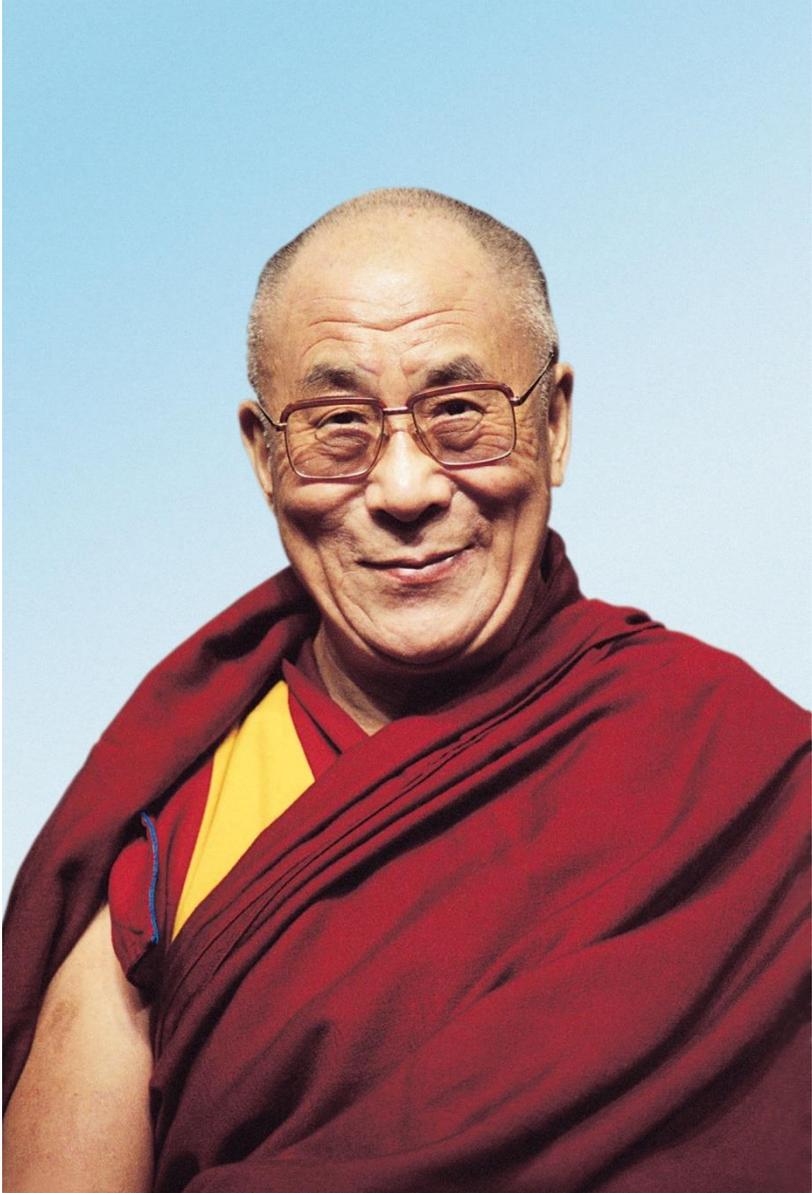


S. H. der 14. Dalai Lama

**Vermächtnis des
Dalai Lama**

das Vorwort



Das Vermächtnis des Dalai Lama

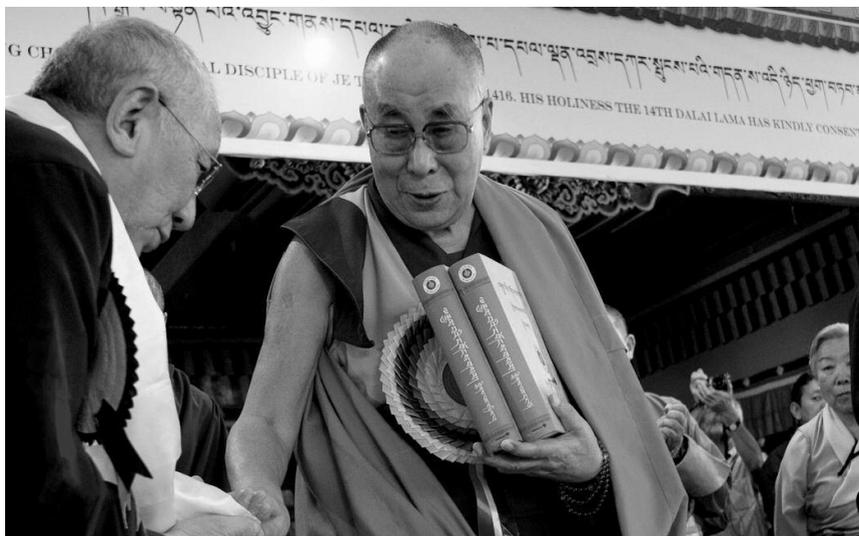
„Gyälwäi Gongsel“¹

von S. H. dem 14. Dalai Lama

Der erste Band dieses zweibändigen Werkes ist eine allgemeine Einführung in die buddhistischen Sichtweisen und umfasst alle grundlegenden und wegweisenden Gedanken Seiner Heiligkeit. Dazu zählen auch ein Kapitel zur säkularen Ethik sowie ein historischer Überblick bis hin zur aktuellen Entwicklung des Buddhismus. Der zweite Band ist der Kommentar Seiner Heiligkeit zum berühmten Lamrim des V. Dalai Lama. Beide Bände basieren auf den transkribierten Unterweisungen Seiner Heiligkeit aus den vergangenen Jahrzehnten.

S. E. Dargyab Kyabgön Rinpoche hat in den letzten zehn Jahren intensiv an diesen Büchern gearbeitet. Dreimal reiste er dafür nach Dharamsala, um den Text bis ins Detail mit Seiner Heiligkeit zu sichten und zu bearbeiten. Prof. Samdhong Rinpoche, Geshe Thubten Jinpa und Yangteng Rinpoche waren ebenfalls bei diesen Treffen anwesend. Schließlich wurde das Manuskript von Prof. Samdhong Rinpoche und Yangteng Rinpoche in seine finale Fassung gebracht.

