

**Helmut Poller**

**Fernkurs Grundlagen des buddhistischen Tantra**

**Einjähriger Kurs Hīnayāna und Mahāyāna (Sutra-Kurs)**

**Teil Vier**

**kiaos.net**

**Buddhistisches Tantra**

**Texte - Seminare - Gruppen- Einzelberatung**

## Falsches Verständnis von Ich-Losigkeit

Bevor wir das Thema Ich-Losigkeit im Verhältnis zu Karma und Wiedergeburt behandeln, müssen wir und im Anschluss an Teil Drei mit Dingen befassen, die angeblich zur Erfahrung der Ich-Losigkeit führen, aber in Wirklichkeit kein Resultat bewirken. Es geht dabei nicht um die bereits behandelte Theorie, sondern um deren falsche Anwendung in der Praxis.

Das natürliche Gegenteil der Ich-Losigkeit ist die "Ich-Haftigkeit", also die Ansicht, dass es einen festen Ich-Kern in uns, eine Seele, eine beständige Entität gibt, die es eventuell schon vor unserer Geburt gegeben hat ("früheres Leben") und die eventuell unseren Tod überleben wird und in einem "künftigen Leben" die Früchte irgendwelcher Handlungen erfahren wird. Natürlich kann Ich-Haftigkeit auch ganz ohne frühere und künftige Leben gedacht werden: Wir haben dann ein irgendwann entstandenes tatsächlich vorhandenes Ich, welches sich auflöst, wenn wir sterben.

In die populäre Buddhismus-Rezeption in Europa und Amerika, etwa ab 1970, hat sich allerdings ein bedeutender Fehler eingeschlichen: Ich-Haftigkeit wird mit EGO, damit auch mit EGOISMUS gleich gesetzt. Das ist falsch, denn unter Ich-Haftigkeit leidet praktisch jeder Mensch, der keine Einsicht in die Ich-Losigkeit hat, das muss aber keineswegs ein egoistischer Mensch im üblichen Sinn des Wortes sein. Aus diesem Fehler folgt der nächste: Die Ansicht, dass man nur egoistisches Verhalten solange bekämpfen muss, bis man sich nicht mehr egoistisch verhält, wodurch dann Ich-Losigkeit verstanden, erfahren und verwirklicht wird. Das ist erst recht falsch, denn es gibt nur einen einzigen Weg zur Erfahrung der Ich-Losigkeit: Den der Meditation, bis das Resultat erlangt ist, der Weg dazu ist in den Übungen des *Śrāvakayāna* klar beschrieben.

Wir sollten an dieser Stelle wieder einmal grundsätzlich bedenken, dass der Dharma keine Form von Psychologie ist (auch keine Form von Philosophie, davon später) sondern eine PRAXIS, den Geist zu schulen und ihm die eigene Wurzel erfahrbar zu machen, ein TRAINING, dessen Früchte nur erlangt und verstanden werden können, wenn man sich ihm unterzieht, und zwar so lange, bis die letzte Frucht erlangt ist, das höchste Resultat, das Ende. Nur wer dort angekommen ist, kann wissen, wie es dort aussieht.

Seitdem der Dharma in den Westen gekommen ist, finden wir häufig psychologische Interpretationen der Begriffe des Dharma, es ist auch ständig von Heilung und Reinigung die Rede - statt von vollständiger Befreiung, den nur darum geht es im Dharma. Nicht nur tibetische Meister spielen willig bei solchen Interpretationen mit, auch im zeitgenössischen Zen-Buddhismus wird viel psychologisiert, am freisten von diesen Fehlern sind am ehesten noch die Theravada-Anhänger - wohl wegen ihrer Kenntnis des PK.

Entweder haben diese Meister selbst gar nicht die Essenz des Dharma erfahren, dann sollten sie nicht als Meister auftreten. Oder es handelt sich um ein beinahe zynisches Spiel mit der Uninformiertheit der Westler - wie wir gleich sehen werden, sind Westler, die endlos gereinigt, geheilt und von ihrem bösen Ego befreit werden wollen, für den Lama, der sein Handwerk versteht, recht NÜTZLICH.

Von Buddhisten wird zum Beispiel eine gewisse Friedfertigkeit erwartet, also verhalten sich westliche Buddhisten friedfertig, aber nicht weil sie ein Resultat der Dharmapraxis erlangt haben, sondern weil sie denken, sie müssten sich so verhalten, die psychologisierenden Belehrungen und Bücher zeitgenössischer Meister suggerieren das auch allzu oft. Findet man bei einem so Übenden

den richtigen Punkt, kann man ihn ganz leicht in die gewöhnliche Wut eines Nicht-Übenden versetzen, und aus ist es mit der aufgesetzten Friedfertigkeit.

