Wenn ich von Liebem getrennt bin und es zu erlangen suche, so entsteht Ungemach gegenüber demjenigen, was bzw. wer mich daran möglicherweise zu hindern gedenkt. Wenn ich mit Liebem zusammen bin und es zu behalten suche, so entsteht ebenso Wut und Hass demjenigen gegenüber, was bzw. wer mich davon trennen will.

Diese zwei Emotionen, Zuneigung und Ablehnung, haben wiederum ihren Ursprung in der Verblendung bzw. Unwissenheit (*avidya*). Denn wie kann ich etwas zu behalten begehren, wenn ich von der allgemeinen Vergänglichkeit und kausalen Bedingtheit der Dinge weiß? Wie kann ich jemandem oder etwas böse sein für eine trennende oder hemmende Tat, wenn ich weiß, dass sowohl diese Tat als auch das Begehrte ständigem Wechsel unterliegen, es sich also gar nicht lohnt, darüber in Rage zu geraten?

Buddha erkannte, dass die Gier, der Hass und die Verblendung die drei maßgeblichsten Ursachen für das Leid sind. Sie bewirken, dass der Mensch im *samsara* verhaftet bleibt. Denn die kausalen Verknüpfungen der Faktoren, die Geburt und Wiedergeburt bedingen, hängen an diesen drei Ursachen. Buddha machte dies deutlich an der zwölfgliedrigen Kette des Bedingten Entstehens: *Unwissenheit, Tatabsichten, Bewusstsein, Name und Form, Objektbereiche der Sinne, Berührung, Empfindung, Begierde, Anhaftung, Werden, Geburt, Alter und Tod*.

Hierbei sind die Unwissenheit, die Tatabsichten sowie das Bewusstsein die *hervorbringenden Ursachen*. Die Unwissenheit über das Wesen der Dinge lässt den Willen nach Handeln entstehen, der sich gleichzeitig seines Wollens bewusst ist.

Der Name und die Form, die Sinnesobjekte, die Berührung sowie die Empfindung sind die *hervorgebrachten Wirkungen*. Denn das willentliche Ausgreifen nach etwas gibt den Dingen erst Name und Form, welches sie zu dem Objektbereich der Sinne macht. Die Tatabsichten bringen gleichzeitig die Verbindung zwischen den Sinnen und deren Objekten sowie entsprechende Empfindungen wie angenehm, unangenehm oder neutral hervor.

Dieses Ursache-Wirkungspaar des Hervorbringens wird gedacht als in einem ersten und zweiten Leben geschehend, das vor dem jetzigen liegt. Ist die Kette einmal derart in Gang geraten, so entstehen als karmische Folge die *verwirklichenden*

*Ursachen* Begierde, Anhaftung und Werden, denn die diversen Empfindungen bringen die Begierde nach etwas sowie die Anhaftung an das Begehrte hervor und führen so zum Werden der Dinge, zu ihrem Ins-Sein-Kommen.

Die *verwirklichten Wirkungen* dieser drei Ursachen wiederum sind die aktuell erlittene Geburt und der Lauf unseres Lebens über Alter und Tod.

Diesen zwölffachen Kreis des *samsara* gilt es zu durchbrechen, wenn man tatsächlich vom Leiden befreit sein möchte. Die Frage stellt sich natürlich, ob Befreiung überhaupt möglich ist, wenn die Kette des Bedingten Entstehens ewiglich und kausal wirkt?

### **2.3. Wahrheit von der Beendigung des Leidens**

Nach hinduistischer Lehre kann es Befreiung geben, wenn man sich in mühevoller meditativer Arbeit ganz aller Anhaftung, allem Begehren und Ablehnen, d. h. aller emotionalen und psychischen Regungen enthebt, wobei sich das Rad des *samsara* dann noch so lange weiterdreht, bis die bisher angesammelten karmischen Teilchen, d. h. alle bisherigen Ursachen des Entstehens abgearbeitet sind. Hierbei besteht, im Buddhismus übrigens auch, die Gefahr, durch Nachlässigkeit wieder neues *karma*, neue Ursachen anzusammeln, die einen weiterhin an *samsara* fesseln.