¹ wörtliche Übersetzung des tibetischen Titels: Der klare Gedankengang des Siegers. Der Sieger (Gyälwa bzw. Gyälwa Rinpoche) ist eine Ehrenbezeichnung für Seine Heiligkeit den 14. Dalai Lama, die häufig im tibetischen Kulturraum verwendet wird.



Dieses Werk ist nicht nur sehr modern, sondern beinhaltet auch nahezu alle kritischen Überlegungen Seiner Heiligkeit zur traditionellen buddhistischen Darlegungsweise und buddhistischen Kultur. Nach Rinpoche können wir es, wie die Verfassung, als etwas betrachten, auf das wir uns stützen können. Es ist sehr zukunftsweisend und von großer Bedeutung für Buddhisten, aber auch für Menschen ohne spirituellen Hintergrund und für Wissenschaftler.

Gaden Phodrang Foundation of the Dalai Lama und Tibethaus Deutschland sind gemeinsame Herausgeber der tibetischen Ausgabe. Sie wurde im Dezember 2016 in Anwesenheit Seiner Heiligkeit und Rinpoches im Rahmen einer „Book Lounge“ in Indien der Öffentlichkeit präsentiert.

Das Vorwort von S. H. dem 14. Dalai Lama

Der erste Band der zweibändigen Ausgabe „Gyälwäi Gongsel“ (wörtlich: Der klare Gedankengang des Siegreichen) leitet detailreich in buddhistische Kernunterweisungen ein. Er legt systematisch ein theoretisches Fundament dar, erklärt, wie praktische Methoden in den Alltag eingeflochten werden können und stellt relevante Erklärungen aus der buddhistischen und modernen wissenschaftlichen Perspektive zur Realität der Dinge vor.