Nun gilt die Ich-Haftigkeit oder Ich-Anhaftung als das zentrale Übel überhaupt, das größte Hindernis zur Erleuchtung. Sehen wir uns genau die Worte an:

Der Buddha sagt an vielen Stellen im PK: Die Ursache des Leidens sind Hass, Gier und Verblendung. Es gibt eine klassische Definition von Nirvana, dem Ende des Leidens, dem Ziel im Urbuddhismus: Nirvana ist das Aufhören von Hass, Gier und Verblendung. Als Wurzel von Hass und Gier gilt die "Verblendung", also die Verblendung ist der Wurzel der Wurzeln der Ursachen des Leides.

Das Wort *moha*, gleicher Wortlaut in sk. und p., wird mit Verblendung übersetzt, mit Wahn, mit (Selbst-) Täuschung, englisch oft mit "delusion". Eine anderer Begriff dafür im PK ist *avijjā* (p., sk.: *avidyā*), recht genau übersetzbar mit Unwissenheit, das a- entspricht der negierenden Vorsilbe un-.

Was ist aber mit dieser Unwissenheit, mit dieser Täuschung, Verblendung, dem "Wahn" gemeint? Eben die Ansicht, dass ein Ich-Kern tatsächlich vorhanden ist, diese Ansicht wurde kürzlich ausführlich widerlegt, *anattā*, die Ich-Losigkeit, ist DAS Wort, die Lehre, der Logos der Urbuddhismus. Die klare Beschreibung dieser Tatsache und des Weges, der zur unumkehrbaren, dauerhaft bleibenden Erfahrung dieser Tatsache führt, das war die wohl herausragendste Leistung des Erhabenen, wie er ihm PK so schön genannt wird, des Buddha Shakyamuni.

**Unwissenheit im Zusammenhang mit dem *dharma* ist die falsche Ansicht, dass ein Ich vorhanden ist.**

(Es gibt auch gröbere Arten von leidbringender Unwissenheit, sieh weiter unten)

Es ist nie ein stabiler Ich-Kern vorhanden, egal ob jemand meditiert oder nicht, es war nie einer vorhanden, nirgends, weder in dir noch in anderen Leuten noch in Tieren, Göttern, Geistern und sonstigen fühlenden Wesen, im ganzen Universum nicht.

Was wurde aus dieser einfachen, klaren, durchsichtigen, elegant schwebenden, universal gültigen Einsicht in einem Prozess jahrhundertelanger Verfälschung gemacht, gipfelnd in der größtmöglichen Verdrehung, zu der es bei der Berührung mit dem Westen kam?

Die Idee, das böse Ego durch vermeintlich nicht-egoistisches Handeln bekämpfen zu müssen, bis es endlich verschwunden ist. Unser nie vorhandenes Ich nimmt sich vor, das nie vorhandene Ich zu bekämpfen - kein Wunder, dass Anhänger solcher Ideen nicht zur Befreiung gelangen, sondern ihre Verwirrung nur noch weiter verstärken (und andere mit ihrer selbst gewählten geistigen Pest anstecken).

Was wird den in tibetisch-buddhistischen Gruppen häufig unter nicht-egoistischem Handeln verstanden?

- dem Lama Geld geben, möglichst viel, oder Gratis-Arbeitsleistung geben, etwa um dem Lama eine prachtvolle Residenz zu bauen oder ein Kloster oder einen Stupa, möglichst viel, am besten jahrelang, überhaupt dem Lama oder seiner Schule alles geben, was man hat und zusätzlich alles, was einem gar nicht gehört (das sogenannte Mandala-Opfer).

- über nichts mehr nachdenken, keine eigenen Ansichten haben, alles was der Lama sagt oder in seinen Büchern steht, für wahr halten, das eigene Hirn zum selbst Denken nutzen gilt nämlich auch als schädliche Ego-Äußerung

- dem Lama dienen, den Lama visualisieren, sich vor dem Lama oder seiner Visualisation als Mittelpunkt der Zufluchtobjekte der Länge nach auf den Bauch zu werfen (die berühmten hunderttausend Niederwerfungen)
- sich immer möglichst klein und bescheiden zu machen
- immer denken, dass man noch nicht reif ist für die höheren Lehren (die inneren Tantras), weil man das Ego ja noch nicht besiegt hat
- keinesfalls den Willen entwickeln, die Verwirklichung und die damit verbundenen Siddhis bewusst anzustreben (gilt als Inbegriff des Bösen, nur ein riesiges Ego will eigenmächtig die Lehren verwirklichen, Siddhis gelten überhaupt als böse, obwohl sie sich durch die unbedingt erforderliche einpunktige Konzentration stets einzustellen pflegen)
- soziale Arbeit machen, für Kranke, Alte, Gefangene und so weiter etwas tun, für wohltätige Organisationen spenden oder ähnliches, für eine sozial gerechte Politik eintreten.

Der zuletzt genannte Punkt ist wenigstens nützlich für andere und schadet dir nicht selbst, wenn du es nicht übertreibst, aber er kann nicht zur Erfahrung der Ich-Losigkeit führen.

