

## ***Vipashyana im tibetischen Mahayana – Vipassana im Theravada:***

### ***Ein zum Scheitern verurteilter Versuch eines Vergleichs***

*Lotusblätter, Zeitschrift für Buddhismus, Ausgabe 4/97 & 1/98, "Vipassana"*

Vipashyana in Sanskrit, Vipassana in Pali, (Lhag-thong in Tibetisch) heisst „Spezielles oder Höheres Sehen“ und bedeutet etwa soviel wie Klarblick oder Erkenntnis und wird im allgemeinen durch die entsprechende Meditation verwirklicht. Es ist die korrekte und befreiende Erkenntnis der Charakteristiken oder wahren Natur aller Dinge.

Wenn wir als westliche Buddhisten versuchen, uns Gedanken zu machen über den Vergleich zwischen Vipassana im Theravada und Vipashyana im tibetischen Mahayana, so werden wir vorerst wohl auf recht eindeutige und klare Aussagen kommen, wie zum Beispiel:

"Vipassana im Theravada umfaßt Gewahrsein in bezug auf Körper, Gefühle, Geist und Geistobjekte. Die Übung führt zu tiefer Einsicht in bezug auf die drei Merkmale samsarischer Existenz, nämlich Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst. Die Realisierung des Vipassana ist der Klarblick, der zwar noch nicht mit Nibbana gleichzusetzen ist, aber - über die vier Stufen der Erleuchtung - zu Nibbana und zur vollkommenen Befreiung führt.

Beim Vipashyana im Mahayana wird primär die tiefe Erkenntnis der Leerheit angestrebt, also des dritten der drei Merkmale in der mahayana-typisch erweiterten Form von Shunyata. Diese Erkenntnis ist nicht gleichzusetzen mit Buddhaschaft, führt aber - über den dritten und vierten der fünf Mahayana-Pfade - zur Realisierung der Buddhaschaft."

Es sind korrekt und gut formulierte Konzepte. Man müsste dem eigentlich nur noch ein paar Kommentare zufügen und alles wäre klar. Doch wie so oft im Leben zeigt es sich bei näherem Hinschauen und Erforschen, dass die Dinge nicht ganz so einfach sind, wie sie auf den ersten oder zweiten Blick aussehen. Ein Grund dafür ist die Schwierigkeit, die Erfahrungen und die Wirklichkeit, die mit diesen Konzepten beschrieben wird, so eindeutig zu verstehen, dass man sie auf einigermaßen relevante Art und Weise miteinander vergleichen kann. Klar ist, dass durch die Entwicklung der Jahrhunderte und den Einfluss der verschiedenen Kulturen ständig wieder neue Ideen, Bedürfnisse und Erwartungen auf die bestehenden Lehren trafen. Dadurch wurden diese immer wieder neu erlebt und entsprechend den Vorstellungen ihrer Zeit auch neu beschrieben und weitergegeben. Wie weit es bei diesem Wandel um tatsächlich neue und andere Erfahrungen handelte, und wie weit es die selben unveränderlichen, ewig gültigen Erkenntnisse über das Wesen des Daseins waren, ist nicht leicht zu ermessen.

Durch diese Entwicklungen haben sich vielerlei Zugänge, Methoden, aber auch einfache Beschreibungen der Erkenntnis-Praxis ergeben. Manchmal scheinen verschiedene Konzepte Ähnliches oder gar Gleiches zu beschreiben. In anderen Fällen scheinen gleiche Konzepte sehr unterschiedliche Erfahrungen und Realitäten zu bezeichnen. Die Schwierigkeit mit echter Autorität über die vielfältigen Schulen und ihre Zugänge sprechen zu können besteht darin, dass man jeden dieser Pfade selber durchlaufen und verwirklicht haben müsste. Dabei genügt es ganz sicher nicht, sich auf die Beschreibungen und Interpretationen zu verlassen, die einige Schulen über andere Schulen abgeben, selbst wenn sie glauben, diese Darlegungen könnten auf Buddha zurückgeführt werden. Zu oft sind die jeweiligen Aussagen zu widersprüchlich.