Der zweite Band ist ein Kommentar zu dem vom V. Dalai Lama verfassten Stufenweg zur Erleuchtung, der den Titel „Manjushris mündliche Ratschläge“ trägt; er ist einer der Acht Großen Lamrim Traktate zum Stufenweg zur Erleuchtung. Meine Herangehensweise an diesen zweiten Band spiegelt sich in einer modernen und lebensnahen Perspektive wider.

Um kurz auf die Gründe dafür einzugehen:

Das 21. Jahrhundert ist eine Epoche materiellen Fortschritts und hat mit seinem wirtschaftlichen Aufschwung einige Probleme der Menschheit eindämmen können. Weltweit wurde der Zugang zu Bildung verbessert und der Bildungsstandard erhöht. Durch gemeinsame, länderübergreifende Bemühungen wurden wichtige internationale Bündnisgemeinschaften geschaffen.

Auch in der Wissenschaft wurden herausragende Forschungen betrieben. Mit Hilfe dieser sind wir heute in der Lage, unsere Umwelt noch genauer zu untersuchen und zu verstehen. Die Genauigkeit, mit der die Forschung Umwelthänomene misst, ist gegenwärtig noch nicht so weit entwickelt, um sie auch auf die Untersuchungen des menschlichen Geistes und des Bewusstseins zu übertragen. Das Interesse an der Entwicklung neuer Forschungsmethoden in Bezug auf den Geist wächst jedoch sehr – eine Entwicklung, die ich sehr begrüße.

Trotz all dieser Fortschritte stehen wir auch weiterhin beispiellosen Herausforderungen gegenüber wie Klimawandel, Epidemien, Umwelt- und Gesundheitskrisen sowie internationalen Spannungen und Kriegen, die z.B. auf Terrorismus beruhen. All dies sind von Menschen geschaffene Zustände.

Angetrieben durch Gier, Überheblichkeit und Aggression versuchen Regierungen, Organisationen und einzelne Personen ihre kurzfristigen Interessen und Ziele, die auf persönliche Vorteile ausgerichtet sind, zu erreichen. Diese kurzsichtige Art zu handeln lässt das Wohl der Menschheit und des Planeten gänzlich außer Acht und schenkt langfristigen negativen Auswirkungen keinerlei Aufmerksamkeit. Eine Veränderung kann in dieser Hinsicht jedoch nur durch eine Veränderung unserer eigenen inneren Einstellung und unserer eigenen Handlungen hervorgerufen werden.

Um solch eine Veränderung einzuleiten, können wir von den verschiedenen Religionen theoretische und praktische Ratschläge einholen. Allerdings denke ich, dass es zeitgemäß ist, in besonderem

Maße auf säkulare ethische Werte wie zum Beispiel Nächstenliebe, Mitgefühl, Achtsamkeit, Geduld, Toleranz, Gewahrsam und Zufriedenheit zurückzugreifen.

Dies sind grundlegende Werte, die in allen Religionen tief verankert sind, aber nicht unbedingt mit religiösem Vertrauen in Verbindung gebracht werden müssen. Ihre Ursprünge finden sich nicht notwendigerweise in den religiösen Traditionen, sondern in der menschlichen Notwendigkeit, in einer harmonischen Gesellschaft zu leben. Die im Buddhismus praktizierte Übung des Aufgebens der Zehn unheilsamen Handlungen wurde in die buddhistische Praxis aufgenommen, um Konflikte zu unterbinden, die zu einer bestimmten Zeit in der indischen Gesellschaft aufkamen. Diese Übung ist keine Erfindung des Buddha, sondern reflektiert säkulare ethische Werte. In diesem Sinne finde ich es ratsam, Grundeinstellungen aus verschiedenen Weltreligionen als allgemein gültige säkulare Werte anzuerkennen.

