

S.H. Dalai Lama 30.-31- Juli 2009 in Frankfurt

1. Tag:

„The formal part of teaching“

[Vorrede]

Er schaukelt beim Singen etwas hin und her.

Indeed very happy

Opportunity to talk to you ... (mit Ihnen zu sprechen)

I am happy to see old friends, as time passes, we are growing older

Also the same body, same person, but one organ missing;

so superficially you see the same body, but something is missing; I hope, it will function the same way as earlier



Deshalb möchte ich sie besonders bitten darauf zu achten, ob es noch genauso gut funktioniert wie früher.

The big purpose is how to become self confident – that only reduces fear

Ein Mittel kennen lernen können, unseres eigenes inneres Potenzial zu entwickeln, Ängste zu reduzieren und dadurch friedvoller zu werden.

Today:

Chinese Buddhist tradition – Buddhism reached China three four centuries earlier than Tibet, we are younger

Histor. Buddhismus. früher in China,

von China B. nach Japan, Korea, Vietnam – daher zuerst die Vietnamesen

Lecture/ explanation/ questions/ answers - that can be useful

Beginn/Ablauf:

Meditation eines Sutras –

Dann Erklärung des Textes

Nachmittags: Fragen und Antworten

Tomorrow:

Segen vom Buddha Amitarba

Start (10.15) - Mönche rezitieren aus der Pali-Tradition

Er schaukelt wieder zum Singen des Sutra.



10.27:

Sometimes I start a lecture about Buddhism. Firstly without buddhism.

Main text, perhaps this time I mixed up text itself, than further explanation

Deutsche Übersetzung des Textes von Archarya Kamalashila: Die Stufen der Meditation

The main person who introduced Buddhism in Tibet (eigentlich Padmasambeva?)

He himself one of the top masters of...

7th/8th century

Philosophical subject and also reasons

One of his writing translated in Tibetan –

Two texts show him as great philosopher

This text (Kamalashila: Die Stufen der Meditation) he wrote after he came to Tibet – very authentic

Why I choose this text – three parts

- Very concrete
- Pure science – nothing about religion – mind, emotion, nature of phenomena
- On the basis of b. science
- Third part – possibility of change

So I don't have to give homework

I am a lazy person – I chose the easier one

Deutsch: Manchmal erkläre ich zuerst Buddhismus allgemein, dann den Text; heute zuerst den Text; Kamalashila, großer Meister, auf Bitten von Aramshatarshila, der Buddhismus nach Tibet gebracht hat. Er hatte eine Klosterschule gegründet; er selbst war ein großer Mönch, und ein Philosoph des mittleren Weges, integrierte die philosophischen Systeme des mittlere Weges und großer Geist-Philosoph; großer Logiker; Schriften gegründet auf logischer Argumentation,



Der Schwung des mittleren Weges

Dann ein logisches Werk mit vielen Debatten der indischen Schulen

Das gleiche gilt für Kamalashila – umfangreiche Kommentare zu den Schriften von Aramshatrila

Ein weiterer wichtiger Text „Die Leuchte des mittleren Weges“

Warum ausgewählt: Kamalashila hat drei Texte zu Stufen der M. geschrieben; dies ist der mittlere, der vollständige; er rahmt verschiedene Aspekte des B. vollständig; nämlich die 3 Aspekte des B.

1. Der B. aus Wissenschaft (Phänomene der äußeren und inneren Welt, Bewusstsein, Gedanken, Emotionen)
2. Philosophie (ergründen, wie die Dinge existieren; Dinge, die nominell existieren, von Namen abhängig sind, andere substantiell);
3. Möglichkeit der Transformation = spiritueller, religiöser Teil

Deshalb ist der Text gut geeignet; ist mir außerdem gut vertraut und ich muss mich nicht lange vorbereiten

Vor 2 Jahren in Hamburg hatte ich einen viel schwereren Text mit viel mehr Vorbereitungszeit;

According to Tibetan tradition – This text I got from one of my teachers....Immediately asked him to give me this old tradition

Übertragung/ Überlieferung des Textes: zwei Sorten von Texten; erstere, bei denen die mündliche Übertragung wichtig ist; zweitere bei denen dies nicht nötig ist –

Ich selbst habe diesen Text von einem Meister erhalten; habe diesen Meister in den späten 60er Jahren getroffen; in mir entstand sofort ein starker Wunsch, diesen Text zu erhalten.