So finden wir uns mit einer verwirrenden Vielfalt von Praxiszugängen und Methoden. Natürlich lassen sich sowohl Ähnlichkeiten als auch Verschiedenheiten erkennen. Überraschend ist dabei wohl die Tatsache, dass die meisten Trennungslinien nicht zwischen Mahayana und Theravada, sondern quer durch die Traditionen und Schulen hindurch verlaufen.

Ein erster und recht offensichtlicher Unterschied dürfte die Bodhisattva-Haltung (Bodhicitta) sein, welche in den tibetischen Schulen als zentral gelehrt und geübt wird. Von ihr sagte Shantideva: "Bodhicitta ist die beste Medizin zur Heilung der Krankheit dieser Welt. Sie ist wie ein Baum, der alle Wesen schützt, die erschöpft umherirren auf den Pfaden dieses bedingten Seins." Es heisst, dass die Tiefe der Verwirklichung von Weisheit nicht nur von der Erkenntnis

abhängig ist, sondern auch von der jeweiligen Kraft der altruistischen Haltung und Motivation der Praktizierenden. Aber schon hier sind die Dinge nicht ganz so einfach. Denn man hat natürlich dadurch, dass man dem Mahayana angehört, noch lange nicht Bodhicitta verwirklicht. Mein tibetischer Lehrer pflegte zu sagen: „Selbst wenn ihr euch ein Schild umhängt, auf dem 'Mahayana' steht oder dunkelrote Roben trägt, es deutet keineswegs auf die Verwirklichung von Bodhicitta hin. Andere mögen sich sonstwie nennen, gelbe, schwarze oder keine Roben tragen und noch nie von Bodhicitta gehört haben. Wenn sie aber die innere Haltung, völlig zum Segen Anderer zu wirken, realisiert haben, sind sie Mahayana.“

Dazu kommt die Tatsache, dass man sich in manchen der oft als Hinayana, also als "selbstbezogen", betitelten Theravada-Schulen, nicht damit begnügt, die "vier unbegrenzten Wünsche" zu rezitieren, sondern dass Ordinierte, sowohl wie Laien in Retreats diese vier Brahmaviharas (liebvolle Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut) bis in tiefe Versenkungsstufen praktizieren und so diese Herzensqualitäten in sich zutiefst entwickeln und fördern. Es sind Qualitäten die auch sie oft auf eindruckliche Weise im Leben manifestieren, sei es als unermüdlich zur Verfügung stehende Lehrerinnen oder Lehrer, sei es als Menschenrechtler oder als Friedens- oder soziale Aktivisten, wie Sulak Sivaraksa, A.T.Aryaratne, der kambodschanische Mönch Mahaghosana oder Aung San Suu Kyi. Trotzdem; wer sich mit Bodhicitta im Mahayana auseinandersetzt, wird sicher noch einen Unterschied zwischen der Praxis von Liebe und Mitgefühl und der Haltung der Bodhisattvas ausmachen. Hier erstaunen uns aber die vielen bis heute kaum wahrgenommenen Berichte aus Burma oder Thailand, denen zufolge viele Praktizierende oder deren Lehrer auf dem Pfad der 'Bodhisattas' sind; für unzählige Leben unterwegs auf dem Weg der Vervollkommnung der Paramitas, mit dem Ziel der vollständigen Erleuchtung eines Buddhas.

Es sind dies oft wenig beachtete Gegebenheiten, die einen ersten „eindeutigen“ Vergleich schwierig machen. Obschon man Unterschiede ausmachen kann, sind sie individuell auf die jeweilige Person bezogen und können nicht ohne grobe Verallgemeinerung auf die Traditionen als Ganzes angewendet werden.

