

Sangharakshita

Die Freude eines Yogis

Übersetzt aus der durchgesehenen und mit neuen Anmerkungen versehenen Ausgabe von *The Yogi's Joy* in: Sangharakshita, *Complete Works*, Bd. 18 (*Commentary. Milarepa and the Art of Discipleship I*). Edited by Vidyadevi. Cambridge: Windhorse Publications 2018, S. 1-190.

Zur deutschen Ausgabe.....	4
1 Milarepa – seine Welt und sein Denken.....	5
Ein singender Guru.....	5
Erste Geschichte: die Erzählung vom Rotfelsjuwelental	8
2 Den Sangha finden.....	8
Milarepas Achtsamkeit.....	8
Lied der spirituellen Freundschaft.....	12
Einsamkeit in der spirituellen Gemeinschaft.....	13
Konkurrenz in der spirituellen Gemeinschaft.....	14
Vertrauen in die eigene Erfahrung.....	16
Milarepas Lied der Entschlossenheit.....	17
Ortsgottheiten.....	17
Dämonen unterwerfen.....	20
Die Juwelen buddhistischen Übens hüten	26
Zweite Geschichte: der Freudengesang eines Yogis	30
3 Jenseits von Furcht	30
Schönheit und Furcht	30
Das klare Licht der Leerheit	32
Furcht und Verwirrung im klaren Licht der Leerheit	34
Zerstreutheit und Schmerz im erleuchteten Geist	34
Der kreative Ausdruck des erleuchteten Geistes.....	35
Furcht transzendieren	36
Nachsinnen	39
Dritte Geschichte: Die Begegnung an der Silberquelle.....	42
4 Ein Mann des Jenseits	43
Die höchste Beziehung.....	43
Der Traum des Yogis: ḍākinīs	44
Milarepas Karma.....	45
Milarepas trockene Füße	47
Milarepas Lied vom tantrischen Pfad	49
Begrüßung und Opfergabe des Jünglings	51
Ein Mann der Welt.....	53
Milarepas Lied über Prāṇa.....	54
5 Vom Ego befreit.....	56
Energie und das spirituelle Leben.....	56
Milarepas Lied vom Schutz	59
Milarepas Lied vom Bardo.....	62
Die Trikāya-Lehre.....	65
Milarepas Lied vom psychischen Feuer.....	67
Milarepas Lied vom Guru.....	69
Milarepas Lied über den Schatz der Zufriedenheit.....	72
Das Zufluchts-Lied des Jünglings.....	74
Tibetische Krieger.....	75
Milarepas Lied vom Sieger	76
6 Den Guru erfreuen.....	81
Den Guru beurteilen.....	81
Für die Lehre bezahlen	86
Milarepas Lied vom Tonkrug und dem nicht angeheuerten Lehrer	89
Bezahlung für den Unterricht.....	90
7 Auf die Lehren horchen	93
Milarepas Lied über den Tempel des Yogis.....	93

Milarepas Lied von der Gefährtin des Yogis	95
Lust und Genuss auf dem Pfad der Entsagung	97
Milarepas Lied der Selbstachtung	101
Milarepas Lied von furchtloser Ehrlichkeit	104
Das Lied des Jungen von seliger Verzweiflung	108
Begegnung über mehrere Leben hinweg	109
Milarepas Lied der Vorsätze	112
8 Deine Zweifel ruhen lassen	117
Schönheit auf dem spirituellen Weg	117
Umkehr	120
Gelübde	121
Schluss mit dem Reden über Erleuchtung	121
Milarepas Lied über Gefahren und Irrtümer	126
Gefährliche Wege	129
Shiwa Ös Lied der Entsagung	139
Eine abschließende Lehre	141
Ausgewählte Literatur	143
Buddhistische Quellen – Webseiten	143
Werke und Biografien Milarepas	143
Anthologien	144
Schriften des frühen Buddhismus (Pāli-Überlieferung)	144
Mahāyāna-Sūtras und -Śāstras (inkl. Chan/Zen)	145
Sekundärliteratur	145
Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft	147
Bücher von Sangharakshita	147
Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna	148

Zur deutschen Ausgabe

Einige der vielen Seminare, die Sangharakshita für seine Schülerinnen und Schüler hielt, hatten Geschichten und Lieder des tibetischen Yogis und Dichters Milarepa zum Thema. Die Tonaufnahmen dieser Veranstaltungen aus den Jahren 1976 bis 1980 wurden transkribiert und liegen mittlerweile in bearbeiteter Form als Bände 18 und 19 der *Complete Works of Sangharakshita* vor. Der leichte, humorvolle Ton der Seminare wird in diesen Texten Sangharakshitas besonders deutlich.

Einzelne Seminare waren schon früher von Jinananda und Pabhodana für den Druck bearbeitet und 2006 bei Windhorse Publications als *The Yogi's Joy* veröffentlicht worden. Dieser, von Vidyadevi für die *Complete Works* erneut durchgesehene und mit weiteren Anmerkungen versehene, Text liegt unserer deutschen Übersetzung zugrunde. Er entspricht dem ersten Drittel von Band 18 der *Complete Works*.

In den zum Zeitpunkt der Seminare verfügbaren und von Sangharakshita verwendeten englischen Übertragungen der Lieder Milarepas – „*The Hundred Thousand Songs Of Milarepa*“, übersetzt von Garma C. C. Chang, sowie ein Text aus der von Edward Conze herausgegebenen Anthologie *Buddhist Texts through the Ages* (deutsch „Im Zeichen Buddhas“) – verbinden sich gute Lesbarkeit mit mancherlei Abweichungen vom tibetischen Original. Inzwischen liegen die in *The Yogi's Joy* besprochenen Geschichten und Lieder auch in einer guten deutschen Übersetzung von Henrik Havlat unter Mitwirkung von Waltraud Sander vor, doch wir haben uns, um die Verständlichkeit von Sangharakshitas Kommentaren zu gewährleisten, entschieden, die von ihm benutzten Texte ins Deutsche zu übertragen. In Fußnoten verweisen wir regelmäßig auf die Parallelstellen in der deutschen Übersetzung hin und fügen gelegentlich ergänzende Erläuterungen an.

Die Literaturliste am Ende des Buchs enthält die bibliographischen Details aller verwendeten Texte.

1 Milarepa – seine Welt und sein Denken

Ein singender Guru

Die Geschichten, die wir hier betrachten werden, stammen aus einem Werk, das im Englischen unter dem Titel *The Hundred Thousand Songs of Milarepa* vorliegt. Es enthält Aufzeichnungen der inspirierten Dichtungen oder Lieder eines berühmten, verehrten, ja geliebten tibetischen Yogis und Dichters des 11. Jahrhunderts. Die Zahl *Hunderttausend* ist natürlich eine vollmundige Übertreibung, doch die Episoden, die wir besprechen, schließen jeweils mehrere Lieder ein, die den unverwechselbaren Geschmack des ganzen Werks vermitteln: Sie sind gut zugänglich, oft ganz unbeschwert und sogar humorvoll, vermitteln aber zugleich das Wesen ganzherziger spiritueller Übung.

Sie entstanden vor fast tausend Jahren. Milarepa lebte zu jener Zeit, als die Kaiser des Heiligen Römischen Reiches in Europa mit dem Papsttum kämpften und die Normannen England eroberten. In Amerika errichteten die Mayas in Yucatan ein neues Reich, und in China besänftigte die Nördliche Sung-Dynastie die Mongolen mit der Abtretung von Gebieten. In Indien endete damals eine fünfzehn Jahrhunderte Jahre währende Periode buddhistischer Kultur auf dramatische Weise – denn es war die Zeit der muslimischen Eroberung. Klöster wurden zerstört, Mönche ermordet, Gurus vertrieben, und in der Folge gingen die buddhistischen Lehren rasch verloren. In Tibet indessen erfreute sich der Buddhismus einer lang ersehnten Renaissance. Die Ankunft des Meisters Atiśa aus Indien fiel in eine Periode, in der die zentralisierte politische Herrschaft zersplittert war. Lokale Lehensherrschaften blühten auf und erlaubten die Entstehung einer Vielfalt kultureller und religiöser Bräuche.

Vermutlich wurden die Lieder Milarepas im 14. Jahrhundert von einem Yogi der Kagyü-Schule des tibetischen Buddhismus gesammelt und aufgeschrieben, es ist aber ungewiss, wie viele sich von Milarepa selbst herleiten beziehungsweise von dem begeisterten Sammler verfasst wurden. Vielleicht hatte er nach Zusammenstellung der überlieferten Lieder das Gefühl, es gebe ein paar Lücken darin, die zu füllen waren, und so schrieb er weitere, wo sie ihm nötig erschienen. Welche Lieder Milarepa selbst gesungen hat, ist darum ein Thema weiterer wissenschaftlicher Forschung und Diskussion, und wir sollten sie nicht als Berichte von tatsächlichen Begegnungen zu bestimmter Zeit an bestimmtem Ort nehmen. Wenigstens manche sind ein Gemisch aus mehreren Ereignissen, Begegnungen und Örtlichkeiten, doch sie alle haben den frischen und lebendigen Reiz tatsächlicher Begebenheiten und vermitteln überdies spirituelle Lehren auf einem hohen Niveau. Literarisch gesehen macht es kaum etwas aus, ob der Sammler seine eigenen Strophen in den Mund Milarepas gelegt hat. Falls er das tat, war er selbst ein bedeutender Dichter mit großer erzählerischer Begabung. Auch spirituell gesehen war er, falls er denn einige der Lieder selbst verfasst hat, offenbar weit fortgeschritten.

Tibetische Rollbilder – man nennt sie *Thangka* – zeigen Milarepa oft mit grüner Hautfarbe. Das erklärt sich daraus, dass er jahrelang als Einsiedler in den Bergen lebte und sich nur von Brennnesseln ernährte, was offenbar dazu führte, dass sein Körper grün wurde. Gewöhnlich wird er nackt gezeigt – bis auf ein kleines Baumwolltuch, seine einzige Bedeckung in der bitteren Schneekälte des tibetischen Gebirges. Vor allem aber erinnert man sich an ihn um seiner Lieder willen – und es sind wirklich Lieder und nicht bloß lyrische Gedichte. Wir können uns sogar eine ziemlich gute Vorstellung davon machen, wie sie geklungen haben. Singen ist unter Tibetern noch immer beliebt und weit verbreitet. In den fünfziger Jahren des letzten Jahrhunderts lebte ich in der am

Himalaya gelegenen Stadt Kalimpong. Damals strömten zunehmend Flüchtlinge aus Tibet ein, und oft begegnete ich tibetischen Bettlern, gewöhnlichen Leuten wie auch Mönchen, die zu singen pflegten. Sie kamen an die Tür und sangen Segensverse für das Haus. Sie begleiteten sich selbst auf einer kleinen Trommel, und die Strophen waren in unverwechselbare, angenehme Melodien gefasst.

Vielleicht bist du schon jenen besonderen Klängen begegnet, wie tibetische Mönche sie beim Rezitieren von *Pujas* hervorbringen; es sind aber nicht nur Mönche, die so singen.¹ Wo immer Tibeter zusammenarbeiten, sei es auf dem Feld oder beim Bau eines Hauses, wird man traditionelle Lieder mit ganz ähnlichen Kadenzen hören, wenngleich ohne die komplexen Obertöne, die im Kloster erklingen. Das sind keine raffinierten Melodien; tibetische Lieder ähneln eher denen des ländlichen Indiens oder auch christlichen Hymnen, wobei jede Strophe nach derselben einfachen Melodie gesungen wird. In der tibetischen Folklore gibt es nicht einmal immer eine Melodie, sondern manchmal nur eine schlichte Tonfolge, auf die jede Gruppe von zwei oder vier Versen gesungen wird. Viele Tibeter lassen sich ein solches Lied mehr oder weniger spontan einfallen, erfinden es beim Singen. Aufgrund der Struktur der tibetischen Sprache ist das ziemlich leicht: Tibetische Wörter sind weitgehend einsilbig und darum ist es nicht schwierig, sie in Zeilen von acht oder zwölf Silben zu verknüpfen und zu einer einfachen Melodie zu singen, die auf einem einsaitigen Instrument gezupft wird. Mit etwas Findigkeit und Begeisterung können alle Tibeter dies über eine lange Zeit hinweg durchhalten

Die „hunderttausend“ Lieder Milarepas wurden von Garma C.C. Chang ins Englische übersetzt. Hier ist ein Beispiel dafür, wie seine Übersetzung manchmal der ursprünglichen Versform mit ihrem wiederholten Rhythmus von mehr oder weniger acht Silben nahe kommt. Das Beispiel stammt aus dem „Danklied für die Gottheiten des Rotfels-Juwelentals“:

*This lonely spot where stands my hut
Is a place pleasing to the Buddhas,
A place where accomplished beings dwell,
A refuge where I dwell alone.*

Freie deutsche Übersetzung:

*Einsam steht meine Hütte hier,
Ein Ort, der Buddhas wohl gefällt,
Ein Ort, wo Mächtige weilen,
Eine Zuflucht, hier wohn ich allein.²*

¹ A. d. Ü.: Eine *pūja* ist eine Zeremonie, in der Buddhisten ihre Hingabe an die Ideale des buddhistischen Pfades ausdrücken. Oft sind solche Zeremonien kurz und schlicht, sie können sich aber auch, so beispielsweise im tibetischen Buddhismus, mit vielfältigen rituellen Handlungen über mehrere Stunden oder sogar Tage hinziehen.

² A. d. Ü.: Die in diesem und allen folgenden Kapiteln zitierten Passagen aus Milarepas Liedern wurden aus der englischen Ausgabe ins Deutsche übertragen, da diese, abgesehen von der Rahmenhandlung, von der deutschen Übersetzung so sehr abweicht, dass das Verständnis von Sangharakshitas Kommentar erschwert würde. Vgl. Garma C. Chang (trans.), *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*. Boston und London: Shambhala Publications 1999, S. 1–7 sowie Mila'i mGur 'bum: *Milarepas gesammelte Vajra-Lieder*. Niedergeschrieben von Tsang Nyön Heruka. Aus dem Tibetischen übersetzt von Henrik Havlat unter Mitwirkung von Waltraud Sander. Zeichnungen von Gérard Muguet. Berlin: Theseus Verlag 1996, Bd. 1, S. 11–19. Die hier gegebene Strophe lautet in der Übersetzung von Havlat und Sander: „Hört! Diese abgelegene Bergwildnis hier, / Ein Ort, der den Buddhas und Bodhisattvas gefällt, / Ein Platz, wo Siddhas leben, / Wo ich als einziger Mensch zu Hause bin.“ – Es sei an dieser Stelle auch auf eine neue englische

Wir können die tantrische Liedform – die *vajra-gīta* – auf die Lieder der wandernden Musiker-Yogis des indischen Mittelalters zurückführen. Sie übten Yoga, Meditation und andere Arten spiritueller Schulung, wobei sie auf unterschiedliche Weise für ihren Lebensunterhalt sorgten. Viele lebten alleine in Einsiedeleien oder sogar auf Verbrennungsplätzen für Verstorbene, während andere einen Haushalt führten. Sie alle zeichneten sich aber durch ihre kompromisslose Hingabe an die spirituelle Übung aus.

Bei Milarepa denkt man vielleicht in erster Linie an lyrische und spirituelle Inspiration, wie sie sich in der von ihm gewählten dichterischen Form spiegelt. Etwas Ähnliches gilt auch für den Buddha. Viele seiner eher überschwänglichen Äußerungen wurden in eine Sammlung von Lehren aufgenommen, die man *Udānas* nennt – in Strophen gefasste Lehren, was auf eine gesteigerte Inspiration, auf Kommunikation von einer noch höheren Stufe verweist, als sie auch für einen Erleuchteten normal ist.

Die Lieder Milarepas sind für uns wichtig, denn sie sind ein Ausdruck der Wahrheit und des Erleben echter buddhistischer Übung. Sie sind von einer Unmittelbarkeit, die auch heute noch, so viele Jahre, nachdem sie erstmals gesungen wurden, widerhallt. Die Lieder handeln nicht nur von der Härte und Abgeschiedenheit tibetischer Bergketten, sondern auch von den Gipfeln und Tälern der inneren Landschaft – der Innenwelt tantrischer Yogis.

Übersetzung von Milarepas Liedern hingewiesen, die näher am Original bleibt als die von Chang: Christopher Stagg (trans.) *The Hundred Thousand Songs of Milarepa* edited by Tsangnyön Heruka. Boston and London: Shambhala Publications 2017. Auf die deutsche Übersetzung von Havlat und Sander wird im Folgenden mit der Abkürzung *Vajra-Lieder* hingewiesen.

Erste Geschichte: die Erzählung vom Rotfelsjuwelental ...

... in der Milarepa beim Holz sammeln erkennt, dass er das Festhalten am Ego immer noch nicht aufgegeben hat. Die völlige Sinnlosigkeit der Welt mit ihrer Geschäftigkeit trifft ihn hart. Er ist allein und sehnt sich nach seinem Guru und seinen Dharma-Brüdern, lernt aber, seinem Erleben zu vertrauen und sich darauf zu verlassen, dass seine einsame Übung Früchte tragen wird. Als er bemerkt, dass sich fünf indische Dämonen mit Augen wie Untertassen in seiner Höhle eingenistet haben, entdeckt er schließlich, dass er vor nichts Angst haben muss.

Themen:

- Achtsamkeit und Lösen der Ich-Anhaftung
- Einsamkeit und spirituelle Gemeinschaft
- Konkurrenz im Sangha
- Vertrauen in das eigene Erleben
- Ortsgottheiten und die natürliche Welt
- Dämonen als Ausstrahlungen der eigenen Geistesverfassung
- das Natürliche der spirituellen Entwicklung
- die Botschaft von Milarepas einsamen Leben
- Bedingungen, die ein spirituelles Leben stützen

2 Den Sangha finden

Milarepas Achtsamkeit

Einst weilte der große Yogi Milarepa in der Adlerburg des (Rotfels-) Juwelentals und vertiefte sich in die Übung der Mahāmudrā-Meditation. Als er einmal hungrig war, wollte er etwas Essen zubereiten, musste aber feststellen, dass es in der Höhle nichts mehr gab, weder Wasser noch Feuerholz, geschweige denn Salz, Öl oder Mehl. „Anscheinend habe ich diese Dinge zu sehr vernachlässigt“, sagte er sich, „ich muss hinausgehen und etwas Holz sammeln.“

Er ging hinaus. Kaum hatte er eine Handvoll Zweige gesammelt, da kam ein Sturm auf, und der Wind war so stark, dass er das Holz fortblies und sein zerlumptes Gewand zerriss. Wenn er versuchte, das Kleid zusammenzubalten, flog das Holz weg, wenn er versuchte, das Holz festzubalten, flog die Robe auseinander. (Frustriert) dachte Milarepa: „Obwohl ich den Dharma übe und schon so lange in Einsamkeit lebe, bin ich immer noch nicht frei vom Haften am Ich! Was nützt die Dharmaübung, wenn man die Ich-Anhaftung nicht bezwingen kann? Soll der Wind doch mein Holz fortblasen! Soll der Wind doch mein Kleid fortblasen, wie es ihm beliebt!“ Wie er so überlegte, gab er seinen Widerstand auf, doch vom Nahrungsmangel geschwächt konnte er dem nächsten Windstoß nicht standhalten und fiel in Ohnmacht.

Als Milarepa wieder zu sich kam, war der Sturm vorbei. Hoch oben auf dem Ast eines Baumes sah er einen Fetzen seines Kleides in der sanften Brise schwanken. Die völlige Sinnlosigkeit dieser Welt mit all

*ibrer Geschäftigkeit traf ihn direkt, und ein starkes Gefühl der Entsagung überwältigte ihn.*³

In dieser Geschichte begegnen wir Milarepa in einem vergleichsweise frühen Stadium seines Weges. Seine Übung ist noch ein ziemlicher Kampf, und überdies ist er immer noch mehr oder weniger bekleidet. Wir werden später sehen, dass er auch noch ein paar Bücher besitzt. Gleichwohl meditiert er offenbar schon seit längerer Zeit in der Einsamkeit und widmet sich entsprechend den Unterweisungen seines Gurus der Übung von *mahāmudrā* – der Vereinigung von Glückseligkeit und Leerheit. Hier nun trägt seine Übung plötzlich Frucht durch eine unerwartete, wenngleich scheinbar triviale Wendung der Ereignisse, die Milarepa mittels einer ganz elementaren Praxis zu nutzen versteht: Achtsamkeit.

Offenbar ist seine Übung von Achtsamkeit sehr wirksam, denn er durchschaut unverzüglich seine instinktive Reaktion, als sein Kleid fortgeweht wird, und er erkennt, was diese Reaktion in Bezug auf seine spirituelle Entwicklung zeigt. Der Anlass ist so trivial, dass die meisten Menschen, sogar die meisten übenden Buddhisten, keine zwei Gedanken darauf verschwenden würden, außer dass sie vielleicht ihre kurze Frustration beim Versuch, die Arbeit von drei Händen mit zweien zu tun, bemerken. Milarepa aber gibt genau und stetig Acht auf sich selbst, und es ist der kurze Widerstreit in seinem Geist, der ihn auf die tiefere Bedeutung stößt. Als er die grundlegende Verblendung unterhalb oder hinter seiner Frustration erkennt, wird ihm klar, dass er, während er im Wortsinn seine Kleidung festhält, sich eigentlich ebenso fest an sein Ego klammert. Als der Wind ihm das Gewand entreißt, sieht er, wie besitzgierig er an seinem kümmerlichen Eigentum haftet, und er fragt sich: „Warum klammere ich mich so sehr an mein Kleid? Ich tue es, weil ich das Gefühl habe, dass es *meins* ist, es ist *mein* Kleid. *Mein* Körper braucht es als Bedeckung. *Ich* brauche es.“ Unverzüglich erkennt er darin den Beweis eines immer noch aktiven Ich und er überlässt sein Gewand dem hartnäckigen Zerren des Windes.

Einer der bekanntesten Berichte über die Achtsamkeitslehre des Buddha ist das *Satipaṭṭhāna-Sutta*, die Lehrrede über die vier Grundlagen der Achtsamkeit.⁴ Als eins der wichtigsten Pāli-suttas oder Lehrgespräche gehört dieser Text zu den Grundfesten der heutigen Theravāda-Praxis, und sein Thema der Achtsamkeit bleibt in allen buddhistischen Überlieferungen wesentlich. Besonders wichtig ist hier die Übung, die so genannten Geistesobjekte zu vergegenwärtigen, zusätzlich zu den sechs Sinnesgrundlagen und ihren Gegenständen. Zu diesem Aspekt von Achtsamkeit gehört es, ein stetiges Gewahrsein dafür aufrechtzuerhalten, dass, wenn über die Sinnesgrundlagen oder -organe vermittelt Objekte auf das Bewusstsein einwirken, verschiedene unheilsame Geisteszustände aufkommen und sich in dieses schlichte Gewahrsein eindrängen. Zu diesen unheilsamen Zuständen, die alle miteinander als Hindernisse bezeichnet werden, gehören Stimmungen und Gedanken der Lust, Böswilligkeit, Trägheit und Erstarrung, sowie Unruhe, Ängstlichkeit und Zweifel. Sie alle trüben in je eigener Weise die grundlegende Leichtigkeit und Klarheit der Wahrnehmung.

Diese tief sitzenden Geistesverfassungen sind Produkte unseres *karma*, unserer verblendeten Handlungen, und sie bilden das eigentliche Gewebe unserer Selbstsicht,

³ Vgl. *Vajra-Lieder*, a. a. O., Bd. 1, S. 11.

⁴ Majjhima Nikāya 10 (MN i.55 ff.). Siehe die Übersetzung von Bhikkhu Mettiko unter <https://suttacentral.net/mn10/de/mettiko> (geprüft am 22.2.2021). Druckausgabe: *Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung*, übersetzt aus dem Englischen und dem Pali von Kay Zumwinkel. Drei Bände, Uttenbühl: Jhana Verlag 2001, Bd. 1.

unseres Gefühls dafür, wer wir sind und damit auch, was die Welt ist. Sie sind überaus subtil und schwer zu erkennen. Achtsamkeit in Bezug auf unsere eigenen geistigen Prozesse ist darum eine besonders anspruchsvolle Übung, die jedes Quäntchen Bemühung verlangt, das aufzubringen wir in der Lage sind.

Milarepas stetiges Gewahrsein dieser subtilen geistigen Vorgänge ermöglicht ihm, das Entstehen der Fessel des Ich-Wahns, die verblendete Ansicht, er sei ein beständiges, getrenntes Wesen, genau in dem Moment zu erkennen, als er verzweifelt nach den wenigen ihm verbliebenen Besitztümern, seinem Kleid und einem bisschen Feuerholz greift. Tatsächlich drängt sich diese Fessel gerade in einem solchen Moment instinktiven Reagierens in den Blick, obwohl es auch gerade dann höchst wahrscheinlich ist, dass die Achtsamkeit verloren geht.

Milarepas Achtsamkeit ist darauf gerichtet zu sehen, wie das eine oder andere Hindernis in der Berührung der Sinne mit ihren Objekten aufkommen kann. Wenn du erst einmal fähig bist, dein Bewusstsein so weit zu verfeinern, dass du dir eines derart subtilen geistigen Kommens und Gehens gewahr sein kannst, dann musst du nur tief genug die Bedeutung dessen verstehen, was du da wahrnimmst, um die entsprechenden Maßnahmen zu ergreifen. Dazu ist wachsam und unablässiges Üben nötig. Die Hindernisse kommen nicht mit großer Fanfare, sondern sie sind äußerst subtil. Es sind die ganz kleinen Dinge, die sie verraten, und genau darauf musst du bei anderen wie bei dir selbst achten.

Mehr kann man von niemandem verlangen. Es ist nicht zu erwarten, dass wir jederzeit oder auch nur meistens perfekt sind. Wir sind nur aufgefordert, wach zu bleiben, auf uns selbst Acht zu geben, und dies zumal hinsichtlich kleiner, scheinbar bedeutungsloser Dinge, die wir tun oder sagen oder denken oder fühlen – und wir sind dazu angehalten, die Auswirkungen dessen, was wir bemerken, zu bedenken. Die Aufgabe ist also zu erkennen, was dir deine Beobachtung über dich selbst mitteilt, und nun das Nötige zu tun, um deine Einstellung zu ändern und sie besser an die Realität anzupassen.

Die Bedeutung von Achtsamkeit spiegelt sich auch in der Tatsache, dass die letzten Worte des Buddha an seine Schüler – wenigstens einer Überlieferung zufolge – „Strebt wachsam“ (auf Pāli *appamādena sampādettha*) lauteten.⁵ Es ist, als würden nur diese beiden Qualitäten von uns erwartet, so als umfassten sie alles, was wir tun müssen: Sei dir klar, was du tust – achte auf jedes winzige Detail deines Daseins, wie es ist. Beachte jede Einzelheit deines Erlebens, wie sie auf dein Bewusstsein wirkt – ganz besonders jene Kleinigkeiten, die andere wahrscheinlich übersehen werden. Und wenn du irgendeinen Rest Untaugliches, ein Anhaften oder einen Impuls bemerkst wie „das ist meins, das steht mir zu“, dann Sorge unverzüglich dafür, deine Haltung zu ändern. Das alles ist weniger kompliziert, als es sich anhört. Milarepa gelingt es in dem Moment zwischen seinem kurzen Kampf mit den Elementen und seiner Ohnmacht. So einfach und schnell es geht, seine Auswirkungen sind wahrlich folgenswer.

Gegen Ende dieser Geschichte kommt Milarepa zum Schluss, dass ein Dämon hinter dem Sturm steckte. Warum glaubt er das? Wir finden es vielleicht schwierig, uns die Macht eines Sturms in den Bergen Tibets vorzustellen. Als ich in der Himalaya-Stadt

⁵ Abschnitt 6.7 des *Mahāparinibbāna-Sutta*, Dīgha Nikāya 16 (DN ii.156). In den auf der Webseite SuttaCentral (<https://suttacentral.net/dn-mahavagga>) gegebenen deutschen Übersetzungen von Thalpwila Kusalagnana/Mudagamuwe Maithrimurthi/Thomas Trätow und von Otto Franke sind die letzten Worte des Buddha als „Strebet ohne Unterlass“ beziehungsweise „Rüstet euch aus mit Wachsamkeit“ übertragen. Paul Dahlke übersetzt „Strebet in Ernst“, s. *Buddha. Auswahl aus dem Palikanon*, übersetzt und herausgegeben von Paul Dahlke. Wiesbaden: Fourier Verlag 1994, S. 225.

Kalimpong lebte, gab es einmal ein Erdbeben, welches das zweistöckige Haus, vor dem ich gerade stand, einige Zentimeter in die Höhe springen ließ. Es war, als würde der ganze Berg hochspringen. Wenn wir den Elementen auf solche Weise ausgesetzt sind, erinnert uns das heilsam an die Geringfügigkeit menschlicher Vorhaben im Vergleich zu diesen Kräften – wie immer wir sie auch verstehen. Man muss nur einmal die ganze Macht solcher Elementarkräfte spüren, ob einen Sturm, Vulkanausbruch oder ein Erdbeben, um den traditionellen Glauben, hinter solchen Naturereignissen stünden Dämonen, in einem anderen Licht zu sehen. Ungeschützt von den Requisiten der modernen Zivilisation erkennen wir dann, dass wir Naturgewalten ausgeliefert sind, die wir nicht kontrollieren können.

Gleichwohl müssen wir diesen Sturm auch nicht ganz wörtlich nehmen. Seine Wut und sein Aufruhr – dämonisch und scheinbar unkontrollierbar – sind Metaphern für den tosenden Wirbelwind jener Ich-Anhaftung, die unser Weiterkommen durch unser kurzes Leben so überaus schwierig und leidvoll macht. Doch im Gegensatz zu den Stürmen der physikalischen Welt kann dieser Sturm befriedet werden, wenn wir wissen, wie wir das anstellen können. Wenn wir die subtile, kaum merkliche Übung von Achtsamkeit in den Sturm unserer Ich-Anhaftung hineinbringen, können wir diese dämonische Macht schließlich zähmen. In Milarepas Fall bedurfte es nur eines Augenblicks der Einsicht in die wahre Natur des Geistes, damit der Sturm nachließ und der Dämon weltlichen Anhaftens verschwand.

Seine Übung von Achtsamkeit und Einsicht setzt sich fort, als er wieder zu sich kommt und bemerkt, dass er nackt auf dem Boden liegt. Anscheinend war er eine Weile lang bewusstlos, denn der Sturm ist nun vorbei. Das erste aber, was er sieht, ist ein Stück seines Kleides, das in der nunmehr sanften Brise in den Zweigen eines Baums schaukelt. Wieder vermag er seine Lage klar und auf kreative Weise zu sehen.

Was ihm auffällt, ist ihre Absurdität. Es ist, als verkörpere der Kleiderfetzen, sein letzter Besitz, sämtliche weltlichen Anhaftungen. In einem schlichten Streifen Stoff sieht er alle weltlichen Dinge, alles, woran man sich festhalten kann – Reichtum, Besitztümer und Vergnügungen, Freunde, Familie und Beziehungen, Aussehen, Ansehen und Erfolge. Er sieht, dass dies alles uns fortgenommen werden kann, und zwar jederzeit. Es kann schlichtweg vondannen fliegen.

Milarepas Übung der *mahāmudrā* ist eng mit Zen verwandt, und sein Augenblick der Einsicht erinnert ein wenig an Geschichten der Zen-Meister, in denen ein ganz alltäglicher, scheinbar belangloser Vorfall tiefe Erkenntnis auslöst. Ein Mönch meditiert beispielsweise im Wald und sieht ein gelbes Blatt herabfallen, und in diesem einen Moment erlangt er Einsicht in die Vergänglichkeit aller bedingten Dinge. Es gibt sogar eine *Jātaka*-Geschichte ähnlicher Art. (*Jātakas* sind die überlieferten Volksmärchen über die früheren Leben des Buddha). Ein König lässt sich Haare und Bart schneiden, als er bemerkt, dass das Kämmen und Schnippeln einen Moment lang innehält, während der Barbier ein Haar auszupft. „Was machst du da?“, fragt er und der Barbier antwortet: „Herr, es ist Euer erstes graues Haar. Schaut nur.“ Der König sieht dieses eine graue Haar an, dann erhebt er sich von seinem bequemen Sitz, legt seine feinen Kleider ab und geht direkt vom Palast in den Wald, um Wandermönch zu werden. In jenem einzelnen Haar hatte er alles gesehen: Alter, Krankheit und Tod, das Ende seiner weltlichen Besitztümer.⁶

⁶ *Makbadeva-Jātaka*, Jātaka 1.9. S. *Jātaka: Buddhistische Wiedergeburtsgeschichten*. 3 Bde. Hg. von J. Dutoit, Stambach: Beyerlein und Steinschulte 2007. Abrufbar unter: <http://palikanon.com/khuddaka/jataka/j009.htm> (geprüft am 24.2.2021).

Lied der spirituellen Freundschaft

Milarepas Antwort auf diese Erkenntnis ist, sich hinzusetzen und zu meditieren. Wie er so da sitzt, ballen sich im östlich gelegenen Tal weiße Wolken vom Tempel seines Gurus Marpa her auf, der dort, so stellt Milarepa sich vor, gerade seine übrigen Schüler, seine „Brüder“, unterrichtet. Hier wird wohl angedeutet, dass mit dem Auftreiben der weißen Wolken etwas geschieht, ob materiell oder als Vision: etwas, das eine Frucht von Milarepas Übung des Guru-Yoga, der förmlichen Visualisierung und Verehrung seines Lehrers ist. Die Wolken tragen bestimmt dazu bei, dass Milarepas Gedanken zu seinem Guru gehen.

Milarepa vermisst den Guru sehr. In seiner jetzigen Stimmung reicht die tiefe spirituelle Verbindung zwischen ihnen nicht aus. Was folgt, ist ein Gesang der Hingabe an Marpa, ein Lied der Sehnsucht nach menschlichem Kontakt mit ihm. Milarepa möchte seinen Guru leibhaftig, von Angesicht zu Angesicht sehen. Ebenso vermisst er Marpas Frau und seine Mitschüler.

*Obwohl meine Ehrfurcht begrenzt ist, möchte ich dich sehen;
Obwohl mein Vertrauen schwach ist, möchte ich mit dir zusammen sein.
Je mehr ich meditiere, desto mehr sehne ich mich nach meinem Guru.*

*Lebt deine Frau Dagmema weiterhin mit dir?
Ihr bin ich dankbarer als meiner Mutter*

*Wie froh wäre ich, könnte ich an der Versammlung teilnehmen,
In der du vielleicht das Hevajra Tantra lehrst ...*

*Obwohl mein Eifer gering ist, bin ich bedürftig zu lernen;
Obwohl meine Ausdauer schwach ist, möchte ich üben.
Je mehr ich nachsinne, desto mehr denke ich an dich;
Je mehr ich meditiere, desto mehr denke ich an meinen Guru.*

*Vielleicht sind die Brüder aus Weu und Tsang dort.
Falls ja, wäre ich fröhlich und glücklich.
Obwohl meine Erfahrung und Verwirklichung mindervwertig sind,
Möchte ich sie mit der ibrigen messen.⁷*

Für tantrische Praxis ist die Hingabe an den Guru grundlegend. In der Tat beginnt diese Geschichte wie alle übrigen in den gesammelten Liedern Milarepas mit einem Ausdruck von Hingabe und Verehrung — *namo guru*, „Ehrerbietung zum Guru“ – und das soll an die Quelle der Lehren erinnern. Diese Begrüßung bekräftigt den Vorrang des persönlichen, mündlichen Unterrichts vor dem bloßen Buchlernen in jener Schulrichtung des tibetischen Buddhismus, die ihren Namen aus dieser überragenden Betonung bezieht: *Kagyü* oder „geflüsterte Übertragung“. Das ist Milarepas Übertragungs-Linie. Anders ausgedrückt: Wir werden gewarnt, dass ein Schriftstück – jeder beliebige Text – für unsere praktischen spirituellen Vorhaben nicht genügt.