Alle anderen Punkte sind für den jeweiligen Lama natürlich äußerst nützlich, für sonst eigentlich niemanden, ihre Ausführung führt NIEMALS zur Erfahrung der Ich-Losigkeit. Im Gegenteil, häufig wirken solche Leute aufgebläht, arrogant, ohne eine Spur von Selbst-Ironie völlig von sich überzeugt, fanatisch, sektiererisch, fundamentalistisch, das wird verstärkt, indem sich solche Übenden einer Gruppe Gleichgesinnter anschließen und nicht selten jede tiefere Beziehung mit Leuten außerhalb ihres Dunstkreises aufgeben. In milderer Form wirkt das Verhalten aufgesetzt, es wird viel gelächelt, nichts wird kritisiert. Sagt man zu jemandem, "In deiner Schule läuft dieses und jenes falsch" wird er dich milde anlächeln und sagen "Ich habe gelernt, nichts zu kritisieren, kritisieren fördert nur das Ego" und sich dir total überlegen fühlen.

All das wird von den Betroffenen nicht erkannt, meistens nicht einmal vermutet (Selbst-Reflexion stärkt angeblich auch das böse Ego).

Nie werde ich folgende Szene aus meinem Leben vergessen: Ich ging vor mehr als 20 Jahren erstmals zu einer in Wien operierenden Kagyu-Gruppe hin und verhielt mich bewusst wie ein völliger Anfänger, obwohl ich vorher bereits mehrere Jahre bei einer anderen tibetischen Gruppe praktiziert hatte und einigermaßen mit den grundlegenden Lehren vertraut war. Nach der gemeinsamen Praxis fragte ich den "autorisierten Lehrer" dort, was ich zuerst lesen soll und was ich zuerst üben soll, wenn ich öfter in diese Gruppe gehen will. Da wurde mir als erster (!) buddhistischer Lesestoff die Biografie von Milarepa empfohlen und als erste Übung die Niederwerfungen. Ich war entsetzt! Die Biografie von Milarepa ist das Beispiel par excellence für ein total sklavisches Abhängigkeitsverhältnis zwischen Guru und Schüler, sie wird als leuchtendes Beispiel für die ideale Art angesehen, sich dem Lama zu unterwerfen. Dabei sollte nicht übersehen werden, dass Milarepa kurz vor der Begegnung mit seinem despotischen Guru Marpa durch Missbrauch bereits vorhandener Siddhis mehr als 30 Menschen absichtlich getötet hatte. Das ist nicht gerade der Ausgangspunkt typischer Westler, jedenfalls eine völlig ungeeignete Lektüre, wenn man einen Anfänger im Dharma voraus setzt. Der Dharma beginnt mit den wesentlichen Lehraussagen des Buddha, wenn man schon nicht auf den etwas schwer erschließbaren PK als Buddha-Wort verweisen will, sollte man eine Einführung in den PK empfehlen oder einen Überblick über alle drei Fahrzeuge. Er beginnt sicher nicht mit den Biografien von Yogis, die gut 1500 Jahre nach dem Tod des Buddha gelebt haben (ganz abgesehen davon, dass solche Biografien nicht einfach wörtlich zu nehmen sind, sondern auf mehreren Ebenen zu interpretieren sind. Das gehört zu später zu besprechenden "Zwielicht-Sprache" der Tantras).

Niederwerfungen als erste Übung sind genauso völlig ungeeignet, das ist eine Übung, um den Geist in eine bestimmte Richtung zu konditionieren, also ihm ein neue Art der Ich-Identifikation zu geben.

Statt das der einzige Weg gelehrt wird, der zur Erfahrung der Ich-Losigkeit führt, nämlich passende stille Meditationen, werden tausend Dinge erzählt, die nichts anders bewirken, als das eine vorhandene falsche Sichtweise (bezüglich des Ich) gegen eine andere, genauso falsche Sichtweise ausgetauscht wird. Das ganze Verfahren übt eine magische Anziehung auf zutiefst unsichere, schwache und passive Personen aus, genau die Sorte, die für buddhistisches Tantra zunächst nicht geeignet ist (es ist aber möglich, sich geeignet zu machen, aber sicher nicht durch Niederwerfungen). Nochmal: Es ist kein Ich-Kern vorhanden, und etwas, was nicht vorhanden ist, kann nicht bekämpft oder gar zerstört werden.

Von den Verfechtern des tibetischen Systems wird oft erklärt, dass Übungen wie Mandala-Opfer und Niederwerfungen die spirituellen Verdienste vermehren und das "Karma reinigen". Da steckt eine später genauer zu besprechende Mahayana-Lehre dahinter, dass durch bestimmte Übungen positive karmische Folgen absichtlich erzeugt werden, das wird "Verdienst" genannt und dem Wohlergehen aller Wesen gewidmet.

