



Dolpo Tulku Rinpoche Belehrungen

Die Vier Siegel Die grundlegende buddhistische Sichtweise

Heute ist das Hauptthema eine Zusammenfassung der buddhistischen Grundsätze. Da wir aber nur begrenzt Zeit haben, bin ich mir nicht sicher alles abdecken zu können, was ich gerne abdecken würde, aber ich werde mein Bestes geben.

Buddhismus ist der Name der Religion, die den Lehren Buddhas folgt. Ich bin mir sicher, dass jeder hier den Buddha kennt. Deshalb brauche ich auf seine Person nicht näher einzugehen. Seine Lehren, der Dharma, haben hauptsächlich den Zweck, unheilsame Geisteszustände in heilsame zu verwandeln. Hier gibt es zwei Punkte zu beachten – die Sicht und das Verhalten.

Das Verhalten muss von Mitgefühl motiviert sein. Der Kernpunkt dieses Verhaltens ist Gewaltlosigkeit, die auf diesem Mitgefühl fußt. Dieses Mitgefühl gilt nicht nur Menschen, sondern schließt alle Wesen ein, die Wohlbefinden und Leiden empfinden können. Wir möchten ihnen so gut wie möglich helfen, basierend auf dem Verständnis, dass wir alle miteinander verbunden sind. Die Objekte unseres Mitgefühls sind also die zahllosen Wesen, die existieren. Das bedeutet, dass wir ihnen nicht schaden, sondern sie unterstützen ohne irgendwelche Vorlieben zu hegen oder zu sagen, einige Wesen verdienen Mitgefühl und andere nicht. So sollten wir uns also verhalten.

Es gibt viele Gründe, warum wir für Andere Mitgefühl entwickeln sollten. Für Westler sind Haustiere das beste Beispiel, denke ich. Wir können sehr leicht erkennen, dass es uns gut tut ein Tier zu halten, das uns Zuneigung entgegenbringt und uns Gesellschaft leistet. Wir verstehen dadurch, dass Mitgefühl ein positiver Faktor in unserem Leben ist, und dies gibt uns den Anreiz, es auf immer mehr Wesen auszuweiten.

Jetzt kommen wir zu der Sicht. Die Sicht muss auf Gewissheit basieren und deshalb geht es im ersten Schritt darum, sie gründlich zu untersuchen. Blinder Glaube ohne jegliche Grundlage kann im Buddhismus nicht als gültige Sichtweise angesehen werden. Deshalb wird das Studium der Lehren betont. Der Buddha sagte: „Akzeptiert die Sicht und das Verhalten der Gewaltlosigkeit

nicht nur deshalb, weil Ihr mir Glauben schenkt. Stattdessen solltet Ihr alles anhand von Unterscheidungskraft und Logik untersuchen.“ Aufgrund dieser Aussage können wir mit Sicherheit sagen, dass der Buddhismus ein System ist, das auf Logik und Analyse aufbaut.

Die Sicht basiert auf verschiedenen Lehren, wie beispielsweise den Vier Edlen Wahrheiten¹. Die meisten von uns kennen sie sicher. Eine andere Grundlage bilden die Zwei Wahrheiten². Heute spreche ich über die Vier Siegel.

Das erste Siegel ist ‚**Alles Zusammengesetzte ist unbeständig**‘.

Das zweite ist ‚**Alles Befleckte ist leidhaft**‘.

Das dritte ist ‚**Alle Phänomene sind leer und ohne Selbst**‘.

Das vierte ist, ‚**Nirvana ist Frieden**‘.

Um wirklich Buddhist zu sein ist es unabdinglich, diese philosophischen Sichtweisen wie die der Vier Siegel zu verstehen. Wir unterscheiden zwischen *Buddhisten anhand ihres Verhaltens* und *Buddhisten anhand ihrer Sichtweise*.