Die „Brüder“, nach denen Milarepa sich sehnt, sind seine „*Vajra*-Brüder“, seine Gefährten in der Schulung, die vom selben Guru initiiert worden sind. Der Begriff *vajra* zeigt die Bedeutung ihrer Beziehung miteinander an. Denselben *vajrācārya* oder tantrischen Pfad und denselben *vajra guru* oder tantrischen Guru zu haben, schafft eine

⁷ Vgl. *Vajra-Lieder*, a. a. O., Bd. 1, S. 12f.

besonders enge Verbindung mit besonderen Verantwortlichkeiten. Harmonie ist in einer so engen spirituellen Gemeinschaft enorm wichtig, und mit dem eigenen *Vajra*-Bruder zu streiten, ist spirituell gesehen sehr schädlich. Wenn jede und jeder sich auf dasselbe Ideal und denselben Pfad verpflichtet hat und nun mit seinen oder ihren *Vajra*-Geschwistern im Streit liegt, dann streiten sie mit ihrer je eigenen Verpflichtung.

Milarepa nennt sein Lied natürlich „Gedanken an meinen Guru“⁸. Es klingt aber an, dass er die Trennung von seinen *Vajra*-Brüdern noch stärker spürt. Die Sprache der letzten Strophe ist schmerzhaft deutlich. Wenn er seine *Vajra*-Brüder mehr vermisst als den Guru, dann liegt das nicht an mangelnder Hingabe zu Marpa; es ist so, weil sie eher auf seiner Stufe stehen. Sie können ihm eine Art unkomplizierter menschlicher Kameradschaft bieten, die er von jemandem, den er so sehr verehrt wie Marpa, nicht bekommen kann. Wie er sagt, kann er seine Erfahrungen mit ihnen vergleichen und sich mit ihnen messen.

Nun mag er zwar in spiritueller Verbindung mit seinen *Vajra*-Brüdern sein, indem er sie im Sinn hält, doch das reicht offenbar nicht aus, um sein Gefühl der Isolation zu überwinden. Milarepa kann wenigstens die Visualisierung des Gurus üben, um seinem Lehrer näher zu sein, aber soweit ich weiß, gibt es keine tantrische Übung, in der man die eigenen *Vajra*-Brüder oder -Schwestern visualisiert. Und selbst wenn es eine solche Übung gäbe, wäre das immer noch nicht genug. Wir würden uns noch immer mit ihnen treffen, mit ihnen sprechen, persönlichen, leibhaftigen Kontakt mit ihnen haben wollen. Und genau so erlebt es Milarepa. Er spürt immer noch die physische Trennung, das akute und dringliche Bedürfnis nach schlichter, unkomplizierter zwischenmenschlicher Begegnung, und er betet zu seinem Guru, er möge ihn von dem Leid befreien, das ihm dieses unerfüllte Bedürfnis bereitet.

Einsamkeit in der spirituellen Gemeinschaft

Zuzeiten, wenn man viel Arbeit in etwas gesteckt und nur Schmerz und Einsamkeit als Lohn erhalten hat, kann man leicht den Mut verlieren. Milarepa war in die Berge geschickt worden, um auf sich allein gestellt zu meditieren, doch nun fehlt ihm das Gefühl der Unterstützung seiner individuellen Bemühung durch die spirituelle Gemeinschaft. Zweifellos bilden Marpa und seine Schüler eine echte spirituelle Gemeinschaft, aber in seinen trüben Stimmungen kann Milarepa sie anscheinend nicht immer so sehen. Trotz seiner ganzen Bemühungen sieht er die spirituelle Gemeinschaft dann nicht als spirituelle Gemeinschaft an, sondern als eine Gruppe, aus deren Wärme und Kameradschaft er sich ausgeschlossen fühlt. Er versteht sich selbst nicht als Individuum, sondern als Mitglied dieser Gruppe.

Samuel Johnson, der große englische Kritiker, Lexikograph und Literat des 18. Jahrhunderts, sagte einmal, der Grund seiner Zuneigung zur menschlichen Gesellschaft sei die Furcht, die Melancholie, die ihn beim Alleinsein überkomme, könne ihn in den Wahnsinn treiben.⁹ In einem solchen Zustand suchen wir nicht unbedingt einen Freund – wenngleich Freunde den Zweck durchaus erfüllen mögen –, sondern schlicht und einfach jemanden, der uns von unserer Erfahrung des Getrenntseins ablenkt. Nicht dass die Anwesenheit eines anderen Menschen das zwangsläufig leisten würde! Denn es ist ja

⁸ In *Vajra-Lieder*, a. a. O.: „Sechs Erinnerungen an den Lama“.

⁹ Samuel Johnson (1709-1784), aufgrund seiner umfassenden Bildung oft nur „Dr. Johnson“ genannt, war zu seiner Zeit im englischen literarischen Leben außerordentlich einflussreich. Noch heute gilt sein *Wörterbuch der englischen Sprache* als vorbildhaft für nachfolgende Lexika. Die berühmte Biografie von James Boswell *The Life of Johnson* liegt auch auf Deutsch vor: *Dr. Samuel Johnson: Leben und Meinungen. Mit dem Tagebuch einer Reise nach den Hebriden*. Hrsg. und aus dem Englischen von Fritz Güttinger. Zürich: Diogenes Verlag 2008 (1951).

nicht das physische Alleinsein, das Einsamkeit hervorruft, sondern mentale Isolation, die von einer bloß körperlichen Nähe mit anderen nie ganz beseitigt werden kann.

Bis zu einem gewissen Grad gehört diese Einsamkeit zur bedingten Existenz. Die Tatsache unserer Subjektivität – dass wir das Gefühl eines Ich oder ein getrennten Selbst haben – bedeutet, dass wir uns immer in gewissem Maß von anderen abgeschnitten fühlen werden. Die bloße Tatsache, dass andere *Andere* sind, heißt, dass wir isoliert sind und daher Einsamkeit erfahren werden. Mit genügend Achtsamkeit wirst du dieses leichte Gefühl von Einsamkeit ständig in deinem Erleben bemerken, sogar – und vielleicht besonders – dann, wenn du mit einem guten Freund oder einer Freundin zusammen bist. Je besser du die andere Person kennst und je mehr Zeit ihr miteinander verbringt, desto deutlicher erkennst du, dass sie grundlegend anders und letztendlich von dir getrennt ist. Sie denkt anders als du und dringt nicht wirklich in deine Gedanken ein, und auch dir gelingt es nie ganz, die Dinge aus ihrer Sicht zu sehen. Letztendlich verstehst du nicht, wie es sich anfühlt, sie zu sein, und auch die andere Person kann nicht verstehen, wie es sich anfühlt, du zu sein.

Obwohl du vielleicht jahrelang Seite an Seite mit jemandem lebst, der oder die dir sehr lieb ist, kann eben diese Nähe zu deiner Erkenntnis beitragen, dass du wirklich auf dich gestellt bist. Diese Art von Einsicht kann entstehen, wenn du im Zusammensein mit einer anderen Person bewusst und achtsam bist. Da mag es Wärme und Kameradschaft geben, doch auch die beste Freundschaft kann oder sollte die existenzielle Einsamkeit des bedingten Daseins nicht lindern. Wenn Kameradschaft dir hilft, sie zu vergessen, dann ist das nicht wirklich gut. Wir sollten von anderen nicht mehr erwarten, als sie geben können.

Echte spirituelle Gefährtenschaft fördert Kommunikation in ihrer reifsten Art: beide lassen sich voll aufeinander ein. Obwohl ihr ein Herzens-Ideal miteinander teilt, seid ihr euch bewusst, dass ihr, solange es das Gefühl eines getrennten Selbst gibt, immer eine Spur von Einsamkeit empfinden werdet, wenn ihr alleine seid und sogar dann, wenn ihr als Freunde zusammen seid. Tatsächlich ist es euer gemeinsames Ideal, das euch an diese euch trennende Kluft erinnert. Je stärker diese Erkenntnis stillschweigend Teil eurer Kommunikation ist, desto wirksamer werdet ihr miteinander kommunizieren. Sofern du dich in einer einigermaßen positiven Geistesverfassung befindest, wird eine solche Einsicht eher beflügelnd als deprimierend sein. Ein guter Freund, eine gute Freundin ist ein Mensch, mit dem du allein sein kannst.

Konkurrenz in der spirituellen Gemeinschaft

*Obwohl meine Erfahrung und Verwirklichung minderwertig sind,
Möchte ich sie mit ihrer messen.*

Milarepas Wunsch, seine Erfahrung mit der seiner Vajra-Brüder zu vergleichen, deutet auf einen Aspekt der spirituellen Gemeinschaft hin, der eher als Widersacher von Harmonie erscheinen könnte: das Vergleichen des eigenen Fortschritts mit dem der anderen. Wetteifer ist aber nicht immer schlecht, nicht einmal in der spirituellen Gemeinschaft. Sich mit anderen zu messen, die eigenen Körper- oder Geisteskräfte gegen die ihrigen zu testen, ist ein gesunder Impuls. Es ist nicht nur für die Einzelnen wichtig, sondern auch für die Gruppe, und es ist gut für alle, selbst jene, die im Wettbewerb am schlechtesten abschneiden.

Konkurrenz treibt jemanden dazu an, den höchstmöglichen Rang in der Hierarchie der eigenen Gruppe anzustreben, und durch diesen Kampf findet man nicht nur den eigenen Platz in der Hierarchie, sondern auch sein natürliches Fähigkeitsniveau. Man

muss wetteifern, um zu entdecken, wie man seine Fähigkeiten am besten nutzen kann. Wer die Fähigkeit zu führen hat, wird sich ganz natürlich in der Hierarchie nach oben arbeiten, um diese Position einzunehmen. Für das Überleben der Gruppe und der Spezies insgesamt ist es tatsächlich notwendig, dass das geschieht. Machthierarchien sind anscheinend, vor allem unter Männern, zuerst in Jäger-Sammler-Gesellschaften entstanden, und ihr Wert für das Überleben ist deutlich. Wenn die Gruppe so organisiert werden muss, dass sie sich gegen Angriffe anderer Gruppen verteidigen kann, dann liegt es im Interesse aller, wenn die stärksten und schlauesten Mitglieder die Führung übernehmen.

Ein normal gesunder Mann wird darum den Drang haben herauszufinden, wo er im Verhältnis zu anderen Männern steht, und wenn man eine größere Zahl von Männern zusammenbringt, haben die Jungbullen ausnahmslos die Neigung, den alten Bullen herauszufordern. Am Ende entsteht eine Machtstruktur, und wenn diese in einem offenen Wettbewerb zustande gekommen ist, spiegelt sie im Idealfall die relative Stärke und Geschicklichkeit wie auch die Schläue und Listigkeit der beteiligten Individuen wider.

Dieser elementare Trieb hat aber wenig mit dem spirituellen Leben zu tun, außer dass jegliche spirituelle Entwicklung beim gesunden menschlichen Individuum ansetzen muss. In jeder Situation, wo es ein klar umrissenes Ziel zu erreichen gilt, ist es nützlich, die durch Konkurrenz bestimmte Machthierarchie für praktische Zwecke beizubehalten. Zumal bei großen Projekten kann es unpraktisch sein, jedem und jeder bei allen Entscheidungen das gleiche Stimmrecht zu geben. Allerdings darf man eine Machthierarchie nicht mit der spirituellen Hierarchie verwechseln. Jemand, der körperlich schwach und im gewöhnlichen Sinn nicht sonderlich klug oder ehrgeizig ist, kann durchaus den Drang haben, auf dem spirituellen Weg selbst dann noch weiter zu gehen, wenn „starke“ Männer oder Frauen auf der Strecke bleiben.

Es kommt leicht zu Verwirrung, denn eine Machthierarchie ist für alle sofort erkennbar, eine spirituelle Hierarchie aber nicht. Überdies gibt es sogar im Rahmen der spirituellen Gemeinschaft immer auch praktische, organisatorische Ziele zu erreichen. Manche Leute erledigen die Dinge vielleicht lieber mit hierarchischen Strukturen, andere dagegen ziehen es vor, mehr oder weniger gleichberechtigt zusammenzuarbeiten. Das kann dazu führen, dass gewisse Personen schließlich die Leitung großer spiritueller Institutionen übernehmen, während andere sich eher in kleineren Situationen engagieren. Solche Regelungen implizieren keine spirituelle Überlegenheit oder Unterlegenheit der Beteiligten. Im Rahmen der spirituellen Gemeinschaft darf die Machthierarchie nur als behelfsweise und vorläufig gelten. Wer einen höheren Platz in ihr einnimmt, ist deshalb nicht integrierter und als Person oder Individuum nicht weiter entwickelt als andere.

Für manche Menschen ist es so wichtig, an erster Stelle oder im Mittelpunkt der Dinge zu stehen, dass sie in einen sehr negativen mentalen Zustand geraten, wenn ihr kleinkariertem Ehrgeiz durchkreuzt wird. Die spirituelle Gemeinschaft ist davon keineswegs ausgenommen. Darum ist es der übliche buddhistische Brauch, wenn mehrere Menschen ordiniert oder initiiert werden, dass sie sich ihrem natürlichen Alter entsprechend aufreihen, wobei der älteste oder langjährigste Schüler zuerst kommt. Das vermeidet jeden Streit.

Solange es echte Freundschaft gibt, ist Konkurrenz in der spirituellen Gemeinschaft im Allgemeinen harmlos und manchmal aus praktischer Sicht durchaus nützlich. Es sollte aber ein spielerischer Wettbewerb sein. Je weiter du spirituell entwickelt bist, desto weniger wird es dich kümmern, wo du in der Hierarchie stehst. Du wirst ruhig und

unauffällig an die Stelle treten, die deinen Fähigkeiten – oder auch dem Fehlen gewisser Qualitäten – entspricht.

In Milarepas Fall haben seine Qualitäten ihn an diesen trostlosen, von seinen Gefährten im spirituellen Leben meilenweit entfernten Ort gebracht, doch er ist mit dieser Lage noch nicht ganz versöhnt. Nun aber wird sich das ändern.

Vertrauen in die eigene Erfahrung

Milarepas aufrichtiger Glaube an seinen Guru bringt ihm endlich die ersehnte Antwort. Obwohl sie physisch voneinander getrennt sind, zeigt sein Guru sich ihm, auf einem Löwen reitend, in einer Vision. Mañjuśrī, der archetypische Bodhisattva der Weisheit, wird manchmal auf einem Löwen abgebildet, und dass Marpa ebenso erscheint, legt nahe, dass er eine Manifestation des Weisheitsaspekts des Dharma ist. Jedenfalls ist seine Botschaft rundum angemessen. Anstatt Milarepa daran zu erinnern, was eintreten wird, wenn er sich nicht zusammenreißt, und welche Belohnungen ihn erwarten, wenn er es tut, erinnert Marpa ihn schlicht daran, wie weit er schon gekommen ist.

„Großer Magier, mein Sohn, warum so aufgewühlt? ... Hast du nicht stets dem Guru und den drei Kostbarkeiten Dienst erwiesen? Hast du nicht deine Verdienste den Lebewesen in den sechs Bereichen gewidmet? Hast du nicht selbst schon den Segenszustand erreicht, indem du deine Sünden läutern und Verdienste erwerben kannst?“¹⁰

Er macht Milarepa auf die positiven Aspekte seiner eigenen Erfahrung aufmerksam, auf die Fortschritte, von denen er weiß, dass er sie bereits gemacht hat. Wenn seine Übung irgendwelche positiven Ergebnisse gezeigt hat, dann hat Milarepa auch die feste Grundlage, die er benötigt, um an seinen weiteren Weg glauben zu können.

Marpas Erscheinung erinnert hier an die Erdgöttin, die den überlieferten Berichten zufolge in einem ähnlich kritischen Moment erschien, als der Noch-nicht-Buddha Siddhārtha Gautama von Māra bestürmt wurde. Māra bestritt Siddhārthas Recht, auf dem *vajrāsana*, dem Diamantsitz zu sitzen, den nur ein zukünftiger Buddha einnehmen darf. Da erhob sich die Erdgöttin, um die Tiefe von Siddhārthas Übung zu bezeugen und ihn an den langen Weg zu erinnern, den er über viele Lebzeiten hinweg zurückgelegt hatte, um an diesen Ort zu gelangen.¹¹

Milarepa wird sich des positiven Ergebnisses seiner entschiedenen Übung von Achtsamkeit und Hingabe bewusst, obwohl sie ihn anscheinend nur auf diesen einsamen und trostlosen Berg geführt hat. Er ist klug genug zu erkennen, dass seine Übungen auf der Grundlage dessen, was er bisher schon erlebt hat, schließlich Früchte tragen werden. Die Übung unterstützt uns, wenn wir uns verbindlich für sie entscheiden. Man muss nur hochspringen und kann sich darauf verlassen, dass die Schwerkraft funktioniert und einen wieder nach unten bringt. Die drei Juwelen werden ihren Beitrag leisten, wenn wir nur den unsrigen leisten. Sie sind immer da; genau deshalb heißen sie „Zufluchten“. Wenn wir Zuflucht zu ihnen nehmen, werden sie uns nie im Stich lassen.

¹⁰ Vgl. *Vajra-Lieder*, a. a. O., Bd. 1, S. 13.

¹¹ Anscheinend wurde die Geschichte vom Buddha, Māra und der Erdgöttin erstmals im *Lalitavistara-Sūtra* der Mahāyāna-Überlieferung in die Berichte über den Pfad des Buddha zur Erleuchtung aufgenommen. S. *The Voice of the Buddha: The Beauty of Compassion*. Transl. Bays, G. (aus dem Französischen). Bde. 1 & 2. Berkeley: Dharma Publishing 1983, S. 481f. S. auch den Auszug aus dem *Lalitavistara* in *Die Legende vom Leben des Buddha*. In Auszügen aus den heiligen Texten. Aus dem Sanskrit, Pali und Chinesischen übersetzt und eingeführt von Ernst Waldschmidt. Dharma Edition, Hamburg 1991, S. 157f.

Milarepas Lied der Entschlossenheit

*Mein ernstes Lied, „Gedanken an meinen Guru“,
Wurde sicherlich von dir, mein Lehrer, gehört;
Doch ich bin weiter im Dunkeln,
Bitte, hab Erbarmen und gewähre mir deinen Schutz!*

*Unermüdliche Ausdauer
Ist das höchste Opfer an meinem Guru.
Der beste Weg, ihm zu gefallen,
Ist die Mühsal der Meditation zu ertragen!
Allein in dieser Höhle zu bleiben,
Ist der edelste Dienst an den Dākinīs! ...*

*Mein Guru, bitte gewähre mir deinen Schutz!
Hilf diesem Bettler, immer in seiner Einsiedelei zu bleiben.¹²*

Das Lied zeigt Milarepas Mut sogar in diesem Moment der Schwäche. Letztlich sagt er: „Was bleibt mir denn übrig?“ Er befindet sich zwar weiter im Dunkeln, doch er fleht Marpa nicht an, lieb und nett zu zu sein und seine schlichte, unschuldig menschliche Sehnsucht nach der Gesellschaft Gleichgesinnter zu stillen. Vielmehr bittet er den Guru, ihm zu helfen, auf dem ihm bestimmten Pfad durchzuhalten. Er erkennt, dass er Inspiration in eben jener Mühsal suchen muss, die seine Inspiration auszudörren scheint. Es gibt keinen Weg zurück, und er bittet auch nicht darum. Dieses Wiederaufleben gläubigen Vertrauens in den Pfad genügt, um seine erschlaffenden Lebensgeister zu beflügeln. Seine Begeisterung kehrt zurück und seine Energien kommen wieder in Bewegung.

Ortsgottheiten

Hochgestimmt richtete er seine Kleidung und trug ein Bündel Holz zu seiner Höhle. Drinnen erschrak er, denn da waren fünf indische Dämonen mit Augen so groß wie Untertassen. Einer saß auf seinem Bett und predigte, zwei lauschten der Predigt, ein anderer bereitete Essen zu und bot es an, und der letzte studierte Milarepas Bücher.

Nach seinem ersten Schock dachte Milarepa: „Das müssen magische Erscheinungen der Ortsgottheiten sein, die mich nicht mögen. Obwohl ich schon lange hier lebe, habe ich ihnen nie eine Opfergabe bereitet oder Achtung erwiesen.“

Anscheinend hat Milarepa sowohl sein Kleid als auch das Feuerholz wieder eingesammelt. Nun aber gibt es einen weiteren Schock, der vielleicht noch mehr beunruhigt als der Sturm. Seine Höhle ist plötzlich eng bevölkert. Fünf Dämonen sind gekommen und haben offenbar vor zu bleiben. Es sind indische Dämonen, nicht einheimische tibetische, und darum sind sie umso befremdlicher und ängstigender.

Milarepas erster Gedanke ist, dass sie die Geister oder Götter des Ortes sind, die sich ärgern, weil er sie ignoriert hatte, und die nun in bössartiger Form erscheinen, um ihn in Furcht zu versetzen, damit er ihnen Respekt erweise. Er hat die Notwendigkeit übersehen, ihnen zu huldigen, Opfer darzubringen und zu würdigen, dass ihr Anspruch auf diesen Ort, an dem er nun üben will, älter ist. Er muss sie besänftigen, damit sie seine Meditation nicht stören.

Eine lokale Gottheit ist die Macht eines bestimmten Ortes – buchstäblich ihr personifizierter Geist. So etwas ist nicht bloß eine mentale Reaktion auf die Örtlichkeit, sondern ein spürbares Anwesen. Darin liegt der Unterschied zwischen einer modernen

¹² Vgl. *Vajra-Lieder*, a. a. O., Bd. 1, S. 14f.

Ortserfahrung und einer traditionellen Sichtweise. Auch heute noch ist es ein universeller menschlicher Wesenszug, leblose Dinge wie Schiffe und Autos zu personalisieren. Wir Menschen haben oft eine Art Beziehung zu solchen Dingen, und dazu gehören Zuneigung und Achtung. Vielleicht merken wir auch, dass wir vergrätzt auf die scheinbare Böswilligkeit eines Windstoßes reagieren, der den Hut fortbläst, oder auf einen Stuhl, der im Weg steht, oder ein Auto, das nicht anspringt. Doch bei uns modernen, städtischen, verstandesbetonten Menschen gehen die Neigungen zur Personifizierung kaum weiter. Wir pflegen die Umgebung als eine Ansammlung mehr oder weniger lebloser Dinge zu nehmen, die durch physikalische Prozesse miteinander verbunden sind.

Wir sollten diese moderne Einstellung aber in keiner Weise für normal halten. In vormodernen Kulturen hielt man das, was einen umgab, für lebendig. Ortsgottheiten sind buchstäblich Personifizierungen der psychischen Atmosphäre gewisser Plätze und Naturobjekte wie Bäume. In Pāli-Texten stoßen wir beispielsweise auf Baumgottheiten, die mit einem Mönch zu sprechen beginnen, ihn vielleicht tadeln oder in seiner Meditation anfeuern. Solche Geister sind im Volkstum primitiver Kulturen verbreitet. (Mit der Verwendung des Wortes „primitiv“ möchte ich hier und im Folgenden keinerlei Geringschätzung nahelegen.) Es ist, als seien primitive Menschen äußerst sensibel für die psychische Atmosphäre gewisser Orte und als würden sie sie als Person – als Geist oder Gottheit dieser oder jener Art – erleben.

Viele primitive Völker bauen ihre ganze religiöse Kultur auf solchen Wahrnehmungen auf. Ob sie sich in einer Wüste, einem Wald, an einem Bach oder in einer Schlucht befinden, sie spüren dort eine Präsenz, und halten dieses Sein oder Wesen für die Gottheit des Ortes. Um eine bestimmte örtliche Atmosphäre, die allgemeine Wirkung einer Gegend oder eines Platzes auf die Psyche anzudeuten, sprechen sie vom Gott oder der Göttin dieses Stücks Land oder Wald, dieser Höhle oder dieses Schreins. Eine gewisse Ehrfurcht gebietende Atmosphäre verdichtet sich in eine bestimmte Form oder Gestalt, so dass die Atmosphäre des Ortes eher *jemand* als *etwas* ist. Ohne unbedingt etwas zu sehen oder zu hören, spüren wir eine Art von Anwesen.

Mein Freund und Lehrer Yogi Chen (ein Chan- und Vajrayāna-Übender, der meist in einem kleinen Bungalow in der Nähe des Basars von Kalimpong lebte) erzählte mir zahllose Geschichten über seine eigenen Begegnungen mit Göttern, Göttinnen und ähnlichen Wesen, einschließlich solcher Ortsgeister. Wenn ich ihn aufsuchte, sagte er vielleicht: „Gerade bevor du ankamst, kam eine Gottheit und sagte mir, was ich dir sagen müsste.“ Bemerkungen dieser Art ließen mich nachdenken. Ich kannte ihn gut genug, um an seiner Aufrichtigkeit nicht zu zweifeln, und es war nicht so, dass er sich absichtlich dazu entschied, seine Erfahrung in solcher Weise auszudrücken. Es entsprach der Wahrheit seines Erlebens, wie immer man das bewerten mochte. Für ihn waren diese Wesen ganz und gar wirklich, so real wie die Menschen, die ihn besuchten, wenn nicht sogar realer. Vielleicht war er das extremste Beispiel dieser Sichtweise, mit dem ich eng verbunden war, aber ich kenne andere Menschen, die ähnliche Erfahrungen haben. Es ist, als läge es in der psychischen Struktur dieser Menschen, die Dinge so zu erleben. Das ähnelt dem Erleben von Kindern, die buchstäblich Formen und Gestalten sehen – nicht körperlich, sondern mit einem inneren Auge – und vielleicht hören sie sogar Stimmen. So erleben sie das, was die meisten von uns auf eher unpersönliche Weise als Atmosphäre eines Ortes beschreiben würden.

Moderne westliche Menschen, die selbst dafür empfänglich sind, den Einfluss eines Ortes auf solche Weise zu erfahren, kommen gewöhnlich gut mit Meditation zurecht, zumal mit Meditationen visionärer oder devotionaler Art. Auch in Großbritannien gibt

es einige Orte – zum Beispiel Glastonbury –, die eine so starke Atmosphäre bewahren, dass die meisten Menschen sie spüren können. Wie immer man das erklären will, man spürt geradezu in der Luft des Ortes eine ungewöhnliche Qualität, und wenn man dann von der Gottheit des Ortes spricht, ist das wahrscheinlich die einfachste und direkteste Art es anzudeuten. Wenn du empfänglich genug bist, kannst du an vielen Orten eine unsichtbare Qualität aufnehmen, besonders vielleicht in Wäldern, zumal dann, wenn sie sehr alt sind.

Übrigens ist die Stimmung solcher Orte keineswegs immer harmlos. An einem Ort in England, wohin ich mich häufiger zurückzog, spürte ich eine deutliche Atmosphäre zwischen den nahegelegenen Bäumen. Andere Leute bemerkten sie ebenfalls und empfanden den Wald als furchterregend. Die Bäume schienen wütend und gekränkt zu sein, vielleicht weil sie so nahe beieinander gepflanzt waren. Wie Menschen, die in einen überfüllten Zug gestopft sind, hatten sie nicht genug Platz. Vielleicht trug auch ein nahe gelegener Flugplatz zu ihrem Unbehagen bei. Der Lärm der Tiefflieger über ihnen kann kaum gut für ihre „Nerven“ gewesen sein. Was immer es mit dieser unangenehmen Atmosphäre auf sich haben mochte, handelte es sich dabei nicht bloß um eine poetische Grille meinerseits. Ich spürte es ganz direkt. Diese Bäume mochten Menschen nicht. Sie freuten sich nicht, mich zu sehen. Im Gegensatz dazu wirken die Gehölze in der Nähe von Padmaloka, unserem Retreat-Zentrum in Norfolk, sehr glücklich.

Für die Mönche der Buddha-Zeit war es psychologisch sicherlich bedeutsam, dass sie ihr Leben weitgehend unter Bäumen führten. Nordindien war damals ein einziger großer Wald und als solcher wird es in den Pāli-Texten bezeichnet (das Pāli-Wort lautet *mahāvana*). Die Mönche schliefen im Wald, durchquerten ihn auf schmalen Pfaden und bettelten in den vom Wald eingeschlossenen Dörfern um Nahrung. Natürlich sind seit der Zeit des Buddha viele Wälder abgeholzt worden, und die Menschheit lebt nicht mehr inmitten unzähliger Bäume. Über die Auswirkungen dieses Verlustes auf die menschliche Psyche können wir nur spekulieren, aber es ist bezeichnend, dass Stadtplaner sogar in den besonders stark industrialisierten Städten die Notwendigkeit empfinden, Bäume am Straßenrand und in Parks zu pflanzen.

Man kann sich vorstellen, dass es eine ähnlich starke Wirkung haben wird, in einer Umwelt mit vielen Tieren zu leben. In den Ebenen Afrikas muss die Gegenwart ausgedehnter Rudel und Herden den Menschen ein starkes Gespür dafür vermitteln, dass sie selbst bloß Angehörige einer Spezies unter vielen, vielen anderen sind, Teil einer komplexen Mannigfaltigkeit von Lebewesen, deren überwiegende Mehrheit nicht Menschen sind. Wo Menschen nicht dominieren, werden wir vielleicht anderer psychischer Kräfte als der gewohnten gewahr und bemerken, dass wir selbst nur mehr einer weiteren Tierart angehören. Zugleich sehen wir die Kluft zwischen uns und diesen anderen Lebensformen und die spezifische Bedeutung des Menschenlebens, und wir spüren unser Bedürfnis nach der Gefährtschaft mit anderen Menschen. Schließlich kann das Erleben anderer Lebensformen uns zu einer Wertschätzung unserer eigenen Art und unserer Artgenossen, mit denen wir am umfassendsten zu kommunizieren vermögen, zurückbringen.

Es ist ja nicht etwa so, als gäbe es in Städten und Ortschaften keine Natur. Eher ist Natur in einer bestimmten Form anwesend, nämlich in einem erdrückenden Übergewicht von Menschen, die eine außerordentliche Bandbreite psychischer Energien produzieren. Sogar Städte haben ihre Ortsgottheiten. Im *Mahāparinibbāna-Sutta* wird einmal beschrieben, wie der Buddha an einen bestimmten Platz kommt (Pāṭaligāma, in der Nähe des heutigen Patna) und prophezeit, eines Tages werde dort eine große Stadt

errichtet werden.¹³ Anscheinend spürte er dort jene Art mächtiger Gottheiten, die es den Menschen in den Kopf setzen, Städte zu bauen (anstatt beispielsweise zu meditieren). Auch heute noch findet man unten an Hochhäusern im modernen Hongkong oder Bangkok Schreine für die Ortsgeister mit brennendem Weihrauch und vielleicht ein paar Blumen als Opfergaben. Unsere gewöhnliche Erfahrung von Natur – das, was wir in England oder Deutschland „das Land“ nennen – ist ganz anders. Die domestizierte und kultivierte Landschaft regt weniger stark an und ist in diesem Sinne weniger von psychischer Gegenwart erfüllt als die Orte und die Natur der Wildnis.

Dämonen unterwerfen

Die entscheidende Lehre indes, die aus Milarepas Begegnung mit diesen Dämonen zu ziehen ist, lautet, dass das buddhistische Ideal im Einnehmen einer freundlichen Haltung gegenüber all diesen Gottheiten besteht, ob sie nun als gütige Geister oder bösatige Dämonen auftreten. Es trifft zu, dass Padmasambhava, jener Lehrer, dem man die Verankerung des Buddhismus in Tibet zuschreibt, sein Ziel erreicht haben soll, indem er die lokalen Dämonen „unterwarf“. Allerdings ist das eine eher irreführende Ausdrucksweise, denn sie legt eine aggressive Unterdrückung böswilliger Geister nahe. Das Wort „Dämon“ in der Bedeutung von „Teufel“ ist aber eine rein christliche Verwendung des griechischen *daimon*, womit so etwas wie eine lokale Schutzkraft oder Schutzgottheit gemeint ist. Nichts lag Padmasambhava ferner, als diese mächtigen Kräfte zu unterdrücken; er lenkte ihre Energien und stellte sie in den Dienst des Dharma.

Der Buddha pochte immer wieder darauf, Ortsgottheiten und religiöse Überlieferungen zu respektieren, und als Bildnisse des Buddha zum Gegenstand der Verehrung wurden, stellte man ihn anfänglich gemeinsam mit wichtigen Göttern des hinduistischen Pantheons dar, die ihm aufwarteten. So kann man beispielsweise sehen, wie er von Indra und Brahmā begleitet aus dem *devaloka*, den himmlischen Gefilden, herabsteigt. Die alten Götter wurden also keineswegs ausgeschlossen, sondern erhielten ihren Platz in einer größeren Ordnung. Ethnisches ist in Universelles, das niedrigere religiöse Ideal in das höhere spirituelle und transzendente Ideal integriert.

Wenn diese Integration nicht in der einen oder anderen Weise geschieht, ist Ärger unvermeidlich, denn diese seltsamen Kräfte sind weniger fremd, als sie uns vorkommen mögen. Ihr Dasein ist bis zu einem gewissen Grad mit dem unsrigen verbunden. Die Energien, die ihren Ausdruck in Gestalt von Geistern und Dämonen finden, die in der Folklore einheimischer Kulturen erscheinen, treten auch als Aspekte unserer selbst hervor, und man kann diese elementaren Kräfte nicht einfach beiseite legen und ausblenden. Vielleicht könntest du das tun, wenn du erleuchtet wärest – einer der erleuchteten Schüler des Buddha namens Śāriputra schaffte es bekanntlich einmal, die gewaltsame Zudringlichkeit eines bösatigen Dämons völlig zu ignorieren (wie es von seinem Freund Maudgalyāna beobachtet wurde und im Pāli-Kanon erhalten ist).¹⁴ Solange du aber nicht erleuchtet bist, müssen diese Kräfte gezügelt, gelenkt, anverwandelt und absorbiert werden, was bedeuten kann, die Ortsgottheiten unter

¹³ *Mahāparinibbāna-Sutta*, Dīgha Nikāya 16 (DN ii.87). Vgl. <https://suttacentral.net/dn16/de/kusalagnana-maitrimurti-tractow> (geprüft am 25.2.2021).

¹⁴ *Udāna* 4.4. Siehe die Übersetzungen von Karl Seidenstücker auf SuttaCentral: <https://suttacentral.net/ud4.4/de/seidenstuecker> (geprüft am 26.2.2021) beziehungsweise von Fritz Schäfer: *Verse zum Aufatmen. Die Sammlung Udāna und andere Strophen des Buddha und seiner erlösten Nachfolger*. Aus dem Palikanon übersetzt von Fritz Schäfer. Herrnschrot: Verlag Beyerlein & Steinschulte 1998, S. 55f.

Kontrolle zu bringen. Volkstümlich ausgedrückt müssen die Dämonen unterworfen werden.

Wenn du nun in England oder Deutschland einen buddhistischen Tempel bauen willst, wäre es wahrscheinlich ein Fehler, eine Nachbildung eines tibetischen oder japanischen Gebäudes zu errichten. Zunächst einmal musst du einen Ort finden, der bereits eine positive Atmosphäre hat. Dann könntest du in den Bau des Tempels gewisse Motive oder dekorative Anspielungen mit einheimischen Sinnbezügen einfügen. Anstelle von in die Holzbalken geschnitzten Bodhi-Blättern könntest du Eichenblätter wählen mit all den Assoziationen, die sie für uns verkörpern – Unsterblichkeit, Standhaftigkeit und Treue, für Briten darüber hinaus Druiden, Mistel, die „Holzwälle“ der *Royal Navy* und so weiter. Damit würdest du bis zu einem gewissen Grad die Energien deiner Herkunftskultur in deine spirituellen Zwecke einbinden. Alle diese Verknüpfungen würden ihre Kraft an die Ideale übertragen, denen der Tempel geweiht ist, und mit der Zeit könntest du weitere Elemente der eigenen Kultur zur Unterstützung deiner spirituellen Absichten einbringen.

Milarepa seinerseits widmet den Dämonen ein Lied, um sie zu bezaubern, damit sie ihn in Ruhe lassen. Er lässt sie wissen, dass er ein Bodhisattva-Gelübde abgelegt hat und ihnen darum nur Gutes wünscht.