Auf die sehr dubiose, ebenfalls erst im Westen des 20. Jahrhunderts erfolgte Begriffsbildung "Karma reinigen" werden wir im Teil Fünf zu sprechen kommen. Was die Ansammlung von Verdienst betrifft, sollte bedacht werden, dass gemäß der Standardliteratur (über den Stufenweg von Sutra und Tantra) immer zwei Dinge GLEICHZEITIG anzusammeln sind: Verdienst und Weisheit, man nennt das auch die zwei Ansammlungen, sie werden in hunderten Sadhana-Texten in den einleitenden oder abschließenden Teilen erwähnt.

Was ist aber die Ansammlung von Weisheit? Es ist die beständige Meditation über die Leerheit, nur möglich auf dem Fundament einer stabilen Erfahrung der Ich-Losigkeit. In den mit tibetischen Kindern und Jugendlichen gefüllten Klöstern versucht man wenigstens, ein Verständnis von Ich-Losigkeit und Leerheit zu erzeugen (ziemlich erfolglos, weil durch das übliche Auswendiglernen philosophischer Texte ereignet sich das nicht), die Westler werden aber vom Beginn an zu Niederwerfungen und dergleichen angehalten, obwohl sie in den weitaus meisten Fällen fast kein Verständnis von Ich-Losigkeit und Leerheit haben. Ich sage das nach 30 Jahren persönlicher "Feldforschung" in ganz Mitteleuropa in Gruppen sämtlicher hierorts vertretenen tibetischen Schulen, ergänzt durch noch viel zahlreichere virtuelle Kontakte.

Dementsprechend entstehen neurotische Projektionen in die Lehren, nicht selten eine größere geistige Verwirrung, als sie Durchschnittsmenschen haben, die überhaupt nicht praktizieren.

Wie groß ist der Frust, wenn nach hunderttausend Niederwerfungen das neurotisch verhasste eigene Ich noch größer ist als zuvor - falls das Opfer noch in der Lage ist, sich dieser Wahrheit zu stellen!

Buddhistisches Tantra beruht auf dem präzisen Gleichgewicht zwischen Methode und Weisheit. Die Methoden (Mantras, Visualisationen, Arbeit mit dem Zentralkanal, ...) müssen geübt werden, während die Weisheit im Geist aufrecht erhalten wird, auf der Ebene des *Śrāvakayāna* (der untersten im sechs- oder neunstufigen Stufenweg!) ist das die Sichtweise von *anattā*.

Dies wird nur möglich durch eine stabile Erfahrung von *anattā*, diese beruht auf stiller, tiefer Meditation, wie sie im PK gelehrt wird, Geistberuhigung und Klarblicksentfaltung, den acht Vertiefungen und anderen Stufenbeschreibungen im PK, die Erfahrung kann klar anhand der Texte identifiziert werden und bedarf keiner Bestätigung von Außen.

Übungen wie Niederwerfungen, Mandala-Opfer und so weiter sind nicht an sich schlecht - es gibt überhaupt keine an sich gute oder schlechte Praxis, denn das Ergebnis jeder Meditation hängt sehr davon ab, WER sie übt. Wir werden sie im Tantra-Teil dieses Kurses erläutern, aber es sei an dieser Stelle vier wirkliche Voraussetzungen der Tantra-Praxis angeführt:

- die erste Grundvoraussetzung jeder Tantra-Praxis ist ein klares Verständnis von Ich-Losigkeit und darauf aufbauend von Leerheit, erlangt durch stille Meditation

- die zweite Grundvoraussetzung ist eine selbstbewusste, gesunde, geistig autonome Persönlichkeit, wenn die Persönlichkeit schwach ist, passiv, zur Abhängigkeit von anderen Menschen neigend, dann muss sie durch geeignete Übungen STARK gemacht werden. Buddhistisches Tantra ist ein Weg der Kraft, der Stärke, des Willens, das ist nichts für Schafe, die statt auf die göttliche Gnade auf den "Segen des Lama" hoffen. Ich halte diese Art von Stärke übrigens nicht für etwas typisch männliches, Frauen können das genauso gut und oft besser, nachdem sie eventuell vorhandene gesellschaftliche Sozialisationen zur Hingabe & Passivität zum Teufel gejagt haben.

- die dritte Grundvoraussetzung ist eine gesunde Beziehungsfähigkeit, wer diese Fähigkeit hat, wird nicht in neurotische Unterwerfungsmuster fallen, die Projektion aller Hoffnungen in einen vermeintlichen Meister (echte Meister lassen solche Projektionen nicht zu und verweisen ihre Schüler immer zurück auf deren eigene angeborene Kraft)

- die vierte Grundvoraussetzung ist Erfolg im Studium und Beruf. Wenn dich dein Beruf nicht mehr freut, dann such dir etwas anderes, was dir Spaß macht, aber nichts arbeiten und kein Wissen mehr anstreben, weil das angeblich auch das böse Ego fördert, gehört auch zur Schwachsinnproduktion degenerierter Formen von Spiritualität. Etliche der frühen Meister der Tantras waren von Beruf KÖNIG und verwirklichten die Lehren vollständig, ohne diesen Beruf aufzugeben, die hatten wohl kein Problem mit ihrem großen Ego.

