

Der Dharma ist wie Wasser

Die Rede des

Dzogchen Pönlop Rinpoche

aus Seattle

vor den Freunden des
Paramita-Projekts Bonn

am

31. August 2011

**Ein Plädoyer für einen
westlichen Buddhismus**

Aus dem Englischen übersetzt und mit Anmerkungen versehen

von **Yesche U. Regel**

Dzogchen Pönlop Rinpoche ist ein tibetischer Lama, Gelehrter und Meditationsmeister. Er wurde 1965 geboren und als Wiedergeburt seines Vorgängers anerkannt. Unter der Leitung namhafter alter Lehrer der Nyingmapa- und Karma-Kagyü-Tradition aufgewachsen, verbrachte er seine Kindheit und Jugend im Kloster Rumtek in Sikkim. Er ist der Sohn des damaligen Generalsekretärs des 16. Gyalwang Karmapa.

Seit vielen Jahren lebt Rinpoche in den USA, studierte an der Columbia Universität in New York, ist häufig als Lehrer in der Naropa Universität von Boulder, Colorado, zu Gast, und begründete in Seattle, Washington D.C., das Dharma-Zentrum Nalandabodhi West.

Er etablierte außerdem das Nitartha Studienprogramm und ist seit 1998 spiritueller Direktor des Kamalashila Instituts in Langenfeld/Eifel. Auch als Buchautor und Künstler hat sich Rinpoche einen Namen gemacht. Zuletzt erschien von ihm auf Deutsch „Rebell Buddha“ und davor „Der Geist überwindet den Tod“.

www.dpr.info

Rinpoche kennt Yesche Udo Regel seit 1980 als letzterer vom 16. Karmapa in Woodstock/New York die Mönchordination erhielt.

1986 lud Yesche als Sekretär des Kamalashila Instituts Rinpoche zu seinem ersten Deutschlandbesuch ein und organisierte diesen.

Dies sind die Worte, die Dzogchen Pönlop Rinpoche vor ca. 30 Gästen im Paramita-Projekt Bonn sprach:

Danke, dass Ihr heute hierher gekommen seid. Ich bin sehr froh in Eurem wunderbaren Zentrum, dem Paramita-Projekt, zu Gast sein zu können. Ich kenne Yesche schon sehr lange. Das geht zurück bis in die 80er Jahre. Und auch Angelika kenne ich schon eine ganze Weile. So bin ich wirklich glücklich heute Nachmittag hier zu sein.

So viel ich weiß kamen Buddhismus und buddhistische Belehrungen bei ihrer Übertragung in den Westen zuerst nach Deutschland und Frankreich und auch das ist schon länger her¹. Die ersten Übersetzungen (in westliche Sprache) wurden hier gemacht, zu einem sehr frühen Zeitpunkt der Entwicklung. Also gibt es hier eine lange Geschichte der Gelehrsamkeit.

Jetzt wächst der Buddhismus überall, auch in Amerika wo ich lebe, aber eigentlich besitzen einige europäische Sprachen eine längere Geschichte in Bezug auf Übersetzungen und Studien des Dharma.

Gemäß meinem Verständnis des Dharma ist der Buddhismus mit Wasser vergleichbar. Er ist Weisheit, eine Lehre geprägt von Weisheit und Mitgefühl. Wie Wasser. Keine Farbe, keine Gestalt. Frei. Flüssig. Erfrischend. Nährend.

Wie Wasser. Wenn Du Wasser in eine Tasse gießt, dann nimmt es deren Form an. Es reflektiert ihre Farbe, Und dann kannst Du ein Aroma hinzufügen, so dass es einen anderen Geschmack bekommt. Tee, Kaffee, Coca Cola, oder sogar Butter-Tee. Versteht Ihr? Die buddhistischen Lehren sind in ihrem grundlegendsten Kern, von ihrer Basis her genau wie Wasser. Dort gibt es keine Kultur, keine Sprache, nichts. Da sind bloße Weisheit und Mitgefühl, ganz roh.