Ich sehe es als sehr wichtig an, Verantwortung zu übernehmen, ganz egal ob man religiös ist oder nicht; Verantwortung für unsere persönlichen, zeitlich begrenzten und letztendlichen Ziele, aber auch für diejenigen der Gesellschaft allgemein. Manche Menschen haben kein Vertrauen in Religion und meiden jeden Ratschlag, der auch nur leicht religiös geprägt ist. Auch wenn man Religion kategorisch ablehnt, muss man grundlegende ethische Werte achten, um einem mit Glück erfüllten Leben nachgehen zu können. Für diejenigen, die Religion ablehnen, wäre es in jedem Fall hilfreich auszuprobieren, inwiefern säkulare ethische Werte nutzbringend sein können und ob das Ignorieren von solchen Werten in unserer Suche nach dem

Glück schlussendlich zum Vor- oder Nachteil wird.

Um ein guter Mensch zu sein und einem ethischen, glücklichen Lebensstil zu folgen, spielt es keine Rolle, ob man gläubig ist oder nicht. Es ist auch nicht relevant, aus welchem Kulturkreis man stammt, ob man tibetischer Abstammung ist oder nicht. Auch wenn man selbst Tibeter ist, alt oder jung, moderne oder traditionelle Ansichten vertritt, man an die Kulturrevolution glaubt oder nicht, dann sollte man sein persönliches und das Wohlergehen anderer als außerordentlich wichtigen Lebensinhalt ansehen. Für all dies sollte man Verantwortung übernehmen.

Der erste Band

Deshalb habe ich im Rahmen dieses zweibändigen Werks eine allgemeine Darlegung über buddhistische Grundprinzipien in acht Kapiteln mit aufgenommen, die auf dem tatsächlichen Leben und praktischen Erfahrungen basieren. In diesem ersten Band habe ich einzelne Kapitel meinen drei Hauptverpflichtungen gewidmet, die ich seit vielen Jahren auf Bitten vieler Menschen in der Welt wahrgenommen habe. Die erste meiner Verpflichtungen ist die Vermittlung allgemeiner menschlicher Werte – die Förderung von inneren Qualitäten, die jedes Individuum in sich trägt. Die zweite ist die Verpflichtung, Harmonie unter den Religionen dieser Welt zu fördern, und die dritte Verpflichtung ist, das Wohlergehen des tibetischen Volkes zu sichern.

Im Einklang mit meinen Verpflichtungen erläutere ich im ersten Band generelle und spezifische buddhistische Inhalte sowie einige historische Perspektiven. Im Rahmen dieser allgemeinen Erklärungen gehe

ich auch auf die buddhistische Sichtweise über die Natur der Dinge ein sowie auf bestimmte Grundlagen, die der Buddhismus und die moderne Wissenschaft teilen. Zudem gebe ich praktische buddhistische Ratschläge für den Alltag.

Die Grundlage, auf der die Inhalte der acht Kapitel basieren, ist das menschliche Gutsein, das wir alle in uns tragen und dennoch vernachlässigen. Der Grund, warum es so viele von Menschen verursachte Probleme gibt, ist, dass wir die guten Qualitäten in anderen nicht erkennen können. Wir ignorieren die Tatsache, dass Liebe und Mitgefühl die eigentliche Wesensart der Menschen sind. Dabei ist diese Erkenntnis eigentlich die Grundlage für das Wohlergehen von allen.

Wir bemühen uns nur wenig, diese Qualitäten zu pflegen und zu stärken. Um Lösungen für unsere Probleme zu finden, sollten wir diese jedoch hegen und pflegen wie einen Pflanzensamen. Wenn man einem Samen gute äußere Bedingungen wie Dünger, Wasser und Wärme zukommen lässt, kann dieser sein Potential entfalten und zu einer blühenden Pflanze heranwachsen. Ohne diese förderlichen Bedingungen besitzt der Same für sich allein lediglich ein unerfülltes Potential. In der gleichen Art und Weise muss unser grundlegendes menschliches Gutsein durch innere Bedingungen wie eine altruistischen Einstellung, Mitgefühl, Zufriedenheit, Sanftmut und friedliebende Charakterzüge genährt werden, damit es sich entfalten kann. Um unser Glück durch diese Qualitäten zu vermehren sind wir vollständig auf andere angewiesen. Unser eigenes Wohlergehen ist gänzlich abhängig von und verbunden mit dem Wohlergehen anderer. Wir erlangen unser eigenes Glück quasi als Nebeneffekt, wenn wir

uns bemühen, das Leiden anderer zu vermindern. Wenn wir verstehen, dass das Lindern des Leidens Anderer auch uns selbst glücklich macht, wird unsere liebende Güte unerschütterlich werden – und wir erkennen klar unser menschliches Potential.