Menschen, die gewaltlos und mit Mitgefühl handeln, können wir *Buddhisten anhand ihres Verhaltens* nennen, aber es kann sein das sie keine *Buddhisten anhand ihrer Sichtweise* sind. Es gibt viele solcher Leute. Möchten wir herausfinden, ob jemand *Buddhist anhand der Sichtweise* ist, können wir das aufgrund ihres Verständnisses der Vier Siegel erkennen. Siegel hier bedeutet, dass die gesamte buddhistische Sicht darunter zusammengefasst werden kann.

Ich zum Beispiel bin ein voll ordiniertes Mönch. Aber ich habe erst nach meiner Ordination angefangen, etwas über den Buddhismus zu lernen, und die Vier Siegel wurden erst in den höheren Klassen gelehrt. Bis zu diesem Punkt war ich lediglich ein *Buddhist anhand des Verhaltens*, aber nicht anhand der Sicht, da ich die Philosophie nicht wirklich verstand.

1) Alles Zusammengesetzte ist unbeständig

Das bedeutet, dass alles, was durch Ursachen und Umstände in Erscheinung tritt, sich von Augenblick zu Augenblick verändert. Dieser Raum zum Beispiel, dieses Gebäude, die Tische, die Menschen – alles verändert sich kontinuierlich. Die Atome aus denen dieser Tisch besteht sind unentwegt dem Wandel unterworfen. Dies hat der Buddha lange vor der modernen Wissenschaft gelehrt und anscheinend gab es vor seiner Zeit auch hinduistische Glaubensrichtungen, die von der Annahme ausgegangen sind, dass sich die kleinsten Partikel ständig verändern.

Im Allgemeinen erscheinen uns materielle Dinge wie dieser Tisch als beständig: vom Moment der Fertigstellung an bis hin zu dem Moment, an dem er zerbricht. Diese Annahme ist falsch, da er sich wie gesagt auf der atomaren Ebene unaufhörlich verändert. Wir selbst nehmen uns meist

¹ Die Vier Edlen Wahrheiten sind 1) Die Wahrheit des Leidens; 2) Die Wahrheit des Ursprungs des Leidens; 3) Die Wahrheit der Beendigung des Leidens; 4) Die Wahrheit des Pfades, der zur Beendigung führt.

² Die Zwei Wahrheiten sind die relative Wahrheit und die absolute Wahrheit

ebenfalls als beständig wahr und verharren in dem Gedanken, dass unsere Qualitäten und unsere Fehler unveränderbar wären. Aber dem ist nicht so. Wir haben die Möglichkeit uns jederzeit weiterzuentwickeln.

Vergleichen wir zum Beispiel unseren Wissensstand am Anfang unseres Studiums mit dem, den wir nach vier, fünf Jahren an der Universität haben, dann können wir einen großen Unterschied feststellen. Wir haben uns von jemandem, der relativ wenig von einem Fach versteht, zu jemandem gewandelt, der eine gewisse Gelehrtheit erlangt hat.

Dieser Satz *„Alles Zusammengesetzte ist unbeständig“* zeigt uns also, dass nicht nur Materie ständigem Wandel unterliegt, sondern auch unser Geist. Das bedeutet, dass es eine echte Chance für uns gibt, uns zu verbessern.

Dieses Siegel bedeutet auch einen tiefgreifenden Unterschied zu anderen Religionen. Wenn alles Zusammengesetzte sich aufgrund von Ursachen und Umständen verändert, bedeutet dies, dass keine davon äußere Kraft etwas entstehen lässt. Diese Aussage negiert einen unabhängigen Schöpfer und der Buddhismus akzeptiert deshalb nicht die Ansicht, es gäbe irgendeine Art von unabhängiger, schöpferischer Kraft.

Die wichtigste Figur im Buddhismus ist derjenige der uns den Weg aufzeigt, um Wohlbefinden zu erlangen und Leiden zu vermeiden. Dies ist namentlich der Buddha selbst. Aber alles, was er tun kann, ist uns diesen Weg darzulegen. Wir sind diejenigen, die ihm folgen müssen. Er kann uns nicht verändern. Dieser Tisch zum Beispiel bietet nicht die richtigen Ursachen und Umstände, um Äpfel wachsen zu lassen, und auch der Buddha könnte sie nicht zum Wachsen bringen. Kommen jedoch die Ursachen und Umstände zusammen, damit etwas in Erscheinung tritt, dann ist dieser Prozess nicht zu stoppen.