Dabei bleibt natürlich das Eine unbestritten: Im Wesentlichen geht es für alle darum, Erkenntnis mit möglichst tiefem Mitgefühl zu verbinden und auch entsprechend zu leben.

Beim nächsten Versuch einer klaren Unterscheidung können wir uns den eigentlichen Meditationstechniken zuwenden. Betrachten wir zuerst einmal die Frage nach der Notwendigkeit der Praxis und Realisation von Samatha/Shamatha (tib. Shine). Hier findet man bedeutende Unterschiede, nicht nur zwischen, sondern gerade auch innerhalb der hier besprochenen Traditionen. Im Theravada kennt man Schulen in denen viel Gewicht auf die Praxis von Konzentration, Shamatha und sogar jhanische Versenkungsstufen gelegt wird. Am weitesten geht dort wohl eine Thai-Schule in der man überzeugt ist, dass es zu schwierig sei, in diesem Leben die Stufen der Erleuchtung zu realisieren und sich deshalb in Versenkungsstufen übt, um dann im nächsten Leben unter besseren Bedingungen, als Devas, Erkenntnis-Meditation in Angriff zu nehmen.

Umgekehrt liegt die Gewichtung in einigen burmesischen Schulen. Hier gibt man sich mit weniger Konzentration zufrieden, (mit sogenanntem Kanika-Samadhi oder momentaner Konzentration) bevor man beginnt, sich in Vipassana zu üben, wobei natürlich davon ausgegangen wird, dass die Konzentration sich während dieser Praxis weiterhin vertieft. Erwähnenswert ist die Tatsache, dass um die Mitte des 20. Jahrhunderts in Burma, im Zuge der Entkolonialisierung und einer neuen Identitätssuche, eine Art Reform stattfand, welche die Meditation auch Laien vollends zugänglich machte. Dies wurde eben gerade dadurch möglich, dass man fand, es sei nicht unbedingt notwendig bereits Shamatha verwirklicht zu haben, um Vipassana effektiv praktizieren zu können. In einer auch im Westen sehr bekannten Schule übt man während etwa einem Drittel der Meditations- bzw. Retreatzeit Shamatha, während den andern zwei Dritteln aber Vipassana.

In einer anderen Theravada Schule wird eine bestimmte Art von 'objektloser Konzentration' entwickelt, um anschliessend vor allem den Körper mittels einer konzeptuellen, analytischen Meditation zu untersuchen und so die Erkenntnis von Nicht-Selbst zu verwirklichen. Es gibt also im Theravada keinen typischen Zugang zum Vipassana, sondern eine grosse Vielfalt von verschiedenen Vorgehensweisen.

Anders scheint es auf den ersten Blick im Mahayana zu sein. Entsprechend der Belehrungen des graduellen Pfades zur Erleuchtung (Lam-rim) werden zuerst die zehn Stufen von Shamatha durchlaufen, bevor man sich den Erkenntnis-Meditationen von Lhag-thong, Mahamudra oder anderen zuwendet. Sobald es aber um die eigentliche Praxis geht, wird auch hier meist mit Vipashyana-Meditation begonnen, lange bevor man Shamatha vollständig verwirklicht hat. Auch in der Dzogchen Tradition gibt es tibetische Lehrer, die schon nach relativ wenig Shamatha-Praxis dazu raten, überzugehen, zum 'Ruhem im natürlichen Zustand', wobei Nicht-Erfassen zum wesentlichen Aspekt dieser Übung wird.

Nie hört man jedoch von tibetischen Schulen, welche ausschliesslich Shamatha lehren. Trotz der vielen Unterschiede zwischen den verschiedenen Schulen, kann man auch hier keine klaren Trennlinien finden die eindeutig zwischen der Mahayana- und der Theravada-Tradition verlaufen. Dazu kommt noch die Tatsache, dass es fast unmöglich scheint, über die Tiefe jeweiliger Konzentrations- und Versenkungsstufen gleiche Vorstellungen zu finden. Die Definitionen für eine bestimmte Stufe können so verschieden sein wie eine lokale Wanderung oder eine Everestbesteigung.