Hier nun kommt Buddhas radikal neue, *revolutionäre* Einsicht ins Spiel:

Seine Reform gründet sich auf die zwei Begriffe *pratityasamutpada* und *anatman*.

In tiefer meditativer Analyse erkannte er das Gesetz des Bedingten Entstehens (*pratityasamutpada*), nach welchem konsequent kausal gedacht jedes erscheinende Phänomen eine Wirkung verschiedener Ursachen sowie selbst Ursache einer Wirkung ist. Dieser Kausalnexus ist an sich nichts Neues, ihn haben hinduistische Weise ebenso erkannt und gepredigt. Das Neue jedoch besteht darin, dass, wenn man diese Gleichzeitigkeit der Phänomene als sowohl Ursache wie auch Wirkung in die Unendlichkeit verlängert, es somit ununterscheidbar wird, ob ein Phänomen nun Ursache oder Wirkung ist. Es ist somit immer wesensmäßig beides und befindet sich als solches in der A-temporalität. Denn Temporalität gibt es nur, wo es eine gerichtete Folge von der Ursache zur Wirkung gibt. Im Wesen der Phänomene gibt es aber keine Temporalität. Dies impliziert nun auch die Möglichkeit der Umkehrung der Reihenfolge von Kausalität. Radikal gedacht, formuliert *pratityasamutpada* eine *Bi-Konditionalität*, die besagt: *Wenn dieses ist, dann ist jenes. Wenn dieses nicht ist,*

*dann ist jenes nicht. Wenn jenes ist, dann ist auch dieses. Wenn jenes nicht ist, dann ist auch dieses nicht.* Anders gewendet: Ohne die Wirkung als Wirkung einer Ursache ist die Ursache auch keine Ursache. Wenn ich also die Wirkung aufhebe, hebt sich mit ihr auch ihre Ursache als genau ihre Ursache auf.

Bzgl. des formulierten Heilsweges ist diese Erkenntnis von immenser Wichtigkeit, besagt sie doch, dass man durch gewisse Übungen die zwölfgliedrige Kette des Bedingten Entstehens von rückwärts aufrollen und aufheben kann. Aber auch der Hinduismus kennt die Spekulationen in die Dimension der Unendlichkeit, die zur Formulierung der These führte, dass der individuelle Lebenskern, *atman*, mit dem kosmischen Prinzip, dem *brahman*, ineins fällt. Der Weg zur Erlösung geht hierbei über diese Erkenntnis, die die Welt als reine Illusion, *maya*, ansieht und über spirituelle Übungen, die einen zu *atman-brahman* zurückführt.

Es ist die zweite, fundamental neue Erkenntnis Buddhas, die die Lehre radikal erneuerte. Buddha erkannte in seinem Nachdenken, dass es kein *atman* gibt. Die Person sowie alle übrigen Phänomene sind gekennzeichnet durch *anatman*, durch ein Nicht-Selbst. Alles in der Welt ist frei von einem Selbst, ist leer von Substantiellem. Seine Analysen über das Wesen der menschlichen Persönlichkeit führten ihn zu genau dieser Erkenntnis, dass einerseits alle fünf Daseinsfaktoren, wie Körper/Materie, Empfindung, Wahrnehmung, Geistesregungen und Bewusstsein, keine Grundlage für den Ichkern, den *atman* sind, dass diese andererseits nicht allein vorkommen, sondern in gegenseitiger Bedingtheit entstehen. Allein an der Analyse des Wesens der Persönlichkeit also erkannte Buddha seine zwei Säulen: die des Nicht-Ich, welches später zur Lehre von der Leerheit wurde, sowie die des Bedingten Entstehens.

#### **2.4. Wahrheit vom Pfad der Beendigung des Leidens**

Die Formulierung der Wahrheiten sind Ergebnis seiner tiefen Einsicht. Ihre Anordnung kennzeichnet somit eine deduktive Weise der Erkenntnis, die nicht sehr praktikabel ist. Um zu ihr zu kommen, muss sich der noch Unwissende zunächst induktiv, d. h. vom Einzelnen zum Allgemeinen fortbewegen, also erkennende wie auch spirituelle Fortschritte machen.