Dies ist also die Argumentationslinie innerhalb der buddhistischen Philosophie, die die Existenz eines Schöpfers widerlegt.

2) Alles Befleckt ist leidhaft

Alle Wesen, nicht nur Menschen, möchten nicht leiden. Deshalb ist es wichtig herauszufinden, welche Methoden uns dabei helfen Leiden zu beenden und woran wir uns gewöhnen müssen, um es zu überwinden. Dies sind wichtige Fragen. Diese Aussage benutzt das Wort *befleckt* und hier meint der Buddha damit die Befleckung unseres Geistes durch unheilsame Geisteszustände. Dies bedeutet, dass Leiden nicht etwas außerhalb von uns ist, sondern ein Geisteszustand.

Die Anlage dieser Universität zum Beispiel ist sehr schön, aber wenn wir einen schlechten Tag haben, weil wir eine Prüfung nicht bestanden haben, oder so etwas Ähnliches, dann können wir sie nicht genießen. Sind wir aber glücklich und zufrieden, dann bringen uns kleine Probleme nicht gleich aus der Fassung. Dies zeigt, dass Freude oder Leiden nicht hauptsächlich von etwas Äußerlichem, sondern von unserer mentalen Einstellung abhängen. Sie werden von unserem Geist

erzeugt. Es gibt Umstände und Objekte, die dazu beitragen einen unheilsamen Geisteszustand auszulösen, aber es ist der unheilsame Geisteszustand an sich, der uns leiden lässt.

Liebe, Mitgefühl und Weisheit werden ebenfalls durch Ursachen und Umstände hervorgebracht und sind vergänglich. Aber sie rufen keine unheilsamen Geisteszustände hervor und führen deshalb nicht zu Leid. Wir können deshalb zwischen Geisteszuständen unterscheiden, die Leid hervorbringen, und welchen, die das nicht tun. Und wie bereits erwähnt können wir aufgrund der Vergänglichkeit Leiden in Wohlbefinden verwandeln. Dabei helfen uns besonders der Dharma, die spirituellen Lehren und hier sind natürlich besonders die buddhistischen Lehren gemeint.

Manchmal läuft alles glatt. Wir sind zum Beispiel in einem schönen Tempel. Da ist es einfach sich zu entspannen und glücklich zu sein. In diesen Momenten brauchen wir den Dharma nicht anzuwenden. Sind wir jedoch Problemen bei der Arbeit, der Familie und so weiter ausgesetzt, dann können wir den Dharma dahingehend anwenden, unheilsame Gedanken in heilsame zu verwandeln. Das ist hier der Hauptpunkt, den wir verstehen müssen. Viele Menschen machen einen großen Unterschied zwischen ihrem alltäglichen Leben und ihrer spirituellen Praxis. Schauen wir uns aber die buddhistischen Lehren genauer an, dann sind sie alle darauf ausgerichtet, uns im alltäglichen Leben zu helfen, ohne dass wir ein extra spirituelles Leben abspalten müssten. Bei der Arbeit zum Beispiel können wir uns über unsere Kollegen ärgern oder auf sie eifersüchtig werden. In diesen Momenten brauchen wir die Anleitungen des Dharmas, um unseren Geist in den Griff zu bekommen. Wenn wir glücklich in der Sonne sitzen und einen leckeren Kaffee trinken, können wir in diesem Zustand einfach unverändert verweilen.

Wenn uns nicht ganz klar ist, wann die beste Zeit und der beste Ort ist, um die buddhistischen Lehren zu leben, dann ist die beste Zeit, wann immer wir Schwierigkeiten begegnen, und der beste Ort ist der, an dem wir gerade sind. Wir brauchen keinen besonderen Zeitpunkt für Meditation oder Gebet und auch keine besondere Umgebung wie zum Beispiel einen Tempel. Wenn wir denken, Gebete und Meditation seien die wichtigsten Methoden im Buddhismus, um unseren unheilsamen Geisteszuständen entgegenzuwirken, dann handelt es sich hier um ein Missverständnis. Sie sind nebensächlich. Die Hauptsache ist, wie wir im Alltag mit anderen umgehen. Während der Arbeitszeit, wie gesagt, können alle möglichen Gefühle aufkommen. Da können wir nicht immer alles stehen und liegen lassen, um beten oder meditieren zu gehen. Was wir hingegen tun müssen, ist zu untersuchen, was in unserem Geist vor sich geht, uns entspannen und einen angemessenen Weg finden mit der Situation umzugehen. Das ist am wichtigsten.