Trotz der grossen Verschiedenheiten scheint eines klar: Ohne die Fähigkeit zur Sammlung, zur Konzentration, zur grossen Stetigkeit des Geistes und zu tiefer Ruhe wird man wohl keine bedeutende Einsicht in die wahre Natur des Seins gewinnen. Wie immer wir auch vorgehen mögen, konzentriertes, friedvolles Verweilen (Shamatā) ist die Grundlage für tiefe Erkenntnis. Interessante Vergleiche lassen sich bei den eigentlichen Methoden der Erkenntnis-Meditation ziehen. Auch hier sind die Dinge komplex. In manchen Mahayana Traditionen werden Methoden der konzeptuellen, analytischen Meditation mit Hilfe einer rigorosen Logik angewendet, um eine nicht-konzeptuelle Erkenntnis der Leerheit von innewohnender Selbstexistenz (Shunyata) zu verwirklichen. In anderen Schulen setzt man sich vor allem mit der Erforschung der Natur des Geistes auseinander oder es erfolgt eine direkte "Einführung in die Natur des Geistes" durch den Lama.

Die erstgenannten Methoden sind mehr objektbezogen. Die Dinge des Daseins werden auf ihre Wirklichkeit und ihr Wesen hin erforscht, um sich von getäuschter Wahrnehmung zu befreien. Bei den letztgenannten Methoden wird oft reines Nicht-Erfassen praktiziert. Was immer die Objekte und die Erfahrungen auch sein mögen, nichts wird erfasst und der Geist ruht in der ihm innewohnenden leeren, wahrnehmenden Natur.

Ganz ähnliches findet man im Theravada. Es gibt Vipassana-Zugänge, welche ausgesprochen objektbezogen sind. Hier wird auf sehr systematische und präzise Weise Erkenntnis der Vergänglichkeit aller Dinge und des Nichtvorhandenseins eines inhärenten Selbst angestrebt. Dies geschieht, indem man mittels einer hochentwickelten, aussergewöhnlich schnellen und präzisen Achtsamkeit alle erscheinenden physischen und psycho-mentalenen Objekte betrachtet, bis man letztlich zur unmittelbaren Erfahrung ständig und rapide entstehender und vergehender, ja, vorweg sich auflösender Phänomene (dhammas/dharmas) gelangt. Das Resultat ist ein vollständiges Nicht-Ergreifen jeglicher Art Erfahrung, ein vollkommenes Ruhem in tiefster Gelassenheit.

Man kennt aber auch im Theravada die nicht-objektbezogene Zugangsweise. Es gibt Schulen die das Sich-Niederlassen im Zwischenraum zwischen den Gedanken, am Ende einer Erfahrung, vor dem Beginn der nächsten, praktizieren. Auch hier besteht die Übung - und die Kunst - im Erkennen der vergänglichen, nicht fassbaren Natur aller Dinge und dem letztlichen Loslassen in tiefster Gelassenheit.

Obschon die Zugänge und die Methoden in jedem Fall und in jeder Schule wieder anders und ganz offensichtlich verschieden sind, ist das angestrebte Resultat bei allen das Ende aller

Identifikation und jeglichen Ergreifens. Wenn Herz und Geist zutiefst loslassen, wird diese Erfahrung von manchen Theravadas Nibbana genannt; das Unbedingte, Unerschaffene. Wenn in der Mahayana -Praxis mittels Erkenntnismeditation der Geist tiefste Einsicht erreicht, wird diese (nicht-konzeptuelle) Erfahrung Shunyata genannt. Wenn im Dzogchen der Geist zutiefst sich öffnet, spricht man von der Erfahrung von Rigpa. Wenn der Geist in den 'Neuen Tantras' seine letztliche Wirklichkeit erkennt spricht man vom "Klaren Licht".

