

Künzig Shamar
Rinpoche

Buddhistische
Sichtweisen und die
Praxis der
Meditation



BUDDHISMUS

JOY
VERLAG

Dieses Buch gibt es bereits seit 2007 im Joy Verlag. Die in ihm enthaltenen Unterweisungen wurden von mir unter Mitarbeit von Edith Steinbach aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt.

Shamar Rinpotsche befasst sich im ersten Teil mit den Sichtweisen des Hinayana und Mahayana sowie mit nicht-buddhistischen philosophischen Anschauungen.

Der zweite Teil des Buches beinhaltet Anleitungen zur Praxis buddhistischer Meditation, die aus zwei aufeinander aufbauenden Übungsschritten besteht: Geistige Sammlung sowie Intuitive Einsicht in die wahre Natur unseres Geistes

Im dritten Teil werden vier traditionelle buddhistische Ratschläge dargelegt, die beschreiben wie man gesundes Urteilsvermögen entwickelt. Shamar Rinpotsche sagt: „Ich glaube, dass viele Probleme in der modernen Gesellschaft gelöst werden könnten, wenn die Menschen nur diesen einfachen Ratschlägen folgen würden.“

Der Joy Verlag hat mir dankenswerter Weise erlaubt, einen Auszug aus dem Buch in der Bodhisattva Edition zu veröffentlichen.



128 Seiten, Klappenbroschur

ISBN 978-3-928554-65-7

14.95 €

www.joy-verlag.de

Die vier Wege der Weisen

*„Oh, ihr Mönche und weisen Menschen,
so wie man Gold
durch Polieren, Schneiden und Schmelzen prüft,
so untersucht gut meine Worte.
Akzeptiert sie nicht, nur weil ihr mich verehrt.“*

Buddha

Ich möchte gern mit ihnen eine traditionelle Unterweisung teilen, die davon handelt, wie man gutes Urteilsvermögen entwickelt. Dies ist eine Lehre, die uns hilft unserem gesunden Menschenverstand zu vertrauen, und es zu vermeiden, in die Irre geführt zu werden. Die vier Hinweise gelten sowohl für den Dharma wie auch für alle Aspekte unseres täglichen Lebens. Ich glaube, dass viele Probleme in der modernen Gesellschaft gelöst werden könnten, wenn die Menschen nur diesem einfachen Ratschlag folgen würden. Ich nenne diese Unterweisung „Die vier Wege der Weisen“, denn weise Menschen wissen, auf wen und auf was sie sich verlassen können und vermeiden so viele Fallen des nachlässigen Denkens.

Diese Unterweisung besteht aus vier einfachen Maximen:

Stütze dich auf die Lehre und nicht auf den Lehrer.

Stütze dich auf die Bedeutung und nicht auf die Worte.

Stütze dich auf die Tiefe und nicht auf die Oberfläche.

Stütze dich auf Weisheit und nicht auf Konzepte.

Stütze dich auf die Lehre und nicht auf den Lehrer

Wir sind oft von Rednern beeindruckt, die uns mit ihrem Charisma blenden. Machtvolle Persönlichkeiten können in ihren Zuhörern starke Emotionen hervorrufen. Redner oder Lehrer, die unterhaltsam, provozierend oder gewinnend sind, können uns zum Handeln motivieren. Heutzutage scheint es, dass der Lehrer ein unterhaltsamer Redner sein muss, um überhaupt irgendwelche Schüler zu haben.

Dies kann Probleme verursachen. Es ist notwendig sich der charismatischen Führer zu erinnern, die viele Menschen in großes Leid gestürzt haben. Erscheinungen können irreführend sein. Charisma sagt uns nicht, ob das Wissen der Person richtig ist oder nicht. Wählen Sie einen spirituellen Lehrer so sorgfältig aus wie Sie einen Chirurgen wählen würden. Ihr Leben hängt vom Geschick des Chirurgen

ab. Und etwas unendlich Wichtigeres hängt vom Geschick des spirituellen Lehrers ab.

Natürlich spüren viele Leute, die am Buddhismus interessiert sind, noch nicht die Bereitschaft eine persönliche Beziehung zu einem persönlichen Lehrer zu unterhalten. Vielleicht ist es für sie ausreichend die Dharmabücher von verschiedenen Lehrern zu lesen. Zu Beginn ist es hilfreich, sich zu informieren. Aber wenn wir wollen, dass unsere Praxis jenseits des Oberflächlichen führt und wir wirkliche Fortschritte machen, dann müssen wir an einem bestimmten Punkt einen Lehrer finden. Ich rate Ihnen, bei der Wahl eines Dharmalehrers genauso sorgfältig zu sein wie bei der Wahl eines Krebschirurgen. Bevor man sich einem Lehrer anschließt, sollte man ihn untersuchen. Suchen Sie zuerst mehrere Lehrer auf. Dann wählen Sie einen für sich aus, indem Sie sich auf die wichtigsten Kriterien stützen, nämlich: Geschick in der Unterweisung, meditatives Gewahrsein und Kenntnis des Dharma.