Wenn dann das Wasser auf die Reise von den Schneebergen hinab ins Tal geht, dabei Ackerbaugebiete durchfließt, verschiedene Gebirge durchströmt und durch das Land zum Meer fließt, verändert es seine Form und Farbe und die Menschen benutzen es für verschiedene Aufgaben. Genauso geht der Buddhismus von den Schneebergen ausgehend auf die Reise, eigentlich ja auch von Indien aus, z.B. nach Tibet, China, Japan Thailand usw., und er verändert dabei seine Formen, Farben und seinen Geschmack. So entsteht so etwas wie Thai-Buddhismus², ceylonesischer³, japanischer, chinesischer Buddhismus gemäß der verschiedenen Länder, in die er kommt. Und wenn man ihn über Tibet ergießt bekommt man Tibetischen Buddhismus.

Nun kommt er auch in den Westen. Man gießt ihn über westlichen Ländern aus, in die westliche Kultur und ihre Sprachen hinein. So wird es zu einem westlichen Buddhismus. Hierbei geht es nicht um eine Entscheidung; es geht nicht um eine Wahl. Man hat keine Wahl. Es ist einfach wie es ist. Wenn deutsche Buddhismus-Schüler Sutras⁴ in Tibetisch oder Chinesisch rezitieren, dann klingt dies nicht wie Tibetisch oder Chinesisch. Es klingt Deutsch. Wenn deutsche Buddhisten Tibetisch oder Chinesisch singen, dann klingt das immernoch wie Deutsch.

Wenn ihr phonetische Schrift für das Tibetische verwendet, dann benutzt ihr all diese Umlaute, die es auf Tibetisch nicht gibt. Es ist also kein Tibetisch. Es ist sehr deutsch. Man hat hier einfach keine Wahl. Diese Dinge sind einfach so. So denken wir in einer westlichen Kultur, so tun wir die Dinge in unserem Alltagsleben. Und so gibt es auch eine Art wie du eine Beziehung zu den Lehren von Weisheit und Mitgefühl herstellen wirst. Da wird es immer einen Kontext geben. Die Worte sind oft dieselben. Wir reden von Mitgefühl. Ihr sagt Mitgefühl und ich sage Mitgefühl. Aber was ist Mitgefühl und was wird für Mitgefühl gehalten? Das kann abhängig von der Kultur sehr unterschiedlich sein.

Als ich z.B. in Amerika zu leben begann war ich ziemlich darüber entsetzt darüber, dass die Leute ihre Haustiere einschläfern ließen. Ich dachte, wie können die nur so gemein und grausam sein. Als ich dann einige näher kennenlernte erklärten sie mir, dass sie dies aus Mitgefühl heraus täten. Sie wollten einfach vermeiden, dass ihre kleinen Freunde Leiden ertragen mussten.

Ihr seht: „Mitgefühl“, dasselbe Wort, aber eine unterschiedliche Auffassung, was es bedeutet. Ich hätte nie gedacht, dass man so etwas Mitgefühl nennen könnte. Wir (als Tibeter) würden Leben erhalten wollen. Aber meine Freunde in Amerika erklärten mir, dass das Einschläfern von Tieren eine mitfühlende Handlung sei.

Einmal nahm ich an einer Podiumsdiskussion für die Shambhala Sun⁵ über das Einschläfern von Tieren und den Buddhismus gemeinsam mit einigen westlichen buddhistischen Lehrern teil. Das war sehr interessant.

Es ist sehr wichtig darauf zu achten, wie man das Mitgefühl und die Weisheit der Lehren des Buddha in unsere westliche Kultur und unser Leben übertragen kann und zu sehen, wie diese sich dann in den Straßen der westlichen Kultur manifestieren werden. Sie werden sich in neuen Formen manifestieren. Der Kern und die Essenz bleiben dieselben, denn sie haben keine Unterschiede. Nur die Form wird eine andere.

Ob das Wasser sich in einer Tasse oder einem Glas befindet, es ist dasselbe Wasser, aber es zeigt so verschiedene Formen. Ob man eine tibetische Form oder eine westliche Form hat, ist egal, die Essenz bleibt dieselbe. Wenn du diese Essenz begreifst, dann ist sie dieselbe. Wenn du die Essenz allerdings nicht verstehst, dann ist es natürlich eine ganz andere Geschichte.