Für uns T. hat der Text eine große Bedeutung, weil A. und K. diese Texte zu uns gebracht haben.

Philosophers' field is differences: ph. View – come to the way of compassion –

It is once said – therefore in Asia many times – when I give some lecture of b. in the west – you certainly have your own tradition – but we are same people

It is not the question – you have to follow this religion or this religion –

You must give genuine respect to your traditional religion

What is Buddha, what is Dharma, what is Sangha?

Many people have signs of b. around them. If you ask, what is Buddha they say I don't know. Now we are in the 21st century. So we are b. of the 21st century, that means a century full of knowledge. You should be full of knowledge to explain.

The main reason is; I come from b. family therefore I am b.. In India many different traditions.

At all, the b. way is to use human intelligence and experiment, not just pray ...

Deutsch:

Man kann bei allen großen Weltreligionen 2 Teile unterscheiden

- Philosophie
- Religiöses

Auch ein gemeinsames Ziel der R.: Wie kann man das menschliche Potenzial entfalten, um mehr Mitgefühl zu erzeugen?

Wenn wir die verschiedenen religiösen Traditionen anschauen, gab es immer wieder Beispiele, den Geist für den Mitmenschen zu entwickeln.

Alle haben eine Tradition, dies zu entwickeln.

Wir können alle Religionen respektieren; sie werden auch in der Zukunft ihre Relevanz behalten. Kulturen haben sich langsam sehr stark und auch mit der Religion entwickelt. Deshalb betrachte ich es allgemein als besser, in der eigenen Religion zu bleiben als sie zu wechseln. Im Wesen sind das jüdisch-christliche oder islamische Traditionen.

Natürlich gibt es immer Menschen, die da eine Ausnahme sind und für die das andere besser ist.

Das ist unsere individuelle Freiheit. Niemand hat das Recht, einem anderen eine andere Religion aufzuzwingen. So hat der B. über viele Jahrhunderte in Indien mit den anderen Religionen zusammengelebt. Auch ist B. von anderen sehr beeinflusst worden.

Ich möchte Sie bitten, nicht den Respekt vor ihrer eigenen Religion zu verlieren.

Lernen Sie die Essenz des B. kennen.

Es geht nicht um die Oberflächlichkeit. So haben in Amerika Leute ihre Wohnungen ganz mit buddhistischen Symbolen ausgestattet. Aber das ist es nicht. Es geht um die Essenz, auch im Menschen selbst.

Auch im Osten: Die Leute zitieren dann den Buddha, aber sie können keine Antwort geben. Sie folgen nur den Ritualen.

Es geht im 21ten Jahrhundert darum, die Welt zu verstehen, nicht nur einer Tradition zu folgen. Es ist wichtig, Erklärungen geben zu können. Der B. war auch einmal in Indien dazu gezwungen, die eigene Lehre zu erklären

Es gilt, die destruktiven Emotionen im eigenen Geist zu überwinden.

Im B. ist deshalb die analytische Meditation wichtig, das sich Hineinversetzen in die Themen.

Bei Segen kommen sehr viele, aber wenn Erklärungen gegeben werden, kommen sie dann nicht.

Wir kommen jetzt zum Text: ich möchte mich auf einige Passagen konzentrieren. Der Text heißt Stufen der Meditation

- Analytische
- Konzentrative

Andere mit Visualisierung und Nachahmung.

Der Text bezieht sich auf die Inhalte.

Zweiter Tag

Phänomene und substantielle Phänomene

Unwissenheit als Wurzel des Leidens

Wenn man sie untersucht, kann sie überwunden werden.

