

# Inhalt

Geleitwort	9
Vorwort	10
Anmerkung zum verwendeten übersetzten Textmaterial	18
Kurzer Hinweis der Übersetzerin	19

## Der Wirklichkeit auf der Spur

1. Seile und Schlangen	23
2. Die Reise antreten	42
3. Einstieg in die Kontemplation	59
4. Das Einmaleins des Nicht-Selbst	66
5. Vaibashika: Die Dinge in Einzelteile zerlegen	79
6. Sautrantika: Was kommt wirklich in den Geist?	96

### *Ein poetischer Zwischenakt*

110

7. Das Einmaleins des Mahayana	114
8. Chittamatra: Es gibt nur Geist	136
9. Drei Aspekte	158
10. Die Mitte	172

### *Ein weiterer Zwischenakt*

184

11. Svatantrikas und Prasangikas	188
12. Große Beweisführungen des Mittleren Weges	201
13. Kein Entstehen	211

14. Weitere Beweisführungen	225
15. Die Analyse des Automobils	237
16. Shentong-Madhyamaka	255
<i>Letzter Zwischenakt</i>	273
17. Meditation	275
18. Handeln	285
Schlusswort	296
Danksagungen	299
Anhang 1	303
Anhang 2	318
Bibliografie	320

## Geleitwort

Der Buddhismus ist reich an philosophischen Fragestellungen zum wahren Wesen der Wirklichkeit. Der Buddha selbst hat den Grundstein für diese Tradition gesetzt, indem er sehr detailliert die Stufen aufzeigte, über die Menschen schrittweise immer mehr über das Wesen des Universums, über ihr eigenes Leben und, als Wichtigstes, ihren eigenen Geist herausfinden können.

Die buddhistischen Meister und Gelehrten des alten Indiens und der anderen Länder, in denen der Buddhismus sich später ausbreitete, sammelten diese philosophischen Unterweisungen des Buddha und kommentierten sie, um sie einem breiteren Publikum zugänglich zu machen.

Wunderbarerweise finden diese Lehren nun ihren Weg vom Osten in den Westen. Moderne westliche Menschen sind gebildet und haben genau die hinterfragende Geisteshaltung, die sie zu perfekten Empfängern dieser Lehren machen. Sie sind voll und ganz in der Lage, diese Erklärungen in ihrer ganzen Tiefgründigkeit aufzunehmen und auf ihrer Basis die Wirklichkeit genau zu ergründen. Sie besitzen auch die notwendige Energie, die aufgebracht werden muss, um Einsicht und Weisheit zu erlangen.

Es ist von wesentlicher Bedeutung, dass diese Lehren in klarer Weise präsentiert werden, damit diese Übertragung des Dharma in den Westen erfolgreich stattfinden kann. Ich freue mich sehr, dass der Autor dieses Buches, Andy Karr, ein hochgebildeter Schüler sowohl von Chögyam Trungpa Rinpoche als auch von Khenpo Tsültrim Gyamtso, meinem eigenen Wurzellama, zu diesem Zweck das vorliegende Buch geschrieben hat. Es bietet eine klare Einführung in die Hauptpunkte der Fra-

gestellungen buddhistischer Philosophie sowie in die Hauptmethoden, wie man über sie kontempliert und ein sicheres Verständnis ihrer Bedeutung gewinnt. Denn egal wie tiefgründig und nutzbringend diese Lehren sein mögen, nur wenn wir ein sicheres Verständnis ihrer Bedeutung haben, werden sie uns ganz direkt und unmittelbar von persönlichem Nutzen sein.

Das Anliegen des Autors ist es, Neulingen auf dem Gebiet der Kontemplation Orientierung zu geben, und ihnen zu helfen, ein sicheres Verständnis von der tiefgründigen Natur der Wirklichkeit zu erlangen. Ich wünsche mir, dass dieses Buch für all seine Leser ein hilfreicher und inspirierender Begleiter für ihre spirituelle Reise sein wird, und dass sie sich auch begeistert und voller Vertrauen auf den inneren Weg tiefer Kontemplation einlassen werden. Der Buddha hatte großes Vertrauen in die Menschen und deshalb gab er ihnen diese äußerst tiefgründigen Lehren. Insbesondere die modernen, westlich geprägten Menschen haben alle Voraussetzungen dafür, sie zu verstehen und in die Praxis umzusetzen. Mögen alle Menschen dies tun – zum unermesslichen Nutzen der Lebewesen, die den Raum ausfüllen, so weit er reicht.