Traditionell gibt es Lehrer der buddhistischen Philosophie und Lehrer der Meditation. Natürlich ist es in beiden Bereichen nicht leicht, einen wirklich qualifizierten Lehrer zu finden. Doch Lehrer, die in Meditation geübt sind, sind noch schwieriger zu finden als Lehrer, die eine gute akademische Kenntnis der Philosophie besitzen. Lehrer der Philosophie mögen die Grundlagen der Meditation unterrichten können, fortgeschrittenere Übungen jedoch können nur von jemandem gelehrt werden, der selbst ziemlich fortgeschritten auf dem buddhistischen Weg ist.

Buddhistische Lehrer sollten die Lehre des Buddha unterrichten, nicht ihre eigene Lehre. Deshalb ist es hilfreich, etwas über die Lehre des Buddha zu wissen. Lesen Sie Bücher über den historischen Buddha und andere große Lehrer der Vergangenheit wie die Schüler des Buddha und tibetische Meister wie Milarepa. Dies wird ihnen helfen zu beurteilen, ob ein Lehrer wirklich den echten Dharma übermittelt.

Stütze dich auf die Bedeutung und nicht auf die Worte

Menschen lieben es schönen Worten zu folgen. Beeindruckende Sprache kann sehr überzeugend wirken. Ausdruck kann ein geschicktes Mittel sein, um die Bedeutung klar heraus zu arbeiten, oder es kann auch helfen etwas schöner darzustellen, wie es in Gedichten oder Liedern der Fall ist. Aber Worte können auch benutzt werden, um die Zuhörer zu beeindrucken und ihnen vorzuführen wie gebildet man ist und wie gut in Erzählstil und Redewendung. Aber die Bedeutung ist das wichtigste, es sollte die richtige Bedeutung übertragen werden. Was ist die richtige Bedeutung in der spirituellen Unterweisung? Zum ersten muss eine Unterweisung, damit sie richtig ist, Nutzen bringen. Zweitens muss sie die Wahrheit darlegen. Wenn diese beiden Kriterien zusammenkommen, dann ist die Wahl der Worte weniger wichtig. Aber guter Ausdruck kann die Unterweisungen leichter verständlich und interessanter machen, also ist er nützlich. Be-

nützt man jedoch guten Ausdruck, um Lügen zu erzählen, dann hat guter Ausdruck nicht nur keinen Wert, sondern richtet tatsächlich Schaden an, weil man Menschen zu schädlichen Ansichten und Irrtümern verführen kann.

Hier ist ein Beispiel. Die Legende sagt, dass es einst einen gelehrten Brahmanen gab, der eine sehr schöne Frau hatte. Als er schon hochbetagt war, wurde der Brahmane krank und wusste, dass er bald sterben würde. Er war ein sehr eifersüchtiger Mann und wurde von Entsetzen geschüttelt, wenn er daran dachte, dass nach seinem Tode ein anderer Mann seine Frau heiraten könnte. Da er ein Gelehrter war und auch sehr entschlossen, dies zu verhindern, tat er etwas sehr Extremes. Er sammelte all seine Kraft und schrieb ein Anleitungsbuch, um seine Frau zu überzeugen, bei der Verbrennung seiner Leiche ins Feuer zu springen. In diesem Buch schrieb der Brahmane, dass sein Körper, wenn er dem Gott Shiva dargebracht wird, von einem brennenden Körper in einen befreiten Körper umgewandelt wird. Er schrieb weiter, dass die Frau eines Brahmanen, da sie ja nicht einfach eine Frau ist, sondern eine Göttin, die teilhat an einer heiligen Vereinigung, ihrem Mann folgen und ebenso wie er befreit werden sollte. Stil und Wortwahl dieses Buches waren perfekt, da der Brahmane ein Meister der Rhetorik war. Tatsächlich, so sagt die Legende, war das Buch so überzeugend, dass die Frau in das Feuer sprang. Und so begann die verhasste *Sati* Praxis in Indien. Sie war weit verbreitet, bis die Briten sie gesetzlich verboten, und wird bis heute noch an manchen Orten fortgesetzt.

Ausdruck ist wie eine Blume, ein Schmuckstück. Die Bedeutung ist der wahre Körper. Guter Ausdruck ohne Bedeutung ist wie kostbare Juwelen, die einen Leichnam schmücken. Die Kraft der Bedeutung wird übertragen, selbst wenn die Worte nicht so beeindruckend sind. So wie bei einer schönen Frau ihre natürliche Schönheit auch sichtbar ist, wenn sie keinen Schmuck trägt. Geschickter Ausdruck verbunden mit wirklicher Bedeutung sind wie eine schöne Frau, deren natürlicher Reiz durch hübsche Juwelen verstärkt wird.