Dauerhafte Beendigung von Leiden – Wenn das so ist, dann sollte man das versuchen

Die Vierte der Edlen Wahrheiten: Die Wahrheit vom Pfad zur Beendigung des Leidens – wesentlich Erkenntnis der Wirklichkeit – direktes Erkennen – dies erfordert einen konzentrierten Geist – daher ist die konzentrative Leistung wichtig – nur so kann diese Erkenntnis erreicht werden – dies erfordert Schulung - Schulung der Sammlung

Schulungen mit dem Ziel der Befreiung – keine spezifisch buddh. Schulung – auch in anderen Traditionen vorhanden –in Indien, auch im Christentum Versenkungstechniken –

Dritte Schulung –Weisheit – weltliche Weisheitsübung und überweltliche

Vorteile, die friedfertigen Geisteszustände vor Augen zu führen

Verständnis der Einsicht – daraus folgt überweltliche Einsicht

Wichtig ist die Reihenfolge

Das Erreichen der spirituellen Ziele hängt von den Ursachen ab, z.B. (Seite 7 im Text) Ursachen und Bedingungen müssen in der richtigen Reihenfolge stattfinden

Eine Wirkung hängt oft von verschiedenen Ursachen und Umständen ab, die wiederum von anderen Ursachen abhängen, z.B. die Blume hängt ab von Ursachen des letzten Jahres – z.B. Samen - so kann man Jahrtausende zurückgehen – also das was wir erleben ist das Resultat vielfältiger Ursachen

Kamalashila – das gilt genauso für geistige Wirkungen, Ursachen, und Reihenfolge

Daher sind Übungen immer in Verbindung mit unsere geistigen Vermögen durchzuführen.

Streben nach Buddhaschaft –

Geschicktheit der Methode – Bodhisattva – Freigiebigkeit,

Es werden die Ursachen für die Allwissenheit, des vollkommenen Zustandes eines Buddhas beschrieben. Die erste Ursache ist das Mitgefühl, wenn wir Menschen leiden sehen, haben wir den Wunsch, die Leute davon befreit zu sehen. Dies erstreckt sich eher auf die uns Nahestehenden, nicht auf fernere oder die, die wir nicht mögen. Dies ist also ein gewöhnliches Mitgefühl Es liegt an der Anhaftung. Das Buddhaschaft-Mitgefühl ist nicht parteiisch. Aber wie entwickeln? Jedes Lebewesen möchte Glück und kein Leiden. Viele Ebenen und Stufen, auch in der Stärke und Art des Mitgefühls. Es beginnt mit „es wäre schön“, weiter „ich setze mich dafür ein“.

Wie komme ich da weiter? Durch Weisheit und Erkenntnis – sich bewusst machen, dass die Lebewesen vergänglicher Natur sind, alle sind ohne das Selbst, ein unabhängiges Selbst der Person oder dass alle eigentlich gar nicht existieren (Leerheitserkenntnis)

Kann ergänzt werden durch weitere Erkenntnisse über die Lebewesen – welche Faktoren brauchen wir – durch Gefühl der Verbundenheit – Kostbarkeit der Lebewesen – alle samsarischen Zustände sind abhängig vom Karma und von negativen Emotionen – nur subtilere Hindernisse – negative Emotionen – Gier, Hass – selbst die die aus Samsara raus sind, haben noch Reste, die noch nicht befreit sind – Mitgefühl kann immer weiter vertieft werden.

Also verbunden und Erkenntnis des Leidens.