Buddha formulierte deswegen die *Vierte Edle Wahrheit* vom Pfad zur Beendigung des Leidens, der seinen Hörern zeigen soll, wie man überhaupt zu solcher Erkenntnis gelangt. Dieser Pfad gliedert sich 8-fach:

*Rechte Erkenntnis, rechter Entschluss, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Versenkung*

Auch hier müssen wir bedenken, dass die Nennung von der höchsten Stufe zur niedrigsten fortschreitet, der tatsächliche Weg zu spirituellem Fortschritt gleichsam von hinten zur Erkenntnis führt. Andererseits ist nicht zu vergessen, dass anlässlich *prativityasamutpadas* alle Glieder derart miteinander verbunden und vernetzt sind, dass das eine nicht ohne das andere sein kann bzw. dass man den Weg sowohl vorwärts wie auch rückwärts gehen kann und muss.

In dieser Vierten Wahrheit erkennt man sehr deutlich die Anlage des Buddhismus zur Ritualisierung bestimmter Techniken, die zur Erkenntnis führen, sowie die starke Betonung der ethischen Disziplin, die sich in allen buddhistischen Schulen findet. Die rechte Versenkung finde ich nur, wenn ich mein Leben daraufhin ausrichte, mir also Ruhe und Frieden im alltäglichen Leben verschaffe. Rechte Achtsamkeit und rechte Anstrengung beziehen sich auf die rechte Versenkung, deren Ausübung sehr stark von ablenkenden Gedanken oder Schläfrigkeit gefährdet ist. Um diese meditativen Übungen überhaupt praktizieren zu können, brauche ich einen rechten Lebenserwerb, der mir einerseits die Freiräume zur Übung gewährt, der andererseits ethisch korrekt sein muss, um nicht die meditative Konzentration inhaltlich zu stören. Dies alles bedingt das Zusammen von rechtem Entschluss, rechter Rede und rechtem Handeln als den drei Toren für heilsame wie unheilsame Handlungen. Diese drei müssen in einer der Erkenntnis sowie der Versenkung förderlichen Weise ausgerichtet sein. Um dies zu bewerkstelligen, ist eine rechte Erkenntnis vonnöten, die ich im Anfang ja noch nicht habe, zu der ich also erst langsam über die rechte Versenkung komme.

Wir sehen bei diesen kurzen Ausführungen, dass der achtfache Pfad in sich derart verwoben ist, dass kein Weg unabhängig vom anderen begangen werden kann, sondern dass jeder nur im Hinblick auf den ganzen Pfad Gewicht hat.

### 3. Grundlage des Tibetischen Buddhismus

Der Weg von dieser grundlegenden Lehre Buddhas nach Tibet ging über mehrere Jahrhunderte und viele verschiedene Schulen.

Der Tibetische Buddhismus ist eine Richtung der *Prasangika-Madhyamika*-Schule des *Mahayana*-Buddhismus. Zur Erläuterung ihrer Eigenheiten ist es notwendig, etwas über den Unterschied zwischen *Mahayana* (Großes Fahrzeug) und *Hinayana* (Kleines Fahrzeug) zu wissen. Der *Hinayana* besteht aus den direkt auf den historischen Buddha und dessen Lehrreden zurückgehenden Schulen des *Theravada* (Alte Lehre), des *Sarvastivada* (Alles-ist-Schule) sowie der *Sautrantika* (Nur-Sutra-Schule). Von ihnen spalteten sich auf dem zweiten Buddhistischen Konzil (etwa 100 Jahre nach Buddhas Tod) aufgrund der Uminterpretation der Heilswirkung des Wissens (*vidya*) in Weisheit (*prajna*) die *Mahasanghika* (die Große Gemeinde) ab. Aus ihnen sowie aus verschiedenen Auslegungen der *Sautrantika* entstand schließlich der *Mahayana*, der sehr schnell große Popularität gewann.