Was ist ein König heutzutage? Eine Führungskraft, jemand der Verantwortung für Menschen und Werte hat, jemand der einen WILLEN hat, ein Unternehmen, eine politische Körperschaft, ein Forschungsinstitut in eine definierte Richtung zu bewegen. Natürlich kann das auch viel Leid bewirken, etwa wenn es sich um einen egomanischen Despoten handelt, aber deswegen kann man doch nicht Macht und Verantwortung grundsätzlich schlecht bewerten. Diese falsche Vorstellung führt im übrigen immer mehr dazu, dass Menschen mit spiritueller Einsicht kaum noch in Machtpositionen zu finden sind, mit der wohlbekannten Folge der Korruption der herrschenden Kaste.

Im alten Indien gab es ein in vielerlei Literatur ausführlich beschriebenes Ideal des weisen Königs, auch der Buddha gibt Ratschläge für Könige und nicht den Ratschlag, keinen weltlichen Erfolg anzustreben, weil dadurch das Ego gefördert wird.

Neurotisch vergrößerte Egos sind im übrigen auch unter den machtlosen Angehörigen der untersten sozialen Schichten genau so zu finden wie überall sonst.

## Die vorbereitenden Übungen

Im tibetischen System gibt es die sogenannten vorbereitenden Übungen (t. *Ngön Dro*), diese bestehen aus je hunderttausend Wiederholungen von vier oder fünf Übungen, eine davon sind die berühmten hunderttausend Niederwerfungen, nicht zufällig die Grußformel für den chinesischen Kaiser (der Kotau).

Sie wurden vom Abt Shantarakshita entwickelt, um wilde, kriegerische, grausame, oft spiel- oder trunksüchtige, stark auf ihren gesellschaftlichen Status fixierte Tibeter auf ihr Dasein als Mönche vorzubereiten, als gehorsamer Teil einer beinahe militärischen Hierarchie. Die Übungen führen NICHT zum Erkennen von *anattā*, sondern zum fraglosen Befolgen jeder Art von Anweisungen der Spitzen der Hierarchie, auch darin recht ähnlich dem Militär. Auf diese Weise werden pyramidenförmige Strukturen gebildet, an der Basis findet sicher keine Einsicht in *anattā* statt, bei der Spitze hängt es sehr von der Person ab, die sich dort befindet. Gerade die Spitzen zeigen nicht selten alle Merkmale des Despotismus, gefördert durch ein bizarres, an Bräuche der Pharaonen erinnerndes Hofzeremoniell, welches zum Beispiel erfordert, dass der eigene Kopf niemals höher gehalten werden darf als der des Lama.

Wie angeblich aufgeklärte Westler, zu kritischem Denken und demokratischem Verhalten erzogen, von solchen Bräuchen glauben können, dass durch deren Befolgen große schädliche böse Egos besiegt werden können, ist für mich ein großes Rätsel, welches einmal näher untersucht werden sollte.

Sei es neurotischer Selbsthass, Schuldgefühle, die durch "Reinigung" bekämpft werden sollen, der Freudsche Todestrieb, katholischer Sado-Masochismus, eine tiefe Unsicherheit und Schwäche, kompensiert durch Unterwerfung unter eine starke Persönlichkeit, eine Portion Faschismus oder reaktionärer Monarchismus, was immer es ist: Erleuchtung, Befreiung vom Leiden, Erkenntnis von Ich-Losigkeit und Leerheit - all das wird NICHT durch solche angeblich das Ego zerstörende Übungen erlangt.

Diese Übungen wurden für tibetische MÖNCHEN geschaffen, die einer agrarisch-nomadischen Kultur des 8. Jahrhunderts e. v. entstammen. Wieso sollen sie für Menschen der wissenschaftlich-technischen Kultur des 21. Jahrhunderts geeignet sein, die den ganzen Tag arbeiten, die erotische Beziehungen und Kinder haben? Ein weiteres Rätsel.

Mir ist bewusst, dass dieser Text von Übenden gelesen wird, welche ein *Ngön Dro* vollständig oder teilweise absolviert haben. Es stimmt natürlich nicht heiter, so etwas zu lesen, aber was soll ich machen? Natürlich verdient es Respekt, wenn jemand sich solchen Dingen unterzieht (wie jede unter Mühen vollbrachte Leistung), natürlich gibt es Fälle, wo diese Übungen tatsächlich etwas Positives bewirken, es kommt wie gesagt immer darauf an, WER eine Übung macht. Allerdings werden diese Übungen in vielen Gruppen früher oder später von JEDER Person verlangt, die dort hingehet, und das führt bei der Mehrzahl der Leute nicht zu einer Abnahme unerwünschter Eigenschaften, sondern zu einer Zunahme. Immerhin verbringen eine Menge Übende dadurch Jahre ihres Lebens in einer Sackgasse, ein *Ngön Dro*, welches nicht wie von Shantarakshita vorgesehen im Retreat gemacht wird, dauert statt sechs Monaten mindestens drei, eher fünf Jahre. Ich kenne auch nicht wenige, die es seit Jahren aufschieben, mit der Praxis der höheren Tantras zu beginnen, weil sie meinen, zuerst ihr *Ngön Dro* vollenden zu müssen, welches aber nie fertig wird, weil sie etwas anderes wollen und auch tun sollten.