Man sieht, hier gibt es kein besser oder schlechter. Die Essenz ist die gleiche. Wenn sie auf ihrer Reise (um die Welt) immer nur schlechter würde, dann wäre die Sanskrit-Form des Buddhismus sicherlich die beste. Und dabei wissen wir immernoch nicht genau, in welcher Sprache der historische Buddha wirklich gelehrt hat. Viele sagen, es sei Pali gewesen, aber viele andere Gelehrte glauben nun, dass er in einem lokalen Dialekt gelehrt haben muss. Viele buddhistische Texte, die wir in Indien oder Nepal finden, weisen einen lokalen Dialekt auf. Obwohl etliche in Sanskrit oder Pali geschrieben sind, zeigen doch viele einen lokalen Dialekt.

Es kommt also nicht so sehr darauf an, was das Original ist. Man könnte zwar meinen, dass das Original besser sei. Tibetischer Buddhismus muss doch besser sein als westlicher

Buddhismus. Ich glaube nicht, dass das stimmt. Wenn man die Essenz versteht, ist sie dieselbe.

So, es ist wunderbar, was Ihr hier tut. Es ist gut die buddhistischen Lehren, den Dharma, von wunderbaren Lehrern zu studieren, zu denen auch mein Freund, Lama Yesche, gehört.

Yesche: Wir nennen das „traditions-übergreifend“. Wir sagen nicht, dass wir hier Karma-Kagyü-Buddhismus machen oder etwas anderes. Manchmal lesen wir etwas, was auf den historischen Buddha zurückgeht, und wir erklären verschiedene Lehrvorstellungen aus unterschiedlichen Blickwinkeln und sagen: dies entspricht eher dem Theravada⁶, dies dem Zen und diesem dem Tibetischen Buddhismus. Wir erwähnen normalerweise die Quellen. Aber wir behaupten nicht, dass dies ein Zentrum sei, das zu einer bestimmten Tradition gehört.

DPR: Genau. Das braucht Ihr nicht. Es ist nicht notwendig. Wenn Ihr es jedoch tun möchtet, so wäre das auch in Ordnung.

Yesche: Die meisten Menschen hier fühlen sich dem Tibetischen Buddhismus verbunden.

DPR: Es ist gut so. Ich bin froh, dass Ihr hier den Dharma mit meinen Freunden, Lama Yesche und Angelika, studiert. Wisst Ihr, dass das, was Angelika unterrichtet, das MBSR⁷-Programm, achtsamkeits-basierte Stresslösungen, eigentlich Amerikanischer Buddhismus ist?

(Lachen)

Gibt es Fragen?

MC: Wenn man zu den innersten Essenzen des Buddhismus zurückgeht, dann kommt man doch zu etwas, was es in jeder Religion oder Nicht-Religion gibt. Brauchen wir denn dann überhaupt Religionen?

DPR: Das ist interessant. Ich habe immer gelehrt, dass der Buddhismus keine Religion sei. Er ist eine Wissenschaft des Geistes, die Philosophie einer Art zu leben.

MC: Aber Buddhismus ist doch eine Religion. Für viele Menschen ist es eine Religion.

DPR: Man kann alles zu einer Religion machen. Für manche ist sogar Grateful Dead⁸ zu einer Religion geworden. Menschen können den Buddhismus zu einer Religion machen. Sowohl in Tibet wie in Deutschland kann der Tibetische Buddhismus als Religion behandelt werden. Manche denken, dass es eine Religion ist, und das ist in Ordnung. Aber mein Verständnis vom und meine Beziehung zum Buddhismus ist so, dass ich ihn als eine Wissenschaft vom Geist und als einen Lebensstil betrachte. Nur in diesem Sinn gelingt es mir, mich selber als einen Buddhisten zu betrachten. Für mich ist der Buddhismus genau so sehr Religion wie Grateful Dead eine Religion ist.