Der Hauptunterschied zwischen *Hinayana* und *Mahayana* besteht im *Bodhisattva*-Ideal, in der besonderen Interpretation der Leere als Leerheit (*shunyata*) sowie in der Annahme der *drei Buddha-Körper*.

#### 3.1. Das Bodhisattva-Ideal

Das *Bodhisattva*-Ideal führte zu zahlreichen mehr oder weniger starken Polemiken gegen die Schulen des *Hinayana* als zwar zum Buddhismus gehörend, aber nur unvollständig und nicht zur wahren Buddhaschaft führend. Der *Mahayana* warf dem *Hinayana* vor, nur aus eigenen, d. h. egoistischen Interessen die Erlösung anzustreben, wohingegen im *Mahayana* die Motivation nach Erlösung fundamental aus dem grenzenlosen Mitleid für alle lebenden Wesen und dem Gelübde, allen Wesen zur Befreiung zu verhelfen, gespeist wird.

Ein *Bodhisattva* ist ein erleuchtetes Wesen, welches weiterhin im Daseinskreislauf (*samsara*) bleibt, um den übrigen Wesen zur Befreiung zu helfen. Der *Bodhisattva* spart sich sozusagen sein Verlöschen auf, verhindert seinen Eingang ins *parinirvana*. Diese auf Mitleid und Erbarmen basierende Motivation, den Weg der Weisheit anzutreten, resultiert nicht wie im Christentum auf dem göttlichen Liebesgebot, welches die Menschen aufgrund ihrer Geschöpflichkeit zur Liebe aller

Gottesgeschöpfe qua Geschöpfe Gottes anhält bzw. verpflichtet, sondern aus reiflicher analytischer Überlegung:

Jedes lebende Wesen leidet, weil es lebt. Erfahrungsgemäß findet man jedoch sein eigenes Leiden als das schlimmste, so dass man aus dieser Nähe zum eigenen Leid zunächst einmal die eigene Befreiung vom Leid erwirken möchte. Mitleid entsteht dabei nur sehr eingeschränkt, und zwar meist, wenn es einem im Leben aktuell relativ gut geht und man im Kontrast hierzu relativ stark leidende Wesen erblickt, besser gesagt erlebt. Jedoch empfinden wir gewöhnlich kaum Mitleid in Situationen, in denen es uns selbst schlecht ergeht, noch weniger für Menschen, denen es offensichtlich blendend geht. Hier nun greift aber die buddhistische Überlegung hinsichtlich der Vergänglichkeit, des Bedingten Entstehens und *samsara*. Einerseits erkennt man, dass alles sich wandelt, also auch die Zuweisungen von Freund und Feind nicht beständig sind. Dieser Gedanke festigt sich noch, wenn man die Lehre von *anatman* hinzunimmt. Extrapoliert man diese Gedanken in den unendlichen Daseinskreislauf hinein, so muss man zugeben, dass im Ablauf von unendlichen Existenzen jeder einmal Freund oder Feind gewesen ist bzw. sein wird, so dass das aktuell erfahrene Leid oder Unrecht verschwindend klein wird bzw. man auch ein Mitleid mit derzeit vom Schicksal wohlbedachten Menschen haben kann, weil auch sie schon unendlich oft gelitten haben und es einem selbst schon unendlich oft gut ergangen ist. Wenn wir hierzu noch den Gedanken von *pratiyasamutpada* nehmen, so lässt sich sehr leicht nicht nur Mitleid, sondern auch Wohlwollen und Liebe zu allen Wesen erzeugen, da der Gedanke, dass jedes lebende Wesen einmal die je eigene Mutter oder eine sonst nahestehende, geliebte Person gewesen ist bzw. sein wird, zu einem liebevollen Mitgefühl für alle Wesen verhilft.