## Weitere Bemerkungen zum falschen Verständnis von Ich-Losigkeit

In vielen spirituellen Gruppen, nicht nur in buddhistischen, aber dort besonders ausgeprägt, wird jede Person, die selbst denkt, die Kritik übt, die diskutieren will mit dem Vorwurf zum Schweigen gebracht, sie besäße ein großes Ego. Denken wird grundsätzlich mit großem Ego assoziiert. Sehr seltsam, denn Debatte hat im richtigen Buddhismus eine ehrwürdig alte Tradition, die tausenden Seiten des Palikanons bestehen zu einem nicht geringen Teil aus Debatten, in der späteren Mahayana-Tradition war das eher noch wichtiger als im Urbuddhismus, es gibt Mahayana-Texte, die lesen sich wie lange, geduldige, unendlich komplizierte und detailverliebte Debatten, in denen die verschiedenen Mahayana-Philosophien gegen andere Ansichten argumentativ verteidigt werden. Wer keine Argumente hat, debattiert nicht gern, viel einfacher ist es, sich hinter vermeintlicher Richtigkeit und Wahrheit zu verstecken, das Totschlagargument lautet: "Lama XY hat gesagt .... und daher ist es wahr", und das allereinfachste ist es, jede Debatte mit "Das zeigt dein großes Ego, wenn du diese Ansicht hast" gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Wer jemand anderen vorwirft, ein großes Ego zu haben, zeigt damit, nicht zu wissen, was mit *anattā* gemeint ist. Es gibt kein kleines Ego, welches "fortgeschrittener" ist als ein großes Ego. Entweder du hast *anattā* verstanden & erfahren, oder eben nicht. Es gibt keinen Stufenweg dahin noch irgend eine Vorkehrung außerhalb tiefer, konzentrierter Meditation, um das zu erreichen. Keine wie auch immer geartete Rede oder Handlung "verbessert" das Ego. Rede und Handlung werden durch die Sittlichkeit geregelt (siehe Teil Zwei), du kannst es darin zu hoher Perfektion bringen, ohne überhaupt zu meditieren. Eine Rede, die wahrhaft ist, und ein Handeln, welches nicht schädigt, steht in der indischen Kultur in hohem Ansehen (auch heute noch!), natürlich auch außerhalb der buddhistischen Regeln - die diesbezüglichen Vorstellungen bei den Hindus sind recht ähnlich. Aber all das hat nichts mit Ich-Losigkeit zu tun, diese wird nur durch Innenschau erfahren, nicht durch irgend eine Art von Rede und von Verhalten. Ein Verhalten oder eine Rede ohne einen Ego-Anteil gibt es nicht, außer bei Personen, welche die Frucht des *Śrāvakayāna* erlangt haben, die Erfahrung von *anattā*. Bei solchen Yoginis und Yogis folgt aber das Verhalten und die Rede aus diesem durch Meditation erlangtem Geisteszustand, umgekehrt gibt es aber kein Verhalten und keine Rede, um diesen Zustand zu erlangen.

Das ist zu erwarten, weil es existiert nirgendwo ein Ich, egal wie du sprichst und dich verhältst, wie soll durch eine bestimmte Art von Sprechen und Verhalten Ich-Losigkeit erfahren werden? Meditation ist der einzige Weg, um die Tatsache der Ich-Losigkeit zu erfahren. Du fragst dich vielleicht, wie man das NICHT-Vorhandensein von einer Sache erfahren kann, aber das ist möglich, indem du in der Meditation alle Faktoren analytisch zerlegst, die deinen Ich-Kern erzeugen, bis er sich wie ein Nebel auflöst.

Es gibt drei verschiedene Arten von Unwissenheit, *avidyā*:

- die gewöhnliche Dummheit, etwa wenn du dich betrunken in ein Auto setzt und einen Unfall verursachst. Gewöhnliche Dummheit wird häufig immer wieder wiederholt. Es sollte dir auffallen, das ein beträchtlicher Teil des Leidens, dem wir ausgesetzt sind, auf solcher gewöhnlicher Dummheit beruht, resistent gegen jedes Lernen. Ein Beispiel aus jüngster Zeit ist die Behauptung der Notwendigkeit von Atomkraftwerken trotz schwerster Unfälle. Gegenmittel gegen diese Art von Dummheit ist Bildung, Bildung, Bildung, vor allem auch Bildung des Charakters.