Wenn wir hier also sagen *'Alles Befleckte ist leidhaft'*, dann meinen wir mit befleckt unsere unheilsamen Geisteszustände und die Objekte, die wir durch sie wahrnehmen. Der Dharma wird dafür eingesetzt, um behutsam zu erkennen, was diese unheilsamen Zustände sind, wie sie aufkommen, wodurch sie ausgelöst werden, ob diese Auslöser wirklich präsent sind oder Erinnerungen sind, usf., so dass wir unseren Geist in eine heilsame Richtung lenken können.

3) All Phänomene sind leer und ohne Selbst

Normalerweise gehen wir davon aus, dass die Phänomene, die wir wahrnehmen, eine eigenständige Essenz besitzen. Dieses Konzept nennt man das *Selbst der Phänomene*. Mit dem Konzept *Selbst der Person* ist die Person gemeint, die wir den fünf Ansammlungen³ zuschreiben. Diese Zuschreibung erleben wir dann als eine einzelne Person, die wir als *Ich* identifizieren.

Die Erklärungen in den buddhistischen Texten, die ein Selbst widerlegen, sind denen der Physik, die die Natur der Materie beschreiben, sehr ähnlich. Deshalb sind viele Wissenschaftler besonders an diesem Punkt - *Alle Phänomene sind leer und ohne Selbst* - interessiert. Einige von ihnen besuchen sogar Klöster, um tiefer in die buddhistische Logik einzusteigen. Es ist jedoch wichtig zu verstehen, dass die Aussage *Phänomene besitzen kein Selbst* nicht bedeutet, es gibt überhaupt keine Phänomene. Wenn wir die Phänomene nicht genau untersuchen, dann sind sie alle vorhanden. Wir tragen alle Kleidung, es gibt ein Ich und ein Du und so weiter. Betrachten wir aber detaillierter wie diese Phänomene genau beschaffen sind, dann finden wir heraus, dass sie keine eigenständige Existenz besitzen, die auffindbar wäre. Unsere Vorstellungen, wie die Dinge als unabhängige Entitäten existieren, werden durch diese Untersuchung zerstört. Innerhalb der Natur der Realität gibt es keine unabhängigen, einzelnen Phänomene. Es wird aber gesagt, dass jedes Phänomen etwas Essenzielles besitzt, so wie die Essenz des Feuers Hitze ist oder die Essenz von Wasser Nässe, aber dies ist nicht gleichzusetzen mit einem autonomen Selbst.

Allgemein gesprochen gibt es auf der relativen Ebene ein *Ich*. Schauen wir aber nach, was in unserem Körper dieses *Ich* ausmacht oder wo es ist, da wir *Ich* und den Körper als eine Einheit wahrnehmen, dann können wir nichts finden. Das nennen wir die *Selbstlosigkeit der Person*. Wir erlegen dem Körper einfach ein *Ich* auf, obwohl er eine Zusammensetzung aus vielen Teilen ist. Wäre *Ich* zum Beispiel meine Hände, dann müsste es zwei *Ichs* geben, da ich zwei Hände habe. Normalerweise denken wir darüber natürlich nicht nach. Deshalb ist die Art und Weise, wie wir das *Ich* wahrnehmen, und wie unsere Körper aufgebaut ist, verschieden.