*Ihr Ortsdämonen, Geister und Götter,
Allesamt Freunde Milarepas,
Trinkt den Nektar der Güte und des Mitgefühls,
Und kehrt danach zurück an euren Platz.*

Doch die indischen Dämonen verschwanden nicht und starrten Milarepa unheilverheißend an. Zwei rückten näher, einer zog eine Grimasse und biss auf seine Unterlippe, der andere knirschte schauerhaft mit den Zähnen. Ein dritter, der hinter ihm auftauchte, lachte heimtückisch brutal und brüllte laut.¹⁵

Sichtlich sind die Dämonen nicht gewillt, Milarepas Angebot des Nektars der Güte und des Mitgefühls anzunehmen. Sie sind nicht im Geringsten bezaubert. Als er einsieht, dass sein Versuch, sie zu besänftigen, fehlgeschlagen ist, probiert er eine andere Taktik. Mit einem mächtigen Gesang der Beschwörung ruft er seine höheren Kräfte auf, sich diesen dunklen Mächten zu stellen, die in seine Übung eingedrungen sind. Er spannt also gewissermaßen seine geistigen Muskeln an. Was hätte ein glühender Jünger des Buddha denn auch von schlichten Dämonen zu fürchten? Bestimmt werden sie nun anerkennen müssen, dass sie im direkten Kampf besiegt wurden. Aber nein. Sie sind ungerührt.

Milarepa sieht, dass er es völlig falsch angegangen ist. Nun versucht er, die Dinge mit einer „barmherzigen“ Lektion buddhistischer Lehre wieder gerade zu rücken. Die Dämonen aber bleiben stur sitzen. Im Nachhinein liegt es auf der Hand, dass auch diese Masche nicht anschlagen würde. Sie ist bloß ein Trick. Sein Motiv, den Dharma zu predigen, ist nicht das spirituelle Wohl der Dämonen. Der Dharma mag zwar voller Mitgefühl sein, nur ist es hier nicht auch das von Milarepa. Weil er erst dann auf das „große Mitgefühl“ zurückgreift, als seine zornige Buddha-Meditation versagt, ist es nicht einmal gewöhnliches Mitgefühl. Erst versucht er, die Dämonen mit Gewalt loszuwerden, und als das fehlschlägt, mit Güte, doch seine Haltung bleibt dieselbe.

Die Dämonen haben es sich anscheinend in Milarepas Höhle gemütlich gemacht. Warum aber bieten sie ein solches Schauspiel einstudierter Häuslichkeit? Für indische

¹⁵ Vgl. *Vajra-Lieder*, a. a. O., Bd. 1, S. 16.

Dämonen benehmen sie sich eher seltsam. Die Antwort ist, dass sie eine Art von Dämonen sind, die genau genommen nicht als Ortsgeister, sondern als *pretas*, „hungrige Geister“, beschrieben werden. *Pretas* verkörpern heftiges oder neurotisches Verlangen – darum auch ihre untertassen-großen Augen – und das Schauspiel, das sie hier aufführen, ist eine grimmige Parodie auf die Art spiritueller Gemeinschaft, nach der Milarepa sich sehnt.

Plötzlich geht ihm ein Licht auf. Er hat das Wesen dieser Dämonen missverstanden und sie für unfreundliche Ortsgeister gehalten, sozusagen die Stadtteil-Strolche der Geisterwelt, obwohl sie eigentlich noch viel näher bei ihm zuhause sind. Sie sind Ausflüsse seiner eigenen Geistesverfassung, seiner *preta*-artigen Sehnsucht, in seiner Schwäche unterstützt und von der Wärme und Kameradschaft seiner Vajra-Brüder abgelenkt und getröstet zu werden. Mit seiner Sehnsucht hat er die spirituelle Gemeinschaft in eine Ansammlung hungriger Geister verwandelt, die sich aus neurotischem Verlangen zusammengetan haben. Tief in seinem Herzen ist es das, was Milarepa will – und vielleicht das, was wir alle wollen – aber bis jetzt hatte er nicht verstanden, dass es so ist, und darum sind die Dämonen dageblieben.

An der positiven menschlichen Gruppe gibt es nichts auszusetzen. Wir brauchen Unterstützung und Ermutigung von gleichgesinnten Gefährten. Die wahre spirituelle Gemeinschaft ist aber mehr als das. Sie bedeutet mehr, als einen psychisch gesunden Lebensstil miteinander zu teilen, mehr als das schlichte menschliche Bedürfnis nach Kontakt und Wärme unter dem Deckmantel eines Engagements in spirituellen Übungen zu befriedigen. Die Dämonen stehen für Aspekte von Milarepas eigenem, ungebändigtem Ego, das sich in Form seines subtilen Festhaltens an seiner Identität als Mitglied der religiösen Gruppe zeigt. Du kannst das Ego aber nicht mittels des Ego loswerden, auch dann nicht, wenn dein Egoismus eine zornige Buddha-Meditation aufnimmt oder über Mitgefühl predigt, um es zu erreichen. Milarepa versucht, sich dieser unerfreulichen Manifestationen zu entledigen, obwohl er genau genommen bloß ihre wahre Natur erkennen müsste.

In biblischer Sprache ausgedrückt ist das, als wolle er den Teufel mit dem Beelzebub austreiben.¹⁶ Solange du mit dem Teufel ringst, wirst du ihn nicht los. Wenn du gegen die Mächte des Bösen ankämpfst, als seien diese wirklich gegen dich angetreten, dann wirst du deinen Egoismus nur vergrößern. Um aber den Teufel im buddhistischen Sinn als Māra zu erkennen, musst du ihn nur durchschauen und ihn als Zustand deines eigenen Geistes sehen. – Milarepa sagt sich schließlich: „Ich sollte doch die letztendliche Realität aller Dinge durchschaut haben. Ich bin leer, die Dämonen sind leer. Wer versucht hier, was loszuwerden?“ Also singt er nun sein „Lied der Verwirklichung“.

¹⁶ Vgl. Matthäus 12.24 in der Luther-Bibel von 1545: „Er treibt die Teufel nicht anders aus denn durch Beelzebub, der Teufel Obersten.“ Zitiert nach: <https://www.biblegateway.com/verse/de/Matthaeus%2012:24> (geprüft am 27.2.2021).

*Vater Guru, siegreich über die Vier Dämonen,
Vor dir, Übersetzer Marpa, verbeuge ich mich.*

*Ich, den ihr seht, Mensch mit einem Namen,
Bin Darsen Gharmos Sohn;
Im Mutterleib wurde ich genährt,
Die drei Venen vervollkommnend.
Als Baby schlief ich in der Wiege;
Als Junge hütete ich das Tor;
Als Mann lebte ich auf dem hohen Berg.
Mag der Sturm auf dem Schneegipfel toben,
Bin ich doch ohne Furcht.
Mag der Abgrund tief und gefährlich sein,
Hab ich doch keine Angst.*

*Ich, den ihr seht, Mensch mit einem Namen,
Ein Sohn des Steinadlers bin ich;
Im Ei schon wuchsen mir Flügel und Federn,
Als Nestling schlief ich im Horst,
Als Junges bewachte ich das Tor,
Als Mann flog ich in den Himmel.
Wie hoch und weit der Himmel ist,
Bin ich doch ohne Furcht.
Mag der Weg auch steil und eng sein,
Hab ich doch keine Angst.*

*Ich, den ihr seht, Mensch mit einem Namen,
Bin ein Sohn von Nya Chen Yor Mo,
Dem König der Fische.
Im Mutterleib rollte ich meine goldenen Augen,
Als Kind schlief ich im Nest,
Als Junges lernte ich schwimmen,
Als Mann schwamm ich im weiten Meer.
Obwohl donnernde Wellen erschrecken,
Bin ich doch ohne Furcht.
Sind die Angelbaken auch zahllos,
Hab ich doch keine Angst.*

*Ich, den ihr seht, Mensch mit einem Namen,
Bin ein Sohn der Kagyü-Lamas.
Mein Vertrauen entstand schon im Mutterleib.
Als Baby durchschritt ich das Dharma-Tor;
Als Junge studierte ich Buddhas Lehre;
Als Mann lebte ich allein in Höhlen.
Obwohl die Dämonen gewaltig sind,
Bin ich doch ohne Furcht,
Sind der Geister und Teufel auch viele,
Hab ich doch keine Angst.*

*Eines Schneelöwen Tatzen frieren nie,
Welchen Nutzen hätte es denn,
Den Löwen „König“ zu nennen –
Ihn mit den Drei Vollkommenen Kräften?
Der Steinadler fällt nie vom Himmel,
Wie absurd, wenn er es täte!*

*[Der Fisch ertrinkt nicht im Wasser,
Wozu hat er Flossen und Kiemen?]¹⁷
Wäre Eisen mit Stein zu brechen,
Warum müsste man es schmelzen?
Ich, Milarepa, fürchte Dämonen und Böses nicht;
Was nützten Verwirklichung und Erleuchtung,
Sollten sie Milarepa ängstigen?*

*Willkommen, Geister und Dämonen,
Willkommen, ihr Feinde des Dharmas!
Euch zu empfangen, ist mir ein Vergnügen!
Bitte bleibt und geht nicht schon wieder;
Wir werden miteinander reden und spielen.
Obwohl ihr schon gehen wollt, bleibt doch über Nacht;
Wir wollen den schwarzen am Weißen Dharma messen
Und sehen, wer am besten spielt.*

*Bevor ihr kamt, schwor ich, mich zu plagen.
Scham und Schande käme über euch,
Würdet ihr unverrichteter Dinge heimkehren.*

Erst vom Sturm, dann von Dämonen abgelenkt, kommt Milarepa jedes Mal wieder zu sich und verbindet sich erneut mit seiner Verwirklichung der *Mahāmudrā*-Lehren. Jedesmal erkennt er infolge der Vergegenwärtigung seines Übens sich selbst und sieht, dass seine Frustration und die Dämonen nicht vom Prozess der Integration seiner Energien getrennt sind. Milarepa führt sich als „Mann mit einem Namen“ ein und damit sammelt und besinnt er sich. Unter seinem Namen ist er bekannt, anerkannt, erinnert.

Steinadler, Schneelöwe und der König der Fische sind überlieferte Bilder, die in Milarepas Liedern oft vorkommen. Hier helfen sie, ein Grundthema zu entfalten, indem sie die Veränderungen gegenüber seiner anfänglichen Haltung durchspielen. Das Prinzip, um das es dabei geht, ist seine Verkörperung von Erleuchtung, der Gedanke, dass er Erleuchtung als seine Wesensnatur angenommen hat, was ihm ermöglicht, im transzendenten Bereich so zu leben und sich zu bewegen, wie sie es in ihrer natürlichen Umwelt tun. Er kann sich so wenig vor Dämonen fürchten, wie Adler vom Himmel fallen können.

Und nicht nur das. So wie der Adler schon im Ei ein Adler ist, so ist Milarepa schon im Mutterleib, umgeben von den „drei Venen“, um die herum sich nach tibetischer Tradition der Embryo entwickelt, derjenige, der er ist. Sein gläubiges Vertrauen ist kein fremdes Gewächs. Seine Verwirklichung von Leerheit tritt in seiner natürlichen Entwicklung hervor; sie gehört zu dem, was er ist und wird nicht später aufgepfropft.

Wenn wir noch jung sind – bevor wir uns gesellschaftlich, ökonomisch und sexuell in die Welt einmischen und solange wir noch eher unschuldige Zuschauer sind –, sehen wir die schlichte Realität der Dinge anscheinend ziemlich klar. Später dann werden wir für einige Jahre von diesem Wissen weggeführt. Wir hören auf andere Menschen, verwickeln uns in sie und verlieren den Kontakt mit unserer eigenen Sicht und Erkenntnis. Vielleicht mit Anfang Zwanzig oder erst viel später kommt alles – gegebenenfalls langsam und schmerzhaft – wieder zu uns zurück. Unter Umständen gelangen wir viele Jahre lang kaum über das Wissen hinaus, das wir früher hatten.

¹⁷ A. d. Ü.: Die beiden Zeilen in eckigen Klammern wurden in Anlehnung an die deutsche Übersetzung ergänzt. Vgl. *Vajra-Lieder*, a. a. O., Bd. 1, S. 16-18.

Vielleicht besteht ein Zusammenhang von Erfahrungen dieser Art mit der tibetischen Lehre vom Zwischenzustand oder *bardo*. Nach allgemein tibetisch-buddhistischer Überzeugung haben wir, wenn wir uns im Bardo-Zustand nach unserem körperlichen Tod befinden (*bardo* bedeutet „dazwischen“), Gelegenheiten zu spirituellen Verwirklichungen, die wir nicht zu nutzen wissen. Wir können sie nicht einordnen und stürzen darum Stufe um Stufe hinunter, bis wir eine Erfahrung machen, mit der wir schon vertraut sind und auf die wir antworten können. So gelangen wir zu unserer nächsten Geburt, erneut zurück in diese Welt. Aber wir hatten zwischenzeitlich diese Vision der Realität und ein paar Spuren davon werden sich vielleicht, und sei es nur vage und schleierhaft, durch die frühen Jahre unseres nächsten Lebens ziehen.

Ein Beispiel dafür gibt es auch in der Lebensgeschichte des Buddha. Die Überlieferung beschreibt, wie er eines Tages im Schatten eines Rosenapfelbaums ruhte, während sein Vater, der König, ein Frühlingsritual des ersten Pflügens der Felder durchführte. Als der Knabe im kühlen Schatten des Baums ruhte, ging sein Geist ganz natürlich durch Stufen zunehmender Klarheit und Freude in den meditativen Zustand ein, den man erstes *dhyāna* nennt. Damals fehlte ihm ein Kontext, sein Erleben einzuordnen, und er vergaß es. Erst nachdem er viel später seine spirituellen Lehrer verlassen hatte und am Fuß des Bodhi-Baums nach Erleuchtung strebte, erinnerte er sich an diese Begebenheit aus seinen Kindertagen. Erneut den Geschmack der spontanen Glückseligkeit genießend, die er damals erlebt hatte, dachte er, ist das der Weg?¹⁸ Alles Weitere ist, wie man so sagt, Geschichte.

Ein wichtiger Aspekt dieser Geschichte ist, dass sie zeigt, dass man meditative Erfahrung nicht durch die gewaltsame Anwendung bestimmter Techniken erreichen kann, sondern nur in einem Prozess natürlichen Wachsens und Entfaltens. Techniken und Praktiken sind nötig, um dieses Geschehen zu unterstützen und zu leiten. Es ist aber so, als müsse man die Dinge auf natürliche Weise gedeihen lassen, indem man dieses Wachstum fördert und hervorlockt, statt die eigene Entwicklung mit schierer Willensanstrengung zu erzwingen.

Das übliche Verständnis persönlicher Entwicklung geht davon aus, dass wir das Leben in Unwissenheit beginnen und durch Erfahrung und verschiedene Arten der Schulung allmählich mehr über die Natur der Dinge lernen. Die Erfahrung des Buddha unter dem Rosenapfelbaum legt allerdings nahe, dass wichtige Erkenntnisse spirituell gesehen mit Unschuld einhergehen und mit zunehmender Erfahrung wieder verloren gehen, zumindest mit Erfahrungen gewisser Art. Wenn wir mit dem Ziel, Weisheit zu erlangen, in die Welt hinausziehen, sind wir dafür anfällig, uns in allerlei Sachen zu verstricken und darüber nicht weiser, sondern verblendeter zu werden. Selbst wenn du dich einer spirituellen Schulung unterziehst, ist es möglich, dass du tiefer in die Falle von Zeit, Ort und Persönlichkeit gerätst und dich dabei noch weiter von echter Weisheit entfernst – von einem Verstehen, das jenseits von Zeit und Ort und frei von Persönlichkeit ist.

Milarepa stürmt auf die Dämonen zu und sie weichen furchtsam zurück, verwirbeln sich ineinander und verschwinden. Diesmal ist er erfolgreich im Umgang mit ihnen, weil er erkannt hat, was sie wirklich sind. Er stürmt nicht deshalb auf sie zu, weil er sich

¹⁸ *Mabāsaccaka-Sutta*, Majjhima Nikāya 36 (MN i.246). In der Übersetzung von Bhikkhu Mettiko (Kay Zumwinkl): „Ich überlegte: ‚Ich erinnere mich an eine Begebenheit, als mein Vater, der Sakyer, beschäftigt war, während ich im kühlen Schatten eines Rosenapfelbaums saß; ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, trat ich in die erste Vertiefung ein, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist, und verweilte darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind. Könnte das der Pfad zum Erwachen sein?‘ Dann, auf diese Erinnerung folgend, kam das Bewußtsein: ‚Das ist der Pfad zum Erwachen.‘“ Zitiert aus: <https://suttacentral.net/mn36/de/mettiko> (geprüft am 28.2.2021).

entschieden hat, aggressiv vorzugehen, sondern als Ausdruck seiner spirituellen Stärke, die ihrerseits seine Erkenntnis ausdrückt, dass es letztendlich gar keine Dämonen gibt. Es gibt nichts zu befürchten und darum keine Notwendigkeit, sie loszuwerden. Es macht ihm nichts aus, wenn sie bleiben.

„Das war der Dämonenkönig Vināyaka, der Fallensteller, der nach Gelegenheiten für Übles suchte“, dachte Milarepa. „Auch der Sturm war zweifellos sein Werk. Durch die Gnade meines Gurus hatte er keine Chance, mich zu schädigen.“¹⁹

Anscheinend hatten Milarepas *mahāmudrā*-Praxis und seine Erkenntnis des Geistes als leere Durchsichtigkeit ihn vorübergehend unter der Schockwirkung dieser Heimsuchung durch Hungergeister im Stich gelassen. Doch die Vision seines Gurus holte ihn schließlich wieder zurück in sein Erleben der Wahrheit der Dinge und ermöglichte ihm, seine Besucher zu entwaffnen. Vermutlich ist es das, was er mit der „Gnade meines Gurus“ meint.

Im Rückblick wirkt es bedeutsam, dass Marpa seinen Schüler Milarepa in dessen Vision als „Großer Magier“ ansprach und ihn so an die Kräfte erinnerte, die er vor seiner Bekehrung manipuliert hatte. Ermahnte Marpa ihn damit vielleicht indirekt, angesichts der kommenden dämonischen Herausforderungen nicht in alte Gewohnheiten zu verfallen? Vielleicht sagte er: „Du hast die ganze Zeit in dieser Höhle meditiert, aber bist du nicht weiterhin bloß ein Magier, der versucht, seine Ziele mit gewalttätigen Mitteln zu erreichen? Wirst du dich weiterhin selbst der Situation aufzwingen und deine Kräfte genau so einsetzen, wie du früher versucht hast, deinen Willen mit Zauberei durchzusetzen?“

In den Anfangsstadien jeder spirituellen Laufbahn wird es einen Kampf geben, und Milarepa kämpfte sichtlich hart und gut. Nun aber hat er ein fortgeschrittenes Stadium erreicht, in dem Willenskraft nicht die beste zu entwickelnde Qualität ist. Für kurze Zeit war er in seine alten Gewohnheiten zurückgefallen und hatte versucht, den Dharma in einer Art Machtspiel mit den Dämonen einzusetzen, um sie loszuwerden. Dann aber besann er sich auf die Tiefe seiner gesammelten Achtsamkeit und seines Verstehens und durchschaute sie schließlich.

Die Juwelen buddhistischen Übens hüten

Wie schützen wir die Kernweisheit des Dharma? Es könnte scheinen, als ginge Milarepas Antwort dahin, menschlichen Kontakt um jeden Preis zu vermeiden und sich in den Bergen zu verstecken, um ein meditatives Leben der Enthaltsamkeit zu führen. Das Beispiel seines Lebens ist indes nicht ganz so, wie es hier erscheint. Es kommt uns vielleicht als extrem, außerordentlich streng und auf sich gestellt vor, eventuell sogar noch mehr als das Leben des Buddha Gautama. Und doch gelingt es Milarepa, das Mahāyāna-Ideal des Mitgefühls, des Übens zum Wohl anderer ebenso deutlich zu verkörpern, wie es für alle Lehrer dieser Überlieferung gilt. Seine Lieder übten auf viele Generationen von Tibetern eine gewaltige Wirkung aus, und die in ihnen ausgedrückte Freude, die Unbesorgtheit um materielle Bedürfnisse wie Nahrung oder Obdach wird zahllose Einsiedler in ihrer Praxis inspiriert haben.

Milarepas Übung und Lebensweise – sein einsiedlerisches, karges und doch freudvolles Leben – ist seine Lehre. Er ist schon ein gutes Stück vorangekommen, doch selbst wenn er das Ziel schon erreicht hätte, wäre das kein Grund, den Weg aufzugeben, denn Ziel und Weg sind letztlich nicht zu trennen. Milarepa nützt anderen Menschen

¹⁹ Vgl. *Vajra-Lieder*, a. a. O., Bd. 1, S. 18.

durch sein Vorbild, indem er die von ihm vertretene Lehre ohne jedes Wenn und Aber lebt. Seine Stärke als Übender liegt in seiner Entschiedenheit für den von ihm gewählten Pfad. Obwohl er auch unter anderen Bedingungen hätte üben können – ob in einem Kloster oder sesshaft irgendwo in der Welt –, er hätte das kaum freiwillig getan.

Er ist ein inspirierendes Beispiel transzendenten Vertrauens, überweltlicher Freude, Entschlossenheit und unermüdlicher Wachheit, aber er bietet keinen realistisch praktikablen Lebensstil, den auch wir annehmen könnten. Er lebte in einer Gesellschaft, in der die buddhistische Überlieferung schon verankert war und ihre Lehren und Praktiken weithin verstanden und geschätzt wurden. Mochte er selbst auch weltlich-materielle Belange geringschätzen, so gab es doch gläubige Menschen, die ihm das Leben von Zeit zu Zeit ein wenig erleichterten. Sie hatten etwas über ihn gehört und schätzten den Wert seiner Lebensweise hoch genug ein, um den Berg hinaufzustapfen und ihn mit Essen und Trinken zu versorgen.

Leider sind solch günstige Bedingungen für ein Eremitenleben in der heutigen Welt nur schwer zu finden. Selbst an angeblich unzugänglichen Orten ist viel mehr Betrieb als früher. Solltest du versuchen, Milarepas Beispiel zu folgen und in einer Berghöhle oder einer kaum bewohnten Gegend zu meditieren, dann würdest du wohl angesichts umherschweifender Backpacker, Wanderer, Bergsteiger, Skitouristen, Entdecker und Forscher, Fossiliensammler und all den übrigen kaum lange allein bleiben. Und wüssten diese Leute oder die ortsansässigen Menschen die Bedeutung deines Tuns zu schätzen? Vielleicht ist mein Glaube schlichtweg zu schwach, jedenfalls würde ich mich nicht darauf verlassen, dass die Raben mich ernähren²⁰ – und die Einheimischen ebenso wenig. Letztere würden kaum denken „Oh, da ist ein Yogi, der tut etwas Wichtiges“ und dann mit Speis und Trank herbeitrotten. Falls sie überhaupt von dir Notiz nähmen, dann wohl eher, um dich den Behörden zu melden und zu empfehlen, man solle dich wegen deiner Geisteskrankheit in Gewahrsam nehmen.

Wir können der Welt also nicht in derselben Weise entkommen wie Milarepa. Flucht ist nicht mehr möglich. Eskapismus ja, aber kein Entkommen. Moderne Gesellschaften lassen es nicht zu, dass jemand oder etwas allein bleibt. Mit unserer Achtsamkeitsübung können wir ein Stückweit unsere eigene innere Zuflucht erschaffen, aber wir müssen uns weiter und jederzeit mit Umgebungen auseinandersetzen, die der Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit nicht förderlich sind.

Für die meisten von uns ist das Beispiel Milarepas darum weniger das Vorbild einer Lebensweise als eine Warnung vor übertriebenem Selbstvertrauen und der Gefahr, den Schutzraum positiver Bedingungen vorzeitig aufzugeben. Wenn du gerade aus einer Meditationsklausur zurückkommst, kann es sehr verlockend sein, sich wieder in das weltliche Leben zu stürzen, denn du fühlst dich voller Energie und Zuversicht. Du kannst nicht sehen, wie die Welt deine Praxis bedroht. Du siehst es nicht kommen; es lullt dich einfach ein und verführt dich, bis deine Klausur wie ein lang zurückliegender Traum erscheint.

Die Botschaft von Milarepas einsiedlerischem Leben erinnert ein wenig an ein Gleichnis im Pāli-Kanon. Der Buddha sagt, Hirsche seien sicher, solange sie hoch in den Bergen nach Nahrung suchten, kämen sie aber in die Ebene, um an den Feldfrüchten zu knabbern, dann drohe ihnen die Gefahr erschossen zu werden. Ebenso, fährt er fort, ergehe es jenen Mönchen, die sich von ihren angestammten Weidegründen, den Auen

²⁰ Vgl. Altes Testament 1. Könige 17,6: „Und die Raben brachten ihm Brot und Fleisch des Morgens und des Abends und er trank aus dem Bach“. Zitiert nach der Lutherbibel 1984: <https://www.bibelwissenschaft.de/online-bibeln/luther-bibel-1984> (geprüft am 1.3.2021).

der Meditation und des einsiedlerischen Lebens entfernen und an den Rändern des weltlichen Lebens zu knabbern beginnen – Māra werde sie höchstwahrscheinlich attackieren.²¹ Als Buddhisten und Buddhistinnen müssen wir in unseren heimischen Gefilden bleiben, und das heißt, uns entschlossen aus den Weidegründen in den Vorbergen zurückzuziehen, wo unsere Ideale und Bestrebungen von den auf uns einstürmenden weltlichen Werten ständig gebremst und gefährdet werden.

Wir müssen sogar inmitten der Welt versuchen, eine spezifisch buddhistische Lebensweise herauszubilden, eine Art *Reines Land* im Kleinen, wo Menschen in einer Weise kooperieren, zusammen leben und üben können, die ihren spirituellen Bestrebungen gerecht wird. Das können Wohngemeinschaften, Unternehmen des rechten Lebenserwerbs oder buddhistische Zentren sein, die der Übung, Vermittlung und Feier des Dharma gewidmet sind. Dies wären Orte, an denen spirituelle Werte genährt werden und wachsen können – wenigstens teilweise geschützt vor den unwirtlichen Winden des weltlichen Lebens.

Wir dürfen aber nicht erwarten, dass die Einrichtungen, die wir schaffen, vollkommene Bedingungen für die Übung bieten werden. Und ebenso wenig sollten wir erwarten, dass diejenigen, die sie aufbauen, vollkommen verwirklichte Übende sind. Man kann die vollkommene buddhistische Kultur so wenig auf einen Schlag ins Leben rufen wie die reifen Individuen, die sie ihrerseits nähren würde. Besonders am Anfang müssen alle mit den Beschränkungen durch ihre ererbte Gruppenmentalität arbeiten. Dennoch ist das ein Anfang, ein notwendiger Anfang. Und wenn jene, die solche Bedingungen zu genießen vermögen, ihrerseits wachsen und sich spirituell entfalten, werden die Bedingungen besser werden und mehr Möglichkeiten für weitere Fortschritte bieten.

Das bloße Vorhandensein solcher spiritueller Oasen wird sich auf die umgebende Kultur auswirken. Neuankömmlinge fühlen sich angezogen, sind begeistert und wollen mitmachen. So werden spirituelle Werte in der weltlichen Gesellschaft an Boden gewinnen und die Kraft entwickeln, präsent zu bleiben. Dieser Prozess kann endlos weitergehen, sowohl strukturell und gesellschaftlich gesehen als auch im Sinne neuer Stufen individuellen Fortschritts.

Die spirituelle Gemeinschaft ist aber nicht nur eine Struktur, in der man leben und arbeiten kann. Es geht ihr auch um die Art und Weise, *wie* Individuen sich miteinander verbinden. Im Idealfall bilden die sozialen Strukturen, die wir für uns schaffen, eine Grundlage, um Individualität im wahrsten Sinne des Wortes zu entwickeln, aber bestimmt nicht um sie zu bremsen. Menschen sind soziale Tiere. Auf dem buddhistischen Weg geht alles darum, das Ego zu überwinden, und kollektive Situationen eignen sich sehr gut dazu. Der unentbehrliche Kontext spirituellen Wachstums ist darum der Sangha oder die spirituelle Gemeinschaft. Das ist jene Art von Gefährtschaft, die uns zu wachsen hilft, und sie bildet einen Gegensatz zur bloßen Gruppe, die Anpassung verlangt. Der Sangha bietet, wenn er ein echter Sangha ist, kollektive Situationen, in denen wir unsere Gedanken und Gefühle aufrichtig zeigen können, obwohl wir uns manchmal vielleicht zurückhalten müssen, sie auszuagieren. Der „mittlere Weg“ der Individualität vermeidet sowohl Individualismus im Sinne der Missachtung anderer als auch ängstliche, geistlose gesellschaftliche Anpassung.

Das zentrale Thema in jeder Kollektiv-Situation ist das der Entscheidungsfindung. Nur zu oft sind wir im Alltag Entscheidungen ausgesetzt, die andere für uns gefällt haben, und das führt zwangsläufig zu inneren Konflikten. In der spirituellen

²¹ *Nivāpa-Sutta*, Majjhima Nikāya 25 (MN i.151–60). S. Übersetzung von Bhikkhu Mettiko (Kay Zumwinkel): <https://suttacentral.net/mn25/de/mettiko> (geprüft am 9.6.2021).

Gemeinschaft werden wir aber im Idealfall spüren, dass wir über unsere widerstreitenden Gefühle sprechen können. Wir müssen nicht so tun, als wären wir begeistert, wenn wir es nicht sind. Falls es dabei eher um eine Vorliebe als um ein moralisches Prinzip geht, sagen wir vielleicht: „Ehrlich gesagt würde ich lieber etwas anderes tun, aber es macht mir nichts aus, deinem Wunsch zu entsprechen, wenn er wichtig für dich ist.“ Das Prinzip besteht hier darin, nicht auf unsere eigenen Präferenz zu bestehen, aber frei zu sein, unsere Vorliebe ehrlich auszudrücken. In einer solchen Anpassung gibt es keine Heuchelei, und dies nicht zuletzt deshalb, weil Gefühle flüchtig sind und sich tatsächlich rasch und aufrichtig ändern können. Letztlich kann es so sein, dass du ehrlich das tun möchtest, was die anderen möchten, obwohl du zunächst etwas anderes gewollt hattest. Was auch immer geschieht, der kollektive Rahmen hält dich weder vom ehrlichen Ausdruck deines Denkens ab, noch zwingt er dich dazu, dich in einer bestimmten Weise zu verhalten, um einer Verurteilung zu entgehen.

Auf solche Weise beginnt die keimende Individualität – die Bereitschaft, aus selbst-motiviertem spirituellem Streben Verantwortung für sich zu übernehmen – tiefere Wurzeln zu schlagen. Wir werden fähig, buddhistische ethische und spirituelle Werte davor zu schützen, sich zu Institutionen zu verfestigen, die weltlichen Werten dienen und sie verewigen, anstatt sie aufzulösen und zu verwandeln. Mit der Zeit, wenn sich die spirituelle Gemeinschaft weiter entwickelt, wird der Kontakt mit der umgebenden Gesellschaft für den Fortschritt der Einzelnen nicht mehr so abträglich sein. Wir werden dann in einer stärkeren Verfassung sein, schöpferisch entsprechend unseren eigenen Vorstellungen mit der umgebenden Welt umzugehen. Vielleicht können echte Einsiedler irgendwann, vom weiteren Sangha unterstützt, Milarepas inspirierendem Beispiel folgen. Dann werden wir etwas erreicht haben, das den förderlichen Bedingungen des in Baumwolle gekleideten²² Yogi Milarepa im alten Tibet näher kommt.

Traditionell ist der Aufbruch aus weltlichen Verstrickungen ein wesentlicher Bestandteil der „Zufluchtnahme“ zum Buddha, seiner Lehre und der spirituellen Gemeinschaft. Für uns heute geht es nicht so sehr darum, ob wir eine vorgefasste Idee von einer bestimmten Lebens- oder Arbeitsweise verwirklichen, sondern ob wir Bedingungen schaffen können, die unsere spirituellen Absichten unterstützen. Wenn du aus deinen ererbten Bedingungen heraustreten willst und – um den überlieferten Ausdruck zu verwenden – aufbrichst, um das spirituelle Leben zu führen, dann ist das nicht nur eine Verschiebung in deinen äußeren Umständen. Entsagung als äußerer Akt ist nur insoweit bedeutsam, als sie ein inneres Erleben widerspiegelt. Wenn du, wie und wo auch immer, mit einer aufrichtigen spirituellen Motivation in einen explizit buddhistischen Kontext aufbrichst, dann bewegst du dich in Richtung Erleuchtung.

An diesen entscheidenden Punkt zu gelangen, ist eine Abkehr von der Gruppe und eine Hinwendung zur spirituellen Gemeinschaft. In ihrem höchsten Sinn wird die spirituelle Gemeinschaft von der ganzen buddhistischen Überlieferung verkörpert, von der Linie der Gurus und Lehrer, die bis hinauf zu den Bodhisattvas und Buddhas führt. Im eher alltäglichen Sinn hingegen – und genau da fangen wir an, unser Leben zu ändern – besteht die spirituelle Gemeinschaft aus gewöhnlichen Männern und Frauen, die bereit sind, mit ihren Dämonen zu kämpfen, nicht anders als auch Milarepa es tun musste.

²² „repa“ = einer der Baumwolle trägt. Baumwolle im Himalaya zu tragen, ist nur möglich, wenn die Tumo-Praxis erfolgreich ist.

Zweite Geschichte: der Freudengesang eines Yogis ...

... der, glücklich in der Tigerhöhle meditierend, Besuch von fünf Novizen erhält, denen er vom Genuss seiner Lebensweise singt. Nichts kann Milarepas Freude auslöschen, die im leiblichen Erleben gründet – im kostbaren menschlichen Körper. Er zeigt, wie Angst durch Gleichmut überwunden wird.

Themen:

- in Harmonie mit der Umgebung leben
- Leerheit als Zustand völliger Freiheit
- die Absurdität der Idee spiritueller Verwirklichung
- Ablenkung und Bemühung
- die erleuchtete Antwort auf Leiden
- Furchtlosigkeit als Frucht spiritueller Übung
- kreativ mit eigenen Stimmungen arbeiten

3 Jenseits von Furcht

Für dieses Kapitel habe ich die Übersetzung von David Snellgrove verwendet, der diese Episode *Mila Repa und die Novizen* nennt. Als wir das Seminar hielten, auf dem dieses Kapitel basiert, schien sie mir die beste verfügbare Version auf Englisch zu sein. Changs Übersetzung, in der die Geschichte *Lied von der Freude eines Yogis* heißt, war noch nicht erschienen.²³

Schönheit und Furcht

Der einleitende Abschnitt des Liedes von der Freude eines Yogis bringt uns direkt in eine abgeschiedene, manchmal furchterregende Welt der Elementargewalten. Milarepa lebt in einer hohen, abgelegenen Berggegend im dünn besiedelten Grenzgebiet zwischen Nepal und Tibet. Der Name seiner Bleibe – *Tigerhöhle von Singa-dzong* – scheint zu besagen, dass er sich entschieden hat, einen furchterregenden Ort als einstweilige Unterkunft zu wählen. Es zeigt sich aber schon bald, dass diese recht alarmierend benannte Höhle für Meditation gar nicht so schlecht geeignet ist, wie es sich anhören mag. Milarepa erlebt die Atmosphäre als friedvoll und still – und dann sieht er etwas oder jemanden. Er wird von der strahlend schönen Gestalt der Ortsgottheit von Yolmo besucht. In der Folge ist seine Meditation ruhig, voller Energie und Freude.