Handelt es sich hier jedesmal um eine andere "Erfahrung" oder um die selbe? Hängt die Erfahrung von der Tradition ab, in der sie gemacht wird? Oder vom Individuum das sie erfährt? Indem ich diese Fragen aufwerfe, versuche ich keineswegs zu suggerieren, alle Erfahrungen seien gleich - obschon es sicher schwerfällt, nicht-konzeptuelle Erfahrungen der Nicht-Selbstexistenz aller Dinge als völlig verschieden zu sehen. (Dabei ist mir die in gewissen Mahayana-Schulen gemachte Unterscheidung der Leerheit entsprechend dem Objekt und die in manchen Tantras gebräuchliche Unterscheidung zwischen grobem, subtilen, und sehr subtilem Geist sehr bewusst.) Ganz offensichtlich gibt es verschiedene Tiefen der Erkenntnis, entsprechend den Stufen der Erleuchtung oder den Ebenen der Bodhisattvas und sicher gibt es verschiedene Verwirklichungen entsprechend der entwickelten Qualitäten und Paramitas. Ob die Erfahrungen der leeren Natur selber oder nur die Bezeichnungen davon verschieden sind, dürfte schwer zu ergründen sein. Und vor allem können wir uns im Versuch einer Beurteilung nicht darauf stützen, dass die Traditionen (d.h. dass *meine* Tradition) ihre eigenen Methoden als die höchsten anpreisen. Sie tun das nämlich alle - und leider allzuoft in Unkenntnis aller anderen. Worauf es in jedem Fall ankommt, ist die korrekte Einsicht in die letzte Natur aller Dinge, so dass Herz und Geist sich der Erkenntnis der letztendlichen Wirklichkeit öffnen. So werden die vier edlen Wahrheiten zutiefst erfahren - Leiden wird reduziert und schliesslich beendet. Was die Beschreibung der Erfahrung der Nicht-Selbstexistenz aller Dinge betrifft, scheint es vor allem zwei Varianten zu geben. Beide findet man in beiden Traditionen.

Entsprechend der einen Erfahrungsbeschreibung sind plötzlich alle Phänomene verschwunden, alle Konzeptionen lösen sich auf, Objekte und Gewahrsein davon fallen ab, der Film ist gerissen, Verwirrung und Unwissenheit sind aufgelöst.

Entsprechend der anderen Beschreibung wird die wahre Natur in und durch alle Dinge hindurch erkannt, obschon alle Dinge entstehen und vergehen, hat sich nichts wirklich je gerührt; alle Dinge des Daseins sind letztlich ungeboren.

Wird hier von der gleichen, von der gleichermassen befreienden, oder von verschiedenen Erfahrungen gesprochen? Mehr offene Fragen.

Auch die folgenden persönlichen Beschreibungen solcher Erfahrungen stammen sowohl aus der Mahayana, wie aus der Theravada Tradition: "...als ob man von einer schweren Last befreit worden sei, ...als ob Finsternis durch Licht ersetzt worden sei, ...als ob einem eine Kapuze vom Kopf gezogen würde, ...alle Probleme sind gelöst.

Aussagen, nicht zum Vergleich geeignet, aber ausserordentlich inspirierend!

Da Erfahrungsbeschreibungen keine wirklichen Schlüsse zulassen, müsste man vielleicht die Beschreibungen des Momentes des Übertritts vom "weltlichen" Bewußtsein zu demjenigen der "Aryas" betrachten, wie sie im Abhidhamma oder in den Belehrungen über die Stufen des Pfades (Sa-Lam) beschrieben werden. Vor allem die Erklärungen betreffend der Klesha/Kilesa, welche durch den

Übergang zum 'Pfad des Sehens' bzw. den 'Eintritt in den Strom' enturzelt werden, wären sicher sehr interessant im Vergleich. Ein solches Unterfangen würde aber den Rahmen dieses Artikels sprengen. Gleichzeitig muss auch hier klar sein, dass auch noch so genaue Beschreibungen nicht garantieren, dass jeweils auch das Gleiche damit gemeint ist.