Die *Selbstlosigkeit der Phänomene* wird sehr treffend in der Physik erklärt. Zum Beispiel denken wir: dort steht ein Tisch. Dann sollten wir untersuchen, wo genau der *Tisch* ist. Ist er in der Tischplatte oder in den Beinen? Welcher Teil ist *Tisch* an sich? Zerlegen wir den Tisch immer weiter, dann gelangen wir irgendwann auf die atomare und subatomare Ebene, die eine wellenartige und materielle Natur besitzen. Wir werden aber nichts finden können, dass aus sich heraus *Tisch* ist. In diesem Punkt sind alle Phänomene gleich. Was wir *Auto* nennen ist eine Zusammensetzung aus vier Rädern, Stühlen, Türen, einem Lenkrad, usf. Aber die Räder alleine sind kein Auto, die Stühle alleine sind nicht das Auto, und so weiter. Es gibt nichts, was wir als *Auto* identifizieren könnten.

³ Die fünf Ansammlungen sind: 1) die Ansammlung der Form; 2) die Ansammlung des Gefühls; 3) die Ansammlung der Unterscheidung; 4) die Ansammlung der Geistesfaktoren und 5) die Ansammlung des Bewusstseins

Würde ich Sie jetzt fragen, aus welcher Richtung die Sonne durch die Fenster scheint, dann denken Sie alle, sie scheint von links, da Ihnen dieser Gedanke sofort kommt. Für mich aber scheint sie von rechts. Woher die Sonne scheint, hängt von unserem Standort im Raum ab, die Richtung ist also relativ zu uns und dies hat nichts mit der Sonne an sich zu tun. Deshalb sagen wir, dass das *rechte* oder *linke* Fenster keine eigene Existenz besitzt. Dennoch denken wir, es gäbe diese Dinge wahrhaftig, ohne sie je in Frage zu stellen. Dies nennen wir das *Greifen nach dem Selbst der Phänomene*. Aber die Begriffe wie links, rechts, vorne und hinten erscheinen nur durch unsere Wahrnehmung und haben nichts mit den eigentlichen Objekten zu tun.

Das Wesentliche hierbei ist, dass diese philosophische Sichtweise uns aufzeigt, wie wir unheilsamen Geisteszuständen entgegenwirken können. Wir alle haben sehr starke Konzepte, was gut oder schlecht ist. Darauf aufbauend setzen wir alle möglichen Regeln und Beschränkungen fest, die wir auf alles anwenden, was wir wahrnehmen. Meine Vorstellungen, was richtig und was falsch ist, wurden schwer durcheinandergebracht, als ich erstmals in andere Länder reiste. Ich bin mir sicher, dies passiert Ihnen auch, wenn Sie Deutschland verlassen. Verstehen wir dieses dritte Siegel richtig, dann können wir unsere Beurteilungen und unheilsamen Geisteszustände wie Wut oder Begierde, die mit ihnen verbunden sind, überwinden.

4) Nirvana ist Frieden

Nirvana bedeutet, dass unheilsame Geisteszustände von Grund auf aufgelöst und dass Liebe, Mitgefühl und Weisheit vollständig erlangt worden sind. Der Buddha lebte in Indien zum Beispiel zum Zeitpunkt der Erleuchtung bis hin zu seinem Tod. Sein Nirvana war also in Indien. Nirvana ist also kein himmlischer Ort, sondern ein Geisteszustand.

Die Vier Siegel hat der Buddha selbst in seinen Texten, den sogenannten Sutras gelehrt und sie bilden die Grundlage für alle verschiedenen Strömungen des Buddhismus, die überall auf der Welt praktiziert werden wie zum Beispiel in Thailand, Indien, Sri Lanka, Korea und Tibet. Es gibt jedoch Unterschiede zwischen den verschiedenen buddhistischen Strömungen aufgrund verschiedener Faktoren wie dem Wetter. Die Mönche und Nonnen tragen deshalb unterschiedliche Kleidung in den verschiedenen Ländern. Auch die jeweiligen Kulturen und Traditionen der Länder haben die Art der Ausübung des Buddhismus beeinflusst, aber die grundlegende philosophische Sicht, sowie ich sie eben erklärt habe, ist die gleiche.

Universität Potsdam, 03.12.13

*Übersetzt aus dem Tibetischen durch Daniela Hartmann
Redigiert von Gabriele Martin*