Stütze dich auf die Tiefe und nicht auf die Oberfläche

Niemand will absichtlich oberflächlich sein, aber viele lassen es zu, dass sie aus Mangel an Vertrauen in ihr eigenes Urteilsvermögen einfach hergebrachte Ideen, Vorurteile und Klischees übernehmen. Gerade in Ihrem spirituellen Leben ist es wichtig, dass Sie jede Unterweisung für sich prüfen. Es gibt keinen Ruf nach blindem Glauben im Buddhismus. Im Gegenteil, man kann auf dem buddhistischen Weg keine Fortschritte machen, wenn man nicht bereit ist über populäre Ansichten hinauszugehen. Im Buddhismus ist es besonders wichtig, danach zu trachten unter die Oberfläche zu schauen. Buddha gab Unterweisungen auf verschiedenen Ebenen, abhängig von der Fähigkeit der Zuhörerschaft, je nachdem ob sie aus Anfängern oder fortgeschrittenen Praktizierenden bestand. Doch selbst in den Lehren für Anfänger können hochbefähigte Praktizierende tiefe Botschaften entdecken.

Und mehr noch, damit man überhaupt einen Nutzen aus dem Dharma ziehen kann, muss man fähig sein tief über ihn nachzudenken. Ich will dies näher erklären. Wenn Sie ein Problem haben, sollten Sie eine dem Problem entsprechende Lösung suchen. Falls das Problem einfach ist, kann man eine schnelle und einfache Lösung finden. Aber wenn Ihr Problem komplex ist, werden Sie ein kraftvolles Heilmittel brauchen. Und wenn Ihr Problem das tiefsitzendste Problem ist, das Menschen oder fühlende Wesen haben können, nämlich das Problem des Leids und der Existenz, dann werden Sie eine tiefgehende Lösung brauchen, das tiefgreifendste verfügbare Heilmittel.

Wenn man nicht unwissend wäre, bräuchte man sich nicht mit Unwissenheit zu befassen. Der Buddhadharma ist ein Wegweiser zur Erleuchtung. Wollen wir die Qualität der Erleuchtung aus dem Stoff unserer alltäglichen Unwissenheit ziehen, müssen wir den Dharma auf jeden Aspekt unserer Unwissenheit anwenden. Auf diese Weise wird die Lösung direkt aus unseren Problemen kommen. Ein berühmter buddhistischer Text von dem alten indischen Philosophen Vasubhandu, der *Abhidharmakosha* („Der Schatz des manifesten Dharma“) sagt, wenn man in der Praxis Heilmittel für kleine Probleme findet, wird man möglicherweise auch das größte Problem, die Unwissenheit selbst lösen. Die größte Verwirrung kann durch die einfachste Meditation geheilt werden. Man kann zum Beispiel sexuelle Begierde mindern, indem man auf tote Körper meditiert. Doch die subtilste Verwirrung kann nur durch tiefgehendste Weisheit aufgelöst werden. Dafür braucht es den tiefen Vajra Samadhi, die tiefe, unzerstörbare geistige Sammlung, welche die letzte Stufe meditativer Sammlung vor der Erleuchtung ist. In diesem Samadhi werden auch die letzten feinen Schleier, die am Ende des buddhistischen Weges noch übrig sind, aufgelöst.

Dieser Maxime zu folgen heißt also, dass man sich selber nicht mit oberflächlichem Denken zufrieden gibt und man auch andere ermuntert die Dinge tiefer zu betrachten.

Stütze dich auf Weisheit und nicht auf Konzepte

Ich werde hier sehr kurz sein. Diese letzte Maxime ist die tieferschürfendste, aber wir können nur sehr wenig darüber sagen.

Sie gilt hauptsächlich für ernsthafte Meditierende. Weisheit zu erlangen bedeutet, die Natur des Geistes zu verwirklichen. Dabei kann man sich nicht auf dualistisches Bewusstsein stützen, sondern muss durchgehen zum nichtdualistischen Geist, den wir Weisheit nennen. Meditierende stützen sich auf den nichtdualistischen Geist und nicht auf den normalen dualistischen Geist. Sie wissen, dass Sprache, Logik und Vernunft begrenzt sind und nicht Zugang zur letztendlichen Wirklichkeit gewähren. Darum messen sie diesen nicht so großes Gewicht bei.

Stützen Sie sich nicht auf den dualistischen oder logischen und konzeptuellen Geist, der illusionär ist, sagt diese Maxime, sondern auf den nichtdualistischen Geist. Schauen Sie tiefer, folgen Sie nicht wie gewöhnlich der Täuschung. Bitte

vergessen Sie nicht, dass ganz gleich wie beeindruckend unsere Gedanken auch sind, die letztendliche Wirklichkeit außerhalb ihrer Reichweite ist.

Schlussfolgerung

Dies sind die vier Wege der Weisen. Ist es ein Ausdruck unserer dekadenten Zeit, dass die meisten Leute sich in einer Weise verhalten, die diesen vier Maximen entgegengesetzt ist? Sie häufen unablässig einen Fehler auf den andern. Die Leute führen sich selbst in die Irre. Dann führt eine Person die andere in die Irre, die wiederum falsches Denken an andere weitergibt, und so wird eine endlose Kette von Irrtümern geschaffen. Bitte, lassen Sie sich nicht von dieser Kette gefangen nehmen. Stützen Sie sich auf diese vier Maximen, und Sie werden die Fesseln der Illusion durchtrennen, so wie der große Bodhisattva Manjushri, der die Vollkommenheit der Weisheit verwirklicht hat, mit seinem Weisheitsschwert die Verdunkelungen abschneidet.