Die Erscheinung der Gottheit deutet darauf hin, dass Milarepa lebhaft spürt, wie die Atmosphäre des Ortes ganz und gar mit seiner meditativen Stimmung und seinen

²³ Die Zitate dieses Kapitels sind, sofern nicht anders vermerkt, der von Edward Conze herausgegebenen Anthologie, *Im Zeichen Buddhas* entnommen (Frankfurt/M.: Fischer Taschenbuch 2016 (Erstausgabe 1957), S. 209-220. In der deutschen Sammlung *Milarepas gesammelte Vajra-Lieder* von Henrik Havlat mit Waltraud Sander ist diese Geschichte unter der Überschrift „In den Schneebergen von Yolmo“ in Band I, S. 75-87, zu finden.

spirituellen Bestrebungen harmoniert. Es ist, als sei die Atmosphäre der Höhle ganz auf seine Absichten abgestimmt und würde mit seinen Bestrebungen kooperieren. Milarepa hat vor, diese förderliche Umgebung so gut es geht zu nutzen. Das ist natürlich etwas ganz anderes als die von den Dämonen des letzten Kapitels geschaffene Atmosphäre, und wir können daraus schließen, dass Milarepas Geistesverfassung ebenfalls eine andere ist.

Doch wie die Dinge liegen, darf Milarepa seine Meditationszeit in der Tigerhöhle nicht ungestört genießen. Ein paar Besucher sind schon auf dem Weg zu ihm. Neuigkeiten verbreiteten sich offenbar sogar in den entlegensten Gegenden des mittelalterlichen Tibet ziemlich schnell, und so erhält Milarepa nun Besuch von einer Gruppe von fünf Novizen, die sich über die gefährliche und isolierte Lage des Ortes auslassen und überschlau darüber spekulieren, ob das seiner Meditation wohl zugute komme.

Übrigens werden die Novizen in Changs (und auch in der deutschen) Übersetzung als „Nonnen“ bezeichnet. Nun galten tibetisch-buddhistische Nonnen formal verstanden immer als Anfängerinnen, denn Frauen wurden in der indo-tibetischen Überlieferung nicht voll ordiniert, weil der ursprüngliche buddhistische Nonnenorden etwa tausend Jahre nach seiner Gründung schon ausgestorben war. Allerdings scheint es im gegebenen Kontext eher wahrscheinlich, dass die Milarepa besuchenden Novizen männlich sind.

Milarepa beantwortet ihre Spekulationen mit seinem persönlichen Erleben seiner Bleibe – die offenbar sein Lehrer für ihn ausgewählt hatte – und seine Beobachtungen sind recht überraschend. Falls du dir schon ein Bild von diesem abgelegenen Ort gemacht hast, dann war er vermutlich eher kahl, öde und unwirtlich. Eine Tigerhöhle bietet keinerlei Bequemlichkeit und ist – sogar für angehende Mönche des tibetischen Mittelalters, die an Strapazen gewöhnt waren, wie wir sie uns kaum ausmalen können – unheimlich und gefährlich.

Milarepa aber ist voll des Lobes. Er spricht von Farbe und Licht, von Blumen und Vogelgezwitscher. Er gibt sogar Hinweise auf die Anwesenheit von Menschen oder wenigstens von blühenden Wiesen, mögen diese auch so weit von den Siedlungen entfernt sein, dass sie nur selten aufgesucht wurden.

Der Eindruck, den die Novizen von diesem Ort haben, zeigt beispielhaft, wie sehr negative Emotionen unsere Wertschätzung der Dinge beeinträchtigen und den Blick für unsere Umgebung trüben. Sie sehen die Einsamkeit des Ortes und das fast völlige Alleinsein Milarepas, und das macht den Ort beängstigend für sie. Vom Gefühl des Alleinseins überwältigt, sehen sie seine Schönheit nicht.

Das ist natürlich eine häufige Reaktion. Manche Leute finden sogar die gewöhnliche englische Landschaft bedrohlich und sind offenbar glücklicher an Orten, wo sie jede beunruhigende Begegnung mit Schrecken oder Schönheit ungefährdet vermeiden können. Selbst in Kunstmuseen laufen wir gewöhnlich im Rudel umher, und manche fühlen sich dabei vielleicht wohler, als wenn sie mit all der Schönheit alleine wären. Wer sich dagegen tief genug auf die Bilder einlässt, wird es kaum bemerken, wenn sonst niemand in der Galerie ist – und falls doch, dann eher mit Freude darüber, die Kunst ungestört genießen zu dürfen.

Milarepas ganzes Leben ist von solcher Art. Ihn bedrückt das Alleinsein nicht – er fühlt sich nicht einsam – und darum vermag er die natürliche Schönheit seiner Umgebung zu genießen. Er weiß um die einsame Lage des Ortes und ist froh darüber, und er erlebt Einsamkeit nicht als Bedrohung. Man könnte sagen, Milarepa befinde sich in einer Harmonie mit den Ortsgottheiten, die den Novizen vollständig abgeht. Wo

andere Einsamkeit und Furcht erleben, genießt Milarepa Schönheit und Freude. Und das ist auf etwas zurückzuführen, was er erreicht hat und „das Klare Licht des Erkennens der Leerheit“ nennt. „Leerheit“ oder *śūnyatā* ist der Mahāyāna- und Vajrayāna-Begriff für letztgültige Realität. Warum aber spricht er vom „Klaren Licht“?²⁴

Das klare Licht der Leerheit

*Es ist an solch einem einsamen Orte,
Daß ich, der Yogi Mila Repa,
Freudig bin in dem Klaren Lichte des Erkennens der Leere,
Freudig über alle Maßen, daß sie auf so viele Arten und Weisen erscheint,
Freudig über ihre große Mannigfaltigkeit.*

Milarepas Verwendung dieses in den Texten der Überlieferung sehr geläufigen Ausdrucks zeigt eine deutliche Trennung der Wege zwischen der Yogācāra-Schule des Buddhismus einerseits und dem rationalistischen Philosophieren aller anderen Überlieferungen an, indem er auf das tatsächliche Erleben von Leerheit und nicht auf ein abstraktes theoretisches Konstrukt verweist. Warum aber „Klares Licht des Erkennens der Leerheit“? Was für eine Art von Licht ist das?

Die Leere oder Leerheit dieses Erkennens ist nicht null und nichtig, sondern eine Verfassung völliger Freiheit. Sie ist überaus positiv, schön, licht und hell – so dass sie wirklich nur mit der Reinheit und Energie strahlend klaren Lichtes verglichen werden kann. Natürlich ist das ein Bild. Es geht nicht um Licht, wie wir es gewöhnlich verstehen. Gewöhnliches Licht hat beispielsweise eine Quelle, doch das reine Licht der Leerheit kommt nicht von irgendwoher – und geht nirgendwo hin. *Śūnyatā* ist frei von aller Dualität wie Subjekt und Objekt, Zeit und Raum oder sogar licht und dunkel.

Wenn wir an etwas denken, dann denken wir es uns als dieses oder jenes oder als eher jenes als dieses, und natürlich stellen wir uns letztgültige Realität in derselben Weise vor. Der Ausdruck „Klares Licht der Leere“ legt doch gewiss nahe, dass wir davon ausgehen können, Leerheit habe eher die Natur von Licht als von Dunkelheit. Das ist aber nur eine Redeweise. Tatsächlich lässt sich Realität nicht an oder in irgendetwas fixieren oder irgendwie festzurren. Und natürlich ist sie kein „Ding“.

Den Anhängern des Yogācāra war es wichtig, einem weiterführenden Pfad zu folgen – erstens: Rückführung aller Phänomene, aller Erscheinungen auf den Einen Geist und anschließend: Erkennen, dass der Eine Geist von jeglicher Unterscheidung zwischen Subjekt und Objekt leer ist. Für den Yogācāra ist Geist im letzten Sinn nicht realer als irgendetwas anderes. Er ist nicht eine Art universeller Substanz, von der letztendlich alles herrührt. Man muss ihn als leer sehen. Es gibt Geist, Bewusstsein, Gewahrsein – völlig rein, vollkommen leuchtend und klar, doch darin gibt es kein absolut existierendes Subjekt und Objekt und nicht einmal die Vorstellung eines Selbst im gewöhnlichen Sinn. Für uns ist es natürlich fast unmöglich, das zu sehen und die Vorstellung von Dualität aufzugeben, ohne eine Art von Einheit an ihre Stelle zu setzen, und sei diese auch noch so subtil. Aus diesem Grund wird Realität manchmal als „nicht zwei“ oder „nicht dual“ angedeutet, womit das Risiko vermieden wird, auf eine feste und endgültige Auffassung davon zurückzufallen, wie Realität ist.

²⁴ A. d. Ü.: Wie schon im letzten Kapitel zitieren wir nach der von Sangharakshita benutzten Übersetzung, hier jener von David Snellgrove. Das hier besprochene Lied Milarepas ist – unter dem Titel „In den Schneebergen von Yolmo“ – in Band I, S. 209-220 der schon zitierten *Vajra-Lieder* enthalten. Der Ausdruck „Klares Licht des Erkennens der Leere“ wurde dort (S. 76) als „klare[n] Meditation über die Offenheit des Geistes“ übersetzt.

Will man die Verfassung völliger Offenheit und Freiheit eines Yogis beschreiben, dann kann man ihr wahrscheinlich kaum näher kommen, als wenn man von Leerheit spricht. Es ist nicht möglich, eine klare Beschreibung von Leerheit zu fixieren, da sie ihrer Natur nach kein bestimmtes Ding mit einer festen Identität ist. „Sie“ ist bewegt, sich stets verändernd, fließend und nimmt immer neue Formen an. Wenn wir die wahre Natur von Leerheit kennen, sollte es uns nicht wundern, dass sie ihr leeres Wesen demonstriert, indem sie sich in etwas anderes verwandelt. Der erleuchtete Geist versucht nicht, die Realität auf eine bestimmte Manifestation festzunageln und dann darauf zu bestehen, sie nur so zu erfahren.

Betrachtest du die Dinge aus dieser Perspektive, dann wird die Idee der Verwirklichung eines Ziels selber absurd, denn das Ziel besteht letztendlich darin, die Dualität zu überwinden, die zwangsläufig mit der Erreichung eines Ziels einhergeht. Du lässt alles Empfinden los, dass du gerade ein abtrennbares, unterscheidbares Ziel erreichst oder eine Errungenschaft machst, die du bisher nicht hattest und die andere auch nicht haben. Im Gegenteil: Du erkennst, dass du schon von Anfang an unwissentlich ein Buddha warst – wie der Bettler im Gleichnis des Lotos-Sūtras (*Saddharma-Puṇḍarīka*), der nicht wusste, dass ein unschätzbar kostbares Juwel in den Saum seines Gewandes eingenäht worden war.²⁵ Du lässt also nicht die Welt der Unreinheit zurück und nimmst das reine Reich von Nirvāṇa in Besitz. Dein eigenes gewöhnliches Denken wird im Buddha-Zustand bestätigt. Die „Verwirklichung“ geschieht außerhalb von Zeit, und wenn du dahin kommst, erkennst du, dass du immer schon da warst. Wenn du Erleuchtung erlangst, erkennst du also, dass du immer schon erleuchtet warst. Dein ursprünglicher Besitz ist nur bestätigt worden. Oft ist es anscheinend die Absurdität der Situation, die dem eben erst Erleuchteten als Erstes auffällt – daher das Lachen, von dem die Zen-Überlieferung so oft als der natürlichen Reaktion auf das Geschehen berichtet. Wie lachhaft zu glauben, dass ich jemals etwas anderes als erleuchtet war! Wie töricht, so viel und so unnötig zu leiden!

Frei von *samsāra*, dem Kreislauf weltlichen Daseins, wirst du frei in *samsāra*. Du bist nun fähig, in die Welt des Leidens zurückzukehren, ohne diese Welt der Unterscheidungen für absolut wirklich zu halten. Das Gelächter bricht daher auch aus unsäglicher Erleichterung hervor. Es ist, als habest du dein ganzes Leben in tiefer Besorgtheit über etwas verbracht und erkennst nun plötzlich den wahren Sachverhalt, dass es nämlich nichts gab, worüber du dich je hättest sorgen müssen. „Wie absurd all dieses Kümern und Kämpfen war!“, sagst du zu dir, „was war ich doch für ein Tor, zu glauben, ich sei dies und zu glauben, ich sei das! Ich habe nur den falschen Baum angeklüfft.“ Und an diesem Punkt kannst du es dir leisten zu lachen. „Was für ein dummer Buddha ich war!“

²⁵ *Lotos-Sūtra*, Kapitel VIII. Vgl. *Lotos-Sūtra: das große Erleuchtungsbuch des Buddhismus*. Vollständige Übersetzung nach dem chines. Text von Kumārajīva ins Dt. übers. und eingeleitet von Margareta von Borsig. Freiburg/Br., Basel, Wien: Herder 2013 (1. Aufl. 1992). S. 220. Sangharakshitas ausführlicher Kommentar zum Lotos-Sūtra enthält auch eine Besprechung dieses Gleichnisses. S. Kapitel 7, „The Jewel in the Lotos“, in *The Drama of Cosmic Enlightenment (Complete Works)*, Band. 16, S. 169–174). Eine vorläufige deutsche Übersetzung dieses Kommentars ist unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen/Dharma-Übungskurs/Wahlmodule) abrufbar (geprüft am 2.3.2021).

Furcht und Verwirrung im klaren Licht der Leerheit

*Freudig mit einem Leib, den kein schädliches Karma bedrückt,
Freudig in der verwirrenden Vielfalt des Eindrucks,
Freudig inmitten fürchterlicher Erscheinungen*

Nicht einmal das, was verwirrend und fürchterlich zu sein scheint, kann Milarepas Freude vertreiben. Seine Sicherheit und Zuversicht gründen nicht in äußeren Bedingungen. Er sieht sich nicht genötigt, der wahren Natur der Dinge eine Art logischer Ordnung überzustülpen. Er besteht nicht darauf, die letztgültige Wahrheit der Dinge zu verstehen und versucht nicht, die Realität irgendwelchen Ideen anzupassen – auch nicht der Idee ihrer Vielfalt. Würde ihre Vielfalt sich plötzlich in Einssein lösen, dann würde er sich auch daran freuen. Soll die Realität doch sein, wie sie mag! In keiner Form hält er an ihr fest. Ob sie eins ist oder viele, ob leer oder voll – das kümmert ihn nicht. Er bleibt froh. Er besteht nicht darauf, dass seine Erfahrung mit irgendwelchen festen Vorstellungen von der Realität übereinstimmt. Er ist „freudig in dem Klaren Lichte des Erkennens der Leere“.

Und wenn er in seinen Meditationen von fürchterlichen Göttererscheinungen unterschiedlicher Art heimgesucht wird, dann sieht er auch sie als genau das: bloße Erscheinungen. Alle Angst ist letztendlich Angst vor Vernichtung, und man findet Mut, wenn man diese Möglichkeit annimmt, das bedrohte Selbst überwindet und zu einem neuen Selbst übergeht – womit das Geschehen von neuem beginnt. Milarepa lässt sich von keinem Gefühl der Vernichtung mehr täuschen, und wo früher Furcht war, empfindet er nunmehr bloß tiefe Erfüllung.

Seine Erfahrung ist weder abstrakt noch theoretisch. Seine Freude wurzelt im leiblichen Erleben – im kostbaren menschlichen Körper, der im tibetischen Buddhismus traditionell als das ideale Mittel zur Erlangung der Erleuchtung geschätzt wird. So genießt Milarepa den Segen eines „Leib[es], den kein schädliches Karma bedrückt“, das Vermögen, von körperlichen Schmerzen oder Schwächen unbehindert meditieren zu können. Weil er von den positiven Bedingungen, die er genießt, unabhängig ist, fällt es ihm leichter, sie nicht für selbstverständlich zu halten.

Zerstreutheit und Schmerz im erleuchteten Geist

Freudig in meiner Freiheit von dem Zustand, wo Zerstreuungen aufsteigen und vergehen.

Dieser Vers impliziert, dass es hinsichtlich der Ablenkungen in Meditation zwei verschiedene Geistesverfassungen gibt. Erstens gibt es jene Verfassung, in der man Ablenkungen als entstehend und bleibend erfährt. Vielleicht erkennt man sie als Ablenkungen oder Hindernisse, doch man hält sie nicht für vergänglich und kann sie darum nur schwer auf entschiedene und wirksame Weise handhaben.

Zweitens gibt es die Geistesverfassung, in der schon ein gewisses Maß an Verständnis für die Vergänglichkeit der Dinge gegeben ist. Ablenkungen werden als vorübergehend erfahren wie Wolken, die durch den Geist ziehen. Wenn du weißt, dass es überflüssig ist, einen Juckreiz zum Studienobjekt zu machen, wirst du dich nicht in ihn hineinziehen lassen, und dasselbe gilt für sämtliche Ablenkungen. Nur weil es dich gelegentlich, während du dich in einer Klausur befindest, nach gewissen weltlichen

Vergnügungen gelüftet, oder auch im Alltag nach Dingen, denen du bis auf Weiteres oder sogar für den Rest deines Lebens abgeschworen hast, musst du solche Begehrlichkeiten nicht ernstnehmen. Sie sind bloß vorübergehende Hindernisse der Begierde und der Unruhe, die aus alten Konditionierungen aufkommen.

Beide Geistesverfassungen erfordern Wachsamkeit und Bemühung. Da Milarepa aber erleuchtet ist, muss er seine geistigen und emotionalen Energien nicht willentlich auf Erleuchtung ausrichten. Es ist zumindest fraglich, ob ein ganz erleuchteter Geist überhaupt Ablenkungen im üblichen Verständnis erfährt, denn ein erleuchteter Mensch vermag potenzielle Ablenkungen, selbst wenn sie gerade erst entstehen, als das zu sehen, was sie sind, ohne in ihren Bann zu fallen.

*Freudig über alle Maßen, wo das Leben hart ist,
Freudig in Freiheit von Krankheit,
Freudig, daß Leid nun Freude geworden ist.*

Es ist offensichtlich, dass Milarepa extreme körperliche Entbehrungen durchsteht: Kälte, Hunger und so weiter. Man beachte aber, dass er unter diesen Umständen *über alle Maßen* froh ist. Das ist deshalb so, weil seine Freude unter solch widrigen Bedingungen als etwas hervorstrahlt, was nicht von seinen Umständen abhängt. Für Milarepa ist sogar Unglück eine Quelle von Freude. Er empfindet weiterhin körperliche und mentale Gefühle, aber er findet Freude in ihnen, denn jedes Ungemach wird zur Gelegenheit, die unbedingte Natur seiner Freude zu erfahren. Man beachte auch, dass er sich nicht freut, weil Leiden sich *in* Freude verwandelt hat, sondern weil es nunmehr Freude *ist*. Das heißt, Leiden und Freude werden nicht als getrennt erlebt. Er spürt weiter das Leiden, aber das Leiden ist jetzt Freude. Er ist hungrig, und es ist ein freudiges Erleben, hungrig zu sein. Ihm ist kalt, und es ist ein freudiges Erleben, Kälte zu spüren. Für Milarepa ist jeder Rückschlag eine Erinnerung an das unbeständige, unvorhersehbare Wesen von *samsāra* und die völlige Sinnlosigkeit, an Dingen und Erfahrungen zu haften, als sei die Welt etwas anderes als ein Produkt des Geistes.

Dies ist ein Aspekt des erleuchteten Geistes, den richtig zu verstehen wichtig ist. Solange er mit dem physischen Körper verbunden ist, gehört die Möglichkeit physischen Leidens und vielleicht auch emotionalen Leidens zwangsläufig zum Leben als Mensch. Doch obwohl du leidest – ob es sich um das Erleiden körperlicher Schmerzen handelt oder um den emotionalen Schmerz, einen nahen Menschen zu verlieren –, wird deine Antwort auf diesen Schmerz und deine Art ihn zu erleben, ganz anders sein als die einer nicht erleuchteten Person.

Der kreative Ausdruck des erleuchteten Geistes

*Freudig über den Schatz der jetzt gesungenen Siegeslieder,
Freudig über alle Maßen bei den Tönen und Zeichen der zahlreichen Silben,
Freudig, wenn sie sich in Gruppen von Worten verwandeln.*

Als erleuchtetes Wesen genießt Milarepa in allen Lagen vollkommenen geistigen Gleichmut. Er genießt die reine Kreativität der Antwort seines Geistes: Was auch immer er erlebt, sein Geist reagiert nicht, indem er am Erleben klammert oder sich von ihm abspaltet; seine Antwort ist immer von noch mehr Positivität, von weiterem geschickten Wirken bestimmt. Ob in Liedern oder in anderen spontanen Ausdrucksweisen, er genießt die spielerische und unerschöpfliche Manifestation des erleuchteten Geistes.

Wie jeder Einsiedler genießt Milarepa offenbar die Stille, hier aber verkündet er seine Freude mit Wort und Gesang. Er genießt es zu beobachten, wie die Silben aus seinem Mund kommen und sich zu Wörtern und Sätzen formen. Wir können davon ausgehen, dass seine Rede kein Ausdruck des Ego ist, kein „Selbstaussdruck“, wie wir ihn verstehen, sondern eher wie Mantragesang und die Rezitation von Pujas. Sie ist der spontane Ausdruck der nicht-dualen Verfassung.

Furcht transzendieren

Nach seiner einleitenden Hymne über die Freuden des Yogi-Lebens gibt Milarepa seinen Besuchern ein paar Belehrungen, ehe er ihre Begegnung mit einem Lied abschließt, das zum Eingangsthema der Furcht im spirituellen Leben zurückkommt. Er beginnt das Lied, indem er den Segen seines Lehrers erbittet, den Novizen zu helfen, sicheres Wissen zu erlangen, sprich: nicht umkehrbare Einsicht.

In der göttlichen Festung eures eigenen Leibes.

In der Übersetzung Changs ist diese Zeile Teil eines bescheideneren Gebets um feste Erkenntnis, so oder so ist die Betonung des Körpers bedeutsam.²⁶ Selbstverständlich sorgt man sich ganz natürlich um seinen Körper oder, falls man religiös ist, um die Verfassung seiner Seele und die eigenen „Verdienste“, die vom Körper, wie man bemerkt, eher durch Sinnesbegierden gefährdet als geschützt werden. Die Vorstellung vom Körper als Festung stellt darum einige tief wurzelnde Annahmen in Frage. Milarepa erinnert uns daran, dass man festes Wissen nur im psychophysischen Organismus, dem kostbaren menschlichen Körper, erlangen kann. Der Körper ist wahrlich die Zitadelle des Erwachens.

*Von Ängsten gequält, baute ich ein Schloß auf.
Die Leere des absoluten Seins, die war jenes Schloß,
Und vor seiner Zerstörung habe ich keine Furcht.*

Die Leerheit des absoluten Seins schützt offenbar nicht vor den Wechselfällen des Lebens oder auch nur dem Gefühl, ihnen ausgesetzt zu sein. Sie beseitigt nicht die Notwendigkeit, geeignete Maßnahmen zu treffen, um mit diesem Auf und Ab zurecht zu kommen. Sie schützt aber die eigene positive Verfassung davor, von diesen Wechselfällen beeinträchtigt und vom Ausgang der Ereignisse abhängig zu werden. Wenn Milarepas Freude in ihrer Nicht-Dualität eine Transzendierung von Freude ist, dann ist sie auch eine Transzendierung von Furcht. Hier gibt es kein Anhaften am Erleben von Freude und somit auch keine Furcht, sie zu verlieren.

Furchtlosigkeit oder *abhaya* ist eine der Früchte der spirituellen Übung, und sie zu entwickeln ist ein besonders wichtiger Aspekt des Buddhismus. Sie ist mit der überlieferten Beschreibung des höchsten Ziels als Zuflucht verknüpft. Ein Schloss oder eine Burg ist die höchste materielle Zuflucht, der sicherste Ort. Es ist aber auch der höchste Ausdruck von Furcht und der Unterscheidung, die wir zwischen Selbst und Anderen, uns und ihnen, ziehen. Die „Leerheit des absoluten Seins“ bedeutet die letztendliche Nicht-Realität auch der Unterscheidung von Subjekt und Objekt, Selbst

²⁶ A. d. Ü.: Vgl. *Vajra-Lieder*, a. a. O., S. 85: „... führe uns zur Gewißheit, / Daß der eigene Körper ein Palast der Gottheit ist.“

und Anderem, und sie wird zu einer Burg, weil sie uns vor der Furcht selbst schützt. Furcht zeigt Anhaftung am Selbst an, wie auch immer wir uns dieses vorstellen, und das impliziert Dualität. Wir fürchten jedwede Bedrohung des Selbst durch etwas, das wir als Nicht-Selbst, als das Andere wahrnehmen. Solange wir diese Unterscheidung für absolut halten, können wir uns niemals absolut schützen, und wir werden der Furcht immer ausgesetzt bleiben.

Milarepa sinnt nun weiter über die verschiedenen Arten gewöhnlicher menschlicher Furcht nach, wobei er die Weise, wie wir sie jeweils beschwichtigen, zu Symbolen einer spirituellen oder transzendenten Qualität oder auch einer Reihe von Qualitäten macht. Anstatt vorübergehend das Bedürfnis zu beschwichtigen, das Furcht hervorgerufen hat, durchschneidet diese Qualität den ganzen Kreislauf der Abhängigkeit und beseitigt so jegliche Furcht.

Zum Beispiel ist Milarepas Schutz vor Kälte die „innere Wärme“, ein Hinweis auf die Übung des *tummo*, des „psychischen Feuers“ als spirituelles Mittel, mit dem sich Körperwärme erzeugen lässt. Weniger buchstäblich können wir die Erfahrung von Kälte als Sinnbild für Einsamkeit, für das Frösteln emotionaler Entbehrung nehmen. Die Erzeugung innerer Wärme wird dann zu Zufriedenheit oder emotionaler Positivität, einem Strahlen, das nicht von einer externen Quelle kommt, sondern aus den eigenen spirituellen Ressourcen. Es ist das Glühen innerlich erzeugten Wohlseins.

Was die Furcht vor Armut betrifft, so wird diese durch die „sieben unerschöpflichen Juwelen“ überwunden. Traditionell sind dies Gold, Silber, Kristall, Rubin, Koralle, Achat und Karneol. Auch hier können wir nach symbolischen Bedeutungen suchen. Die buddhistische Tradition kennt zwei weithin bekannte Gruppen von sieben „Juwelen“ – zum einen die sieben Juwelen des *cakravartin-rāja*, des rechtschaffenen oder raddrehenden Königs: Elefant, Pferd, Ratgeber, Gemahlin, Oberbefehlshaber und so weiter, zum anderen eine Liste von sieben positiven Geistesereignissen, die die „sieben Schätze“ genannt werden.²⁷ Beide könnten hier gemeint sein. Milarepa sagt, aufgrund der spirituellen Eigenschaften, die er gemeistert habe, stehe ihm aller Reichtum der Welt zur Verfügung. Er sei ganz und gar nicht der verarmte Bettler, als der er erscheine, sondern einem raddrehenden König oder Weltherrscher vergleichbar, dessen Gesetze und Verordnungen nicht auf Überlieferung oder eigennützigem Ehrgeiz beruhen, sondern auf dem Dharma. Materielle Armut fürchte er nicht, denn der Reichtum, den er schätze, sei nicht materiell, sondern entspringe dem Verzicht auf materiellen Reichtum. Die sieben Juwelen können ihm durch wechselnde Umstände nie genommen werden. Als positive Geistesereignisse sind sie unerschöpflich und ohne Ende.

Unerschöpflich sind auch die Verzückung und Glückseligkeit des gesammelten Geistes, die er durch Meditation erlangt hat.

*Aus Furcht vor Hunger suchte ich nach Speise,
Das Aufgenommenwerden in das Absolute, das war jene Speise,
Und vor Hunger habe ich nun keine Furcht.*

Hier fühlt man sich an die folgende, in einer Strophe des *Dhammapada* ausgedrückte Erwartung erinnert: „Von Entzücken werden wir uns nähren.“²⁸ Das ist etwas, das alle

²⁷ A. d. Ü.: Damit sind vermutlich die im *Ugga-Sutta* (AN 7.7) sowie in einigen anderen Suttas genannten „Sieben Schätze“ gemeint. Vgl. die Übersetzung von Nyanatiloka unter <https://suttacentral.net/an7.7/de/nyanatiloka> (geprüft am 9.6.2021).

²⁸ Sangharakshita (Üb.), *Dhammapada*. Cambridge: Windhorse Publications 2008, Strophe 200 (*Complete Works*, Bd. 15). Vgl. auch die im Literaturverzeichnis angegebenen deutschen Übersetzungen.

regelmäßig Meditierenden zu schätzen wissen. Meditative Vertiefung kann so greifbar und unmittelbar segensreich sein, dass man sie als eine Art Nahrung empfindet. Verzückung (Sanskrit *prīti*, Pāli *pīti*) ist eine innere Nahrung, die den gesammelten Geist in einer selbstgenügsamen Verfassung spirituellen Wohlergehens hält. Alle positiven Geisteszustände, zumal jene eines achtsamen Gewahrseins, nähren den psychophysischen Organismus. Wenn Anhaftung und Abneigung gegen Dinge und Erfahrungen aufgegeben sind, wird man nie mehr Furcht vor Hunger empfinden.

Furcht vor Durst ist der nächste Punkt in Milarepas Liste der Ängste und das wohl häufigste, ganz unmittelbar bedrängende körperliche Bedürfnis. Nur kraftvolle und nahtlose Übung – in Milarepas Worten „der Nektar der Wachsamkeit“ – vermag die damit verbundene Furcht zu lindern.

Zuletzt beschwört Milarepa die Furcht, vom Weg abzukommen:

*Aus Furcht vor Verirrung suchte ich einen Weg,
Die Übung des Zwei-in-Einem, sie ist jener Weg,
Und vor Verirrung habe ich nun keine Furcht.*

Die „Übung des Zwei-in-Einem“ – der Sanskrit-Begriff lautet *yuganaddha* – ist ein spezifisch tantrischer Hinweis auf die Nicht-Dualität von Weisheit und Mitgefühl auf höchster Ebene. Wenn du das erreicht hast, befindest du dich endlich auf dem Mittleren Weg und verkörperst ihn. Bis dahin musst du dich fragen, ob das, was du tust, wirklich das in diesem Moment besttaugliche ist: Bin ich auf dem rechten Pfad oder ein wenig von ihm abgekommen? Folge ich dem Pfad von *nirvāṇa* oder dem von *samsāra*? Schreite ich weiter voran oder stecke ich in einem dünnen intellektuellen Verständnis fest, in lebloser Konzentration des Geistes oder in uninspirierten, wenngleich scheinbar nützlichen Aktivitäten?

Bei der Übung von Nicht-Dualität lässt sich keine Unterscheidung zwischen Pfad und Nicht-Pfad treffen. Es gibt keinen richtigen oder falschen Pfad und daher keine Möglichkeit, in die Irre zu gehen. Du musst dich nicht mehr fragen, ob du noch auf dem rechten Pfad bist. Es gibt keinen Pfad. Der „Pfad“ besteht darin, keinem Pfad mehr zu folgen. Es geht nicht darum, zwischen Alternativen zu wählen. Wenn du Weisheit und Mitgefühl in deinem Erleben vereinst, gehst du auch über die Archetypen der rechten und der falschen Wege hinaus: *samsāra* und *nirvāṇa*, Bedingtes und Unbedingtes. Milarepas Schlussfolgerung ist, dass er unter allen Umständen glücklich ist – und der nächste Vers enthüllt die Art von Umständen, an die er denkt:

*Zu Yolmo in der Tigerhöhle von Singa-dzong
Zittert man vor Furcht bei dem Brüllen der Tigerin
Und dies zwingt einen unfreiwillig zu strenger Abgeschlossenheit.*

Gegen Ende seines Liedes hält Milarepa in einem deutlicher poetischen Tonfall fest, was er in seiner Einsiedelei sieht und hört und welche Gefühle das in ihm hervorruft. Ob dieser gehobene Stil für eine gewisse Zweideutigkeit des Sinns verantwortlich ist oder nicht, ist nicht ganz klar, aber die Übersetzung von Chang überträgt das Zittern Milarepas auf die Tigerin, deren „Brüllen“ zu einem „Heulen“, einem „zittrigen Schrei“ wird. Es scheint aber durchaus möglich, dass sogar Milarepa, der sich der unmittelbaren Nähe einer Tigerin mit ihren Jungen ausgesetzt hat, zittern wird. Man muss sich darüber klar sein, dass Furchtlosigkeit nicht bedeutet, dass man sich nie fürchten wird. Vielmehr kann Milarepa, obwohl er seine natürlichen menschlichen Reaktionen nicht unterdrückt,

im Erleben der Furcht glücklich sein. Es ist, als würde er das Brüllen der Tigerin genießen. Seine Furchtlosigkeit schließt das Erleben von Furcht nicht aus; tatsächlich genießt er die Furcht, die für leibhaftige Wesen ganz natürlich ist.

Es gibt eine Art von Schrecken, der so sehr belebt, dass er auf seltsame Weise wohltut. Die Nähe von Gefahr lässt uns stärker, mutiger und heroischer fühlen. Wenn du aus Furcht zitterst, kannst du dein Herz in die Übung hineinbringen und sie treibt dich an, kräftiger zu üben in dem Gewahrsein, dass alle furchtsamen Erfahrungen, die aufkommen mögen, letztlich nichts anderes sind als eben das – Erscheinungen, keine festen Realitäten. Und du bist dasjenige Element der Gleichung, das sich öffnen und das Festhalten an Objekten lösen kann – ob du diese nun begehrst oder fürchtest.

Zusammen mit dieser Abgeschiedenheit von der Welt kommt Mitgefühl auf, wie Milarepa sie – wie er in der nächsten Strophe singt – für die Tigerjungen empfindet. Diese Verbindung von Rückzug und Barmherzigkeit ist sehr wichtig in den Lehren Tsongkhapas, des großen Gründers der tibetischen Gelug-Schule: Der vom Entstehen des *bodhicitta* – des Strebens nach Erleuchtung zum Wohl aller Lebewesen – begleitete Rückzug aus dem Bedingten bringt Erleuchtung hervor. Sich zurückzuziehen ist nicht genug; man muss auch liebevoll in die Welt hinausgehen. Und umgekehrt genügt es nicht voller Mitgefühl zu sein; der Aspekt des Rückzugs ist ebenfalls nötig.

Nachsinnen

*Die Schreie der Affen bleiben einem im Gedächtnis,
Und dies verursacht ungewollt ein Gefühl der Trauer,
Aber bei dem Geschwätz ihrer Jungen muß man einfach lachen,
Und dies erzeugt ungewollt einen beschwingten Geist.*

Das Gezeter von Affen wird in chinesischen Dichtungen häufig erwähnt, um eine Stimmung melancholischer Rührung, verbunden mit Abendschatten und sanftem Regen zu vermitteln. Hört man einen Affen im Nebel schreien, dann weckt das anscheinend ganz natürlich eine Art wohliger Traurigkeit; der durchdringende Ton bleibt im Geist haften.

Auch Milarepa teilt diesen allgemeinen Gefühlsreflex und unterdrückt ihn so wenig wie schon vorher seine natürlichen Furchtreaktionen. Aber er schwelgt auch nicht darin. Er lässt nicht zu, dass sein Geist aus dieser wachen Empfindlichkeit und Reaktionsbereitschaft auf die Traurigkeit der Umwelt in selbstbezogene Melancholie verfällt. In seiner Einsiedelei könnte Einsamkeit leicht in Depression umschlagen, doch hier zeigt er uns, wie wir kreativ mit Stimmungen arbeiten können, wie wir sie vielleicht während einer Einzelklausur erleben: Er lenkt seine erste Antwort der Traurigkeit in eine umfassendere Einschätzung der Lage um, in der wir alle sind.

Als er auf das komische Gezeter der jungen Affen achtet, wandelt sich seine anfängliche Nachdenklichkeit in frohes Lachen, das Energie und eine heitere Stimmung freisetzt. Dieses positive Ergebnis einer schlichten, aber schöpferischen Verschiebung der Aufmerksamkeit deutet den Anfang des spiralförmigen Geschehens an, das in der überlieferten Formulierung der *bodhyaṅgas*, der sieben Erleuchtungsglieder beschrieben wird.²⁹ Die Aufwärtsspirale beginnt mit Achtsamkeit. Sie setzt sich durch die

²⁹ Sangharakshita bespricht die sieben *bodhyaṅgas* im Vortrag *Schöpferischer und reaktiver Geist*. Essen: Buddhistische Gemeinschaft Triratna 2014. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen) (geprüft am 5.3.2021).