Das Bodhisattva-Ideal resultiert also daraus, dass angesichts der Unmenge an leidvollen Existenzen mein aktuelles Leid des irdischen Lebens nicht ins Gewicht fällt, dass vielmehr die Masse an Leid aller anderen Wesen mich Mitleid haben lässt und der Gedanke, dass über unzählige Wiedergeburten jedes Wesen eine mir nahestehende Person gewesen sein kann bzw. wird, einen liebevollen Respekt und Gleichmut erzeugt, der mich rein rational zur Hilfe der Erlösung aller Wesen verpflichtet. Der Weg des Bodhisattva ist also ein rein aus Mitgefühl (*karuna*) gespeister, altruistischer Weg, der einen per Gelübde dazu anhält, allen Wesen auf ihrem spirituellen Weg zu helfen.



### 3.2. Die Lehre von der Leerheit

Buddha lehrte, dass das Wesen der Person ein Nicht-Ich ist. In der Auslegung seiner Worte übertrug man dieses *anatman* auch auf alle anderen, wahrnehmbaren Phänomene. Jedoch gilt für den *Hinayana* das Wort „leer“ als eine eher negative Zuweisung, die deswegen nicht auf das *nirvana* angewendet werden kann.

Im *Mahayana* nun wurde auch das *nirvana* mit dem Begriff „leer“ bzw. „frei von einem Selbst“ belegt, weil es ein Zustand ist, der jenseits jeglicher Denk- und Aussagemöglichkeit liegt, somit auch frei von jeglicher Begriffszuweisung ist. Sein Wesen ist wie das der erscheinenden Phänomene gekennzeichnet von einem Nicht, von der Leere. Hieraus interpretierten sie folgerichtig die Leerheit als das gemeinsame Band zwischen konventioneller Welt und dem *nirvana*, als das Wesen, das beide Bereiche im Grunde ausmacht. *Samsara* und *nirvana* waren hinsichtlich der Leerheit dasselbe.

Es war besonders das Verdienst von Nagarjuna, der im zweiten Jahrhundert nach Christus die Schule des Mittleren Weges (*Madhyamika*) gründete, welche auch die *Zweite Drehung des Rads der Lehre* genannt wird. Er widerlegte in tiefgängigen logischen Überlegungen jede andere Schule, die noch eine irgendwie geartete Form von inhärenter Existenz annahm. Zur Vermittlung zwischen dem Bereich des *samsara* und des *nirvana* bestimmte er eben jene Leerheit (*shunyata*), die wesensmäßig immer schon da und verwirklicht ist. Jedoch ist unser Geist von den konventionell mit inhärenter Existenz erscheinenden Phänomenen verblendet. Um einen radikalen Nihilismus zu vermeiden, wählte er einen mittleren Weg, der zwei Wahrheiten annahm:

Die *absolute Wahrheit* ist die von der Leerheit der Phänomene von inhärenter Existenz. Parallel dazu gibt es noch die sogenannte *konventionelle Wahrheit*, die der empirischen Erfahrung entspricht und ohne Probleme und Widersprüche von Dingen, Objekten und Phänomenen sowie von Welten- und Daseinszyklen usw. sprechen kann. Die konventionelle Wahrheit ist so lange gültig, wie wir noch keine tiefe, spontane Einsicht in das Wesen der Leerheit haben. Haben wir diese aber erreicht, so spielt sie für uns, die wir dann nicht mehr sind, d. h. nicht mehr mit dieser Begrifflichkeit erfasst werden können, keine Rolle mehr.

#### 4. Tibetischer Buddhismus

Der Tibetische Buddhismus folgt in der *Madhyamika*-Richtung der Schule der *Prasangika*, der sog. Konsequenz-Schule, die im Unterschied zur Nur-Geist-Schule (*Yogachara*) die Leerheit nur im Hinblick auf inhärente Existenz interpretiert, wohingegen die *Yogachara*-Schule die Existenz der konventionell erfahrbaren Phänomene auf dem menschlichen Geist bzw. Bewusstsein beruhen lässt. Sie wäre im Westen vergleichbar mit der Philosophie des radikalen Konstruktivismus. Die *Prasangika* behaupten jedoch „nur“, dass die Leerheit die Negation der Annahme von Objekten, die allein, substantiell und unhintergebar existieren, ist. Wir würden dieser, gemäß dem Tibetischen Buddhismus verfehlten, Annahme von inhärenter Existenz der Substanzen im Westen eine, nach Heideggers Begrifflichkeit, *metaphysische* Sichtweise der Dinge unterstellen.