In der turbulenten Menschheitsgeschichte des letzten Jahrtausends haben einige dogmatische Vertreter unserer Weltreligionen – basierend auf der festen Überzeugung, dass die eigene Religion die beste sei – versucht, einen Keil zwischen die verschiedenen Traditionen zu treiben. Sie haben die Tatsache ignoriert, dass Religionen lediglich Methoden sind, um den eigenen Geist zu bändigen. So haben sie die Religion als Werkzeug genutzt, um Anhaftung und Wut zu verstärken.

Diese auch aktuell noch bestehende Tendenz hat dazu geführt, dass Religion heutzutage oft für die eigene geistige Entwicklung als ein unnützer und veralteter Ansatz angesehen wird. Um dieser Einstellung entgegenzuwirken, müssen sich die Weltreligionen daran erinnern, dass ihre Verantwortung einzig und allein darin liegt, den Menschen und der Weltgemeinschaft von Nutzen zu sein. Eine Herangehensweise hierzu wäre es, die gemeinsamen Inhalte und das gemeinsame Potential, mit dem heilsame Veränderungen herbeigeführt werden können, in den Vordergrund zu stellen. Allerdings sollte daran erinnert werden, dass nicht eine einzige Religion im Alleingang alle Hoffnungen und Erwartungen eines jeden Menschen erfüllen kann.

Mit dem Verständnis, dass jede Religion in dieser Welt ihren Platz hat, sollten wir alle aktiv dazu beitragen, dass feindselige Haltungen, Konkurrenz, falsche Erwartungen, Misstrauen und Missgunst unter

den Religionen beendet werden. Um mit gegenseitigem Respekt aktiv eine Harmonie unter den Religionen zu fördern, ist es sehr wichtig, die Überzeugung zu entwickeln, dass alle Traditionen einen positiven Einfluss haben können und dass man sich in dieser Hinsicht aufeinander verlassen kann. Für diejenigen Tibeter unter uns, die Vertrauen in den Buddhismus haben, ist es wichtig zu verstehen, dass jede Unterschule des tibetischen Buddhismus letztendlich die gleichen Dinge vertritt. Wenn wir uns mit der Geschichte jeder dieser Traditionen vertraut machen und mit der Art und Weise ihrer Verbreitung, werden wir gegenseitigen Respekt und Wertschätzung erlangen, mit denen wir uns gegenseitig unterstützen können. Deshalb glaube ich, dass es die Zeit wert ist, etwas über die Geschichte der verschiedenen tibetisch-buddhistischen Traditionen zu lernen.

Abhängiges Entstehen als Sichtweise und Gewaltlosigkeit als Basis der Lebensführung sind die grundlegenden Haltungen der buddhistischen Lehre, die einen positiven Einfluss auf unser Leben haben sollten. All unsere Aktivitäten und deren Auswirkungen unterliegen dem abhängigen Entstehen, und wir sollten danach streben, positive Resultate zu erlangen, indem wir Gegenmittel für das anwenden, was aufzugeben ist: konflikterzeugende Geistesfaktoren und negatives Karma. Diese Grundsätze der buddhistischen Lehren werde ich in diesem Kontext anhand der Vier Edlen Wahrheiten erklären.

Es wird im Laufe der Lektüre dieser beiden Bände auffallen, dass einige Inhalte wiederholt werden. Dies ist bewusst so gehalten, um gewisse Punkte nochmals zu betonen.