Untersuchung von Geistesverfassungen, Energie, Freude und so weiter fort und gipfelt in einer erhabenen Verfassung von Einsicht und Gleichmut.

*Lieblieh für das Ohr ist das traurige Lied des Kuckucks mit seinem bebenden Tone,
Und ungewollt wird man zum Zuhören gebracht,
Und die mannigfaltigen Schreie der Raben erheitern ihren Nachbarn, den Yogi.*

*Glücklich ein Mensch, der an einem Ort wie diesem lebt,
Ohne einen einzigen Gefährten, und selbst darin empfindet man Glück.
Und nun mögen, durch das Lied des frohlockenden Yogi,
Aufgehoben werden die Leiden aller Wesen.*

Milarepas Haltung ist nie in einem engen Sinne selbstbezogen. Sein Gleichmut ist eine Geistesverfassung, die von festen Sichtweisen, von einseitigen Reaktionen auf äußere physische sowie emotionale oder mentale Ereignisse frei ist. Er erfährt und empfindet die Welt nicht bloß aus eigener Sicht. Er erfasst stets die ganze Situation. Sein Gewahrsein ist somit wesentlich wertschätzend. Mit ihrer Farbenfreude und Lebendigkeit veranschaulichen seine Lieder, wie sehr Milarepas dichterische Empfindsamkeit auf Schönheit eingestimmt ist, wo immer man sie erfahren kann. Seine Freiheit von parteiischen, selbstbezogenen, festen Ansichten bedeutet auch, dass er nicht in jenem traditionellen Sinn asketisch ist, dass er sich weigern würde, die Dinge zu genießen.

Es handelt sich aber um mehr als bloß ästhetischen Genuss – es ist eine spirituelle Praxis, wenngleich sie in Milarepas Fall vervollkommenet und zur zweiten Natur geworden ist. Welche Emotionen auch aufkommen mögen, Milarepa geht mühelos in eine stets positivere Richtung. All die einsamen Aussichten und Geräusche, die, würde er es zulassen, ablenkend oder sogar entmutigend sein könnten, wendet er zum Guten.

Dass diese Hochstimmung unwillkürlich eintritt, kennzeichnet Milarepas erhabenen Geisteszustand. Der wahrnehmende Geist ist schließlich unbeständig, und für Milarepa ist Unbeständigkeit eine Quelle von Freude. Wenn du „dich selbst“ nicht als getrennt, sondern als glückselige Leerheit erfährst, hast du die Dualität von Selbst und Anderem transzendiert, die die letztendliche Grundlage von Einsamkeit ist. Du bist kein Ego mehr und unterscheidest dich daher nicht mehr von anderen Egos. Wie könntest du dich einsam fühlen, wenn du – auch wenn du ganz alleine bist – die letztendliche Realität deiner selbst nicht als von anderen getrennt erlebst?

Dieser abschließende Teil von Milarepas Lied vermittelt ein Gefühl dafür, dass seine Umwelt ihn in seiner Übung unterstützt. Und dies deshalb, weil seine Übung sich intensiv auf diese Welt einlässt. Er erwartet, von den Schreien des Raben beflügelt zu werden, weil er sich als Nachbar des Raben erlebt. Er sieht sich als jemanden, der seinen Aufenthalt mit jenen wilden Naturwesen – Tieren wie auch Geistern – teilt, die immer schon und auch dann noch dort leben werden, wenn er längst weitergezogen ist.

Es ist also nicht so, dass Milarepa *trotz* seiner Isolation glücklich ist. Er ist glücklich *in* ihr. Er klammert nicht an seine Freude; vielmehr lässt er sie los. Er bemüht sich nicht, in einer herausfordernden Lage möglichst positiv zu sein; vielmehr erlebt er die Lage als positiv. Selbst als er sein Glück dem Wohl aller Wesen anbietet, ist er glücklich, keinen einzigen Gefährten zu haben. In seiner abgelegenen Bergeinsiedelei verzichtet Milarepa auf die Bindung an die menschliche Gemeinschaft, an Besitz und jedweden Sinn eines getrennten Selbst. Und er tut das nicht, um auf elende, entsagungsvolle Weise zu

existieren, sondern um die Freiheit des glücklich klaren Lichtes der Leerheit noch mehr genießen zu können.

Dritte Geschichte: Die Begegnung an der Silberquelle

Nach einem Traum über eine grüne *ḍākinī* und einen Lotos mit acht Blütenblättern erkennt Milarepa, dass die Lotos-Blume für acht Herzens-Schüler steht und er nun einem von ihnen begegnen wird. Und so kommt es auch: An einem silbernen Fluss begegnet er einem jungen, berittenen Adligen. Der junge Mann weigert sich, den Yogi über den Fluss mitreiten zu lassen und wundert sich um so mehr, als dieser an ihm vorbei über das Wasser spaziert. Auf Bitten des Jünglings erzählt Milarepa ihm seine Lebensgeschichte und erklärt, wie seine Übung ihn zu befähigt hat, solche Wunder zu vollbringen. Milarepa weigert sich, irgendwelche der materiellen Gaben anzunehmen, die der junge Mann nun anbietet, denn als Yogi ist er mit deren spirituellen Entsprechungen – bis in die Stiefel hinein, von denen er sagt, sie seien aus dem Leder des Erwachens gemacht – gut versorgt. Im Austausch der Beiden wird die Beziehung zwischen Genuss und Entsagung erforscht und zugleich jene zwischen Guru und Schüler geknüpft.

Themen:

- die Symbolik der *ḍākinī*
- Milarepa als Schüler Marpas
- die Essenz von *mahāmudrā*
- die Rolle eines Gurus
- der Wert materieller Dinge
- Umwandlung von Energie im Tantra
- Buddhistische Übung als Schutzquelle
- Karma und die sechs *bardos*
- die *trikāya*-Lehre
- Dankbarkeit zum Guru
- die geflüsterte Linie
- Segenswellen
- Was es wirklich heißt, Schüler zu sein
- spirituelle Krieger
- die Beziehung zum Guru
- für den Dharma bezahlen
- Spirituelles Leben bedarf keiner Rechtfertigung
- das Mandala-Opfer
- Vergnügen und Entsagung
- Ehrbarkeit und Tabus
- die Schwierigkeit ehrlich zu sein
- spirituelle Überheblichkeit

- die Persönlichkeit eines Lehrers
- Gelübde ablegen
- Beschränkungen anerkennen
- an Haus und Familie haften
- rückhaltlos üben
- Vergänglichkeit aus Sicht von Vertrauens- und Lehranhängern
- Schönheit und die Verfeinerung des Bewusstseins
- vom Heiligen zum Sünder
- mehr zu Gelübden
- das Ziel kennen und den Weg genießen
- Wie viel Dharma kennen wir wirklich?
- der Wunsch nach fortgeschrittenen Lehren
- der Wert schlichten Übens
- intellektuelle Debatten: Streiten und Zuhören
- Gefahren des Übens für neue Schüler
- der erste Vorsatz
- Begehren ist das eigentliche Problem

4 Ein Mann des Jenseits

Die höchste Beziehung

Wenn der „Freudengesang eines Yogis“ vom erleuchteten Erleben in Abgeschiedenheit berichtet, zeigt die „Begegnung an der Silberquelle“³⁰, was geschieht, wenn erleuchtetes Erleben mit nicht erleuchtetem Menschsein in Kontakt tritt – wenn diese sublime, scheinbar nicht kommunizierbare Verwirklichung letztgültiger Wahrheit oder Realität auf jemanden trifft, der wenigstens anfänglich nicht einmal einen Schimmer davon hat, dass es eine solche Wahrheit gibt, geschweige denn, dass sie ihm vermittelt werden könnte.

Das ist ein echtes Problem, und sogar der Buddha Śākyamuni musste eine Lösung dafür finden, als er die höchste Erleuchtung erlangt hatte. Der Legende nach war die Entscheidung des Buddha, den Dharma zu lehren, seine Antwort auf Bitten des Gottes Brahmā Sahāmpati, dessen Eingreifen dem Buddha zu sehen half, dass es wenigstens einige Wesen mit nur „wenig Staub auf den Augen“ gab, und dass diese Wesen für die

³⁰ In der deutschen Ausgabe lautet der Titel dieses Liedes „An der Silberquelle mit Repa Schiwa Ö“. S. *Vajra-Lieder*, a. a. O., Bd. 1, S. 153 ff. – Milarepas Worte in diesem Kapitel wurden, sofern nicht anders angegeben, aus Changs Ausgabe *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*, a. a. O., S. 161ff. übersetzt.

höchste Wahrheit empfänglich sein würden.³¹ Milarepa fühlt sich anscheinend einem ähnlichen Drang verpflichtet, „zum Wohl aller Wesen“ zu praktizieren, selbst wenn er an einem Ort lebt, wo sie ihn nur schwer erreichen können.

Die zentralen Themen, die in den Liedern unserer dritten Geschichte angesprochen werden, sind im Wesentlichen von zweierlei Art. Erstens: das Problem der riesigen Kluft, die den weltlichen vom erleuchteten Geist trennt. Wie ist etwas kommunizierbar, das jenseits der Reichweite von Sprache liegt? Wie wir sehen werden, beruht eine wirksame Kommunikation zu weiten Teilen auf der bereits bestehenden Vertrautheit beider Seiten mit der beschriebenen Sache. Und doch ist der nicht-duale Zustand den Nicht-Erleuchteten ganz und gar unbekannt. Hier geht es im Wesentlichen um einen Aspekt der Perspektive.

Das zweite Thema gibt die Lösung des Problems, zumindest aus Sicht jener Überlieferung, in der Milarepa praktiziert: Erleuchtung tritt nie getrennt von Lebewesen auf. Es gibt nicht Erleuchtung, sondern nur erleuchtete Wesen. Die Frage nach der Kommunikation ist in der Sphäre menschlicher Empfänglichkeit zu beantworten und nicht in den abstrakten Begriffen der Philosophie. Somit geht es hier um die persönliche Beziehung zwischen Guru und Schüler, und jede Beziehung beginnt mit einer Begegnung.

Der Traum des Yogis: *ḍākinī*s

Die Geschichte beginnt eines Tages im Frühherbst, als Milarepa auf seine Almosenrunde geht. Er hat die Sommermonate in Einzelklausur an der Südseite des Berges Schri verbracht und sich der Meditation gewidmet. Nun ist Erntezeit und er macht sich auf den Weg durch die Berge. Irgendwann macht der große Yogi Rast und schlummert ein. Auf den ersten Blick mag es seltsam wirken, dass ein erfahrener, in Achtsamkeit geschulter Yogi einfach einnickt, doch wie sich zeigt, gibt es da ein untergründiges Geschehen, für das er empfindlich genug ist, denn er schläft nicht bloß ein, sondern er träumt.

Er schläft gewissermaßen, um zu träumen. Es ist, als spüre er, dass etwas bereit ist ans Licht zu treten, und er ist weit genug entwickelt, dieses Träumen nun über sich kommen zu lassen. Er kann es einfach in der Zuversicht geschehen lassen, dass er damit einen Kanal für den Ausdruck positiver Kräfte öffnet, die auf andere Weise nicht durchkommen könnten.

Im Traum wird Milarepa von einem geheimnisvollen, schönen Mädchen besucht. Sie ist grün und hat golden glänzende Haare, und sie führt einen etwa zwanzigjährigen jungen Mann. Sie wendet sich an Milarepa und sagt, der Lotos seines Herzens sei dazu bestimmt, acht Blütenblätter zu haben, und der junge Mann sei eines von ihnen. Damit verschwindet das Mädchen.

Beim Erwachen erkennt Milarepa diese Gestalt rasch als *ḍākinī*. Dieser Sanskrit-Begriff ist die weibliche und bekanntere Form des Wortes *ḍāka* und bedeutet hauptsächlich „Die des Raumes“. Die Tibeter sagen dafür *kbandroma*, was gewöhnlich als „Himmeltänzerin“, manchmal auch als „himmlische Jungfrau“ übersetzt wird. Eine *ḍākinī* ist also jemand, die durch den Raum tanzt oder fliegt und insofern frei und ungehindert ist. Der Raum wiederum steht für Geist in seinem absoluten Aspekt. Die *ḍākinī* bewegt sich nicht eigentlich im Raum, sondern sie verkörpert den riesigen, unerschlossenen Vorrat an emotionalen Kräften, die wie aus dem Nichts aus den Tiefen

³¹ *Ariyapariyesanā-Sutta*, Majjhima Nikāya 26 (i.168). Vgl. die Übersetzung von Bhikkhu Mettiko (Kay Zumwinkel) unter <https://suttacentral.net/mn26/de/mettiko> (geprüft am 6.3.2021).

des Geistes hervortreten können. Noch genauer: Der Himmel symbolisiert *śūnyatā* oder Leerheit, und so ist die *ḍākinī* oder Himmelstänzerin jene, die im Gewahrsein des bedingten Wesens aller Dinge weilt, das heißt im Wissen um ihre letztendliche Leerheit. Im Alltag erleben wir selten leidenschaftliche Kräfte, die auch positiv sind. Vielleicht kommen wir überhaupt nur in unseren Träumen mit ihnen in Berührung. Die *ḍākinī* steht somit für das Auf- oder Einbrechen solcher Kräfte in das Bewusstsein.

Die „großen *ḍākinīs*“, wie sie genannt werden, sind nichts anderes als Buddhas in weiblicher Gestalt. Am anderen Ende der Skala ist eine *ḍākinī* vielleicht nur eine höchst attraktive Frau mit einer gewissen, geradezu magischen Qualität – aber nicht nur Sexappeal. Sie kann eine Art faszinierender und erregender Sirene sein, wie sie in der Odyssee beschrieben ist. In psychologischen Begriffen können wir sie als *Anima* verstehen; Künstlern erscheint sie als Muse, doch auf dem höchstem Niveau ist sie der Inspirationsaspekt der Erleuchtung selbst.

In Milarepas Traum erscheint die *ḍākinī* als eine Kraft spiritueller Inspiration, die aus unbewussten Tiefen aufsteigt. Ihr Aussehen legt emotionale Kräfte in reiner, äußerst verfeinerter Form nahe: Wir könnten sagen, sie sei auf halbem Weg zwischen der *ḍākinī* als einer außergewöhnlich faszinierenden Frau und der *Dākinī*, sprich der *Dākinī* als Buddha, als bewegender Geist der Erleuchtung. Ihre grüne Farbe macht sofort klar, dass sie ganz ungewöhnlich ist – gewiss nicht-menschlich. Grün ist natürlich auch mit der Erde verbunden und deutet auf etwas, das mit frischer Kraft aufkeimt. Es ist die Farbe der Natur in ihrer erholsamsten, stillsten und harmonischsten Form, aber es ist auch die Farbe des Handelns, des Wachsens und sogar der Inspiration.

Was das Gold ihrer Haare angeht, war blondes Haar für mittelalterliche Tibeter ziemlich außergewöhnlich, und somit zeigt es hier etwas Seltenes und Kostbares an, allerdings nicht materiell, sondern im Sinne spiritueller Schätze. Gold ist jedenfalls die Farbe von Reichtum und Überfluss; es legt den unerschöpflichen Reichtum des erleuchteten Geistes nahe, der zur Freude und zum Nutzen der Lebewesen überströmt.

Milarepas Karma

Milarepa sinnt weiter nach über die Worte der *ḍākinī* und das von ihnen heraufbeschworene Bild seines Herzens als Lotos mit acht Blütenblättern nach. Ihm wird klar, dass diese für „acht hervorragende, ihm zugedachte, seinem Herzen ähnelnde Schüler“ stehen müssen, also Schüler, die dem Herzen des Gurus sehr nahe stehen oder, wie man auch sagen könnte, sein Herz sind. Milarepa schließt daraus, dass er bald auf einen Schüler stoßen wird, der „karmamüde“ ist. Das ist es, was ihn mehr als alle Begabung zu Gelehrsamkeit oder buddhistischer Hingabe als einen künftigen „Herzenssohn“ auszeichnen wird. Mag eine solche Person zumindest anfänglich auch nicht im Geringsten daran interessiert sein, Schüler zu werden, so sei sie dennoch in einer idealen Verfassung der Bereitschaft, sich auf den Weg der höheren spirituellen Schulung zu begeben.

Karma bedeutet wörtlich „Handeln“. Im Buddhismus gilt es als axiomatisch, dass Handlungen Folgen zeitigen. Natürlich werden manche dieser Folgen spirituell positiv sein, andere aber negativ. Manche unserer Handlungen, zumal jene, die zu Gewohnheiten geworden sind, sei es in Bezug auf Körper, Rede oder Geist, werden unseren Fortschritt in Richtung Einsicht blockieren und Hindernisse aufwerfen, die uns von der Ausführung sogar unserer besten Absichten abhalten. Vielleicht haben wir uns entschieden, ein durch und durch spirituelles Leben zu führen, doch nun bemerken wir, dass uns etwas daran hindert, diesen Entschluss umzusetzen. Dabei mag es äußere

Umstände geben, die durch unser bisheriges Handeln geschaffen wurden und nun unseren Zielen und Absichten im Weg stehen, oder vielleicht erliegen wir auch Gewohnheiten und Neigungen, die Ergebnisse wiederholt ausgeführter früherer Handlungen sind. Höchstwahrscheinlich treten unsere karmischen Hindernisse als Kombination externer und interner Faktoren auf. Dem Buddhismus zufolge hat unser Karma dazu geführt, dass wir überhaupt im menschlichen Bereich wiedergeboren wurden. Schon deshalb wäre es höchst ungewöhnlich, jemanden ohne karmische Spuren zu begegnen. Im Fall dieses „herzähnlichen Schülers“ wird jedoch nichts aus der Vergangenheit weiterhin im Weg stehen, wenn er sich dazu entscheidet, das spirituelle Leben aufzunehmen. Es gibt keine früheren untauglichen Handlungen, die wie eine Wolke karmischer Schuld über ihm hängt. Er ist frei von einer solchen Last.

Bei Milarepa selbst war das ganz anders gewesen. Er kam von einem schwergewichtigen negativen Karma bedrückt zum Dharma, doch mit Hilfe seines Lehrers Marpa arbeitete er es ab. Marpa war ein zäher Typ, der seine Schüler auf die harte Tour erzog, und damit war er genau der Guru, den Milarepa brauchte. Milarepa hatte eine Reihe übler Missetaten begangen, sogar Gräueltaten einschließlich der Ermordung einer ganzen Menschengruppe mittels Zauberei, und er bedurfte einer starken spirituellen Medizin.

Milarepas Beispiel steht in gewisser Hinsicht für die klassische Vajrayāna-Laufbahn. Als er noch klein war, starb sein Vater, und sein Onkel stahl nicht nur Milarepas Erbe, sondern misshandelte ihn und seine Schwester auf abscheuliche Weise, indem er sie schlug, hungern ließ und sie zwang, Tag und Nacht niedere Aufgaben zu erledigen. Um sich auf seine Rache vorzubereiten, ging Milarepa bei einem Zauberer in die Lehre und wurde selbst zum Meister. Er nutzte seine übernatürlichen Kräfte dazu, einen großen Sturm auf das Haus seines Onkels zu richten und tötete dabei viele der dort Anwesenden einschließlich des niederträchtigen Onkels.

Nach buddhistischer Lehre verhiessen die karmischen Folgen dieser Tat Milarepa großes und langwieriges zukünftiges Leid. Als er das erkannte, wurde ihm klar, dass er nur eine Option hatte: Er musste in diesem Leben Erleuchtung erlangen. Seine Lage war so dringlich, dass ihm überhaupt nur die intensivste spirituelle Übung und die höchste tantrische Unterweisung nutzen konnten. Wollte er nach dem Tod nicht direkt zur Hölle fahren, durfte er keinen Kompromiss eingehen.

Mit diesem einzigen Ziel suchte Milarepa Marpa als Lehrer auf und ertrug unter ihm das harte Training, das seine klägliche karmische Lage erforderte. Nach tantrischem Brauch unterwarf sich Milarepa vollständig Marpas Willen. Der tantrische Lehrer – der *vajra-guru* – hat nur ein Ziel: den Schüler in das direkte Erleben seiner eigenen Wesensnatur einzuführen, anders gesagt: in die wahre Natur des Geistes. Um den Schüler zu befähigen, die eigentliche Realität zu erfahren, muss der Guru ihn aus der Verwicklung in Worte und Theorien, Ideen und Vorstellungen darüber, was er ist, befreien. Manchmal schließt das kompromisslose und dramatische, sogar grauenvolle Prüfungen der Geduld und Entschlossenheit ein. Marpa brachte Milarepa an seine Grenzen und darüber hinaus. Milarepa erinnert daran im ersten Lied dieser Geschichte: „Ich habe meinen Körper in seinem Dienst zu Staub zerrieben.“

Die Geschichte der Beziehung zwischen Marpa und Milarepa ist eine Geschichte über Frustration, Enttäuschung, Qual und extreme körperliche und geistige Not. Wie aber Marpa seinem Schüler deutlich machte: wenn man sich dem Lehrer mit Körper, Rede und Geist völlig ergebe, dann dürfe man sich nicht darüber beschweren, wie er einen behandle. Wenn ihn das ärgere, dann bedeute es, dass er immer noch etwas zurückhalte. Tatsächlich prüfte Marpa sein Vertrauen in ihn, indem er sich auf eine

hanebüchen unvernünftige Weise verhielt und ihn mehrmals anwies, einen Turm zu bauen und dann wieder abzureißen. All das diente dazu, Milarepa so weit zu läutern, dass er die *mahāmudrā* – die Vereinigung von Glückseligkeit und Leerheit – wirksam üben könnte, und natürlich gelang ihm das schließlich auch.

Der Schüler aber, den Milarepa nun treffen wird, befindet sich in einer ganz anderen Lage als der junge Milarepa: Er ist bereits offen und empfänglich für den Dharma und karmisch gesehen in einer Verfassung, den Dharma sofort praktisch umzusetzen.

Milarepas trockene Füße

Aus seinem Traum erwacht, macht Milarepa sich erneut auf den Weg. Er steigt den mühsamen, steilen Pfad nach Bong hinauf und kommt an einen Fluss, dessen klares Wasser wie Silber glitzert. Erneut bettet der Yogi sein Haupt zum Schlaf und als er nach einer Weile erwacht, sieht er einen jungen Adligen auf einem schönen Rappen vor sich. Anscheinend beginnt nun das erwartete Treffen.

Vielleicht hätte der junge Mann Milarepa gar nicht beachtet, wenn dieser getan hätte, was von einem Yogi unterwegs zu erwarten war: dass er wandert oder vielleicht auch meditiert. Jetzt aber fragt er ihn, warum er denn geschlafen habe. Milarepa verwickelt den Jüngling in ein Gespräch und bittet ihn, ihn über den Fluss zu setzen. Er erklärt, in seinem Alter sei es schwierig, durch das Wasser zu waten. Doch der junge Mann will sich damit nicht aufhalten. Er denkt an die schöne Zeit, die er bald mit seinen Freunden verbringen wird, und er will auch sein Pferd nicht unnötig belasten.

An dem Jüngling ist nichts von der Demut oder Frömmigkeit zu entdecken, die man von jemandem erwarten würde, der dazu bestimmt ist, Herzensschüler eines erleuchteten Yogis zu werden. Man würde in ihm nicht unbedingt gutes religiöses Baumaterial sehen. Und doch ist es gerade seine ungekünstelte und direkte Art, die ihn als für die tantrische Schulung gut geeignet auszeichnet. Das ist in der Tat eine Eigenschaft, die viele der Tibeter teilten, die ich während meiner Jahre in Kalimpong kannte. Sie waren robuste Leute, die den Luxus und die Vergnügungen genossen, die ihres Weges kamen, und zugleich vor Wissbegierde brannten – alles in allem gutes Material für den Dharma. Viele von ihnen zeigten eine unverdorbene, ehrliche und etwas naive Art, wie man sie – zumindest heutzutage – bei nur wenigen westlichen Menschen antrifft. Besonders denke ich hier an einen meiner tibetischen Schüler, einen von fünf Brüdern, jugendlichen Aristokraten aus Kham in Osttibet. Sie waren als Kaufleute ziemlich erfolgreich und wohlhabende, raubeinige und herzliche Gesellen. Wie üblich teilten sie ihr Einkommen in drei gleiche Teile: Ein Drittel entfiel auf Geschäfts- und Haushaltskosten, das zweite Drittel war für Vergnügungen bestimmt – Picknicks, Partys, Glücksspiel und so weiter – und der Rest ging an den Dharma und wurde den Mönchen gespendet. Einmal sah ich, wie diese Brüder erstmals einer Dampfmaschine begegneten. Es war ein winziger Bergzug, doch als die Räder sich zu drehen begannen und das Pfeifen aufheulte, zeigten sie jene ungekünstelte Überraschung, das Staunen und Interesse, die in vielerlei Hinsicht die ideale Antwort auf den Dharma sind. Einer derart gesunden, vollblütigen Haltung begegnet man in den „aufgeklärten“ Kulturen des Westens nur selten.

Die Antwort des jungen Manns auf Milarepa ist demnach die direkte Antwort eines gewöhnlichen, gut angepassten Menschen. Es gibt keine Unentschlossenheit, keine neurotische Angst vor dem, was der Yogi denken mag, keine Verdrehtheit oder Scham. Er kommt uns vielleicht ein bisschen egoistisch vor, doch das ist die natürliche und sogar

gesunde Selbstsucht der Jugend. Er will das Leben genießen und sich nicht um heruntergekommene alte Yogis sorgen. Er ist nicht unfreundlich; vielmehr sagt er frank und frei, dass er den kleinen Gefallen nicht tun wird und erklärt ohne Umschweife, warum. Dann reitet er weiter, ohne sich umzusehen – also ohne irrationale, neurotische Schuldgefühle.

Genau dann tritt Milarepa in den „Samādhi der Vereinigung mit dem Guru“ ein und verbindet sich mit der ungebrochenen Kagyü-Linie. In diesem Zustand der Sammlung tut er nun etwas noch Bemerkenswerteres. Er hält den Atem an, betritt die Wasserfläche des Flusses und überquert ihn behutsam und achtsam bis ans andere Ufer, von wo aus er zurückblickt, um den jungen Mann zu beobachten, der sich noch auf halber Strecke befindet. Der Jüngling sieht Milarepa an ihm vorbei gleiten und kann seinen Augen nicht trauen.

Mit gewöhnlichen Mitteln ist auch nicht zu erklären, was er gesehen hat. Milarepas Gang über das Wasser scheint eher der Ausdruck übernatürlicher Fähigkeiten zu sein, mit anderen Worten, ein Wunder. Falls es aber nur dazu dienen sollte, Milarepas psychische Macht zu betonen, dann wäre es kaum mehr als ein meisterlicher Zaubertrick. Wir müssen tiefer schauen. Wie schon bei Milarepas Traum von der *ḍākinī* müssen wir verstehen, was dieses Wunder symbolisiert, nicht anders, als wollten wir ein Traumbild verstehen: Milarepa hat dem jungen Mann etwas Unmögliches gezeigt. Er scheint zu zeigen, dass ein yogisch Eingeweihter die normale Ordnung der physikalischen Wirklichkeit leicht und mühelos auf den Kopf stellen kann. Schweres und Festes kann dazu gebracht werden, sich über das scheinbar Fließende und Unfassbare zu erheben und dort ein festes Fundament zu finden. Symbolisch verstanden, repräsentiert Milarepas Kunststück die Manifestation einer anderen Seinsform, einer höheren metaphysischen Existenzstufe.

Wir erfahren nun, dass der junge Mann ziemlich skeptisch gesinnt ist und die Beweise seiner Sinne nicht einfach hinnimmt, ohne sie weiter zu testen. Am Ufer angelangt, schaut er sich Milarepas Füße genau an und stellt fest, dass nicht einmal die Sohlen nass sind. Er erwägt die Möglichkeit, dass er halluziniert hat, und sucht nach Anzeichen, wie Milarepa den Fluss überquert haben könnte. Erst als er alle normalen Erklärungen ausgeschöpft hat, macht er sich die übernatürliche Erklärung zueigen. Zunächst durfte sein Verstand regieren, und nun entsteht rasch und spontan gläubiges Vertrauen.

Zunächst einmal entschuldigt er sich und drückt sein Bedauern darüber aus, dass er Milarepa nicht hat aufsitzen lassen. In gewisser Weise ist das eigenartig, da Milarepa in dieser Hinsicht ja am allerwenigsten auf Hilfe angewiesen war. Aber natürlich bedauert der junge Mann vorwiegend sich selbst, denn er hat die Gelegenheit versäumt, etwas zu tun, worum ihn ein verwirklichter Lama gebeten hatte. Was ihm als Bitte um Hilfe vorkam, war in Wirklichkeit Milarepas Wunsch, ihm einen Liebesdienst zu erweisen und er erkennt, dass er diesen Impuls des Mitgefühls vereitelt hat. Indem er Milarepa im Stich ließ, ließ er sich selbst im Stich. Doch er schilt sich nicht und schwelgt nicht in Reuebezeugungen. Nachdem er sich vielmals vor Milarepa verbeugt hat, setzt sich seine natürliche Wissbegierde durch. Er stellt ihm eine ganze Reihe von Fragen – woher er komme, wer sein Lehrer sei, welche Meditation er übe, woher er heute komme und wohin er gehen werde – und Milarepa antwortet mit einem Lied.

Milarepas Lied vom tantrischen Pfad

Zunächst einmal verkündet Milarepa, er sei in seinem Streben nach höherer Erkenntnis weit gereist, dann beschreibt er seinen spirituellen Pfad. Dieser schließe den „grimmigen Exorzismus der schwarzen und roten Planeten“ ein, sprich die dunkleren Formen des Tantra. Allerdings habe sein Lehrer in diesen Künsten trotz seiner großen Erfahrung nicht alle seine Zweifel beseitigen können, und zwar nicht bloß intellektuelle Zweifel, sondern zumal solche, die aus einer tiefer liegenden emotionalen und existenziellen Verwirrung stammten.

Milarepa beschreibt weiter, wie sein Weg schließlich zur Initiation durch seinen Wurzelguru Marpa, den Übersetzer, der „die mütterliche Essenz des Geistes erfahren hatte“, führte. Im Vajrayāna heißt es manchmal, Ziel der Übung sei die Begegnung von Mutter-Geist und Sohn-Geist, wobei der Mutter-Geist als ursprünglicher Geist gilt und der Sohn-Geist als der erscheinende, aber erleuchtete Geist im Vorgang der Wiedervereinigung mit seiner ursprünglichen Quelle. Auf diese Weise bezeugt Milarepa sein Vertrauen in die Tiefe von Marpas Verwirklichung.

Er hegt auch keinen Zweifel an der Notwendigkeit dieser Guru-Schüler-Beziehung. Es gehe nicht an, selbst den Guru zu wählen oder einen gegen einen anderen abzuwägen. Marpa sei sein Guru gewesen, schon ehe er ihm begegnet sei. „Allein als ich seinen Namen hörte, bekam ich eine Gänsehaut und die Haare sträubten sich mir.“ Als er Marpa schließlich begegnet sei, habe sich „beim ersten Anblick seines Gesichts“ sein Herz gewandelt – das heißt, sein gläubiges Vertrauen wurde tiefer.

Marpa führte Milarepa in das Hevajra-Tantra und in Nāropas „Pfad der geschickten Mittel“ ein, die sechs Yogas von Nāropa. Dies sind (1) die Kultivierung des inneren Feuers oder *tummo* als Mittel zur Kontrolle der subtilen Energien des psychophysischen Organismus; (2) die Visualisierung des Illusions- oder subtilen Körpers, der aus den sechs Vollkommenheiten geschaffen wird; (3) Kontrolle der Träume und des Bewusstseins im Traumzustand; (4) Erkennen des Geistes als das klare Licht von *śūnyatā*; (5) Schulung in der Erfahrung der *bardo* nach dem Tod; und (6) Schulung in der Übertragung des Bewusstseins im Augenblick des Sterbens.

Danach legte Milarepa das Gelübde ab und erhielt die vier Einweihungen des gesegneten *Dem Chog* (auch *demchok*). *Dem Chog* (Sanskrit *saṃvara*: „große Glückseligkeit“) ist eine spezifisch tantrische Gottheit, die in *yab-yum*-Form das Zentrum des Mandalas besetzt. Die vier Initiationen sind die Einweihung mit dem Gefäß, die geheime Einweihung, die Weisheits-Einweihung, und schließlich eine, die bloß „vierte Einweihung“ heißt. Man nennt sie auch die Einweihungen von Körper, Rede, Geist und der Einheit dieser drei, und miteinander bilden sie die volle tantrische Initiation. Somit war Milarepa in die ganze Übung des tantrischen Pfades eingeweiht.

Das alles führte zur Verwirklichung der „Essenz von Mahāmudrā“. Das ist die höchste Lehre nach der Kagyü-Überlieferung, die Milarepa hier als „geflüsterte Linie“ bezeichnet. In gewisser Hinsicht ist Milarepa selbst ihr Gründer in Tibet. *Mahāmudrā* bedeutet wörtlich „großes Symbol“, „große Haltung“ oder „großes Siegel“, und ihr Zweck ist die Verwirklichung der wahren Natur des Geistes jenseits von Subjekt und Objekt. Sie führt zu dem „erleuchtenden Selbst-Gewahrsein“, das Milarepa (in seinem nächsten Lied) beschreiben wird.

Die Vorsilbe *mahā* bedeutet „groß“. Im Mahāyāna-Kontext ist damit keine quantitative Größe oder Ausdehnung gemeint, sondern *śūnyatā* – sprich: Erleuchtung als Verwirklichung von Leerheit. Das Wort *mahāmudrā* legt damit eine Einheit von Form

(*mudrā*) und Leerheit jenseits aller Begrifflichkeit nahe. Als Übung ist *mahāmudrā* ein geschicktes Mittel, diese Einheit zu verwirklichen. Im Yogācāra gilt *śūnyatā* als das Wesen der Realität, das auch als Nicht-Dualität von Selbst und Anderem, Subjekt und Objekt umschrieben wird. Ihr subjektives Gegenstück, Weisheit, die das Wesen der Realität erkennt, wird *prajñā* genannt. Die Erfahrung selbst ist natürlich weder subjektiv noch objektiv; ob *śūnyatā* oder *prajñā*, es ist der Himmel der *dākinī*. Wenn Milarepa singt: „Ich bin ein Yogi, der den Himmel zu bewohnen vermag“³², dann meint er, sein Leben sei spontan und frei von Hindernissen.

Er drückt dasselbe auch im Sinne der völligen Transzendierung von Denken und Sprache aus, wenn er singt, er habe „das höchste ‚Jenseits-aller-Spielwörter‘ vollkommen verwirklicht“. Den Ausdruck *Spielwörter*, womit „Begriffe“ gemeint sind, findet man in Milarepas Liedern immer wieder. Dass er Begriffe „Spielwörter“ nennt, besagt, dass er sie nicht länger als Verweise auf feste oder absolute Wirklichkeiten akzeptiert. In einer Weise, in der die Mahāyāna-Lehren von der Vollkommenheit der Weisheit anklingen, hat er das Wesen der Realität als von Begriffen nicht vermittelt und gebunden erkannt. Vielleicht beginnen wir nun, die Bedeutung seines wundersamen Gangs über das Wasser klarer zu sehen.

Milarepa erklärt dem Jüngling:

*Nachdem ich die vier Elemente vereint habe,
Bin ich ohne Furcht vor Wasser.*

Er kann über Wasser gehen, denn er ist innerlich und äußerlich nicht länger von der Getrenntheit der Elemente bedroht. Er hat voll und ganz akzeptiert, dass er selbst aus Elementen gebildet ist und dass der Tod diese Elemente in die Welt zurückgeben wird. Indem er nicht einmal in sich selbst den getrennten Eigenschaften der Elemente Widerstand leistet, hat er sie in nicht-duales Gewahrsein integriert.