MC: Was sind es denn dann für Methoden, die Sie unterrichten? Unterrichten Sie Meditationen und wie gehen Sie dabei vor?

DPR: Ich glaube, dass es um eine Geisteswissenschaft, ein Geistestraining, geht. Es geht um Überprüfen und Untersuchen und die Erkundung dessen, was der Geist ist, und darum herauszufinden, wie wir mit unserem Geist in allen möglichen Situationen umgehen können.

Bei MBSR, in der Methode auf Achtsamkeit beruhenden Stresslösung, da ist nicht viel Religion. Geschäftsleute können davon profitieren, Politiker können davon profitieren. Man arbeitet mit dem, was man ist. Und in gleicher Weise: wenn wir den Dharma studieren, so kann dies jeden Bereich unseres Lebens verbessern, das Familienleben, die Arbeitsbeziehungen, die spirituelle Praxis, die innere Reise. Alles kann bereichert werden.

Ich denke, dass es die kulturellen Elemente sind, die aus Buddhismus eher eine Religion machen. Wenn ich nach Thailand komme, sehe ich genau das. Ebenso in China und natürlich bei den Tibetern.

VH: Was denken Sie, in welche Richtung sich der Buddhismus hin entwickeln wird?

DPR: Darüber gibt es viel Diskussion in Amerika. Meiner Meinung nach ist das für den westlichen Buddhismus als Ganzes schwer zu sagen. Allgemein gesagt scheint mir die Entwicklung auf eine Art Ökumene der verschiedenen Lehrstile im westlichen Buddhismus hinauszulaufen.

So sprechen wir in Amerika von der Schmelztiegel-Theorie⁹. Alle Kulturen verschmelzen zu einer einzigen. Das nennen sie dann „amerikanisch“. Und auch ich glaube tatsächlich, dass, z.B. in Amerika, die Belehrungen der Drei Fahrzeuge¹⁰ des Buddhismus in einem Tiegel zusammenschmelzen können. Und daraus wird dann der amerikanische Buddhismus. Das habe ich dort auch schon gesagt, und es wurde sehr kontrovers diskutiert. Viele Leute haben mich dafür auf Twitter¹¹ angegriffen. Im Internet haben mich viele für meine Theorie kritisiert. Aber das ist gut. Ein gesundes Nicht-Einverständnis ist wichtig. Nur so kommen wir weiter. Wenn alle mit allem immer nur einverstanden sind ist es wie bei einem Kult. Etwas kritische Gesinnung ist gut. Aber wenn du andererseits immerzu nicht einverstanden bist, dann ist das nicht sehr hilfreich. Manche sind sogar mit dem Nichteinverständnis nicht einverstanden.

MC: Wenn tibetische Lamas unterrichten, dann sagen sie häufig, dass alle Drei Fahrzeuge im Tibetischen Buddhismus enthalten seien. Daraus könnte dann doch ein wunderbarer tibetisch-westlicher Buddhismus werden oder nicht?

DPR: Das ist sehr wichtig und ich glaube auch, dass wir im tibetischen Vajrayana-Buddhismus alle drei Yanas studieren. Aber es ist unsere Version der Drei Fahrzeuge. Wenn es zum Beispiel um die Hinayana-Belehrungen geht, die Theravada-Tradition¹², so wird diese am besten von Theravadins unterrichtet und nicht von Tibetern. Einige Mahayana-Lehren gemäß der Zen-Tradition haben einen verblüffenden Reichtum der jedoch am besten von Zen-Lehrern vermittelt werden kann.

Vajrayana wird ebenso am besten von Vajrayanisten unterrichtet. Andere sollten ihn nicht anfassen. Er ist unser Eigentum. Ich mache Spaß. Nein. Es geht doch tatsächlich um so etwas wie Expertentum. Im medizinischen Bereich hat man doch auch überall Experten. Es gibt Hals-Nasen-Ohren-Ärzte, Herzspezialisten usw. Die Hals-Nasen-Ohren-Ärzte sollten sich nicht um das Herz kümmern. Alle haben in ihrer Disziplin eine lange und gründliche Ausbildung genossen.