*Dzogchen Pönlop*

## Vorwort

Das Ziel des buddhistischen Pfades ist, das zu Tage zu bringen, was wir schon immer gewesen sind. Statt danach zu streben, ein besserer Mensch zu werden, denn das wäre wieder nur ein weiteres Ego-Spiel, lernen wir, die Maske des Ego abzunehmen,

damit unser wahres Wesen zum Vorschein kommen kann. Die Methode, die wir anwenden, um dies zu erreichen, besteht darin, den Dharma zu hören, über seine Bedeutung nachzudenken und mit der Forscherneugier und dem Verständnis zu meditieren, die dadurch angefacht werden.

Dieser Wandlungsprozess wird nicht durch Anhäufen von viel Wissen oder durch perfekte Beherrschung ausgefeilter Meditationstechniken in Gang gesetzt. Er wird in Gang gesetzt, indem man die Täuschung durchschaut und Verfestigungen aufgibt. Kontemplation und Untersuchen spielen hierbei eine wesentliche Rolle, die jedoch leicht übersehen wird. Heutzutage wird viel über die buddhistischen Lehren und auch viel über Meditation geschrieben. Beim vorliegenden Buch liegt der Schwerpunkt jedoch auf der Kontemplation – dem Bindeglied zwischen philosophischer Theorie und der Praxis der Meditation. Ich habe es verfasst, weil die Kontemplation nach Jahren des Übens im Dharma meine eigene Entdeckerfreude zum Leben erweckt und frischen Wind in meine Einstellung zu dieser Reise gebracht hat, und dies konnte ich auch bei vielen Dharma-Freunden beobachten.

Bestimmte Menschen fühlen sich zum Buddhismus wegen der darin präsentierten Lehren über das Wesen der Wirklichkeit hingezogen. Andere zieht es mehr zu den Meditationsmethoden, deren Ziel es ist, den Umgang mit unserem Erleben zu verändern. Wieder andere fühlen sich von der buddhistischen Ethik und der Lehre des universellen Mitgefühls angezogen, weil dies uns eine Karte an die Hand gibt, die uns hilft, durch die Herausforderungen von Leben und Tod hindurchzusteuern. Menschen besitzen beides, Herz und Verstand – Intuition und Intellekt. Befreiung ist ein ziemlich schwieriges Unterfangen, und eine der größten Herausforderungen auf der spirituellen Reise ist es, Intellekt und Intuition gemeinsam in den Pfad einzubringen.

Der Buddhismus ist einerseits mit einem außerordentlichen Reichtum an Gelehrtentraditionen gesegnet, in denen die Entfaltung des Intellekts und des intellektuellen Verständnisses betont wird, andererseits besitzt er einen außerordentlichen Reichtum an Praxistraditionen, deren Ziel es ist, Erfahrungen und Einsicht hervorzubringen. Für Übende ist es oft schwer, sie miteinander zu verknüpfen. Zuweilen scheinen Studium und Praxis verschiedene Sprachen zu sprechen. Außerdem mögen tief in uns verwurzelte Neigungen dazu führen, dass wir uns bei dem einen gleich wie zu Hause fühlen, das andere uns jedoch eher fremd erscheint.

Es heißt, den Dharma nur zu studieren, aber nicht zu meditieren, sei wie der Versuch, ohne Arme einen Felsen zu erklimmen. Das Üben von Meditation ohne vorangehendes und begleitendes Studium sei dagegen wie der Versuch, blind eine lange Reise zu unternehmen. Kontemplation ist die Brücke zwischen Verstand und Intuition, Studium und Meditation. Um uns zur Bewältigung der Reise auf all unsere Fähigkeiten stützen zu können, müssen wir Studium, Kontemplation und Meditation vereinen, wie drei starke Lokomotiven, die den Zug unserer Täuschung zum Zielbahnhof der Verwirklichung ziehen.