Zugleich demonstriert er die Tiefe seines Verstehens, indem er die Alltagswelt nimmt und ihre materiellen Elemente vor dem ungläubigen Blick des Jünglings radikal umordnet. Er weiß, dass schon der Gedanke „Element“ – wie der von „Selbst“ – ein gänzlich fiktives geistiges Konstrukt ist. Er weiß das mit Haut und Haar. Er ist nicht nur emotional, nicht einmal nur körperlich voll und ganz integriert, sondern in der himmelgleichen Nicht-Dualität von *mahāmudrā*. In dieser Verfassung gibt es kein Hier oder Dort, kein Selbst oder Anderes und daher auch kein Sich-Stützen auf die getrennten Eigenschaften der Elemente.

Endlich von der Last dualistischen Denkens befreit, lebt Milarepa ohne die illusorische Sicherheit sich auszumalen, wo er denn heute Nacht schlafen wird.

*Wohin ich heute Abend gehen werde, weiß ich nicht,
Denn meine Lebensweise ist die des Yogis.*

Er endet sein Lied mit einem kurzen Hinweis auf die Grundlage der Werte des Jünglings, wobei er deren kleinkarierte Armseligkeit im Vergleich zu denen bloßstellt, die er im inspirierenden Bericht über sein eigenes Streben gerühmt hatte.

³² A. d. Ü.: Die deutsche Übersetzung in *Vajra-Lieder* lautet hier: „ein raumgleicher Yogi“ (Bd. I, S. 155).

*Hast du gehört, was ich sang,
Mein glücklicher Junge, der nur Vergnügen sucht?*

Begrüßung und Opfergabe des Jünglings

Eine der Folgen seiner Begegnung mit Milarepa ist, dass der Junge zu verstehen beginnt, dass er selbst ganz anders ist, als er geglaubt hatte. Er hatte sich als jungen Playboy gesehen, doch sein Treffen mit Milarepa macht ihn auf etwas viel Grundlegenderes, Realeres in seinem Wesen aufmerksam. Und diese gewaltige Umwälzung, dieser Durchbruch von etwas bisher Unbewusstem ins Bewusste, geht mit Weinen einher. Der Junge erlebt seine wahre Natur (oder etwas, das ihr nahekommt) in Form eines unerschütterlichen Vertrauens, eines Vertrauens, das einem Erleben transzendenter Einsicht entspricht. Damit werden nicht nur enorm starke Gefühle ausgelöst, sondern auch viel Energie, die sich in einem Tränenstrom Bahn bricht.

Die Begegnung mit dem tantrischen Guru kann durchaus so überwältigend wirken. Ein Guru ist jemand, der deine ruhenden Kräfte weckt, indem er seine eigenen stärker integrierten und befreiten Energien mit deinen in Kontakt bringt. Im tantrischen Verständnis erfüllt der Guru darum dieselbe Funktion wie ein Buddha. Der Guru ist das Buddha-Prinzip, so wie es im eigenen Erleben wirksam ist.

Für viele von uns ist der Buddha selbst möglicherweise kaum mehr als eine Idee, eine entfernte Gestalt. Der Guru aber – falls wir mit einem in Kontakt sind – versetzt uns in die Lage, den spirituellen Einfluss aller Buddhas zu empfangen, und in diesem Sinn ist er unser Kontaktpunkt mit ihnen. Das soll nicht besagen, dass der Guru zwangsläufig erleuchtet ist, sondern nur, dass er dank persönlicher Kenntnis seiner Schüler die Lehren des Buddha so darbieten kann, wie es für jede und jeden Einzelnen am wirksamsten ist.

Der Guru ist eher ein Dolmetscher oder Übersetzer als ein Buddha oder auch ein Lehrer. Seine Hauptfunktion besteht darin, ruhende Energien zu aktivieren, obwohl er gewissermaßen als Nebenaspekt dieser Rolle auch lehren mag. Man kann sagen, ein Guru rege die Energien des Schülers auf höchst positive Weise an, man kann aber auch sagen, er wühle sie so sehr auf, dass es unmöglich wird, sie zu ignorieren oder zu leugnen. Sind die Energien erst einmal geweckt, müssen die Schülerinnen und Schüler lernen, mit ihnen zu arbeiten.

Der Jüngling erklärt:

*Du bist der Weise, unerkannt, ein Mann des Jenseits!
Du bist der Buddha, den man so selten trifft.*

Der Junge sagt, er habe nicht erkannt, wer Milarepa wirklich war, aber seine Worte legen auch nahe, dass es in der Natur eines Weisen liegt, unerkannt zu sein. Ein Weiser hat nicht unbedingt Eigenschaften von der Art, wie sie gewöhnliche Menschen beeindrucken. Mit der Realität seiner Verwirklichung verglichen ist alles Charisma oder jede begriffliche Weisheit, die er ausstrahlen oder äußern mag, in der Tat mehr oder weniger zufällig. „Ein Mann des Jenseits“ ist eine Art von Zuschreibung, wie man sie auch im Pāli-Kanon finden könnte – eine Zuschreibung, die den Erleuchteten ganz außerhalb sämtlicher Zuschreibungen stellt. Er gehört nicht dieser Welt an; er gehört zum Jenseits. Er ist eine neue Art von Mensch – ein Buddha.

Der *nirmānakāya* ist der Körper der Realität oder Wahrheit, wie er sich in der mundanen Welt manifestiert. Er ist das, was wir herkömmlicherweise für einen Buddha halten. Wir bemerken nun, dass der Jüngling den Buddhismus gut genug kennt, um ziemlich genau einzuschätzen, wer Milarepa wirklich ist – er hat die Fachbegriffe zur Hand. Später im Text werden wir erfahren, dass er sich auch für buddhistische Gelehrsamkeit interessiert, und außerdem ist er ein Playboy.

Nun äußert der junge Mann ein merkwürdiges Gefühl, als habe er Milarepas Namen schon einmal gehört und ihn sogar schon gesehen, obwohl er weiß, dass das im historischen Sinn nicht zutrifft.

*Es scheint, als hätte ich deinen Namen schon gehört,
Doch bin ich mir nicht sicher.
Es scheint, als hätte ich dich schon einmal gesehen,
Doch wieder bin ich mir nicht sicher.*

Dass er Milarepas *Namen* erkennt, ist sehr bedeutsam. „Name“ ist hier keine Bezeichnung, mit der man eine gewisse Gruppe von Merkmalen im Gedächtnis festhält. Milarepas Name spricht sein einzigartiges Wesen als Individuum an, in der Tat sein unbedingtes Wesen. Das Wiedererkennen des Jünglings deutet an, dass Milarepa ihn tief beeindruckt hat – es ist eine Art Echo von Milarepas eigenem Bericht, wie er den Namen *seines* Lehrers erstmals gehört hatte.

Dieses Wiedererkennen gilt daher nicht nur dem Lehrer, sondern auch etwas tief in dem jungen Mann selber. Seine Begegnung mit Milarepa konfrontiert ihn mit etwas, von dessen Existenz er nicht gewusst hatte – abgesehen davon, dass ein Teil von ihm auf irgendeiner Ebene durchaus wissen muss, dass es immer schon da war, weshalb es ihm auch nicht ganz unbekannt ist.

Es ist ein Moment der Einsicht, ein Erkennen seiner wahren Natur. Insofern es der Kontakt mit Milarepa ist, der ihn mit dieser tieferen Ebene seiner selbst in Berührung bringt, ist es, als hätte er Milarepa auch schon früher gekannt. Beide Formen des Wiedererkennens sind im Erleben des jungen Mannes untrennbar verknüpft – in gewissem Sinne *ist* Milarepa diese seine tiefere Ebene. Was aber bedeutet das? Man kann es nur so ausdrücken, dass es eine Begegnung außerhalb von Zeit ist – ohne Vorher und Nachher, ohne Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft –, obwohl der junge Mann das nicht ganz so klar sieht. Es ist weniger eine Entdeckung von Neuem als ein Wiedererkennen von etwas Uraltem. Das ist es, was du erlebst, wenn du mit jemandem in Berührung kommst, der sich außerhalb von Zeit befindet. Der raum-zeitlich orientierte Geist versucht, nicht-zeitliche Realität, in der es kein Vorher oder Nachher oder Jetzt gibt, zu begreifen. Du hast ein intuitives Wissen, diese Person schon früher gesehen oder gekannt zu haben, vermagst aber nicht zu sagen, wie oder wann. Du hast das Gefühl, sie immer schon zu kennen – „immer“ nicht in dem Sinn eines Anfangs und Weitergehens in der Zeit, sondern so, als ob sie aus einer Dimension komme, in der es keine Gegenwart, Vergangenheit oder Zukunft gibt.

Es ist also nicht verwunderlich, wenn der Jüngling verwirrt ist. Milarepa hat ihn mit einer Ebene seines Seins in Berührung gebracht, die noch sehr dunkel für ihn ist. Er hat ein schleierhaftes Erkennen angestoßen, eine Intuition von etwas jenseits der Parameter einer zeitlich bedingten Welt. Der junge Mann begegnet Milarepa außerhalb von Zeit – zumindest erlebt er, was Milarepa *ist*, außerhalb von Zeit – und das ist die einzige Art,

wie man Milarepa, wie er wirklich ist, erleben kann. Seine Erkenntnis besteht in seiner Berührung mit Milarepas angeborener oder intrinsischer Buddha-Natur und damit in gewissem Sinne mit seiner eigenen Buddha-Natur. Gleichwohl hinterfragt er erneut seinen Zugriff auf sein eigenes Erleben. Seine Sicherheit im Hier und Jetzt ist erschüttert, hat sich geöffnet, und er ist nicht mehr ganz so selbstgewiss.

*Ob die Verbeugung, die ich vor dir gemacht habe,
Aufrichtig genug war, weiß ich nicht.*

Hätte er wenige Minuten zuvor Milarepa seine Ehrerbietung erwiesen, dann wäre er sich dessen noch sicher gewesen. Nun aber ist er in eine neue Schicht seiner selbst eingeführt worden und weiß nicht, woher er kommt, aus welcher Schicht er gerade spricht. Die Kontinuität seiner Erfahrung ist gebrochen. Obwohl er sich zuvor vielfach vor Milarepa verbeugt und seine Fragen „voller Aufrichtigkeit und Vertrauen“ gestellt hatte, ist er nicht länger die Person, die sich eben noch verbeugt hatte, noch ist Milarepa, wie er jetzt erkennt, der Mann, vor dem sich zu verbeugen er geglaubt hatte.

Ein Mann der Welt

Jede vielversprechende Begegnung in Tibet geht mit dem Austausch von Geschenken einher, und so bietet der junge Mann nun Milarepa eine ganze Serie von Geschenken an. Als erstes schenkt er ihm sein Pferd, das – wie er sagt – wie der Wind stürmt. In liebevollen Details beschreibt er die Besonderheiten und die Ausrüstung des Pferdes.

*Um seinem Hals hängt eine wundersame Schelle;
Sein Stammbaum ist berühmt, und auf dem Rücken
Liegt eine warme, weiche Satteldecke
Mit einem festen, hölzernen Sattel darauf.
Der Gurt, gefertigt von aus Stahl Mon ...
Die lockige Mähne wie ein Tigerlächeln
Und glänzend hell wie ein gespiegelter Stern.*

Derlei Dinge sind auf eine Weise wertvoll, die wir heute vielleicht schwer verständlich finden, denn sie symbolisieren eine Einstellung zu materiellen Dingen, die weithin unüblich geworden ist. Alle diese Dinge waren von einzelnen Handwerkern individuell angefertigt worden; sie hatten ihren je eigenen Charakter, der es verdiente geschätzt und gewürdigt zu werden. Mögen wir uns auch fragen, was denn an einer gewöhnlichen Satteldecke Besonderes sein soll, der Jüngling hat auch für ein so bescheidenes Ding ein gutes Wort.

Dieselbe Wertschätzung von Dingen finden wir in Homers epischen Berichten über die antike griechische Welt. Wir lesen nicht von einer Holzschale, sondern von einer schön geschnitzten Holzschale; in gleicher Weise ist ein Kessel stark geschmiedet und ein Schwert ist glatt und fachmännisch geformt. Alles in dieser Welt steht aus der Umgebung heraus, ist auf eigene Weise anwesend. Die Dinge haben eine klare Herkunft: Wir wissen, woher sie stammen, von wem sie an uns weitergereicht, wo und wie sie gemacht wurden – und das alles wirkt sich auf unsere Einstellung ihnen gegenüber aus.

In scharfem Gegensatz dazu gibt es in unserer Zeit der Massenproduktion eine Unordnung der Alltagsdinge, die das Gewahrsein unvermeidlich abstumpft. Die Verfügbarkeit der Dinge, unser Wissen, dass fast alles ersetzbar ist, bedeutet, dass wir es

nicht nötig finden, es zu pflegen und zu erhalten. Wenn wir ein serienmäßig hergestelltes Objekt sehen, schätzen wir vielleicht das Design, aber ein Exemplar dieses Designs ist nie einzigartig. Wir können uns kaum vorstellen, wie die Dinge hergestellt worden sind – oder wo, wenn wir man einmal vom allgegenwärtigen Etikett „Made in China“ absehen.

Somit bietet der junge Mann viel mehr an, als wir uns ausmalen können. Was Pferde angeht, waren sie das einzige Transportmittel in Tibet. Unzweifelhaft war ein schönes Pferd mit seiner guten Ausrüstung außerordentlich wertvoll. Das ist kein gewöhnliches Geschenk. Überdies, so ruft der junge Mann Milarepa in Erinnerung, bezeugt ein Pferd ein gewisses soziales Prestige: „Für einen Mann der Welt ist ein gutes Pferd sein Stolz.“ Er opfert also unmissverständlich seinen weltlichen Stolz – zumindest ist das seine Absicht, wenngleich wir noch sehen werden, dass weltlicher Stolz nicht ganz so leicht abzulegen ist. Es ist auch interessant zu sehen, warum er zu solcher Großzügigkeit bereit ist. Sie gründet in einer durchaus angemessenen spirituellen Furcht.

*Ich bete darum, dass du mich vor der Hölle bewahrst,
In die ich sonst fallen würde.*

Natürlich weiß er nicht, dass er „karmamüde“ ist. Er erkennt nicht, wie hoffnungsvoll seine Lage in Wirklichkeit ist. Doch gerade in seinem scharfen Gespür spiritueller Gefahr liegt seine größte Hoffnung. Es scheint wirklich, als hätte die Tiefe der Einsicht, die seine Höllenangst erzeugt hat, ihm auch das gläubige Vertrauen gegeben, das ihn vom Sturz in die Hölle bewahren wird. In seinem Gebet können wir einen Appell an Milarepa sehen, dieser möge ihm helfen, das Verdienst, das er schon hat, zu nutzen, damit er die unvermeidliche Umkehr seiner karmischen Lage vermeiden kann, die eintreten wird, wenn er dieses Verdienst leichtfertig verschwendet.

Milarepas Lied über Prāṇa

Ein Pferd ist nicht nur sein wertvollster Besitz – wie vielleicht ein schnelles Auto für einen jungen Mann heute –, sondern auch ein kraftvolles Symbol. Der Jüngling stellt Milarepa nicht nur sein geliebtes Pferd zur Verfügung, sondern – symbolisch verstanden – alle seine Energien. Gewiss weist Milarepa den Jüngling in die Richtung dieser symbolischen Deutung seines Angebots, wenn er ihn als Gönner oder Laienanhänger anerkennt, zugleich aber sagt, er habe schon ein anderes, besseres Pferd mit besserer Ausrüstung. Dann listet er die Lehren und Leistungen seiner Tradition als eine Art Zaumzeug für das zentrale tantrische Ziel auf, alle psychischen Energien des eigenen Seins zu mobilisieren und sie auf die Erfahrung von Nicht-Dualität auszurichten.

*Ich habe ein Pferd des Prāṇa-Geistes,
Geschmückt mit dem Seidenschal von Dhyāna
Und der Satteldecke des magischen Nach-Dhyāna.*

Dhyāna ist Meditation im Sinn des Erlebens höherer, überbewusster Zustände, und entsprechend ist „Nach-Dhyāna“ die Nachwirkung erfolgreicher Meditationsübungen, der sehr positive Zustand, der auch dann noch anhält, wenn man sich nachher wieder gewöhnlichen Tätigkeiten widmet. Nach einer Meditationsklausur geschieht etwas Vergleichbares: Wir erleben die positiven Auswirkungen dieser Erfahrung noch Wochen danach.

*Sein Zaumzeug ist das Prāṇa der Lebenskraft;
Seine lockige Mähne die drei-gerichtete Zeit.*

Zeit ist der verschlingende Tiger im ursprünglichen Bild, das der Jüngling für die gelockte Mähne seines Pferdes wählte. Wenn Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft integriert sind, werden sie sozusagen zu einem dreizackigen Stern, eine weitere Anspielung auf das Bild – „glänzend hell wie ein gespiegelter Stern“ –, mit dem der Jüngling die Mähne des Pferdes beschrieb. Der Übersetzer vermutet, die drei-gerichtete Zeit beziehe sich auf die drei günstigen Zeiten für die Meditation. Allerdings gibt es dabei einen merkwürdigen Widerspruch.³³

*Innere Stille ist sein Schmuck,
Körperliche Bewegung ist sein Zügel,
Stets strömende Inspiration ist sein Zaum.
Wild galoppiert es der zentralen Bahn der Wirbelsäule entlang.*

Die äußerliche, unwesentliche Natur von Schmuck steht in direktem Gegensatz zur gesammelten, selbstgenügsamen Natur innerer Stille – hier aber stehen sie einander als gleichwertig gegenüber, ganz so wie paradoxerweise körperliche Bewegung die Funktion erhält, körperliche Bewegung zurückzuhalten, und ungebremste Inspiration die Aufgabe, den Kopf einzuschränken und zu kontrollieren.

Milarepa sagt, er habe keinen Bedarf mehr für Schmuck oder irgendwelche Belanglosigkeiten und nicht einmal für Selbstbeherrschung. Sein Tun und Nicht-Tun verbinden sich zu einer vollkommen ausgewogenen – gleichwohl kraftvollen – Praxis. Stets strömende Inspiration als Zaum deutet darauf hin, dass im erleuchteten Zustand, obwohl es darin kein Zurückhalten gibt, alles an seinem Platz ist. Das ist kein Chaos, sondern die Dynamik entfesselter Energie in vollkommener Abstimmung auf Realität, im Einklang mit allem Positiven, mit allem, was frei ist. Nichts hält Milarepa zurück, denn es gibt da niemanden, der zurückgehalten werden könnte. Es ist das Zaumzeug des Nicht-Zaums, die Hemmung der Nicht-Hemmung. Seine Energie ermöglicht ihm, selbst auf dunkelsten Wegen und in engstem Raum Sturmgalopp zu reiten – „der zentralen Bahn der Wirbelsäule entlang“. Damit ist der Zentralkanal gemeint. Yogis üben sich, ihre physischen und psychischen Energien durch ihn zu erhalten und zu lenken. Alle Aspekte seines Seins – Körper, Geist, Gefühle, Emotionen – wirken in dieser wilden und schönen Freisetzung von Energie zusammen.

Indem der Jüngling Milarepa als den „Buddha, den man so selten trifft“ erkennt und zugleich seinem Stolz entsagt, ist er schon ein gutes Stück vorangekommen. Er muss aber noch viel lernen. Milarepa hat sich nun als Meister über seine eigenen Kräfte und als unabhängig von äußeren Energiequellen erklärt, und er sagt dem Jungen, dass er sein Pferd nicht brauche. Mit seiner Abweisung des Geschenks wirft er indes zugleich einen Köder aus: „Geh deines Weges, junger Mann, und suche nach Vergnügungen!“

³³ A. d. Ü.: Die Übersetzung dieser Passage in *Vajra-Lieder* lautet: „Dreifach tiefe Meditation ist sein Sattelgurt, / Die Unterweisungen über die beiden Tore von Tummo sind seine Riemen. / Auf dem Zaumzeug der Tummo-Praxis / Sind die farbigen Muster der drei Energiebahnen. / Seine Silberspiegel sind das Glätten der inneren Gedankenwogen. / Yogische Übungen sind seine Zügel, / Mit der Peitsche der immerfließenden Erfahrungen wird es angespornt, / Und es galoppiert über die Ebene des Zentralkanals“ (*Vajra-Lieder*, a. a. O., Bd. I, S. 157).

5 Vom Ego befreit

Energie und das spirituelle Leben

Mehr als alles andere betont das Tantra Energie und führt damit direkt ein Gegengewicht gegen die Neigung ein, „Leerheit“ oder *śūnyatā*, den Kernbegriff der Lehren über die Vollkommenheit von Weisheit, als merkmalslos, farblos und inhaltsleer zu verstehen. Dem Tantra zufolge bedeutet Leerheit Leben mit entfesselter Energie, und das wird nicht in langem, gründlichem Nachdenken des Yogis verwirklicht, sondern indem sie durch sein oder ihr ganzes Bewusstsein strahlt. Die Erfahrung von Leerheit ist überaus licht und schön mit umfassend erlebter Energie – ein strahlend weißes Licht, das alle Farben des Regenbogens in sich enthält.

Philosophisch gesehen bildet die von mahāyānistischen und tantrischen Schulen des Buddhismus gleichermaßen geteilte Yogācāra-Sicht von „Nur Geist“ das Gegengewicht zur abstrakten *śūnyatā*-Lehre, und sie ist auch auf einer bloß philosophischen Ebene verständlich. Jede Philosophie kann aber schließlich den Kontakt zu ihren praktischen Anwendungen verlieren, und genau hier, auf dem Feld spezifischer Praktiken, liegt aus Sicht des Vajrayāna der Hauptunterschied zwischen Vajrayāna- und Mahāyāna-Lehren. Dem Vajrayāna geht es um die Umwandlung des ganzen psychophysischen Organismus, um die Verfeinerung, Beeinflussung und Umlenkung der geistigen und körperlichen Kräfte in zunehmend subtile, gesammelte und verfeinerte Zustände.

Das Vajrayāna gibt den höchsten Lehren des Dharma im direkten leiblichen Erleben eine praktische Gestalt, und dabei bleibt sein Körperverständnis nicht beim materiellen Substrat körperlichen Erlebens stehen. Tantrisch Übende arbeiten mit dem feinstofflichen Leib, der dem physischen in jeder Hinsicht ähnelt, außer dass er eher „geistgebildet“ als bloß eine belebte materielle Form ist. Erfährt man ihn auf dieser Ebene, dann zeigt sich der Körper nicht als Materie, sondern als Energie.

Das erklärte Ziel des Vajrayāna ist das direkte Erleben der eigenen essentiellen Natur, und Ziel des Tantra ist es, dies durch eine radikale Umwandlung der Energie zu erreichen. Dafür müssen die eigenen Kräfte aus ihrem schlafenden, erdgebundenen Zustand aktiviert, ja sogar mächtig aufgestört werden. Der bedeutsame Zeitpunkt der Erweckung dieser Energien ist die Einweihung oder das, was manchmal „tantrische Ermächtigung“ genannt wird.

Mein Freund Yogi Chen, ein Chan- und Vajrayāna-Meister, den ich ziemlich regelmäßig besuchte, als ich in den 1950er Jahren in Kalimpong lebte, wies gerne darauf hin, dass man durch Mahāyāna-Meditation zwar bestimmte Wahrheiten auf einer tieferen als der verstandesmäßigen Ebene erkennen könne, dass solche Erkenntnisse aber doch letztlich nur mental und emotional blieben, denn sie würden nicht das ganze Lebewesen einbeziehen, nicht sämtliche Energien des Menschen verkörpern. Laut Yogi Chen war es die spezifische Aufgabe des Tantra, auch die leiblichen Energien in diese höhere spirituelle Verwirklichung hineinzubringen, also sowohl den Körper also auch den Verstand und die Emotionen zu transformieren.

An dieser tantrischen Perspektive gibt es eigentlich nichts Revolutionäres. In der ganzen buddhistischen Überlieferung einschließlich des Theravāda wird betont, dass Meditation ebensosehr eine Erfahrung des Leibes wie des Geistes ist. Im *Samyutta Nikāya* des Pāli-Kanons finden wir beispielsweise diesen Bericht über die meditativen Kräfte des Buddha:

Ānanda, zu Zeiten, wenn der Tathāgata den Körper mit dem Herzen eins werden lässt und das Herz mit dem Körper eins werden lässt und wenn den Körper eine Wahrnehmung von Wohl, eine Wahrnehmung von Leichtigkeit überkommt, in der er verweilt, zu solchen Zeiten, Ānanda, steigt der Körper des Tathāgata wie mühelos von der Erde in den Luftraum auf. Dann übt er verschiedene spirituelle Kräfte: Vorher einer, wird er viele; vorher viele, wird er einer ... und er meistert den Körper bis hin zur Brahma-Welt.³⁴

In diesem Sinne befürworten die Pāli-Texte ebensowenig eine blutlose und vom Körper entfremdete Übung wie das Tantra. In allen buddhistischen Überlieferungen gilt es, Spirituelles zu „verkörpern“. Vajrayāna-Übende indes betonen diesen Aspekt der spirituellen Übung besonders, zumal in jenen Lehren, die man als „inneren Yoga“ bezeichnet. Sie gründen in einem Verständnis des Körpers, das sich radikal von modernen westlichen Auffassungen des Physischen unterscheidet. Im inneren Yoga wirkt man darauf hin, die subtilen Energien des sogenannten Illusionskörpers, der eng an die physische Struktur des menschlichen Organismus angelegt ist, zu verwandeln. Mit einem dem frühen indischen Tantra ähnlichen System bildet das Vajrayāna den Illusionskörper als Netz von Energiekanälen und -zentren ab, die bestimmten Bereichen des „groben“ physischen Körpers entsprechen. Hierauf bezieht sich Milarepa, wenn er im ersten Lied dieser Episode davon singt, er beherrsche die Praktiken, die *nāḍīs*, den *prāṇa* und den *bindu* zu beeinflussen.

Prāṇa, das manchmal als „Atem“ übersetzt wird, bezieht sich auf diese psychophysischen Energien, während *bindu* speziell männliche sexuelle Energie betrifft. Die *nāḍī*, gelegentlich als „Venen“ oder „Arterien“ übersetzt, sind etwas ähnliches wie „Nerven“ – allerdings nicht der Bedeutung, die sie im gewöhnlichen Nervensystem haben; sie bilden eine Art subtiles Netzwerk vitaler Energien. Über den feinstofflichen Körper sagen verschiedene Texte Unterschiedliches, doch die tibetische Überlieferung stellt ihn als subtiles Gegenstück zum physischen Körper, das denselben Raum einnimmt.

Dem Tantra zufolge sind die wichtigsten *nāḍīs* jene „Kanäle“, die von der Krone des Kopfes abwärts entlang der Wirbelsäule bis zu einem Punkt unterhalb des Nabels verlaufen. Links vom zentralen Kanal befindet sich die weiße *lalanā*, die Mond und Wasser entspricht, rechts die rote *rasanā*, die Sonne und Feuer entspricht. Die tantrische Übung besteht darin, den „Atem“ (*prāṇa*) in den zentralen Kanal – die *avadhūtī* – zu bringen. Das geht mit einer Mobilisierung der verschiedenen körperlichen und geistigen Kräfte und ihrer Kanalisierung durch das eine oder andere Zentrum psychospiritueller Energie – *chakra* – einher, die längs dieser subtilen Energiebahnen liegen. Das Ergebnis ist die Befreiung dieser Kräfte, ihre Zusammenführung in einen einzigen, bewusst erlebten Strom subtiler Energie. Es soll sieben *chakras* geben. Das niedrigste, *mūlādhāra*, befindet sich am Damm (Perineum), das zweite ein paar fingerbreit unterhalb des Nabels, das dritte am Nabel, das vierte am Herzen, das fünfte am Hals, das sechste zwischen den Augenbrauen und das siebte an der Krone des Kopfes. Das Tantra symbolisiert die Chakren in Gestalt von Lotosblumen mit unterschiedlich vielen Blütenblättern, wobei der tausendblättrige Lotos dem obersten Chakra entspricht.

So werden die Sonnen- und Mond-Energien in einer zunehmend subtilen und zugleich stärker konzentrierten Synthese zusammengeführt. Verstand und Emotion verbinden sich, Meditation und Handeln in der Welt verbinden sich, und die Arbeit an der eigenen Entwicklung verschmilzt mit der Arbeit zum Wohl anderer. Weisheit

³⁴ Saṃyutta Nikāya v.283. Übersetzt nach der von Sangharakshita verwendeten Fassung, mit Anleihen aus Hellmuth Heckers Übertragung unter <https://suttacentral.net/sn51.22/de/hecker> (geprüft am 8.3.2021).

und Mitgefühl werden eins im direkten Erleben der Realität, frei von jeglicher Behinderung oder Täuschung.

Die Methode des Tantra basiert auf der Vorstellung einer Korrespondenz zwischen höheren und niederen Manifestationen von Energie, die uns im Westen aus dem alten Grundsatz der europäischen Alchemie vertraut ist: „Wie oben, so unten.“³⁵ Der Umgang der tantrischen Weisen mit der elementaren Natur des materiellen Universums geht unmittelbar einher mit der Transformation des Bewusstseins – der inneren Welt des Geistes. So sind etwa bestimmte Chakren mit dem einen oder anderen Element verbunden: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum, und der jeweilige Feinheitsgrad der materiellen Elemente entspricht den unterschiedlichen Graden von Integration und Verfeinerung des Bewusstseins oder der psychophysischen Energie, die mit der Öffnung verschiedener Chakren erreicht werden.

Erleuchtung ist davon abhängig, dass Energie auf allen Ebenen vollständig verfügbar ist, und im Tantra wird dies zum Brennpunkt der Übung. Das ist bestimmt kein abstraktes Wunschdenken, sondern nimmt in den konkreten Einzelheiten des Alltags Gestalt an. Kräfte, die in dem, was du dir zu tun vornimmst, nicht mitwirken, werden, selbst wenn sie dich nicht aktiv zurückhalten, wie Ballast auf jenen Energien lasten, die aktiv versuchen dich voran zu bringen. Das Tantra ist darauf angelegt, dieses grundlegende Problem des spirituellen Lebens anzugehen: dass man sich mächtig anstrengen kann und dennoch nicht vorankommt.

Befreiung ist im Wesentlichen eine Befreiung von Energie, und das bedeutet, sie vollständiger zu erleben. Gewohnheitsmäßige Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster gehören zu den Arten, wie wir Energie unterdrücken oder aussperren. Wenn Buddhismus direktes Selbsterleben sogar in den letzten Tiefen des eigenen Daseins hervorbringen will, dann leistet er das, indem er diese untergründige Energie, derer wir uns normalerweise nicht gewahr sind, ins Bewusstsein hebt.

Das ist leichter gesagt als getan. Idealerweise möchten wir Negativität loswerden, die in ihr gebundene Energie aber erhalten. Beispielsweise steckt viel Energie in Wut – man könnte sogar sagen, dass Wut rohe, grobe Energie *ist* – und wir können es uns nicht leisten, sie einfach fortzuwerfen, weil sie mit Feindseligkeit verunreinigt ist. Leider passiert aber gerade das oft: Die Energie wird mitsamt der Negativität beseitigt – und vielleicht sind viele religiöse Männer und Frauen, durchaus gute Menschen, genau deshalb eher schwach und blutlos und machen den Mund nicht auf, wenn es darauf ankommt. Es scheint, als hätten sie in ihrem Streben sich von dem zu läutern, was sie für ihre menschliche Schwäche und Sündhaftigkeit halten, auch ihre Kräfte verdrängt. Das schafft später unvermeidlich weitere Probleme. Bemerkenswerterweise sind Menschen, die man keinesfalls als „gut“ bezeichnet würde, oft voller Lebensfreude, weshalb es viel Spaß macht, mit ihnen zusammen zu sein.

Das ist ein Hauptthema in den Werken des Dichters und Malers William Blake. Er behauptete, wir würden das Gute mit der Verstandeskraft identifizieren, die Energien bremst, und die Kräfte des Bösen mit jener Energie, die gezügelt werden müssen. In *Die Hochzeit von Himmel und Hölle*, in der diese Seite von Blakes Denken am deutlichsten zum Tragen kommt, sagt er: „Die Tiger des Zorns sind weiser als die Pferde der Belehrung“ – das heißt, Energie selber ist gut und nur die Drosselung von Energie ist wahrhaft negativ. In einer Notiz zu diesem Werk merkt Blake an: „Der Grund, warum

³⁵ Hergeleitet aus der *Tabula Smaragdina*, einem dem Hermes Tresmegistus zugeschriebenen Text, in dem die von der Alchemie später aufgenommene „hermetische Entsprechung“ von Makro- und Mikrokosmos zuerst formuliert wurde: „Das was unten ist, ist wie das, was oben ist, und das was oben ist, ist wie das, was unten ist, ein ewig dauerndes Wunder des Einen.“ (Zitiert nach https://de.wikipedia.org/wiki/Tabula_Smaragdina - geprüft am 9.3.2021)

Milton wie in Fesseln über Engel und Gott schrieb, aber in Freiheit, wenn er über Teufel und Hölle schrieb, ist der, dass er ein wahrer Dichter war und auf Seiten des Teufels stand, ohne es zu wissen.“³⁶

Ich meine natürlich nicht, dass du böse bist, wenn du viel Energie hast. Du solltest deine Energie als grundsätzlich positiv annehmen, selbst wenn du sie vielleicht anders ausdrücken solltest. Energie kann immer umgewandelt werden. Wenn du aber Energie allgemein drosselst, dann erhalten positive Energien wie Freude gar keine Chance sich zu entwickeln, weil sie mit den eher negativen eingeschlossen sind. Das kann nur zu Frustration führen. Es ist wichtig zu bedenken, dass wahrhaft positive Energie – ob die eigene oder die anderer – oft schwieriger zu handhaben ist als negative. Bei negativer Energie weiß man, woran man ist, gleichgültig, ob man sich ihr überlässt, ob man sie unterdrückt oder auf sie reagiert. Was aber machst du beispielsweise mit Freude? Sie folgt nicht dem bequemen Zyklus unbewusster Reaktivität, wie wir ihn bei negativen Emotionen erleben.

Wenn wir im tantrischen Geist unsere gesamten Energien wiedergewinnen und integrieren wollen, müssen wir zunächst einmal frohgemut unsere gröberen Energien als Rohstoff des Lebens annehmen, so sehr dieser auch in alte, nicht hilfreiche karmische Muster verwickelt sein mag. Ein guter Ansatz, mit turbulenten, schwierigen und unbehaglichen Energien zu arbeiten und sie weiterhin fließen zu lassen, während man ihre Negativität auflöst, besteht darin, Mantras zu singen. Wenn du beispielsweise Wut auflösen willst, kannst du mit Mantragesang deinen Wutgefühlen Energie ablisten und sie in die singende Stimme hinein befreien. Allerdings liegt eine der Gefahren dessen, was man als Pseudo-Tantra bezeichnen kann, darin, dass man die Praktik – bewusst oder unbewusst – unter dem Vorwand der Umwandlung von Negativität schließlich dazu nutzt, in Negativität zu schwelgen. Am Beispiel des Mantragesangs: Du musst sorgsam darauf achten, wirklich die Energie umzuwandeln und nicht bloß die Negativität in Klang und Lautstärke deines Singens zu übertragen. Vielleicht bemerkst du, dass du das Mantra mit einer bedrückenden, forcierten Energie singst, die nicht nur deine Wut verstärkt, sondern sie auch an die Anwesenden weitergibt. Es ist wichtig, für den positiven Inhalt des Mantras empfänglich zu sein, während du die *Energie* deiner negativen Gefühle in den Gesang hineingibst, aber nicht die Negativität selbst. Du hältst also stets Ausschau danach, eine hellere, leichtere und vitalere Energie durchkommen zu lassen.