Die *Prasangika* verwehren sich als Schule des Mittleren Weges aber auch einer rein nihilistischen Sichtweise, die dadurch entstünde, dass man die Leerheit absolut sehe und somit alle existierenden Phänomene als Nichts interpretierte. Die Welt der empirischen Phänomene ist real! Sie ist lediglich leer von inhärenter Existenz. Das, was ist, ist aufgrund abhängigen Entstehens. Und was da abhängig entsteht bzw. von uns analytisch z. B. als die 5 Daseinsfaktoren ausgemacht wird, wird als rein nominell, d. h. als von uns auf es auferlegte Begriffe begriffen.

Diese Philosophie ist nicht ganz leicht zu verstehen und nachzuvollziehen. Deswegen gibt es in allen buddhistischen Schulen sehr viele verschiedene, über die Jahrhunderte entwickelte und ausgefeilte Techniken der Übung und Konzentration, die einen zur spontanen, tiefen Einsicht in diese Zusammenhänge führen. Besonders der Tibetische Buddhismus entwickelte eine Vielzahl solcher Übungen, die sich auf die Lehre des *Tantrayana* stützen, welches als die *Dritte Drehung des Rades der Lehre* gilt.

Im *Tantrayana* meditiert man derart, dass man sich bereits in der Form eines Buddha betrachtet. Indem man Körper, Rede und Geist meditierend mit dem Körper, der Rede und dem Geist eines erleuchteten Wesens vereint, kann man sehr schnell die Erleuchtung erreichen. Man entwickelt dabei eine reine Sichtweise und betrachtet alle Wesen als Buddhas, alle Klänge als *Mantras* und die Umgebung als das *Reine Land* der Buddhas. In dieser Form der Übung, die nur nach speziellen Initiationen geübt werden darf und unbedingt eine Unterweisung eines sehr fortgeschrittenen

*Lamas* bedarf, verbindet man Methode mit Weisheit, indem man sich einerseits als Gottheit visualisiert, andererseits sich ihrer wesenhaften Leerheit bewusst wird.

## 5. Literatur (eine Auswahl)

*Brucker, Karin / Sohns, Christian: Tibetischer Buddhismus – Ein Handbuch für Praktizierende im Westen; Bern 2003*

*Brück, Michael von: Weisheit der Leere; Zürich 1989*

*Dalai Lama: Einführung in den Buddhismus. Die Harvard-Vorlesungen; Freiburg<sup>18</sup>1992*

Die Lehren des tibetischen Buddhismus; Hamburg 1998

Der Weg des tibetischen Buddhismus; Freiburg 2000

Die Vier Edlen Wahrheiten. Grundlagen buddhistischer Praxis; Frankfurt/M.<sup>5</sup>2003

*Kvaerne, Per: Der tibetische Buddhismus. Aufstieg und Untergang einer klösterlichen Tradition; in: Bechert, Heinz / Gombrich, Richard (Hg.): Die Welt des Buddhismus; München 1984; S. 253 – 275*

*Lexikon der östlichen Weisheitslehren; Bern<sup>2</sup>1994*

*Manshardt, Jürgen: Buddhismus in Tibet; Hamburg 1994*

*Mehlig, Johannes (Hg): Weisheit des alten Indien; Bd. 2: Buddhistische Texte; München 1987*

*Schumann, Hans Wolfgang: Mahayana-Buddhismus. Die zweite Drehung des Dharma-Rades; München 1990*

*Weber, Claudia: Buddhistische Sutras. Das Leben des Buddha in Quellentexten; Kreuzlingen 1999*

*Weber-Brosamer, Bernhard / Back, Dieter M.: Die Philosophie der Leere; Wiesbaden 1997*