Persönlich fühle ich mich sehr privilegiert, viele Freunde, Kolleginnen und Kollegen in allen drei Traditionen, Zen, Tibetisch und Theravada, zu haben; Menschen die seit Jahrzehnten Dharma praktizieren und auch lehren. In persönlichen Gesprächen und selbst an Konferenzen wurden oftmals Vergleiche, persönliche Erfahrungen betreffend, versucht. Obschon einiges gleich und anderes eindeutig verschieden erschien, zeigte sich auch hier immer wieder die

Schwierigkeit, nicht ganz genau wissen zu können, was die andere Person meint, wenn sie eine Erfahrung beschreibt. Für alle scheint aber letztlich einzig entscheidend zu sein, ob eine Erfahrung befreiend wirkt und ob sie uns weiser und mitfühlender macht.

Was uns zuletzt als wirklich relevanter Ansatz bleibt, ist also die Frage:

Wie wirkt sich eine spirituelle Erfahrung aus? Was veränderte sich in dieser Person tatsächlich?

Es ist die Frage nach der Befreiung von getäuschter Wahrnehmung und quälenden Emotionen (Klesha/Kilesa); denn neben der Entwicklung der Paramitas ist sie das letztendliche Maß aller Dinge. Wenn wir versuchen, anstatt auf der Basis textlicher Aussagen und philosophischer Sichtweisen innerhalb der jeweiligen Schulen, aufgrund von direkten Beobachtungen der Menschen verbindliche Schlüsse zu ziehen, können wir aber fast nur das Folgende sagen: Mahayana-Praktizierende eliminieren alle Kleshas - und entwickeln die sechs (oder zehn) Paramitas. Und die meisten verwirklichten Mahayana-Lehrer/innen die ich kenne sind unermüdlich für ihre Schüler/innen - und für alle Lebewesen - da.

Theravada-Praktizierende beseitigen alle Kilesas - und entwickeln die (zum Teil etwas anderen) zehn Paramitas. Und die meisten verwirklichten Theravada-Lehrer/innen die ich kenne sind ebenfalls unermüdlich für ihre Schüler/innen, und für alle Lebewesen, da.

Mehr kann schwerlich gesagt werden.

Können und sollen wir durch (zum Teil recht undifferenzierte) Etiketten und Einteilungen - wie Mahayana oder Hinayana, aber auch Zen, Tibetisch oder Theravada - die Verwirklichung einzelner Menschen vergleichen oder beurteilen?

Es bleiben offene Fragen - und keine einfachen Systematisierungen oder Verallgemeinerungen als Antworten. Vielleicht brauchen wir solche auch gar nicht. Es ist im Grunde viel interessanter und im spirituellen Sinne *relevanter*, wenn wir uns gar nicht damit beschäftigen, Aspekte zu suchen, welche die Andersartigkeit oder gar die Überlegenheit unserer eigenen Schule oder Tradition beweisen sollen, sondern erforschen, was es ist, das in allen Traditionen wesentlich und wertvoll ist und das unsere eigene Praxis erweitern und bereichern kann. Dann können wir *allen*, die sich um innere Entwicklung, um Erkenntnis und Mitgefühl, bemühen, echte und uneingeschränkte Hochachtung zollen.

Auf solche Weise werden wir den jungen, noch verletzbaren "Baum des Dharmas" im Westen besser behüten und fördern, und ihn nicht durch Abkapselung, Sektiererei oder mangelnde gegenseitige Wertschätzung schwächen. Nur so kann er stark werden und schliesslich vielen Schutz, Schatten und Früchte spenden. Es liegt in unserem besten Interesse, jede Art von echter Spiritualität - eine leider vom Aussterben bedrohte Art - zu schützen, zu unterstützen und zu fördern.



Manjusri - Die Weisheit aller Buddhas