Aus diesen Gründen lade ich Theravada- und Zen-Lehrer in mein Zentrum in Seattle ein, wo sie die verschiedenen Traditionen unterrichten.

Yesche: Das sollten wir hier vielleicht auch mehr tun! Wir laden ja doch zumeist eher tibetische Lamas ein. Vielleicht sollten wir Zen-Meister einladen!

DPR: Nein, besser nicht! (Lachen) Ich war mehrmals auf buddhistischen Konferenzen in Thailand und an anderen Orten. Und da traf ich manchmal diesen wunderbaren Zen-Meister aus Korea. Er sitzt da wie (Rinpoche macht eine Handgeste und will vielleicht sagen „wie ein Berg“) Sehr stark! Er strahlt während solcher Treffen eine sehr starke Präsenz aus, aber er sagt zugleich nicht allzuviel. Wenn er spricht, dann brüllt er.

Ich begann ihn zu mögen. Nach ein paar solcher Konferenzen saßen wir manchmal zusammen. So fragte ich ihn einmal: Kannst du mir einen Koan¹³ geben? Kannst du mir eine Übertragung erteilen? Und er sagte, „ja, komm in mein Zimmer“.

Also ging ich mit einer Schülerin zusammen in sein Zimmer. Und er gab einige Koan-Unterweisungen und sprach über die Geschichte des Zen. Und dann sagte er: „Es gab da einmal einen Zen-Schüler und einen Zen-Meister, und der Schüler fragte irgendwann: ‚Was ist Buddha? Was ist Erleuchtung?‘ Und seine Antwort war: ‚Drei Kilogramm Hanf.‘“ Hanf ist ein Kraut, aus dem man Marihuana oder auch Kleider machen kann. Es war schön das zu hören. Und ich dachte, „dann ist es ja kein Wunder, dass die erleuchteten Wesen immer so ‚high‘ sind!“ Das war also mein Koan. Und ich muss damit arbeiten. Ich glaube, ich bekam den besten Koan. Alles was ich brauche sind drei Kilogramm Hanf!

Er ist wirklich ein sehr netter Zen-Meister, und es ist ein unglaublicher Segen im Raum, wenn er Koan-Unterweisungen erteilt. Viele Segnungen zugleich!

Ich habe einen Freund in Amerika, und er ist auch ein amerikanischer Buddhismus-Lehrer. Er entstammt der Zen-Koan-Tradition. Jedes Jahr kommt er in unser Nalanda West – Zentrum und gibt Koan-Belehrungen. Auf diese Weise können die Belehrungen der Drei Fahrzeuge (Yana) wirklich zueinander finden. Das wird dann der westliche Buddhismus.

Yesche: Auf der Ebene der Deutschen Buddhistischen Union¹⁴ finden sehr viele Konferenzen in dieser Hinsicht statt und auch die Zeitschrift der DBU, Buddhismus Aktuell, bringt dies zum Ausdruck. Kürzlich fand in Hamburg eine Konferenz über Achtsamkeit statt mit Gelehrten und Dharma-Lehrern aus sehr unterschiedlichen Traditionen, mit sowohl asiatischen wie westlichen Sprechern. Und Seine Heiligkeit, der

Dalai Lama kam zum Abschluss. Und alle sprachen darüber, was Achtsamkeit in den verschiedenen Traditionen bedeutet, zum Beispiel im Theravada, Zen, auch im MBSR und sogar im Dzogchen¹⁵.

DPR (witzig): Dzogchen ist anders. Wir gehen besser nicht darauf ein!

MC: Ich finde auch, dass der Buddhismus in die westliche Kultur aus allen Richtungen eindringt. Er wirkt auf Therapien ein, verbindet sich mit dem Christentum usw. Er scheint die Art des Denkens zu sein, die wir nun benötigen. Sehen Sie das auch so?

DPR: Es ist interessant. Es heißt, das grundlegende Prinzip der buddhistischen Lehren sei es, den Lebewesen Nutzen zu bringen. Alle großen Meister und Praktizierenden haben diesen Wunsch über viele Generationen hinweg entwickelt. Es ist also sehr gut, dass es nun auf diese Weise geschieht. Und doch ist es zur gleichen Zeit von Bedeutung auch die Essenz von Weisheit und Mitgefühl zu bewahren.