Um die Unterweisungen zur buddhistischen Sichtweise und buddhistischen Lebensführung anzuwenden, muss man kein Experte oder keine Expertin in klassischer buddhistischer Philosophie sein. Ganz im Gegenteil, wenn wir diese grundlegenden Ratschläge für uns selbst und andere anwenden wollen, ist es irrelevant, ob man sich als religiös definiert oder nicht. Wenn wir diese grundlegenden Leitgedanken in ihrer Essenz verstehen, ist es leicht möglich, sie anzuwenden und damit zu einem glücklicheren Leben für uns selbst und andere beizutragen. Dafür müssen wir, wie gesagt, weder Vertrauen in die buddhistische Lehre haben, noch in einer der buddhistischen Traditionen praktizieren. Es ist eine ganz persönliche Entscheidung, ob wir uns einer Religion anvertrauen möchten oder nicht – geschweige denn eine Religion aktiv praktizieren. Wie dem auch sei, eine jede Religion stellt uns Ratschläge und Richtlinien zur Verfügung, wie wir Frieden erlangen und Gewalt in unserem Leben überwinden können.

Ich halte es für äußerst wichtig, anderen zu zeigen, dass wir solche authentischen Ratschläge wirklich in unserem Alltag umsetzen und so unser Leben und das Leben anderer glücklicher machen können.

Im Grunde geht es in der Praxis der buddhistischen Lehre um das Verständnis von Ursache und Wirkung. Unsere Suche nach der letztendlichen Wahrheit muss durch das Verständnis gestützt sein, dass alle Phänomene in Abhängigkeit entstehen. Daher basiert die buddhistische Lehre nicht ausschließlich auf Evidenz durch Schriften. Logische Begründungen sind von zentraler Bedeutung und haben dazu geführt, dass sich die buddhistischen Lehrmeinungen vor allem auf Logik stützen. Wir können nichts annehmen, was der Realität primärer Erkenntnis widerspricht. Deshalb sollten konsequenter-

weise auch Aussagen in unseren traditionellen Schriften, die der modernen Forschung widersprechen, im Lichte solcher Entdeckungen aufgegeben werden. Von Anfang an hat uns der Buddha die Freiheit gegeben, seine Lehren anhand von Logik und Begründungen zu prüfen. Er illustrierte diesen Vorgang mit dem Bild von reinem Gold, das erhitzt, geschnitten und gerieben werden muss, um seine Authentizität feststellen zu können. In dieser Weise sollten wir auch nicht alle Aussagen Buddhas einfach aus Respekt hinnehmen. Diese Freiheit, die buddhistische Lehre individuell zu ergründen, ist ein sehr wesentlicher Grundsatz des Buddhismus und eine seiner besten Qualitäten. Dieser Aspekt stimmt nicht mit den Religionen überein, die beispielsweise die Gebote Gottes oder die Gebote eines Propheten als einzig gültige Quelle anerkennen.

Jede religiöse Tradition bietet eine breite Auswahl von Methoden an, die man auch allgemein anwenden kann und die der Gesellschaft von Nutzen sein können. Es ist jedoch für diejenigen, die sich auf spezifische Praktiken und Methoden einer einzelnen Religion einlassen möchten, nicht hilfreich, gleichzeitig auf zwei Hochzeiten zu tanzen, d.h., sich auf alles Mögliche gleichzeitig einzulassen.

Heutzutage besteht ein unglaublicher Reichtum an Methoden, um die Natur unserer Realität zu untersuchen. Miteinander im Wettbewerb stehenden Ansätze haben dazu geführt, dass die Forschung sich immer mehr entwickelt hat. Viele unvoreingenommene Beobachter aus aller Welt sowie viele Wissenschaftler haben die buddhistischen Ansichten untersucht und sie als sehr zuverlässig erkannt. Sie kamen zu dem Schluss, dass, selbst wenn man sich nicht als Buddhist versteht, die buddhistische Perspektive dennoch eine schlüssige und

praktische Herangehensweise fördert, um Leiden zu vermeiden, Glück und Wohlergehen zu erlangen, und dass dadurch auch ein positiver Einfluss auf die Gesellschaft entstehen kann. Wissenschaftszweige wie Soziologie und Geographie zeigen ebenfalls Interesse am Buddhismus, was Rückschlüsse zulässt, dass diese Religion tatsächlich ausgezeichnete Qualitäten besitzt.