- die Dummheit, die darin besteht, etwas für richtig und wahr zu halten, obwohl es nicht richtig und wahr ist, was durch entsprechende Argumentation klar gezeigt werden kann, oder ohne sich überhaupt um den Beweis für die angenommene Richtigkeit zu kümmern. Oft wird das als Ignoranz bezeichnet (englische Übersetzungen von *avidyā* lauten oft ignorance), die durchaus vorhandene Information wird ignoriert. Beispiele: Sehr vieles, was in religiösen Darlegungen aller Art behauptet wird, inklusive den buddhistischen natürlich, ohne dass eine eigene Erfahrung vorliegt. Diese Art von Ignoranz ist wieder hauptsächlich ein Bildungsproblem, versagt die Schule darin, zu selbstständigem, kritischem Durchdenken von Fragestellungen zu erziehen, wird häufig irgend etwas bzw. alles geglaubt, bei Buddhisten reicht es dann oft, wenn der Lama es sagt.

Ich habe zum Beispiel mal einen tibetischen Lama erlebt, der gemeint hatte, Popmusik wäre "schädlich", also haben die eifrigsten seiner Schüler darauf verzichtet. Es gibt auch buddhistische Taliban, sie haben sogar viel Zulauf. Sie haben auf alles eine Antwort, stimmen tut gar nichts, für die Anhänger ist es der authentische Dharma, authentisch ist überhaupt deren Lieblingswort. Leider versagen heutzutage sogar die geisteswissenschaftlichen Abteilungen der Universitäten häufig darin, zum Selber-Denken zu erziehen, weil alles nur noch auf die Wirtschaft ausgerichtet ist. Bezüglich des Dharma gibt es nur ein Gegenmittel gegen "Ignoranz-Dharma": Gründliche Kenntnis der Quellen und autonome Meditation (Sutra-Meditation, ohne Einweihungen etc.) bis der Geist rasiermesserscharf wird wie das Schwert von Manjusri.

- die sehr subtile Unwissenheit des Glaubens an ein unabhängiges Ich. Diese Unwissenheit kann nur durch Meditation überwunden werden. Einige Methoden dazu kennen wir schon, weitere folgen noch.

Ihr seht, es ist schon eine Menge Arbeit, die Unwissenheit zu beenden, mit ein wenig Mantras sagen und bunte Lichter visualisieren, "von Ignoranz reinigen", wie das in den degenerierten Formen des tibetischen Buddhismus hingestellt wird, kann sie wohl nicht erledigt werden.

Wir wollen uns auch nicht damit begnügen, irgendwann in ferner Zukunft den subtilen Glauben an ein unabhängiges Ich zu besiegen, wir brauchen das JETZT, es ist das Tor zur Leerheit, die Leerheit ist der Weisheitsaspekt des Tantra, der andere, der Methodenaspekt (dazu gehört auch die "Ansammlung von Verdienst") besteht aus Mantras, Visualisationen, Ritualen, Trancezuständen, insbesondere der erotischen Gnosis.

## Praxis

### Übung Zehn - Alternative vorbereitende Übungen

Die im folgenden genannten Übungen dienen dazu, einen Westler des 21. Jahrhunderts auf die Praxis des buddhistischen Tantra vorzubereiten. Es handelt sich um Vorschläge, die aus meinen Jahrzehnte währenden Erfahrungen als Lernender und Lehrender resultieren, sie bilden keinen starren Ablauf, sondern müssen von euch an eure individuelle Situation angepasst werden. Sie sind in gewisser Weise unerschöpflich und endlos, ihr sollt daher einen Punkt setzen, wann ihr damit aufhört und zur Praxis der Tantras weiter geht. In den Tantras werden dann Methoden gelehrt, welche jede der Übungen zu einem noch besseren Resultat führen.

Die Vorschläge setzen die oben genannten vier Voraussetzungen in die Praxis um:

**Ich-Losigkeit:**

Führe die in Teil Drei beschriebenen Übungen Sechs, Acht und Neun so lange durch, bis du ein klares Verständnis von Ich-Losigkeit erlangst.

**Willenskraft:**

Entwickle einen schriftlichen Plan, welche Eigenschaften und Fähigkeiten du erlangen willst und welche Fehler und Schwächen du ablegen willst. Dann überlege dir, wie du das in die Tat umsetzen kannst, dokumentiere in deinem spirituellem Tagebuch Fortschritte und Rückschläge. Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor und nicht Dinge die zu weit weg von deiner momentanen Reichweite sind. Halte dich dabei an das schon zitierte Buddhawort:

Vier rechte Kämpfe gibt es, ihr Mönche. Welche vier?