Was ist Kontemplation? In der Kontemplation verbinden sich die Lehren mit unserer eigenen Erfahrung. Für Meditierende ist Kontemplation eine Brücke zum Studium, denn sie weckt in uns den neugierigen Forschergeist, der uns fragen lässt, was eigentlich das Wesen der Meditation selbst sowie unserer Erfahrungen ist, denen wir nach der Meditation begegnen. Über den Sinn der Lehren und ihre eigentliche Bedeutung nachzudenken, gibt der Meditation eine umfassendere Perspektive als der Glaube, mit Meditation kultiviere man lediglich Geisteszustände, die wir für heilsam halten, oder sei gar nur der Ver-

such, eine Reihe von Techniken zu meistern. Studium und Kontemplation bringen durchdringendes Verständnis hervor und geben der Meditation Richtung und Präzision. Durchdringendes Verständnis und Präzision machen die Meditation zu einer wirksamen Methode, die unsere wahre Natur enthüllt.

Für den Typ des Intellektuellen ist die Kontemplation eine Brücke zur Meditation, denn sie greift auf, was intellektuell verstanden wurde, und verbindet es mit direktem Erleben. Nachdenken über die Lehren heißt, dass man das rein Begriffliche und Verstandesmäßige hinter sich lässt und das Gebiet der Erfahrung betritt. Meditation schließt sich dann ganz natürlich an, wenn wir mit unseren Untersuchungen noch weiter ins Wesen der Wirklichkeit vordringen wollen. Auf diese Weise wird unser intellektuelles Verständnis in Erfahrung und Verwirklichung verwandelt.

Meine eigene buddhistische Reise nahm irgendwann im Winter des Jahres 1970 ihren Anfang, als ich einen kleinen Zendo in der Innenstadt von New York besuchte. Ich hatte mir in den Kopf gesetzt, Zenmeister zu werden – das kam wahrscheinlich daher, weil ich als Teenager das Buch »Zen in der Kunst des Bogenschießens« gelesen hatte, und wohl auch vom Sehen zu vieler Samurai-Filme mit Toshiro Mifune. Wenn ich mich richtig erinnere, war in dem Zendo nicht viel los, aber immerhin fand ich eine Broschüre über das kürzlich veröffentlichte »Zen-Geist – Anfänger-Geist« von Suzuki Roshi. Ich war sofort begeistert von dieser kleinen Kostprobe von Suzuki Roshis Ausdrucksweise und seiner Bildsprache, und einige Tage später holte ich mir ein Exemplar des Buches im New Yorker Buchladen auf der Upper West Side.

Wenige Zeit danach lieh ich mir von einem Freund »Born in Tibet«, Chögyam Trungpas Autobiografie seiner Jugend, und anschließend las ich »Meditation in Aktion«, Trungpas erstes

Buch mit Unterweisungen, die er im Westen gegeben hat. Im darauffolgenden September hatte ich schon mein Studium an der Columbia Universität hingeworfen und zog nach San Francisco, um Zen zu üben. Einige Monate später starb Suzuki Roshi und ich zog weiter nach Boulder in Colorado, um bei Trungpa Rinpoche zu studieren, der zu meinem Wurzellehrer wurde. Trungpa Rinpoche erwartete von seinen Schülern, viel zu meditieren. Oft sagte er, dass wir seine Unterweisungen nicht verstehen könnten, wenn wir nicht genug übten. Die Leute führten Übungstagebücher, die er persönlich überprüfte. Nach mehreren Jahren grundlegenden Trainings besuchten die Schüler das dreimonatige Vajradathu-Seminar, bei dem sich intensive Übungsperioden und Phasen gründlichem Studiums miteinander abwechselten. Hinzu kam eine gesunde Dosis praktischer Arbeit und gewöhnlicher Aktivität. Während seiner siebzehnjährigen Lehrtätigkeit in Nordamerika leitete Trungpa Rinpoche dreizehn Seminare, um Schüler in den buddhistischen Lehren zu unterweisen. Er gab Unterweisungen über die Stufen der Sichtweise <sup>1</sup>, die einen umfassenden Überblick über die fort-