Deshalb denke ich manchmal, dass beides eine wichtige Rolle spielt: sie (die buddhistischen Lehren) so sehr öffnen und sie zugleich ganz traditionell halten. Das eine geht nach außen, das ist wunderbar, und das andere bewahrt etwas im Innern. Es wird praktiziert und die Tradition wird lebendig erhalten. Auch das ist sehr wichtig.

Es ist wie wenn wir dauernd nur arbeiten und arbeiten würden. Irgendwann ist man dann völlig erschöpft. Die Energie ist weg. Dann muss man sich zurückziehen und die Batterie wieder aufladen. Man braucht Urlaub, muss sich der Sonne hingeben... und dann gibt man wieder und hat viel Kraft dafür. Solche Verjüngungsmaßnahmen sind sehr wichtig.

Vielen Dank an Euch alle! Es macht mich froh, dass Ihr Euch dem Studium und der Praxis widmet und dass Ihr erforscht, was der Geist ist und wie man Weisheit und Mitgefühl bei der Arbeit mit dem Geist entdecken kann und daraus ein Nutzen für die Menschen entstehen kann.

Und wenn Ihr den Dharma studiert und praktiziert ist es auch wichtig etwas Humor zu haben. Das Leben ist schon ernst genug. Das Leben ist zu ernst. Erst beim Sterben gibt es etwas zu lachen.

Nehmt alles nicht so ernst. Mit Humor wird alles einfacher. So bekam Andy Cobman, ein amerikanischer Comedian, irgendwann Krebs. Und er machte Scherze im Angesicht seines Krebses. So wurde alles viel leichter. Wenn jemand leidet und es da auch Humor gibt, dann wird alles leichter.

Yesche: Danke, dass sie nach Bonn gekommen sind. Übrigens ist Beethoven hier in dieser Stadt geboren worden und Robert Schumann starb ganz in der Nähe...

Fußnoten:

¹ Bereits im 18. und 19. Jhd. beschäftigten sich einige Philosophen im deutschen Sprachraum mit Fragmenten der buddhistischen Lehre. Oft wird in diesem Zusammenhang Arthur Schopenhauer erwähnt. Aber auch schon Goethe war zumindest von dem was er vom Buddhismus gehört hatte beeindruckt und beeinflusst. Die Buddha-Legende, also eine Geschichte über das Leben des historischen Buddha, war bereits seit dem Mittelalter im Umlauf. Anfang des 20. Jahrhunderts wurde in Leipzig die erste buddhistische Gemeinde gegründet. Nyanatiloka wurde 1904 als erster Deutscher als buddh. Mönch ordiniert. Max Müller war ein deutscher Religionswissenschaftler und Indologie-Professor (1823-1900) der u.a. die Sanskrit-Forschung begründete. Viele Lehrreden Buddhas wurden u.a. von Karl Eugen Neumann und Helmuth Glasenapp ins Deutsche übersetzt. Vor und wieder nach dem 2. Weltkrieg wurde Hermann Hesses Novelle „Siddharta“ in Deutschland populär. Zur Geschichte des Buddhismus im deutschen Sprachraum lese man Volker Zotz: Auf den glückseligen Inseln (Theseus Verlag, 2000).

² Der Buddhismus Thailands

³ Der Buddhismus in Sri Lanka

⁴ Sutras sind Lehrreden des Buddha bzw. des späteren Großen Fahrzeugs Mahayana. Pönlop Rinpoche meint hier jedoch möglicherweise auch tibetische Ritualtexte.

⁵ Eine mittlerweile traditionelle amerikanisch Buddhismus-Illustrierte, die monatlich erscheint und fast an allen Kiosken in den USA zu kaufen ist.

⁶ Theravada ist eine früh-buddhistische Tradition, die sich ganz auf die Worte des historischen Buddha beruft.