Mitgefühl geht Entsagung voraus – der Wunsch, sich selbst aus dem Leiden zu befreien

Das gewöhnliche Mitgefühl ist parteiisch – es ist ein Hindernis für die Entfaltung des vollständigen Mitgefühls – es beginnt mit der Übung, allen gegenüber unparteiisch zu sein –

Drei Gefühlshaltungen

– gegenüber nahestehenden

– gleichgültigen

– und abgelehnten

Übung ist, diese Haltung allen Lebewesen gegen über zu entwickeln

Zunächst ist es wichtig Sympathie zu allen Lebewesen zu entwickeln – alle Lebewesen waren viele Male nahestehend, z.B. die eigene Mutter gewesen

Als zweites sind die Vorteile der altruistischen Haltung deutlich zu machen–

Vor und Nachteile der Selbst- und Nächstenliebe

Der Fehler ist, das Gute nur für sich zu wünschen,

Die altruistische Haltung ist auf die anderen gerichtet; die Nächstenliebe ist der bewusste Wunsch, dass es anderen gut geht

Altruistische Haltung lässt auf alle vorläufigen und endgültigen Ziele erstrecken.

Wenn man ständig um sich selbst kreist, ist man ständig von vielen Ängsten, unerfüllten Hoffnungen geprägt.

Alles Leid entsteht aus der Selbstsucht, alles Glück aus der altruistischen Haltung (sagt Shantideva)

Wenn man sich das ruhig vor Augen führt, bekommt das unheimlich viele Vorteile.

Methode des Gleichsetzens und Austauschens der anderen

Dann geht es um Glück – aber nur kurzfristiges – angenehme Empfindungen – vergehen wieder – bei Erreichen entsteht Angst vor dem Verlieren

Noch eine tiefere Ebene – störende Ursachen – Zerfall als Ursache des Leidens

Unwissenheit bringt das vorprogrammierte Unglück – selbst wenn wir in perfekten Umständen leben, wir aber getrieben sind von Hass oder Gier, dann sind wir unglücklich.

Nachteile der negativen Emotionen des Samsara –

Die negativen Emotionen zerstören das eigene Glück, das Glück der anderen

So sind wir Sklaven unserer Unwissenheit

Die Leute sagen, man kann nicht da raus. Aber man kann, wie viele weise Leute durch ihren individuellen Weg gezeigt haben.

Der Text beschreibt dann, wie man Mitgefühl und liebevolle Zuneigung erlangen kann. Dies ergibt den Wunsch, alle Lebewesen zu befreien, den Wunsch nach dem vollkommenen erwachen. Dann kommt die Frage: hat man die Möglichkeit dazu? Nein. Aber man muss selbst die Fähigkeiten dazu erringen.

Ist es realistisch, die Buddhaschaft zu erreichen?

Was ist das? Man spricht von erwachen.

Der Geist ist von allen Hindernissen befreit.

Der Geist in sich hat schon die klare Lichtqualität in sich. Wenn man die Hindernisse beiseite räumt, ist die b. zu erreichen. Der Geist ist dann frei von allen Hindernissen.

Woher kommt die buddhaschaft?

Er muss aus einem selbst kommen (Makjamuda: niemand hat bisher einem anderen die Erleuchtung gegeben.)

Der Grund dafür ist, dass niemand die Erleuchtung jemals von einem anderen angenommen hat. Jeder hat das Potenzial selbst. Diese ist zu ergreifen.

Es geht um das subtilste Bewusstsein, das zu erwecken und weiter zu entwickeln ist.

Kamalashila – nach Mitgefühlsschulung – S. 11. Meditiere bodhichitta – den Erleuchtungsgeist – 81) wohl der anderen, (2) Buddhaschaft

Das große Mitgefühl – nondualistische Weisheit und Erleuchtungsgeist

1. Ebene – künstliche Form – man muss sie üben – entwickeln immer mehr verinnerlichen, denn zuerst sehr viel Eigenliebe, Altruismus wenig ausgeprägt, dann tiefer Nachdenken darüber, Wertschätzung für den Altruismus – auf der Basis der Wertschätzung aktiver verändern – dann Erleuchtungsgeist entwickeln – geht langsam in eine spontane Haltung über
2. Bodhisattva – 1 – der mit höchster Leere und Geist – verstehen die endgültige Natur der Dinge
3. Bodhisattva – ohne intellektuelle Klarheit entwickeln sie den Wunsch die Buddhaschaft zu erreichen

Drei Verse dazu, die gemeinsam zu rezitieren sind –

Nehmen Sie die Zufluchtobjekte Ihrer Religion – Buddha im Buddhismus, Jesus, Maria für die Christen -

„Der Segen

Zusätzlich Tantra – Methoden für den Körper – man visualisiert sich selbst in der Erscheinung des Buddhas – nur für Fortgeschrittene.