**1** Sichtweise: (Tib.: Ita ba , Skt.: drшти: sehen, anschauen, betrachten, auch geistig). Sichtweise, Anschauung, Art und Weise, Dinge wahrzunehmen. Im Buddhismus umfasst »Sichtweise« die folgenden Bedeutungsfelder:

1) Sichtweise ist ein Verständnis oder eine bestimmte Annahme, die durch Nachdenken erworben wurden, und die eine Grundlage ist, von der aus man weiteres Verständnis entwickelt. Es gibt gute und schlechte, richtige und falsche Sichtweisen. Auch die selbstverständlichen Annahmen über die Wirklichkeit, die uns zum Teil gar nicht bewusst sind, gehören hierzu, wie zum Beispiel, dass es ein festes Selbst gibt. Komplexe intellektuelle Systeme, wie z.B. philosophische Anschauungen, Lehrmeinungen, Theorien, bis hin zu Doktrin und Dogma fallen ebenfalls unter den Begriff Sichtweise.

2) Sichtweise als Teil von »Sicht, Meditation, Verhalten und Frucht«: In allen Schulen wird es als wesentlich betrachtet, dass man sich zunächst die »richtige Sichtweise«, also ein richtiges Verständnis, z.B. was Leerheit ist, was die Wirklichkeit ist und was nicht, erarbeiten muss. Auf dieser Grundlage kann man dann meditieren und handeln, sodass man die entsprechende Frucht erlangen



schreitend immer subtilere Art und Weise geben, die Wirklichkeit wahrzunehmen und zu verstehen. Er lehrte die aufeinander aufbauenden Meditationsmethoden, mit denen die Schüler im Verlauf ihrer Reise auf dem Pfad arbeiten. Ebenso lehrte er die Stufen des Verhaltens, durch die wir Sichtweise und Meditation ins tägliche Leben einbringen, sowie die Stufen der Verwirklichung, die den Pfad selbst ausmachen.

Nach dem Seminar begann für die Schüler das Training im Vajrayana, was noch mehr Studium und noch mehr Praxis bedeutete. Trungpa Rinpoche gründete das Nalanda Übersetzungskomitee, dessen Aufgabe es war, sowohl Praxisliturgien (*Pujas*) als auch umfangreiche Praxishandbücher mit Anweisungen zum Vorgehen bei der Praxis selbst sowie den Lehren über die Sichtweise in allgemein verständlichem Englisch herauszubringen. Er leitete zahlreiche Vajra-Versammlungen, um Sichtweise und Praxis des Vajrayana zu lehren. Er gründete das Naropa-Institut, heute Naropa-Universität, um die Praxis der Meditation mit westlichem Gelehrtentum zu verbinden und eine echte kontemplative Ausbildung zu ermöglichen. Sogar das mehr erfahrungsbezogene Curriculum des Shambhala-Trainings gipfelte in einem intensiven Studienprogramm. Die Botschaft war deutlich: Praxis und Studium gehörten zusammen wie die zwei Flügel eines Vogel.

wird. Wenn der Praxis nicht die richtige Sichtweise zugrunde liegt, wird sie nicht zum gewünschten Ergebnis führen.

3) Es ist wichtig zu verstehen, dass in den grundlegenden Fahrzeugen der buddhistischen Praxis und Philosophie Sichtweise immer eine intellektuelle Anschauung bezeichnet. In den Höheren Fahrzeugen jedoch bezieht sich Sichtweise nicht nur auf das intellektuelle Verständnis. So unterscheidet man zum Beispiel im Dzogchen zwischen der intellektuellen Sichtweise, die mit dem Intellekt verbunden ist (tib.: *lta ba blo dang bcas pa*), und der Sichtweise, die über den Verstand hinausgeht (tib.: *lta ba blo med pa*). Letztere ist die direkte Erfahrung der Wirklichkeit. In diesem Buch steht Sichtweise hauptsächlich für ein konzeptuelles Verständnis. (Anm. d. Übers.)