⁷ MBSR von Amerikanisch „Mindfulness Based Stress Reduction“, auf Deutsch zumeist übersetzt als „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“, ist ein weltweit beachtetes meditatives Training, das auf buddhistischen Meditationsübungen beruht. Dabei wird der buddhistische Hintergrund zumeist nicht betont, damit Menschen aller Art von den Anleitungen profitieren können. Angelika unterrichtet das MBSR seit 2005 im selben Raum in Bonn, in dem auch das Paramita-Projekt seinen Platz hat. Sie www.mbsrbonn.de

⁸ Grateful Dead ist eine amerikanische Rockgruppe um den Gitarristen Jerry Garcia. Sie wurde 1965 gegründet, gilt bis heute als legendär und ist nach dem Tod von Garcia noch als The Dead aktiv. Ihre Texte repräsentieren die Denkart einer intellektuellen Gegenbewegung.

⁹ Engl.: „melting-pot-theory“

¹⁰ Die Drei Fahrzeuge des Buddhismus werden aus tibetischer Sicht aufgezählt als Hinayana, das kleine Fahrzeug, Mahayana, das große Fahrzeug, und Vajrayana oder Mantrayana, das besondere Vajra- oder Mantra-Fahrzeug. Eine andere Aufzählung spricht von Sravakayana, Fahrzeug der Hörer, Pratyekabuddhayana, Fahrzeug der Allein-Verwirklicher, und Bodhisattvayana, Fahrzeug der Bodhisattvas. Diese Begriffe benötigen möglicherweise weiterer Erläuterungen.

¹¹ Twitter ist eine Diskussionsplattform im Internet

¹² Oft wird die Theravada-Tradition mit dem Hinayana gleichgesetzt. Theravada ist eine noch lebendige Tradition, die auf dem frühen Buddhismus, die Zeit, in der der historische Buddha selber lehrte, beruht. Vor allem von den Tibetern wird diese Schule mit dem Hinayana identifiziert. Sie sagen, dass man im Kleinen Fahrzeug (Hinayana) vor allem nach der eigenen Entwicklung und Erleuchtung strebt und das Mitgefühl als spirituelles Ideal noch nicht so ausgeprägt ist. Dieser Auffassung wird jedoch heute häufig widersprochen.

¹³ Koan sind Rätselfragen, manchmal eingebettet in kurze Geschichten, die in der japanischen Rinzai-Zen-Tradition u.a. anderen Zen-Schulen, wie offenbar auch im koreanischen Zen, gestellt werden, damit ein Schüler den Geist von festgehaltenen Vorstellungen befreien lernt und so in der Meditation Fortschritte machen kann. Die Übung besteht dann darin, eine Antwort auf diese Frage zu finden. Typische Koan-Fragen sind z.B.: „Wie klingt der Ton einer einzigen Hand?“ oder „Wie sah dein Gesicht aus bevor deine Eltern geboren wurden?“

¹⁴ Die Deutsche Buddhistische Union, kurz DBU, ist der Dachverband der deutschen buddhistischen Vereine, insbesondere wiederum der Dachvereine der einzelnen Gruppierungen. Sie www.dharma.de

¹⁵ Dzogchen ist eine besonders profunde Lehre und Meditationsweise, um die Herzessenz des Geistes zu verstehen und zu erfahren. Sie gilt als die tiefste Unterweisung der Nyingmapa-Tradition des Tibetischen Buddhismus, wird aber auch von anderen tibetischen Überlieferung vermittelt und praktiziert. Dzogchen Pönlop Rinpoche gehört sowohl der Karma Kagyü- wie der Nyingmapa-Tradition an und gilt als ein reinkarnierter Lama des Dzogchen-Klosters in Osttibet. In diesem Fall ist der Name des Klosters Dzogchen.

Paramita-Projekt Bonn

**Clemens-August-Str. 17
D-53115 Bonn-Poppelsdorf**

**Tel. 0228-9086860
e-Mail: paramita-projekt@t-online.de
www.paramita-projekt.de
www.yesche.homeage.t-online.de**

Fordern Sie per e-Mail unser Programm an!