Für das Tantra steht Energie an erster Stelle, und die Ausprägung unserer ethischen Übung muss dem gerecht werden. Es genügt nicht, sich nur von schädlichen Handlungen fernzuhalten. Untaugliches Handeln ist immer untauglich, aber die Zurückhaltung von Energie ist ebenfalls untauglich. Wenn du weniger Energie als möglich in das hineinsteckst, was du gerade tust, ist es aus tantrischer Sicht gar nicht erst wert, getan zu werden. Und laut tantrischer Ethik gilt es als unheilsam, Energie zu blockieren – sei es die eigene oder die anderer – und es gilt gleichfalls als ungeschickt, Energie zu missbrauchen oder auszubeuten, sie falsch oder missbräuchlich zu verwenden, sie zu untergraben oder fehlzuleiten, zu beschmutzen oder zu trüben.

Milarepas Lied vom Schutz

Psychologisch gesehen ist es schwierig, jemandem etwas als Geschenk anzubieten, was dieser gar nicht braucht oder haben will. Nachdem er schon das Pferd ausgeschlagen hat, benötigt

³⁶ William Blake, *Die Hochzeit von Himmel und Hölle*. Auswahl aus den prophetisch-revolutionären Schriften, kommentiert und völlig neu und frei übersetzt von Sylvia Luetjohann. Bad Münstereifel: Ed. Tramontane 1987.

Milarepa gewiss keine Sporen oder Stiefel. Doch der junge Mann lässt nicht locker und bietet nun seine Stiefel an. Sie sind offensichtlich das Beste, was mit Geld zu haben ist: aus Elch-, Yak- und Krokodilleder gefertigt, mit Seidenstickerei und Messingsporen verziert. Der Jüngling weiß, dass Opfergaben zum Tantra gehören, und er tut mit Sicherheit recht daran, sie darzubieten. Überdies leitet er seine Gabe mit der zutreffenden Beobachtung ein, dass „es kein Anhaften in deinem Herzen gibt“.

Mit dieser Bemerkung scheint er indes Milarepa herauszufordern, es auch zu beweisen, denn er deutet an, dass Milarepa zum Schutz vor Hunden mit scharfen Zähnen, vor Brombeersträuchern und dergleichen mehr vielleicht doch Stiefel benötigt. Es ist, als versuche er Milarepa die Stiefel zu verkaufen, seine Lust zu kitzeln und eine gewisse Unzufriedenheit mit einem Leben ohne Stiefel in ihm zu wecken. Zuletzt fällt er erneut auf die Haltung eines Menschen zurück, der etwas aufopfert, woran er seine Identität gehängt hat, und er endet indem er Milarepa bittet, ihn aus Mitgefühl zu segnen. Dennoch lehnt Milarepa das Angebot ab.

Was Milarepa braucht, hat er schon: die inneren Stiefel von Verzicht und Achtsamkeit. In seinem nächsten Lied sagt er im Wesentlichen dasselbe wie im letzten. Doch nun klingt in seinen Worten auf eigentümliche Weise ein Bild aus dem *Bodhicaryāvatāra* Śāntidevas aus dem 8. Jahrhundert an. In einer Strophe seines Werks sagt der indische Mahāyāna-Dichter, wenn man seine Füße schützen wolle, könne man versuchen, die ganze Erde mit Leder auszulegen oder aber – wirtschaftlicher und mit derselben Schutzfunktion – zwei kleine Lederstücke unter den Fußsohlen zu befestigen.³⁷ Er sagt, die meisten von uns wählen in dieser Angelegenheit zwar die vernünftige Option und tragen Schuhe, doch sie scheitern, wenn sie dasselbe Prinzip auch zum Schutz vor Feinden anwenden. Du kannst eine Rüstung anlegen, um deine Feinde zu töten, wann immer sie dich zu hindern suchen, etwas zu bekommen, das du haben willst. Das ist allerdings ein lächerliches Vorgehen angesichts der Alternative, die *mettā bhāvanā* zu üben, jene Meditation, in der du Herzensgüte entwickelst. Wenn du für alles Lebendige Liebe entfaltet, kannst du dich von vornherein vor der Entstehung feindseliger Gedanken schützen.

*Im Vaterland der drei samsarischen Reiche
Herrscht das Dunkel der Unwissenheit.
Die Wiese der Leidenschaft ist voller Morast
Und der Sumpf der Eifersucht voller Dornen.
Der wilde Köter der Aggression kläfft und beißt
Und die Felswand des Stolzes ist hoch und steil.*³⁸

Für den Fall, dass es notwendig wird, die Sorge um den Schutz des eigenen Körpers von außen gegen die Sorge um den Schutz des Geistes von innen abzuwägen, weiß Milarepa ganz genau, was er für wichtiger hält. In der Tat sind die äußeren Umstände, in denen feste Stiefel Schutz bieten, mittlerweile so unwichtig für ihn, dass er sie als metaphorische Merkmale seiner inneren Landschaft verwenden kann – „Wiese der Leidenschaft“, „Sumpf der Eifersucht“ und „Dunkel der Unwissenheit“; und auch den „Köter der Aggression“ und die „Felswand des Stolzes“ sollte man besser vermeiden. Diese Ausdrücke nehmen auf seltsame Weise die Sprache von *The Pilgrim's Progress* („Die Pilgerreise“) vorweg, John Bunyans Klassiker der nonkonformistischen Spiritualität aus

³⁷ (Śāntideva) *Shantideva. Der Weg des Lebens zur Erleuchtung: das Bodhicaryavatara*. Übersetzt von Ernst Steinkellner. Kreuzlingen und München: Hugendubel 2005, Kapitel V.13: „Wo könnte man Leder finden, die ganze Erde zu bedecken? Mit dem Leder einer Sandale allein ist die Erde bedeckt.“

³⁸ Zitiert aus *Vajra-Lieder*, a. a. O., Bd. 1, S. 158.

dem 17. Jahrhundert, mit seinem „Sumpf der Verzagtheit“, dem „Tal der Demütigung“ und der „Zweifelsburg“.³⁹ Milarepas Lied verwendet dasselbe kraftvolle Bild des Innenlebens als Reise zu einem entfernten Ziel.

Die Merkmale der spirituellen Landschaft werden offenbar vom Geist derer erzeugt, die darin pilgern, und man findet sie immer wieder. Die Reise ist, gelinde gesagt, beängstigend. Welche Art von Schuhwerk brauchst du für ein solch unwegsames Gelände? Die Antwort ist klar. Es wäre nutzlos, deine Füße in feines und bequemes Schuhwerk zu stecken. Du brauchst grobe Stiefel. Anfangs werden sie ein wenig drücken, aber sie sind stabil und geben dir Schutz und sicheren Halt in jedweden Gelände.

*Ich schnitt meine Stiefel aus dem Fell des Verzichts auf Samsāra
Und mit dem Leder des Erwachens aus Vergänglichkeit und Täuschung.
Ich fertigte sie mit der Handwerkskunst tiefen Vertrauens in Karma,
Mit dem Farbstoff des Nicht-Haftens an den unzähligen Formen
Und mit Fäden und Schnürsenkeln der Hingabe.⁴⁰*

Den unzuverlässigen Schutz des Eigennutzes aufzugeben, in völlige Unsicherheit hinein zu erwachen und zu akzeptieren, dass deine untauglichen Handlungen der Vergangenheit unvorhergesehene Folgen haben werden – das sind die schwierigen Aufgaben des spirituellen Lebens. Irgendwann aber musst du diese Stiefel schnüren. Hingabe ist natürlich der Akt, sich mit Gelübden der Verpflichtung an die eigenen Ideale zu binden, und insofern passt der Vergleich mit Schnürsenkeln gut.

Buddhistische Praxis wird hier als Schutzquelle vorgestellt, die es den Übenden ermöglicht, unversehrt durch die Welt zu gehen. Das ist eine weit verbreitete Vorstellung, die auch in der Idee der Rüstung von *śūnyatā* und sogar in jenem Bild zu finden ist, das als traditionelle Veranschaulichung der vierten Stufe meditativer Sammlung (*dhyaṇa*) dient: ein Mann, der an einem heißen Tag aus einem Teich auftaucht und sich von Kopf bis Fuß in ein weißes Tuch hüllt.⁴¹ (Auch die Bibel verwendet diese Sprache in Ausdrücken wie „die volle Waffenrüstung Gottes“ und der „Schild des Glaubens“.) Positive Geistesverfassungen sind nicht nur der beste Schutz vor den Wechselfällen der materiellen Existenz, sondern besonders auch vor der eigenen Neigung zu egozentriertem Denken und Tun.

Dies sind meine Stiefel, die Stiefel eines Yogis

Diese Stiefel ermöglichen es Milarepa, den Weg durch die Wiese der Leidenschaft zu finden, die steile Felswand des Stolzes zu erklimmen und, so dürfen wir vermuten, den Fangzähnen des wilden Kötters der Aggression zu widerstehen. Milarepas Hauptziel, das Haften am Ego aufzugeben, ist nicht mit einer Art schwächlicher Selbstausschöpfung zu verwechseln. Er fordert uns nicht auf, miesepetrig auf jedwedes Gefühl der Freude darüber, etwas gut gemacht zu haben, mit dem Gedanken zu verzichten: „Ach du liebe Zeit, schon wieder Ego!“

³⁹ John Bunyan, *Die Pilgerreise nach der Himmlischen Stadt Sion*. Hrsg. von Conrad Eibisch. Norderstedt: Book on Demands 2019.

⁴⁰ Dieses und die folgenden Zitate des Kapitels wurden aus der englischen Übersetzung in *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*, a. a. O., S. 164-170 übertragen. Zu deutschen Parallelstellen siehe *Vajra-Lieder*, a. a. O., S. 157-165.

⁴¹ *Sāmaññaphala-Sutta*, Dīgha Nikāya 2 (DN i.76). S. www.suttacentral.net/dn2/de/kusalagnana-maitrimurti-traetow (geprüft am 10.3.2021).

Eine Freundin aus den Tagen nach meiner Rückkehr nach England in den 1960er Jahren⁴² schrieb mir alle paar Monate lange Briefe voll guter Ratschläge, und dabei höhlte sie fortwährend jede Spur von Selbstbehauptung aus, indem sie sich für ihr Ego entschuldigte. Sie schrieb beispielsweise: „Es betrübt mich, so lange nicht von Ihnen gehört zu haben – aber das ist nur mein Ego“ oder „Ich freute mich, als ein Besucher sagte, wie schön meine Bilder sind – aber das ist natürlich nur mein Ego.“ Wenn du auf Schritt und Tritt über deine eigenen Füße stolperst, dann ist es leider nur dein Ego, das sagt: „Das ist nur mein Ego“ – wahrscheinlich ein automatenhafter Trick, um Kritik zuvorzukommen. Es ist eine Art umgedrehter Überheblichkeit, die sich als Nicht-Ego maskiert. Wofür du dich entschuldigst, ist vielleicht gar nicht dein Ego. Es ist besser, nicht zu egobewusst in diesem Sinn sein.

Tatsächlich ist das Tantra und allgemein das Mahāyāna darauf bedacht, eine positive Form von Stolz zu bestimmen, den Buddha-Stolz. Dieser hat nichts mit Festhalten am Ego zu tun, sondern beginnt mit ehrlicher Zufriedenheit mit dem, was man tut. In manchen überlieferten Texten werden Übende ermutigt nachzusinnen: „Ich habe das Bodhisattva-Gelübde abgelegt und gehöre nun der Familie des Buddha an, über die ich keine Schande bringen darf. Wie könnte ich vorhaben, eine schädliche Handlung zu tun, die ihren Namen beschämen würde?“

Wir müssen gar nicht an das Bodhisattva-Ideal denken, um das auf unser eigenes Leben anzuwenden. Wenn du beispielsweise eine Mahlzeit für Freunde kochst und es nach bestem Vermögen tun willst, dann wäre deine Motivation egozentrisch, wenn du damit beweisen willst, dass du es besser kannst als andere, oder wenn du Lob und Anerkennung für deine Bemühung und dein Können suchst. Eine positive Haltung von Buddha-Stolz wäre: „Wie könnte ich überhaupt nur denken, dies *nicht* so gut zu tun, wie ich kann? Nicht mein Bestes zu geben, wäre des Ideals, dem ich verpflichtet bin, und meiner Wertschätzung der Freunde unwürdig. Natürlich ist es eine Frage von Stolz, das Essen sowohl mit *mettā* als auch gekonnt zuzubereiten. Andernfalls würde ich mich und meine Freunde im Stich lassen und auch den Buddha im Stich lassen.“

Wie die Unbekümmertheit seines Zugangs zum Leben zeigt, verfügt der Jüngling in herausragender Weise über ein gesundes Selbstwertgefühl dieser Art. Bisher aber konnte er seine weltliche Selbstachtung noch nicht in echten Buddha-Stolz umwandeln. Er ist sich noch nicht der folgenschweren Einstellungsänderung bewusst, die er wird vornehmen müssen, wenn er Milarepas Schüler werden möchte.

Milarepas Lied vom Bardo

Nun spricht der junge Mann Milarepa als Lehrer an.

*Kostbarer, vollendeter Guru,
Vom Haften am Ego frei ...*

Er beschwört die freudlosen Entbehrungen auf Milarepas Wanderungen und bietet seine Jacke gegen die Kälte an – auch dies eine Gabe von sichtlich höchster Qualität. Milarepa ist „vom Haften am Ego frei“ und wird den Besitz eines derart begehrenswerten Kleidungsstücks wahrscheinlich kaum würdigen, doch das hindert den jungen Mann nicht, es in akribischen Einzelheiten zu beschreiben, angefangen beim Futter aus Seidenstickerei bis hin zum Luchspelzbesatz samt Kragen und Saum aus Otterhaut.

⁴² A. d. Ü.: Sangharakshita lebte von Ende der vierziger bis in die frühen sechziger Jahre als buddhistischer Mönch in Indien.

Milarepa verweigert sich aber der Aufforderung, die Aufmerksamkeit auf vorübergehende körperliche Beschwerden zu lenken, denn er hat wichtigere Dinge zu besprechen. Materielle Not toleriert er, um seine Konzentration auf das eigentliche Problem zu schärfen: Dabei geht es um Ethik.

*Durch die Städte der sechs Reiche von Samsāra
Bläst wütend der böse, karmische Wind.
Von den Sinnen getrieben und der Freiheit beraubt
Wandert man zwischen Leben und Tod, im Bardo vagabundierend! ...*

*Meinerseits erstrebe ich das Reich der Realität
Und verziere den Stoff des reinen Geistes und Herzens
Mit der Stickerei makelloser Disziplin.
Achtsamkeit ist der Schneider ...⁴³*

In diesem kraftvollen Lied zeigt Milarepa das Wesen unserer misslichen Lage in allen sechs Bereichen des bedingten Daseins,⁴⁴ ob dem der Götter oder Dämonen, der Tiere oder Menschen. In jeder weltlichen Lage befinden wir uns in einer Art von *bardo*, einem Zwischenzustand. Das Wort *bardo* wird am häufigsten verwendet, um den Zwischenzustand zwischen Tod und Wiedergeburt zu bezeichnen, aber es gibt auch andere *bardos* wie den des Traums, den *bardo* der Meditation und den *bardo* des täglichen Lebens.

Wenn wir uns in einem Traum befinden, kommt er uns völlig real vor. Normalerweise verstehen wir erst beim Aufwachen, dass wir geträumt haben. Ganz ähnlich erscheint denen, die erleuchtet und zur Realität der Dinge erwacht sind, der Alltag so, wie er wirklich ist: als vergänglich und stets wechselnden Bedingungen ausgesetzt – anders gesagt: als *bardo*.

Das gewöhnliche Leben als Zwischenzustand anzusehen, weist darauf hin, dass wir in etwas einbezogen sind, das wir nicht ganz verstehen. Wir sehen nicht das ganze Bild, doch unsere weltlichen Denkgewohnheiten sind darauf angelegt, diese Wirklichkeit vor uns zu verbergen. Auf unserer verwirrten Wanderung durch den Bardo werden wir, wie Milarepa sagt, von bösen, karmischen Winden gerüttelt – sprich von den Wirkungen unserer früheren moralischen Versäumnisse. Wir sind uns normalerweise nicht bewusst, dass unser Handeln mit Körper, Rede und Geist Auswirkungen in Form zukünftiger Erfahrungen haben wird. Darum ist es nötig, sich zu erinnern achtsam zu sein, und Milarepa zeichnet ein vielsagendes Bild der Achtsamkeit als Schneider, der das Kleid unserer Übung vernäht.

Milarepa schlägt hier auch eine direkte Umkehrung unserer üblichen Denkungsart vor. Normalerweise betrachten wir Ethik als zwar ehrenwertes, aber langweiliges Arbeitsmaterial, das wir mit farbenfroheren Praktiken besticken können. Milarepa dagegen schmückt das Tuch von *samādhi* oder Meditation mit der Stickerei von *śīla* oder Ethik. Als Ausschmückung betrachtet, wird die Übung von Ethik zu einer Sache feiner und einfühlsamer Handwerkskunst, zur entzückenden Blüte statt bloß zur Wurzel der eigenen Übung.

Milarepas Übung ethischer Disziplin ist weit fortgeschritten. In der Kagyü-Tradition wird manchmal von drei Entwicklungsstufen dieser Übung gesprochen. Im ersten Abschnitt arbeitet man wirksam daran, tauglich zu handeln und positive

⁴³ Vgl. *Vajra-Lieder*, a. a. O., S. 159-160.

⁴⁴ Zu den sechs Bereichen des bedingten Daseins s. Kapitel 8 in Sangharakshita, *Wegweiser Buddhismus*. Ideal, Lehre, Gemeinschaft. Essen: do evolution 2001.

Geistesverfassungen zu kultivieren, sofern man von den richtigen unterstützenden Bedingungen umgeben oder wenigstens regelmäßig mit anderen in Verbindung ist, die sich ebenso üben. Die zweite Phase ethischer Entwicklung besteht darin, die Übung auch unter jenen Menschen rein zu halten, deren Überzeugungen und Gewohnheiten den eigenen Werten, Prinzipien sowie der eigenen Lebensweise widersprechen, vielleicht sogar unter Menschen, die ein ausgesprochen verwerfliches Leben führen. In einer feindseligen Umgebung weiterhin wirksam zu üben, ist Ausdruck einer höheren Entwicklungsstufe. Man gleicht einer Lotosblume, die aus Schlamm hervorwächst.

Auf der dritten Stufe, die Milarepa erreicht hat, vermag man nicht nur unter widrigen Bedingungen wirksam zu üben, sondern man bleibt unberührt von ihnen. *Samsāra* und *nirvāṇa* – die Verfassungen des weltlichen Lebens und der Erleuchtung – sind nicht getrennt, obwohl sie dem nicht erleuchteten Geist so vorkommen. Mit der Verwirklichung der wahren Natur des Geistes verstehst du, dass sie beide Erzeugnisse des menschlichen Bewusstseins sind und du haftest nicht länger der einen oder anderen Form menschlichen Bewusstseins an. Alle Formen sind leer. Nach einer grundlegenden buddhistischen Lehre haben die Dinge kein *svabhāva*, kein „Eigensein“, kein letztgültiges, individuelles, unveränderliches Wesen. Alles ist fließend, nicht festgelegt, offen.

Nun – geht Erleuchtung weiter, als das Karma aus- oder abzuarbeiten? Werden wir Ursache und Wirkung nicht länger als absolut voneinander unterscheiden, wenn wir alle Vorstellungen von Selbst und Anderen, Vergnügen und Schmerz, Gut und Böse hinter uns gelassen haben? Erkennen und respektieren wir dann das karmische Geschehen nicht mehr? Der erleuchtete Geist sieht Bedingtes und Nichtbedingtes gleichermaßen als nicht-dualistisch, also nicht als Gegensätze: die Unterscheidung ist eine Illusion. Aber für diejenigen von uns, die noch nicht über die Unterscheidung hinausgegangen sind, muss sie ganz real und klar sein, wenn wir überhaupt eine Chance haben wollen es zu tun. Wenn wir vorhaben, unseren gegenwärtigen Zustand zu ändern, wenn wir eine Vorstellung davon haben weiterzukommen, dann müssen wir zwischen Leid und Freude, Verwirrung und Klarheit, Furcht und Zuversicht, Selbst und Anderem, *samsāra* und *nirvāṇa* unterscheiden.

Wenn du erleuchtet bist und somit „über“ oder „jenseits von“ Dualität stehst, siehst du weiterhin, dass auf weltlicher Ebene heilsames Handeln Glück und schädliches Handeln Schmerz erzeugt. Anders gesagt, deine Verwirklichung von *śūnyatā* hebt nicht deinen Respekt vor dem Gesetz der Bedingtheit auf, wie es auf der weltlichen Ebene wirkt. Ein erleuchtetes Wesen ignoriert also nicht das Gesetz von Ursache und Wirkung. Vielmehr ist die Fähigkeit, es klar zu sehen, ein Aspekt der Erleuchtung. Absolute Wahrheit ist keine Negation der relativen Wahrheit auf jener Ebene, auf der relative Wahrheit operiert.

Eine berühmte Zen-Geschichte veranschaulicht die Gefahr, diesen Aspekt der Erleuchtung misszuverstehen. Sie handelt von einem „Geisterfuchs“, einer Art von verhextem oder von Geistern besessenen Fuchs. Ein Mönch treibt den Geist schließlich aus und fragt nun den Fuchs, wie er dazu geworden war. Anscheinend war der Fuch früher ein Zen-Meister gewesen, der aufgrund seiner falschen Antwort auf eine scheinbar einfache Frage zum Geisterfuchs geworden war. Die Frage lautete: „Was geschieht mit dem Karmagesetz, wenn du Erleuchtung erlangst?“ Darauf hatte er geantwortet: „Wenn du erleuchtet wirst, gehst du über das Karmagesetz hinaus.“ Für diesen schrecklichen Fehler war er durch fünfhundert Wiedergeburten als Geisterfuchs geboren worden. Und nun fragt er den Mönch, was er hätte sagen sollen, und dieser

antwortet: „Ich hätte wohl gesagt, dass du dich, wenn du erleuchtet wirst, dem Karmagesetz nicht in den Weg stellst.“⁴⁵

*Ich poliere die Schulterpolster
Mit dem Großen Licht (das zur Zeit) des Todes (strahlt).
Den Saum der Bardo-Erleuchtung schneide ich
Auf das „Maß“ reiner Magie-Körper zu.*

Schließlich führt Milarepa das Thema ein, im Bardo-Zustand zwischen Tod und Wiedergeburt Erleuchtung zu gewinnen. Wenn der Geist vom physischen Körper gelöst ist, mit dem er sich während des ganzen Lebens identifiziert hatte, gibt es eine kurze Gelegenheit für ihn, seine wahre Natur zu erkennen. Wer das *Klare Licht* im Zwischenzustand nach dem Tod erkennt, wird erleuchtet, und dabei verwirklicht man die „reinen Magie-Körper“.

Milarepa bezieht sich hier auf eine komplexe Lehre, die in der buddhistischen Tradition über viele Jahrhunderte entwickelt wurde. Dazu wäre viel zu sagen, doch in diesem Zusammenhang werden wir nur versuchen, ein erstes Gefühl dafür zu gewinnen, was er mit „Magie-Körpern“ meint.

Die Trikāya-Lehre

Die tantrische Auffassung von Erleuchtung gründet in dem Wissen, dass irgendeine Verkörperung notwendig ist, um überhaupt ein Wesen zu sein – sogar ein erleuchtetes. Wenn es zwischen Bedingtem und Unbedingtem keine letztgültige Dualität gibt, muss zu einem erleuchteten Geist immer ein erleuchteter Körper gehören. Die Frage, die sich stellt: Was für ein Körper?

Die Gestalt des Buddha stellt den Buddhismus vor ein Paradox. Der Buddha war ein Mensch – wenngleich ein erleuchteter Mensch –, der zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort lebte. Aber er war viel mehr als das. Der Buddha ist die zeitliche und räumliche Manifestation von etwas, das jenseits von Persönlichkeit, jenseits von Zeit und Raum liegt und gewiss jenseits aller begrifflichen Bezeichnungen durch den nicht erleuchteten, dualistischen Geist.

In den frühen Tagen des Buddhismus kam es nun zu einer Unterscheidung des physischen Körpers des geschichtlichen Buddhas vom nicht-dualen erleuchteten Zustand, aus dem seine Lehre hervorgegangen war. Hinweise im Pāli-Kanon auf den *dharmakāya* deuten darauf hin, dass mit diesem „Körper der Wahrheit“ im frühen Verständnis die Gesamtheit der vom Buddha gelehrt Wahrheiten gemeint war. Als sich die buddhistische Überlieferung jedoch zum Mahāyāna entwickelte, begann man, das Konzept des *dharmakāya* allmählich metaphysisch anstatt bloß doktrinell zu verstehen, und man sah den Körper der Wahrheit schließlich als identisch mit Realität selbst in ihrer nicht-dualen Formlosigkeit an.

In den späteren Phasen des Mahāyāna, insbesondere im Yogācāra, finden wir eine dritte Auffassung vom Buddha – einen dritten Körper – diesmal weder abstrakt und jenseits des Denkens noch konkret historisch. Das ist der *sambhogakāya* (wörtlich „Körper wechselseitigen Genießens“) – der archetypische Buddha oder Bodhisattva, das ideale

⁴⁵ Die Geschichte wird in verschiedenen Versionen erzählt, hier nach Lu K'uan Yü, *Cb'an and Zen Teaching*, Maine: Samuel Weiser, 1993, vol. i, p. 31. Eine deutsche Version gibt es unter: <https://www.heisan-zen.de/was-ist-zen/geschichte/> (geprüft am 11.3.2021).

Wesen. Dieser und nicht die Idee vom Buddha als historische Persönlichkeit wurde zum Brennpunkt der Mahāyāna-Sūtras. Der *sambhogakāya* ist auf eine solche Weise in den weiten Gefilden von Zeit und Raum angesiedelt, dass der Buddha stets gegenwärtig und zugänglich ist. Der physische Körper des erleuchteten Geistes wurde unterdessen als *nirmāṇakāya* oder „geschaffener Körper“ bekannt.

Dies also sind die drei Buddha-Körper. Zuerst gibt es den *dharmakāya*, den Körper der Wahrheit, der letztgültigen Realität. Zweitens gibt es den *nirmāṇakāya*, den historischen Buddha aus Fleisch und Blut, einen „geschaffenen Körper“ oder „Magie-Körper“, wie Milarepa ihn nennt. Und drittens, als Brücke zwischen dem Historischen und dem buchstäblich Unvorstellbaren, finden wir den *sambhogakāya*, die archetypische Verkörperung, die sich in den Gestalten von Buddhas und Bodhisattvas manifestiert. Sie repräsentieren das Ideal des Buddha in der erhabensten Sprache von Mythos und Symbol und sind die Grundlage der Visualisierungspraktiken des Vajrayāna.

Es ist wichtig zu betonen, dass die *trikāya* – die drei Buddha-Körper – nicht als voneinander getrennt zu verstehen sind (obwohl uns die Übersetzung von *kāya* als „Körper“ in ihrer etwas übertriebenen Buchstäblichkeit nicht gerade hilft, das zu verstehen). Die drei „Körper“ stehen nicht nebeneinander oder übereinander. Sie ähneln eher verschiedenen Dimensionen der Buddha-Natur. Wer den historischen Buddha tief durchdringt, begegnet dem *sambhogakāya*, und wer noch tiefer dringt, erreicht den Dharmakāya.

Man kann die Trikāya-Lehre auch als Darstellung von Erleuchtung im Sinne der Verwandlung aller Aspekte des Seins verstehen, wobei die drei *kāyas* des Buddha auf transzendenter Ebene Körper, Rede und Geist auf weltlicher Ebene entsprechen. Der Guru hat nun die Aufgabe, die Wahrheit im ganzen Wesen des Schülers oder der Schülerin zu manifestieren, indem er sie oder ihn in ein tantrisches *sādhana* einweihet und darin unterweist. Von der schließlichen Erleuchtung heißt es, sie bestehe in der Umwandlung des eigenen Körpers in den *nirmāṇakāya*, der Rede in den *sambhogakāya* und des Geist-Herzens in den *dharmakāya*. Dem Tantra zufolge ist diese Umwandlung eine umfassendere, reichhaltigere und komplexere Verwirklichung als jene Art von Einsicht, die nicht-tantrischen Buddhisten zugänglich ist.

Aus Vajrayāna-Sicht führt der Weg zum *dharmakāya* durch eine direkte Begegnung mit dem *sambhogakāya*, dem archetypischen Reich. Dies bildet die Grundlage für die Visualisierungspraktiken des tantrischen Pfades: Man nimmt Zuflucht zu seinem *yidam*, dem archetypischen Buddha oder Bodhisattva, dem man zum Zeitpunkt der tantrischen Einweihung vorgestellt wurde. Die Visualisierungspraktiken des Vajrayāna gründen in der pragmatischen Einsicht, dass wir nicht weiter als bis zum *sambhogakāya* zu sehen vermögen. Was darüber hinaus liegt, müssen wir vorerst auf sich beruhen lassen.

Wenn wir die Bilder, Mythen und Symbole des Vajrayāna zu verstehen versuchen, werden wir unweigerlich von unserer natürlichen Tendenz zurückgehalten, sie buchstäblich zu nehmen. Imagination ist in diesem Zusammenhang weitaus nützlicher als der gewöhnliche rationale Verstand, da nur ein visionäres Vermögen Zugang zu der vom *sambhogakāya* verkörperten und in den Gestalten archetypischer Buddhas und Bodhisattvas manifestierten Realität geben kann. Dabei geht es aber um mehr als bloß Vorstellungskraft im Sinne der Fähigkeit, geistige Bilder aufzubauen, und auch um mehr als künstlerische Kreativität. Alle geistigen Bilder, die du hervorbringst, müssen wenigstens mit einem gewissen Gespür für die Lehre des Buddha erfüllt sein, dass die wahre Natur bedingter Dinge – einschließlich visionärer Erfahrung – unbeständig und vorläufig ist. Dieses meditativ visionäre Vermögen steht nicht *über* der Vorstellungskraft,

sondern ist eine zusätzliche Dimension: schöpferische oder spirituelle Imagination. Im Kern handelt es sich um dasselbe Vermögen.

Aus einem anderen Blickwinkel lässt sich auch sagen, dass Formloses der Realität nicht unbedingt näher ist als Geformtes. Wir können sagen, der *dharmakāya* sei Buddhaschaft ohne Form, der *sambhogakāya* Buddhaschaft mit Form und beide seien nicht verschieden. In der Tat kannst du in Bezug auf jedes bedingte Objekt transzendente Einsicht entwickeln – sogar wenn du eine Streichholzschachtel betrachtest und sie als bedingt und ohne Eigensein erfährst. Wenn du erkennst, dass sie, weil sie entstanden ist, auch wieder vergehen muss und dass alle scheinbaren „Dinge“ ebenso sind, dann kannst du Einsicht entwickeln. Der Grund, warum wir wahrscheinlich eher keine Einsicht beim Betrachten einer Streichholzschachtel erlangen, ist schlicht der, dass wir vermutlich keine sehr starken Gefühle für diesen Gegenstand haben und es uns darum schwerfallen wird, uns stark auf ihn zu sammeln. Wenn du dagegen eine Erfahrung des *sambhogakāya*, die Vision eines Reichs archetypischer Formen hast, wenn du also tatsächlich einen Bodhisattva siehst, dann werden all deine verfeinerten emotionalen Energien geweckt, und miteinander werden sie deine Betrachtung jenes Aspekts der Realität stützen, den die Figur symbolisiert, und das wird dich vielleicht in die Erfahrung von Einsicht hinein katapultieren.

Man kann sich den *nirmāṇakāya* und den *sambhogakāya* auch als zwei Schleier vorstellen, die vor dem *dharmakāya* – Realität in ihrer unberührten, unvermittelten Form – hängen. Der *sambhogakāya*-Schleier ist dünner, durchsichtiger und vielleicht leuchtender gefärbt als der *nirmāṇakāya*-Schleier, aber durch beide – ob die Persönlichkeit des geschichtlichen Buddha oder die strahlende Gestalt eines visualisierten Buddhas oder Bodhisattvas – kann man das Transzendente erahnen.

Bekanntlich hatten einige Zeitgenossen des geschichtlichen Buddha, obwohl sie ihn trafen und mit ihm sprachen, keine Ahnung von der transzendenten Realität, die er verkörperte. Entsprechend kann man eine rein visuelle Erfahrung eines Buddhas oder Bodhisattvas auch ohne jedes Gespür für die wahre Bedeutung dieser Gestalt machen. Es ist also durchaus möglich, sowohl den *nirmāṇakāya* als auch den *sambhogakāya* für bare Münze zu nehmen und gar nicht zu bemerken, dass der *dharmakāya* hindurchscheint. Um zuzulassen, dass diese Formen uns einer Erfahrung der unbedingten Natur reiner Realität näher bringen, müssen wir aber nicht gezielt danach streben, ihre Bedeutung zu entziffern oder sie mit Worten zu erklären. Wir können es ihnen selbst überlassen, für sich zu sprechen und ihre Wirkung auf uns auszuüben. Es genügt, für sie empfänglich zu sein.

Milarepas Lied vom psychischen Feuer

Der junge Mann lässt sich nicht beirren und setzt seine Führung durch die Männermode des tibetischen Mittelalters fort. Über seiner rotgrünen Jacke trägt er einen graugrünen Wollmantel, der mit weinrotem Fell gesäumt ist, und auch ihn bietet er Milarepa an, der wie schon bei den bisherigen Angeboten erklärt, dass er mehr als genug habe:

*Aus dem Tuch der Ab Shea „inneren Hitze“
Ist der Brustbesatz von vier Chakren gemacht.
Mein Schneider ist der innere prāṇa-Geist,*

*Der das Thig Le wärmt und fließen lässt;
Erleben der Einheit von Glück und Leerheit
Ist die beim Nähen verwendete Nadel.⁴⁶*

Thema des Liedes, mit dem Milarepa auch dieses Geschenk ablehnt, ist die Praktik von *tummo*, psychischem Feuer, die in den Vajrayāna-Überlieferungen sehr wichtig wurde. So wie Meditation auf den *bindu* und die *nāḍis* wirkt, so ist die *tummo*-Übung mittels spezieller Atemtechniken und Yoga-Haltungen darauf angelegt, die eigenen Energien auf einen intensiven Konzentrationsgrad zu bringen. Dabei nimmt man verschiedene Visualisierungen des inneren Feuers auf, denen gewisse physische Wirkungen zugeschrieben werden, insbesondere die Erhöhung der Körpertemperatur unabhängig von äußeren Bedingungen. So konnte Milarepa, der nur mit Baumwolle bekleidete Yogi, der bitteren Kälte seiner Bergeinsiedelei standhalten.

Tummo ist das „Tuch“, das ihn wärmt. Diese Wirkung ist ein gut belegtes Phänomen in Verbindung mit meditativer Sammlung: Beim Meditieren erzeugt man auf natürliche Weise physische Wärme, die auch andere spüren können. Manchmal scheint es sogar, als hätte man fieberhaft erhöhte Temperatur – allerdings fühlt man sich nicht krank, sondern glücklich und wohl. Einige Yogis machen diese Erfahrung von *tummo* zu einer eigenen Übung.

Wir sollten die Idee von psychischem Feuer aber nicht nur wörtlich nehmen. Die wohltuende Erfahrung von Körperwärme ist die psychophysische Entsprechung der intensiven Glückseligkeit, die dem Tantra zufolge mit der geistigen Erfassung oder Intuition von Leerheit im nicht-dualen *samādhi* vereint werden muss. Glückseligkeit und Leerheit ergänzen sich zu einem einzigen Erleben. Wir finden dieselbe Idee im traditionellen Mahāyāna-Verständnis von Erleuchtung als der höchsten Vereinigung von *samādhi* und *prajñā*, transzendenter Einsicht und vollkommen positiver Emotion ausgedrückt. Das Tantra betont lediglich auf konkretere Art, dass diese beiden Faktoren stets miteinander einhergehen müssen. Leerheit ist nicht bloß eine klare geistige Erfahrung, und *Tummo* nicht bloß ein warmes Körpergefühl. Sie kommen in einem Erleben intensiver Glückseligkeit zusammen.