*Da erzeugt, ihr Mönche, der Mönch in sich den Willen, nicht aufgestiegene üble, unheilsame Dinge nicht aufsteigen zu lassen; er strebt danach, setzt seine Willenskraft ein, spornt seinen Geist an und kämpft darum.*

*Er erzeugt in sich den Willen, aufgestiegene üble, unheilsame Dinge zu überwinden; er strebt danach, setzt seine Willenskraft ein, spornt seinen Geist an und kämpft darum.*

*Er erzeugt in sich den Willen, nicht aufgestiegene heilsame Dinge aufsteigen zu lassen; er strebt danach, setzt seine Willenskraft ein, spornt seinen Geist an und kämpft darum.*

*Er erzeugt in sich den Willen, aufgestiegene heilsame Dinge zu festigen, nicht schwinden zu lassen, sondern sie zu Wachstum und voller Entfaltung zu bringen; er strebt danach, setzt seine Willenskraft ein, spornt seinen Geist an und kämpft darum.*

**Beziehungen, Liebe und Sexualität:**

Überlege dir schriftlich und vollkommen aufrichtig dir selbst gegenüber, was du für (weitere) Erfahrungen auf dem Gebiet der Beziehungen und der Erotik machen möchtest. Es gibt dabei keine Beschränkungen, außer der in Teil Zwei besprochenen Ethik-Regeln. Überlege dir die Schritte, die erforderlich sind, um diese Erfahrungen wirklich zu machen und handle dementsprechend.

Erfolg in Studium und Beruf:

Überlege dir schriftlich, was du beruflich erreichen willst. Es gibt dabei keine Beschränkungen, außer die in Teil Zwei besprochenen Ethik-Regeln. Überlege dir Schritte, dich deinen Zielen näher zu führen, und handle dementsprechend. Mache das gleiche auf dem Gebiet des Wissens: Handwerkliche Fähigkeiten, Sprachen, Wissensgebiete aller Art, was auch immer willst du besser können oder weitgehend beherrschen?

Mir ist bewusst, dass sich viele über die letzten beiden Punkte, Beziehungen und beruflicher Erfolg, etwas wundern werden. Das ist so gar nicht das, was man von Buddhisten erwartet. Wir reden aber nicht von überwiegend klösterlich geprägtem Buddhismus der Ablehnung des "Weltlichen", sondern vom ursprünglichen buddhistischen Tantra der indischen Mahasiddhas. Dort gibt es keinen Unterschied zwischen weltlich und spirituell, ein solcher Unterschied wäre dualistisch und daher nicht mit den höchsten tantrischen Fahrzeugen von Mahamudra und Dzogchen kompatibel. Ein Mahasiddha kann in der Liebe die Erfüllung aller Wünsche erlangen, ein Mahasiddha hat keine Sorgen um seinen Unterhalt und wird durch die Notwendigkeit zum Unterhalt nicht in unangenehme Situationen getrieben, ein Mahasiddha erfreut sich an allem, woran sich auch gewöhnliche Leute erfreuen, die keinen spirituellen Pfad verfolgen, soweit es sich dabei nicht um Beschäftigungen handelt, die das Leid vermehren.

Umgekehrt zeigt lange leidvolle Erfahrung im Unterrichten des Dharma: Sind diese beiden Punkte nicht erfüllt, kommt es zu Problemen.

Ein Mensch, dessen Liebesleben nicht so aussieht, wie er möchte, wird dazu neigen, sehr problematische Beziehungen zu spirituellen Lehrern zu entwickeln, häufig in Form von Abhängigkeit. Als erwachsener Mensch ist unsere wichtigste Beziehung nun mal unsere Partnerschaft, wenn es hier nicht funktioniert, wird es auch in anderen Beziehungen Probleme geben.

Ein Mensch, dessen Berufsleben nicht befriedigend verläuft, wird dazu neigen, in eine rein spirituelle Welt fliehen zu wollen - dummerweise ist eine solche aber nicht existent, nicht einmal für Mönche, die von den Spenden der berufstätigen Menschen abhängig sind, was zu den zahlreichen Verrenkungen des tibetischen Systems führt. Die Mönche dort begnügen sich nicht mit dem Betteln um die tägliche Nahrung, wie es im Urbuddhismus der Fall war, sondern bauen Wirtschaftsbetriebe auf und häufen in manchen Fällen enorme Vermögenswerte an.

Eine Unabhängigkeit von Wirtschaft und Gesellschaft gibt es nicht, keinen Ort wohin man fliehen kann, der ohne Wirtschaft und Gesellschaft funktioniert. Also ist es wohl besser, den Unterhalt auf eine Weise zu bestreiten, die Erfüllung und Freude bringt.

Das Zentrum dieser Vorbereitungen sind die Meditationen, die zum Erfahren der Ich-Losigkeit führen sollen, angelagert sind Übungen, die unsere Persönlichkeit stärken, uns angenehme Gefühle geben und uns finanziell unabhängig machen.

Wie heißt es vom Dharma an zahlreichen Stellen des PK?

*"Beglückend am Anfang, beglückend in der Mitte, beglückend am Ende"*

## Quellen

Da wir uns hier mit Dingen beschäftigt haben, die in den Sutras und Tantras nicht zu finden sind, gibt es zu diesem Kapitel keine Quellen.