Vollkommenheit

- Ersten ...
- Zweites – die körperliche Erscheinung eines Buddhakörpers

Die tantrische Methode besteht darin, die altruistische Haltung zu erreichen und dann die Leerheit zu erreichen, die dann die Gestalt des Buddhas zu erreichen

Bodhisattva – Gelübde

Amitara – Segen/Initiation

Fragen am Nachmittag:

Negative Selbstsucht – Interessen der anderen völlig außer acht lassen,

Z.B. Wut – auch aus Mitgefühl kann Zorn entstehen; oder Zweifel, Skepsis hat etwas sehr konstruktives – ohne dass man Fragen aufwirft, hat man Lust Fragen zu analysieren -

Man braucht ein starkes Ich, um dran zu bleiben. Sonst bleibt man nicht dran.

Botschaft für Kinder:

Bin sicher, dass Zuneigung, Fürsorge wichtig ist, „wenn Kinder in dieser Atmosphäre aufwachsen, lernen sie den Wert des Mitgefühls und der Zuneigung

Lehren durch Vorleben in Schule und Elternhaus

Eigene Erfahrung – eigne Mutter war Analphabetin, aber sehr fürsorgliche Frau

Das hat nichts mit Religion zu tun, es war schon so, als es noch keine Religion gab [es gab schon psychologische Wirksamkeit, bevor es Religion gab]

Wenn wir alle Hoffnungen auf gGld setzen, dann sind wir davon abhängig.

Wir müssen andere Dinge werten und fokussieren,...

Schuld

Falsches Verhalten aus Unwissenheit oder starken Emotionen

Selbst wenn die Situation sich nicht wieder verändern lässt,....., siebenteiliges Gebet, Reinigung

Unter den 6 Mrd. Menschen gibt es niemanden, der noch nie einen Fehler gemacht hat

Fortsetzung im amalashila-Text

Zwei Formen von Erleuchtungsgeist – der vorläufige und der endgültige

Nur die Einsicht in die überweltliche Erkenntnis

Dazu braucht an eine stabile Grundlage, die tiefere Gewissheit und klare Konzentration ist nötig, Konzentrationsfähigkeit des Geistes entwickeln.

z.B. die 10 Bodhisattva-Stufen bis zur Buddhaschaft

daraus folgt Konzentration und Einsicht zu einer Einheit entwickeln

die tiefe Konzentration lässt ein Glücksgefühl entstehen, das die Einsicht vertieft und dadurch aus beiden eine Einheit erzeugt.

An der Stelle im Text, wo es um die Bedingungen der speziellen Einsicht geht,eine Bedingung ist, die Kenntnis der Schriften.

Was sind endgültige Aussagen, was vorläufige?

Das ist selbst beim Buddha nicht klar.

Der Buddha hat sich den Zuhörern angepasst.

So hat der Buddha selbst sich zu Körper und Geist unterschiedlich geäußert.

Buddha: Es gibt keine Person, aber es gibt ihre Handlungen – auch das ist vorläufig

Oder es existieren nur innere Wahrnehmungen, keine äußeren Realitäten

Aber der Buddha hat sich angepasst – die Aufgabe der Nachfolger ist herauszufinden, ob die Aussagen vorläufig oder endgültig sind.