All diese Argumente belegen meiner Meinung nach, dass Religion kein Gift, sondern ein authentisches Gegengift sein kann. Zudem erfüllt es mich mit großer Freude, dass die buddhistische Lehre von allen Seiten so viel Zuspruch erfährt – insbesondere von Menschen, die deren Vorzüge überprüfen und nachweisen können.

Der zweite Band

Im zweiten Band habe ich für diejenigen, die nach Befreiung streben, die wesentlichen Praktiken, die während einer Meditationssitzung verwendet werden, hauptsächlich anhand der Literatur zum Stufenweg zur Erleuchtung oder Lamrim erläutert. Von den zahlreichen kurzen und umfangreichen Lamrim-Schriften, die von vielen großartigen Meistern verfasst wurden, beinhaltet der Text „Manjushris mündliche Ratschläge“, die „Essenz des Großen Stufenwegs zur Erleuchtung“ (Lamrim Chenmo), des allwissenden und verehrten Tsongkhapa² und fasst alle Kernpunkte der Praxis zusammen.

„Manjushris mündliche Ratschläge“ wurde vom großen, unver-

² Je Tsongkhapa (1357–1419) ist ein herausragender tibetischer Meister und Gelehrter, auf den die Gelugpa-Tradition des tibetischen Buddhismus zurückgeht. „Allwissend“ ist eine Ehrenbezeichnung, die den tiefen Respekt vor dem Wissen und den damit verbundenen Qualitäten des Autors zum Ausdruck bringt.

gleichlichen V. Dalai Lama verfasst, der einzigartig in seiner Güte gegenüber dem tibetischen Volk war, und der in großem Maße Beiträge für die weltlichen und spirituellen Angelegenheiten Tibets geleistet hat. Er war ein Mann mit umfassenden Wissen und inneren Verwirklichungen. Seinen wunderbaren Text zum Stufenweg, der von den großen Lehrern der Vergangenheit hoch geschätzt wurde, habe ich hier als Grundlagentext verwendet und mit meinen Kommentaren ergänzt.

Mein Ansatz in diesen beiden Bänden entspricht nicht ausschließlich der traditionellen tibetischen Herangehensweise. Vielmehr war es meine Absicht, all dies in Übereinstimmung mit den Bedürfnissen der heutigen Menschen mit ihren unzähligen unterschiedenen Ausrichtungen zugänglich zu machen.

Ob jemand an Religion oder am Buddhismus interessiert ist, ob Tibeter oder nicht, ob Mönch, Nonne oder Laie oder jemand, der nichts mit Religion anfangen kann, oder jemand, der unentschlossen ist – ich möchte diesen Text, der wertvolle Erkenntnisse der verschiedenen buddhistischen Traditionen und der Lebensweise der Bodhisattvas³ beinhaltet, als meinen kleinen persönlichen Beitrag allen Menschen dieser Welt widmen.

Möge dieses Werk für alle, die ein echtes Interesse haben, ein Wegweiser zu einer authentischen Erkenntnis der Weisheit sein.

³ Ein Bodhisattva ist jemand, der, um das Wohl anderer zu bewirken, selbst ein Buddha werden möchte.

Ich habe diesen Text mit dem ausdrücklichen Wunsch verfasst, dass er ein Leitfaden zu zeitweiligem und letztendlichem Glück sein möge.

Bhikshu Tenzin Tenzin Gyatso
Der 14. Dalai Lama

Thekchen Chöling, Dharamsala

Der Sechste des zehnten Monats des Feueraffenjahrs im 17. Zyklus
5. Dezember 2016

[Das Vorwort wurde von Chandra Chiara Ehm im Auftrag des Tibethaus Deutschland aus dem Tibetischen ins Deutsche übersetzt.]