Heute denken viele – das Bewusstsein entsteht aus dem Gehirn – entspricht einer alten indischen Schule – das Bewusstsein wie ein Bild an der Wand, das widerspricht dem, das irgendwas Folgen hat

Aber das selbst, die Seele bleibt weiter bestehen, die dein Handeln mitnimmt, ..., diese Vorstellung ist hilfreich – wenn man diese Vorstellung nicht hat, braucht man nicht in diesem Leben Anstrengungen zu investieren

Also man muss beachten, was der Buddha jeweils bezweckt hat

Spannende Frage - Welche Aussagen sind vorläufig, welche endgültig – er hat selbst bestimmte Sutren als vorläufig genommen, Aussagen im dritten Rad der Lehre, aber sie können auch nicht endgültig gemeint sein

Deshalb ist letztlich im Buddhismus wichtig, dass es keine Widersprüche gibt – falls Widersprüche entstehen, muss man diese prüfen

Letztlich muss man sich auf logische Begründungen stützen

Aber man kann hier einwenden, dass alle schulen Begründungen haben – nein, man muss tiefer überlegen

z.B. Leerheit – als nichtbestätigte Verneinung – z.B. „hier sitzen keine Elefanten“, es wird ein Element verneint und wird dadurch etwas anderes bestätigt, also dann sitzen hier andere, etwas anderes wird impliziert

bei der Leerheit geht es um so ein Phänomen – wenn das selbst verneint wird, was existiert dann noch – eine Schule verneint, dass es ein Selbst als Träger des Geistes gibt

andere Schule: auch äußere Wirklichkeit existiert nicht...was existiert dann noch: die Wahrnehmung.....

wieder andere Schule: auch innere Geisteszustände existieren nicht, dann gibt es kein Element mehr, dem man anhaften könnte

also solange da noch etwas besteht, gibt es etwas zum Anhaftensolange ein Objekt da ist, ist die Bedingung von Anhaften und Ablehnung gegeben.

Der Text weiter (S. 16) – wie schafft man die guten Voraussetzungen – z.B. Essen – maßvoll –Körper aufrecht usw.

Wenn ich in der geistige Ruhe bin, so besteht die Möglichkeit ein Objekt sich vorzustellen, anzuschauen oder einen Ton anzuhören – hier im Text geht es um geistige Konzentration –

In der buddhistischen Erkenntnistheorie gib es einen Unterschied zwischen äußeren Sinnen und inneren Denkfunktionen – im Buddhismus wird besonders beschrieben, das Denken zu schulen.

Meditationsobjekte können ganz unterschiedlicher Natur sein – z.B. einen Gegenstand einzuprägen und den dann in der Meditation vorzustellen

Im Tantra dagegen sind körperliche zustände Betrachtungspunkte

Dzogchen: z.B. die Geistesfunktionen betrachten

Bewusstheit wird auf das Bewusstsein erstreckt

Eine andere Meditation ist, die konventionelle Natur des Geistes zu erfassen – normalerweise sind wir nicht da, wenn wir an vergangenes, zukünftiges Denken oder auf Objekte – man richtet das Bewusstsein nicht auf den Inhalte, sondern auf das Bewusstsein selbst – z.B. nicht auf Freude, sondern auf das Bewusstsein.

Anderes Ziel – die Leerheit aller Phänomene – schwieriger, weil schwieriger zu erfassen –

In Tantra, Dzogchen , Sakya – Tradition alles durchweg konzentrierte Meditation, nicht analytische Meditation.

Ganz gleich welches Objekt man nimmt, man sollte für die Meditation in der geistigen Ruhe stabil beim Objekt verweilen und bei der Klarheit verweilen – das Bewusstsein ist ganz wach – klar im Sinne von Wachheit – das ruhig Verweilen wird gestört durch Ablenkung – die Wachheit wird gestört durch Sinken – die Erregung und das Sinken sind die beiden Haupthindernisse bei der Meditation – es ist manchmal wichtig, die Erregung zu dämpfen – aufpassen, was passiert und gegensteuern.

Also Bemühungen auf sich nehmen und dann erlangt man eine gewisse Meisterschaft in der Meditation

Nun – die Übung der besonderen Einsicht

S. 19. Kamanashila – es wird dargelegt, die endgültige Natur der Dinge zu verstehen.