Der Gedanke, dass Erleuchtung glücklich ist, bildet anscheinend einen klaren Gegensatz zu dem kühlen, emotional eingefrorenen Nirvāṇa, wie es sich der Theravāda-Buddhismus landläufig vermutet vorstellt. Doch der glückselige Aspekt von Nirvāṇa wird tatsächlich in der ganzen buddhistischen Überlieferung betont. So kommt auch der berühmte Ausdruck *nibbāṇaṃ paramaṃ sukkaṃ* („Nirvāṇa ist die höchste Glückseligkeit“) direkt aus dem *Dhammapada* des Pāli-Kanons.⁴⁷

In tiefer Meditation sammeln sich die vitalen Energien des Körpers in einem Erleben umfassender Stabilität. Dieser Vorgang einer zunehmenden Intensivierung körperlicher Energien und emotional-kognitiver Klarheit lässt sich in der Lehrformulierung der so genannten sieben Erleuchtungsglieder oder *bodhyaṅgas* nachvollziehen, die man im gesamten Pāli-Kanon findet.⁴⁸ Wenn sich die körperlichen Energien zunehmend sammeln und verfeinern, werden sie auf dem Weg über *prīti*, Entzücken, in *sukha*, heitere Freude verwandelt. Die vitale Energie bleibt erhalten, ist

⁴⁶ Vgl. *Vajra-Lieder*, a. a. O., S. 161.

⁴⁷ *Dhammapada* 203. Vgl. beispielsweise <https://suttacentral.net/dhp197-208/de/sass> (geprüft am 12.3.2021).

⁴⁸ Eine Besprechung der sieben *bodhyaṅgas* ist enthalten in Sangharakshita, *Schöpferischer und reaktiver Geist*. Essen: Buddhistische Gemeinschaft Triratna 2014. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen) (geprüft am 12.3.2021).

aber nun in eine Folge zunehmend positiver Geistesverfassungen integriert, und das Bewusstsein wird von glückseliger Leichtigkeit und Energie durchströmt.

Das Entstehen innerer Wärme wird nun zu Zufriedenheit oder emotionaler Positivität, einem Strahlen, das nicht von irgendwelchen äußeren Quellen, sondern von den eigenen spirituellen Ressourcen gespeist wird. Die diamantähnliche Klarheit der Weisheit ist ganz und gar vom glückseligen Feuer innerlich erzeugten Wohlbefindens und Behagens erfüllt. Die Glückseligkeit gibt der Erfahrung von Leerheit einen Inhalt, während die Leerheit dem glückseligen Erleben Klarheit verleiht. Wir erleben also wonnevolle innere Hitze und erleuchtende Leerheit zugleich, wie Feuer und Eis miteinander.

Die vier höheren Chakren sind aus dieser inneren Hitzem des vitalen Feuers „gemacht“. Mit anderen Worten: Die Tummo-Praktik des *caṇḍāli*-Yoga geht mit der Erwärmung des *bindu* oder „Thig Le“ einher. Buchstäblich genommen ist das ein Hinweis auf Sperma, doch wir können es auch als Energie in ihrer gröberen Form nehmen, die allmählich sublimiert und dabei zunehmend subtil und feiner wird. Der „innere Prāṇa-Geist“ erwärmt diese Energie und lässt sie fließen. Im Verlauf ihrer Erwärmung wird sie sublimiert und verfeinert, und vom inneren *prāṇa*-Geist gelenkt steigt sie durch den zentralen Kanal – die *avadhūtī* – auf, um die vier wichtigsten psychischen Zentren oder Chakren des Herzens, der Kehle, des dritten Auges und der Kopfkrone zu wecken.

Dieses Geschehen wird von der kognitiven Einsicht in die klare Leerheit von *śūnyatā* geleitet, die alle vitalen Kräfte in Form einer sich stetig intensivierenden Glückseligkeit einbezieht, um sie schließlich mit diesem klaren Erleben der Leerheit zu vereinen. Anders ausgedrückt, der Prozess des Sammelns der eigenen Energien ist von Natur aus und in wachsendem Grad glückselig, bis diese Glückseligkeit so intensiv wird, dass sie sich mit der klaren Leerheit vereint. Und an diesem Punkt manifestiert sich die angeborene innere Hitze.

*Das Tuch ist angeborene innere Hitze.
Sommer und Winter sind für mich nun gleich!*

Wenn Milarepa sagt, Sommer und Winter seien für ihn gleich, dann meint er nicht nur, dass er unempfindlich gegen extreme Klimabedingungen, sondern über alle Unterscheidungen hinausgegangen ist. Das ist die angeborene Lebenswärme, *sabajiya* oder die innewohnende Buddha-Natur. Es ist ein transzendentes Feuer, das mit der Realität übereinstimmt. Es wird nicht künstlich hergestellt, sondern muss nur freigegeben werden. Es ist von Anfang an da.

Milarepas Lied vom Guru

In seinem nächsten Lied folgt der junge Mann dem üblichen Muster der Ehrerbietung und preist Milarepas Nicht-Anhaften, um dann unter besorgten, aber oberflächlichen Mutmaßungen über seine materiellen Bedürfnisse etwas anzubieten, das sie vermeintlich erfüllen wird. Er scheint, als habe er nicht gehört, was Milarepa gerade über seine Übung des *tummo* gesagt hatte, denn der Jüngling meint, angesichts der vielen Schwierigkeiten und seines ausgemergelten Körpers müsse Milarepa doch bestimmt frieren. So bietet er nun seinen Hut an, einen verwegenen Chapeau aus Krokodilleder, Geierhaut und bunten Federn mit einem Geflecht aus Edelmetall. Er empfiehlt ihn Milarepa nicht aus ästhetischen oder praktischen Erwägungen, sondern wegen seines Tauscherts, der anscheinend dem eines

ausgewachsenen Yaks entspricht. Anstatt nun um eine Art Segen zu bitten, geht er seine erste Verpflichtung ein:

*In Sommer und Winter
Werde ich dir folgen und huldigen!*⁴⁹

Milarepa sagt, er solle besser nichts überstürzen und seinen Hut behalten – und auch seinen Kopf.

*Mein lieber Junge,
Verlier' nicht den Kopf!*

Milarepa ist kein Spielball der Elemente mehr. Nicht nur hat er keine Angst vor Wasser, sondern auch

*Das innere Luftelement fürchte ich nicht,
Noch bin ich abhängig von Falkenfleisch.
In beißendem Wind bin ich froh und glücklich.*

Ihm mangelt es nicht an Reichtum. Und er bedarf keines Hutes, denn seine Kopfkrone ist schon besetzt – mit seinem Guru Marpa, den er in der Praktik des *Guru Yoga* über dem Kopf visualisiert.

Der Guru Yoga unterscheidet sich von einer Übertragungslinie zur anderen, aber meistens beginnt er damit, dass man seinen Guru über dem eigenen Kopf imaginiert. Dann stellt man sich den Guru des Gurus über dessen Kopf vor und so immer weiter durch die gesamte Übertragungslinie. Weiter stellt man sich vor und spürt, wie der Segen der Gurus durch die ganze Linie auf einen selbst herabkommt. Man fühlt sich im eigenen Geist mit dem Geist des Gurus vereint – und dessen Geist mit dem Geist seines Gurus und so den ganzen Weg zurück bis zum Buddha, der ursprünglichen transzendenten Quelle der Inspiration. (Gewöhnlich visualisiert man diese Quelle nicht als den historischen Buddha Śākyamuni, sondern in archetypischer oder *sambhogakāya*-Gestalt, vielleicht als Vajradhara oder Amitābha.)⁵⁰

Hingebungsvolle Schülerinnen und Schüler sollten sich jederzeit ihres Gurus über ihrem Kopf bewusst sein. Das hat seinen Grund darin, dass der Guru dem Vajrayāna zufolge nicht nur für den Buddha steht, sondern der Buddha *ist*, zumindest soweit es die einzelnen Schüler betrifft. Dein Guru ist der Meister, der dir hilft, deinen rohen, weltlichen Körper, deine Sprache und deinen Geist in den unbedingten Körper, die Sprache und den Geist eines Buddhas zu verwandeln. Folglich siehst du deinen Guru nicht nur als *dharmakāya*, als Verkörperung höchster Wahrheit oder Realität, sondern auch als *sambhogakāya*, die Manifestation von Buddhaschaft in Zeit und Raum.

In der Übung geht es schlicht darum, Dankbarkeit zu kultivieren, empfinden und auszudrücken. Dankbarkeit öffnet uns für die Tatsache, dass wir wechselseitig mit anderen verbunden sind. Wann immer wir etwas genießen oder erreichen, ist es heilsam, die Arbeit und Freundlichkeit all jener zu erkennen und zu würdigen, die dazu beigetragen haben. Dankbarkeit gegenüber dem Guru hat indes eine zusätzliche Dimension, denn wir sind für etwas schlechthin Unschätzbbares dankbar. Wir dürfen gar

⁴⁹ Für dieses und die drei folgenden Zitate vgl. *Vajra-Lieder*, a. a. O., S. 162.

⁵⁰ In „Der kosmische Zufluchtsbaum und der archetypische Guru“ beschreibt Sangharakshita eine Version des traditionellen Guru Yoga. S. in Sangharakshita, *Creative Symbols of Tantric Buddhism*, Windhorse Publications, Birmingham 2002, pp. 102–5 (*Complete Works*, vol. 13). Deutsche Übersetzung in Vorbereitung.

nicht hoffen, unsere Schulden zurückzuzahlen, es sei denn, indem wir das Geschenk an andere weitergeben. Eine andere Betrachtungsweise ist zu sagen, Dankbarkeit sei eine Art, sich für das spirituelle Verdienst des Gurus zu öffnen, das sich untrennbar mit dem unsrigen verbindet, indem er es großzügig an uns weitergibt.

Guru-Yoga ist eine ritualisierte Art etwas zu tun, das im spirituellen Leben ohnehin geschehen sollte. Jede und jeder sollte denen dankbar sein, die sie zuerst in den Dharma eingeführt haben. Ein sehr berühmtes Vorbild in diesem Sinne ist Śāriputra, der herausragendste Schüler des Buddha. Er machte es sich zur Regel, sich für den Rest seines Lebens täglich in Dankbarkeit vor Āśvajit, jenem Schüler des Buddha niederzuwerfen, der seine erste Berührung mit dem Dharma ermöglicht hatte. Obwohl Śāriputra Āśvajit in seiner spirituellen Verwirklichung rasch überholte, warf er sich selbst als Erleuchteter weiterhin vor dem noch nicht erleuchteten Āśvajit zu Boden.⁵¹

*Er ist der wunscherfüllende Edelstein,
Verwandlungskörper des Buddha.
Siehst du ihn mit dem Auge der Verehrung,
Dann merkst du, dass er der Buddha Dorje-Chang ist!*

Der Guru ist die gegenwärtige Manifestation des Stroms spiritueller Energie, der vom Buddha durch die Linie der eigenen Überlieferung auf uns herabgekommen ist. Die Linie oder Übertragungslinie ist wie eine spirituelle Kettenreaktion. Sie ist indes nicht die Weitergabe eines Objekts oder einer Sache. Wenn auch die Idee der Übertragung nahelegt, dass der Schüler etwas bekommt, was er oder sie bisher noch nicht hatte, besteht die Rolle des Guru vor allem darin, die Energien der Schüler zu aktivieren. Er (oder manchmal sie) ermöglicht es den Schülern, die enorme Quelle der Inspiration und Energie anzuzapfen, die verborgen und unbewusst in ihrem eigenen Sein liegt.

„Übertragung“ ist auch kein zertifizierter Prozess, in dem eine Art spirituelle Führungsrolle von einer Generation an die nächste weitergegeben wird. Zum einen mag ein Guru viele Lehrer gehabt haben und alle Übertragungen, die er von ihnen empfangen hat, werden nun durch ihn auf seine Schüler gerichtet. Übertragungslinien sind keine spirituellen Stammbäume, die interessierte Schüler vielleicht auf den Buddha zurückführen wollen. Sie stehen für die direkte Erfahrung des Erwachens, eine lebendige Wahrheit, die durch die Guru-Schüler-Beziehung wieder und wieder angeregt wird.

Dorje-Chang ist der Buddha Vajradhara, der „Träger des *vajra*“. Er wird mit einem auf seiner Handfläche aufrecht stehenden *vajra* und manchmal auch mit einer *vajra*-Glocke dargestellt (der *vajra* ist ein Symbol letztgültiger Realität). Vajradhara gilt als ursprünglicher Stifter aller Kagyü-Linien und damit als ihr *adi*-Guru oder Adibuddha. Der Begriff *adi* bedeutet wortwörtlich „ursprünglich“ oder „von Beginn an“ - hier aber nicht. Vajradhara symbolisiert den Ursprung der Übertragungslinie als außerhalb von Zeit, als transzendent und in diesem Sinne als ohne Ursprung. *Adi* bedeutet somit wirklich „ohne Ursprung“, und der Adibuddha symbolisiert das zeitlose Wesen von Erleuchtung oder Buddhaschaft. Buddhaschaft hat eigentlich keinen Anfang. Man kann nicht sagen, dass sie entsteht, denn es gibt sie immer. Sie bildet eine Dimension jenseits von Zeit, in die wir mit dem Erlangen von Erleuchtung durchbrechen, um an diesem Punkt zu erkennen, dass wir immer schon da waren.

⁵¹ Die Begegnung von Śāriputra und Āśvajit wird im *Vinaya Piṭaka* i.39 (*Mabāvagga* 1.23) berichtet. Siehe bspw. http://palikanon.com/vinaya/1-mvg/mv01_04_13-14.html#mv01_14 (geprüft am 13.3.2021)

Milarepas Lied über den Schatz der Zufriedenheit

Als nächstes bietet der Jüngling seinen wertvollsten Besitz an:

*Dieser weiß schimmernde sechskantige Jade ...*⁵²

Anscheinend ist der Junge ziemlich wohlhabend. Allerdings sollten wir nicht annehmen, dass seine Gaben nur das waren, was er zufällig gerade dabei hatte. Höchstwahrscheinlich bildeten sie den größten Teil seines Vermögens. Für traditionelle, vorindustrielle Gesellschaften, zumal Nomadenkulturen wie jene der mittelalterlichen Mongolei und von Tibet ist das typisch. Man legt sein Vermögen nicht in der Bank und auch nicht in Aktien oder Pfandbriefen noch hütet man es in Goldbarren unter dem Bett. Es steckt im Hut, im Mantel, im Pferd oder Schwert. Als Mann trägst du es selbst – oder deine Frau trägt es in Form von Goldschmuck. Frauen in nomadischen Stammesgesellschaften sind wie wandelnde Banken; bei Bedarf können sie einen Goldring oder Armreif verkaufen. Wie der junge Mann betont: „Mit diesem Jade wirst du nie arm sein.“

Natürlich besteht für Bauern ihr Reichtum in ihren Feldern und ihrem Vieh, doch die Adligen tragen ihr Vermögen traditionell als persönlichen Schmuck. Auch in England, noch vergleichsweise kürzlich zuzeiten von Elizabeth I., kamen junge Männer vom Land nach London: Sie hatten große Landstriche verkauft, um sich in fabelhaft teuren Kleidern aus Seide und juwelbesetztem Satin bei Hof zu präsentieren, in der Hoffnung, das Auge der Königin werde auf sie fallen und ihnen ihre Gunst gewähren. Man sagte, sie „tragen ihre Güter auf dem Rücken“. Ein gescheiter junger Mann mochte viel Geld in einen Goldgriff seines Schwerts oder eine Juwelenfeder an seiner Kappe investieren und dabei auf eine gute Rendite hoffen, sprich Aufstieg zu Ruhm und Reichtum, Macht und Wohlstand. Tibeter, die noch nicht urbanisiert und modernisiert sind, pflegen weiterhin diese Einstellung zu allem, was sie tragen oder mit sich führen. Ein Nomade aus den weit abgelegenen Tälern des tibetischen Hochlands würde gar nicht auf die Idee kommen, etwas Vorgetäushtes oder Unechtes zu tragen, wenn er es vermeiden kann, und bestimmt nicht bei einem Besuch von Lhasa oder auf einer Pilgerreise. Er würde sicherlich echtes Gold, echte Juwelen, hochwertiges Leder und Stoff tragen.

Wie inzwischen schon üblich leitet der Jüngling sein nächstes Angebot mit einer Erklärung des Vertrauens in Milarepa und zumal in dessen Nicht-Anhaften ein. Er kann sehen, dass jeder Versuch vergeblich ist, Milarepa mit seinem Geschenk verführen oder kaufen zu wollen. Es ist aber, als hätte er noch nicht wirklich verinnerlicht, was er theoretisch versteht. Er kann gar nicht anders, als darauf hinzuweisen, dass Milarepa mit diesem Jade nie arm sein wird, und damit verrät sich sein Mangel an Einsicht.

Nachdem er seinen wertvollsten Besitz angeboten hat, bleibt ihm nichts weiter übrig, als um eine Belehrung anstatt bloß um einen Segen zu bitten. Dabei gibt es eine unausgesprochene Annahme, dass der Wert der Gabe eine gleichwertige spirituelle Vergütung verlangt. Milarepa ist aber weiterhin nicht bereit, die Unterstellung zu akzeptieren, er selber habe irgendein Bedürfnis oder Verlangen nach etwas. Seine Antwort entspricht den Bedingungen, unter denen das Angebot gemacht wurde:

⁵² Für dieses und die folgenden zwei Zitate vgl. *Vajra-Lieder*, a. a. O., S. 163-164.

*Menschliche Gier hat kein Ende.
Selbst mit einer hoch gefüllten Schatzkammer
Kann man Zufriedenheit nicht erlangen.
Reichtum und Güter neide ich dir nicht.
Der größte Schatz ist Zufriedenheit in meinem Herzen;
Die Lehre der geflüsterten Linie ist mein Reichtum.*

Hier schließt sich Milarepas Lehre im Prinzip ganz nahe an die des geschichtlichen Buddha an. Eine Strophe im *Dhammapada* sagt genau dasselbe: *santutṭhiparamaṃ dhanam* – „Zufriedenheit ist höchster Schatz.“⁵³

*Hingabe zum Dharma ist meine Zierde.
Ich schmücke mich mit steter Achtsamkeit.*

Was wir schätzen oder lieben, das schmücken wir, ob uns selbst, einen anderen Menschen oder die drei Juwelen. Milarepa zieht es vor, seine Brust nur mit der Hingabe seines Herzens an den Dharma zu schmücken. Wenn er überhaupt ein Schmuckstück trägt, dann das, was er „stete Achtsamkeit“ nennt, womit er die Vergegenwärtigung meditativer Erfahrung, insbesondere *dhyāna*, in seinem täglichen Leben meint.

Milarepa sagt, er verfüge dank seiner spirituellen Verwirklichung über allen Reichtum der Welt. Als steter Strom positiver geistiger Ereignisse sind die von ihm gemeisterten spirituellen Qualitäten unerschöpflich. Sie können ihm nie durch wechselnde Umstände genommen werden. Folglich fürchtet er keine materielle Armut. Der Reichtum, den er hoch schätzt, ist nicht materieller Art – vielmehr stammt er aus dem Verzicht auf materiellen Reichtum. Sein Reichtum ist der Dharma – genauer: der Dharma, wie er von seinen Lehrern dargelegt wurde. Und das entspricht natürlich genau dem Brennpunkt der Kagyü-Überlieferung, der geflüsterten Linie.

Sie wird in dem Sinne geflüstert, als sie vertraulich unterrichtet wird, also nicht in Büchern oder öffentlichen Vorträgen, sondern in einem sehr persönlichen Austausch. Bei ansonsten gleichen Bedingungen gilt, dass Belehrungen umso allgemeiner, wenn nicht sogar ungefährer sind, je größer die Anzahl der Menschen ist, zu denen man spricht. Wenn jemand viele Menschen gleichzeitig belehrt, liegt es an den einzelnen Hörern, selbst zu entscheiden, wie die Belehrung für sie persönlich gilt, und das macht eine echte Wandlung viel schwieriger. Je kleiner die Anzahl der Personen, desto spezifischer und darum in gewissem Sinn wahrer kann die Lehre sein. Selbst wenn du nur zwei Leute ansprichst, musst du das, was du sagst, auf das richten, was beiden gemeinsam ist, anstatt auf das, was jeweils individuell und einzigartig in ihnen ist. Die beste Gelegenheit für spirituelle Belehrung ist also eine Eins-zu-Eins-Kommunikation, in der das, was in dir wahrhaft individuell ist, sich mit dem berührt, was in der anderen Person wahrhaft individuell ist. Wenn ein Guru bloß mit einer Person spricht, muss er nicht viel sagen. Ein Satz kann reichen und er kann die gesamte, auf die Bedürfnisse der unterschiedlichsten Individuen hin konzipierte, allgemeine Theorie, die weitgefassten Prinzipien und das ganze Spektrum der Lehren, direkt zuschneiden.

Allgemein sagt man in der tantrischen Überlieferung und besonders in der Kagyü-Linie, dass jeder Guru nur ein paar Schüler finden wird, denen er die Lehre mitteilen kann. In Milarepas Fall sind es die acht „Herzens-Schüler“. Jeder von ihnen empfängt seine eigene, einzigartige Übertragung des Dharma, und das ist nicht unbedingt eine

⁵³ *Dhammapada*, Strophe 204. Zitiert nach der Übersetzung von Eckart Sass: <https://suttacentral.net/dhp197-208/de/sass> (geprüft 13.3.2021).

begriffliche oder verbalisierte Lehre. Die Zen-Überlieferung kennt eine ähnliche Art der Übertragung. Diese individuelle, einzigartige Lehre – jeweils ins Ohr von nur einer Person „geflüstert“ – hat die größte Wirkung.

Das Zufluchts-Lied des Jünglings

Unverdrossen trotz der Ablehnung seiner Geschenke schlägt der junge Mann nun einen neuen Kurs ein:

*Für ein erbabenes Wesen wie dich ist es nur natürlich, diese illusorischen Besitztümer nicht zu wollen. Nun biete ich dir meine drei Gefährten an. Von heute an werde ich nie mehr eine Waffe tragen oder Lebewesen töten. Ich bitte dich, mich zu ordinieren. Ich flehe dich an, mich mit deiner mitfühlenden Gnade zu schützen!*⁵⁴

Wie dieses Angebot besonders deutlich zeigt, bietet der junge Mann nach jeder Absage Milarepas etwas mehr an und setzt dabei auch mehr von sich selbst aufs Spiel. Anfangs war er nur darum besorgt, aus der Hölle gerettet zu werden. Dann bat er Milarepa, ihm seinen Segen aus Mitgefühl zu geben. Danach bat er um Belehrung. Und in seinem neuen Angebot schimmert etwas auf, das bisher noch nicht angedeutet wurde: Er erkennt, dass die Weltlichkeit seiner eigenen Lebensweise einer tieferen Begegnung mit seinem Lehrer im Wege steht. Er wird Milarepa keine weiteren materiellen Güter in der Erwartung anbieten, dieser werde schon eine Verwendung für sie finden. Er hat begriffen, dass seine Opfergaben für den in ein Baumwolltuch gekleideten Yogi wertlos sind, und macht jetzt einen großen Schritt nach vorn. Ein viel umfassenderes Ideal dämmert vor ihm auf, und um es zu verwirklichen ist er bereit, sein Leben zu ändern. Anders gesagt: Er will Verantwortung für sein spirituelles Leben übernehmen, eine Entscheidung, die in seiner Bitte um Ordination – vermutlich als Laie oder *upāsaka* – angezeigt ist. Dann begibt sich der Jüngling in Milarepas Fürsorge und bittet um den Schutz seiner „mitfühlenden Gnade“.

Das Konzept der Gnade taucht in Milarepas Liedern ziemlich oft auf. Der tibetische Begriff ist *cheno* oder *chinlap*, was Lama Kazi Dawa-Samdup in seiner Übersetzung von Milarepas Biographie als „Gnadenwellen“ wiedergibt.⁵⁵ Der entsprechende Pāli-Begriff ist *anubbāva* – *anu* bedeutet „nach“ und *bāva* „sein“ oder „werden“. Es geht um etwas ähnliches wie Resonanz: Jemand ist in einer bestimmten Geistesverfassung, einer gewissen Stimmung, und eine Resonanz oder ein Schwingen mit dieser Stimmung entsteht in jemand anderem. Nach traditioneller buddhistischer Überzeugung gehen von allen spirituell hoch Verwirklichten Einflüsse dieser Art aus.

Es ist natürlich nichts Besonderes oder Außergewöhnliches, auf andere einzuwirken oder sie zu beeinflussen. Alle Lebewesen strahlen einen unsichtbaren und oft unbemerkten Einfluss aus. Wir alle erzeugen eine Aura dieser oder jener Art und mit unterschiedlichen Stärkegraden. Was hier indes als „Gnade“ bezeichnet wird, ist etwas Außergewöhnliches. Je durchdringender deine Einsicht ist, desto positiver und kraftvoller wird deine Aura oder deine Wirkung sein, und im Fall der Buddhas und Bodhisattvas ist sie unbegrenzt. Sie senden stets diese Gnadenwellen aus, und wir müssen uns ihnen nur öffnen.

⁵⁴ Vgl. *Vajra-Lieder*, a. a. O., S. 164.

⁵⁵ *Milarepa. Tibets großer Yogi*. Überarb. Neuausg. auf der Grundlage der engl. Übers. von W. Y. Evans-Wentz in Abgleichung mit dem tibet. Urtext. Darmstadt: Schirner 2011.

Entgegen landläufiger Überzeugung bietet dieses *anubhāva* nach streng buddhistischer Auffassung keinen Schutz vor materiellem Unglück. Zumal im Rahmen eines eher volkstümlichen Buddhismus wird leicht so dahergeredet, als würden die Buddhas und Bodhisattvas im buchstäblichen Sinn Schutz gewähren, doch solche Auffassungen stimmen nicht mit allen Aspekten der Überlieferung überein. Einige würden sagen, dass wir nur so weit Hilfe, Unterstützung oder sogar Schutz durch „Gnadenwellen“ erhalten, als wir uns dank eigener Offenheit für positive Einflüsse in einer psychisch und spirituell besseren Verfassung von Herz und Geist befinden. Und diese wiederum befähigt uns weiterzukommen. Woran genau der junge Mann denkt, wenn er um Schutz bittet, wissen wir nicht. Vielleicht ist er sich selbst nicht ganz sicher; vielleicht ist er sich nicht klar, ob er um weltlichen oder spirituellen Schutz oder um eine Verbindung beider bittet.

Wir können aber sicher sein – zumal wenn wir an Zeit und Ort unserer Geschichte denken –, dass er einen riesigen Schritt voran macht, als er dem Schutz seines Körpers mittels Waffen entsagt und sie gegen den spirituellen Schutz durch den Guru eintauscht. Seine Waffen waren bisher Teil seiner Identität – darum nennt er sie auch seine „drei Gefährten“. Er führte sie stets bei sich, denn ohne sie hätte er sich kraftlos gefühlt, einen Angriff zu erwidern. Das mittelalterliche Tibet war ein gefährliches Land. Es gab kaum Gesetze und bestimmt keine Polizei sie durchzusetzen, so dass viel von den eigenen Fähigkeiten sich zu verteidigen abhing.

Tibetische Krieger

Wenn ich versuche, mir diesen jungen Krieger und seine Einstellung zum Leben vorzustellen, fühle ich mich wieder an meinen Khamba-Schüler in Kalimpong erinnert. Khamba-Männer sind sogar unter Tibetern unverwechselbar. Sie haben etwas ausgesprochen Verwegenes an sich mit ihren großen Stiefeln und Cowboyhüten, den Schwertern im Gürtel und ihren lässig um die Taille gebundenen Jackenärmeln. Wenn man in Kalimpong Khamba-Maultier-Treiber die Straße entlang stolzieren sah, konnte man glauben, der Ort gehörte ihnen allein, und andere hielten es oft für geraten, ihnen aus dem Weg zu gehen. Ich erinnere mich, wie ich einmal in eine Bank ging – und das ist sogar in Indien ein Ort nüchterner Beherrschtheit – und dort einen dieser Tibeter schlafend auf dem Boden ausgestreckt fand. Niemand hatte es gewagt, ihn aufzufordern aufzustehen und zu gehen; das hätte bedeutet, Streit anzuzetteln.

Ihre Vorliebe für einen guten Kampf beeinflusste die Khambas auch in der Wahl ihrer Zerstreuungen. Kalimpong hatte ein eigenes Kino, und man konnte sich auf ein volles Haus verlassen, wenn ein Western auf dem Programm stand. Romantische Filme waren für die Khambas nur alberner Blödsinn, aber ein Cowboy-Film war etwas anderes, und je mehr Schießereien, Faustkämpfe und Chaos, desto besser. Kurz und gut, sie sind ein stolzes und trotziges Volk und weit weniger verbildet als die Städter von Lhasa, die dazu neigen, sie abschätzig für ziemlich barbarisch und streitsüchtig zu halten. Ihre Tapferkeit ist überdies legendär. Die Khambas waren die letzten Tibeter, die sich den chinesischen Invasoren ergaben und sie auch nach der Besetzung ihres Landes mit Guerilla-Überfällen aus den Bergen weiter bedrängen.

Zugleich sind die Khambas tief religiös. Wenn sie in den frühen Tagen der Invasion Karawanen überfielen, achteten sie darauf, jene der buddhistischen Lamas nicht auszurauben. Mein Khamba-Schüler erzählte mir einmal eine Geschichte, die die Haltung der Khamba-Krieger versinnbildlicht: Einst zog eine Karawane, die einem der größeren und angesehenen Klöster gehörte, durchs Land. Sie gehörte einem *tulku*,

einem inkarnierten Lama, für den die Khambas bekanntermaßen außerordentlich großen Respekt empfinden. Bei tibetischen Karawanen ist es üblich, dass das Leith Pferd einen speziellen Schmuck trägt, gewöhnlich eine rote Feder an der Stirn, und dass es daraufhin dressiert ist, kein anderes Pferd oder Maultier vor sich laufen zu lassen. Die Karawane eines inkarnierten Lamas wäre an einer markanten Variation dieses Schmucks sofort erkennbar. In diesem Fall aber hatte der höchste Verwalter eines der großen Klöster entschieden, der Leithengst solle keine besonderen Insignien tragen, damit die Karawane nicht als ungewöhnlich auffallen würde. Wenn die Leute wüssten, dass sie einem inkarnierten Lama gehört, so dachte der Manager, wäre es wahrscheinlicher, dass sie wegen der kostbaren Güter, die sie mutmaßlich mit sich führte, angegriffen und beraubt würde.

Leider erreichte diese Strategie das Gegenteil. Die Khamba-Männer sahen die nicht gekennzeichnete Karawane in der Ferne kommen und, in der Annahme, es sei nur fair, griffen sie an und töteten dabei sogar mehrere Menschen. Als die Krieger im Verlauf ihrer Plünderung erkannten, dass die Güter einem inkarnierten Lama gehörten, waren sie beschämt, gaben alles Genommene zurück und baten den Verwalter, dem Lama ihre tief empfundene Entschuldigung zu übermitteln. Sie hätten nur zu gerne das Leben derer, die sie getötet hatten, wiederhergestellt, aber was dies betraf, so sagten sie, sei es ein Fehler des Verwalters gewesen, die Karawane zu verkleiden.

Das ist typisch für Stil und Geist der Khambas, und wir können uns sicher sein, dass der junge Adlige, den Milarepa in „Die Begegnung an der Silberquelle“ trifft, ihnen mehr als nur ein wenig ähnelt. Für ihn ging es im Leben darum, sich vor echten Feinden zu schützen, die wirklichen und vielleicht mörderischen Schaden zufügen konnten. Die eigenen Waffen und die Bereitschaft, sie zu nutzen, spielte eine wichtige Rolle in seinem Schutz, weil sie anderen Angst einflößten. Mit den Waffen, so sagt der Junge „war ich wie ein skrupelloser Räuber.“

Wenn er nun seine Waffen aufgibt, stellt er sich eher unter den Schutz spiritueller als materieller Mächte. Er gibt sie auf, weil sie die Mittel sind, seine Interessen gewaltsam durchzusetzen, indem er die Vorsätze bricht. So geht er von der Übung von *dāna*, Großzügigkeit, der ersten der sechs Vollkommenheiten des Bodhisattva-Pfades, zur Übung von *śīla* oder Moral, der zweiten Vollkommenheit weiter.⁵⁶ Nachdem er zunächst immer weitere Besitztümer angeboten hatte, bis nichts mehr übrig war, ist er nunmehr bereit, seine ganze Lebensweise zu opfern, soweit diese gegen die ethischen Vorsätze verstößt. Er ist bereit sich zu verpflichten, zum Buddha, Dharma und Sangha Zuflucht zu nehmen, und dazu gehört, dass er darüber nachdenkt, wie er sein Leben führt, und dass er die notwendigen Änderungen vornimmt, um es in Einklang mit den ethischen Idealen des Dharma zu bringen. Die Begegnung an der Silberquelle beginnt zu wirken. Er fängt an, ernsthaft darüber nachzudenken, was es wirklich bedeutet, Schüler zu sein. Wird sich Milarepa nun endlich zufrieden geben?

Milarepas Lied vom Sieger

Die Antwort ist „nein“. Milarepa bleibt ungerührt und weigert sich zu glauben, dass der Junge sein Gelübde halten kann. Er weiß nur zu gut, dass es einen gewaltigen Unterschied gibt zwischen der Absicht, den ethischen Vorschriften zu folgen, und dem

⁵⁶ Für eine nähere Besprechung dieses Themas s. Kapitel 4 in „Das Bodhisattva-Ideal“ Dharma Übungskurs für Mitras, http://www.triratna-buddhismus.de/fileadmin/user_upload/Kursmaterialien/2017/Bodhisattva_Ideal.pdf.

Vermögen, solch edle Bestrebungen in die Praxis umzusetzen – zumal dann, wenn einem der Wind ins Gesicht bläst.

*Wer dem „allerwichtigsten“ Kampf nicht entsagt,
Bleibt eingekerkert und verliert seine Chance auf Freiheit!
Kämpfe und Armeen sind nichts für Yogis.⁵⁷*

Das Wort „allerwichtigsten“ steht in Anführungszeichen, denn es geht um etwas, dem soziale Konvention und öffentliche Meinung zwar riesige Bedeutung beimessen, das sich aber schon mit ein bisschen Nachdenken als ziemlich trivial herausstellt. Wie für die meisten Männer aller Stände in vorindustriellen Kulturen ist auch für den Jüngling der Kampf das Allerwichtigste. In Europa war es früher genauso: Ein Ehrenmann – in England ein *gentleman* – zu sein, hieß bereit zu sein, diese Ehre zu verteidigen, wenn sie angegriffen wurde. Es mag uns als offensichtlich absurd vorkommen, das Leben in einem Duell aufs Spiel zu setzen, weil uns jemand beleidigt hat, aber damals war das am allerwichtigsten.

Ähnliche Werte bestehen in jeder Kultur, in der Gewalt und aggressiver Wettbewerb vorherrschen, wie beispielsweise in städtischen Bandenkulturen. Mitgliedschaft in der Gruppe schließt die Bereitschaft ein, ihre Ehre zu verteidigen. Wenn der Jüngling seine Bereitschaft zu kämpfen aufgibt, gibt er seine Treuepflicht zu den gemeinsamen Werten seiner Gruppe auf. Insofern ist seine Gabe der Waffen eine viel bedeutsamere Geste, als sich die meisten von uns vorstellen können.

Im Industriezeitalter wurde „Anständigkeit“ zunehmend wichtig. Heute beruht ein hoher Status in der einen oder anderen Sozialgruppe auf diversen Merkmalen, die man unter der Überschrift „Erfolg“ zusammenfassen kann und die gewöhnlich mit materiellem Wohlstand verbunden sind. Der falsche Wert, der uns heutzutage einkerkert, ist die Bedeutung, die es für uns hat erfolgreich zu sein, woran auch immer wir Erfolg messen mögen.

*Die Außenwelt ist mein Köcher;
Nicht-haftendes inneres Selbst-Leuchten
Ist die Scheide aus Leopardenfell
Für das Schwert der großen Weisheit, meine Waffe.*

*Der Zwei-in-Eins-Pfad ist die Bogenschlinge,
Das Verdienst von Meditation mein Fingerschutz.*

Der Zwei-in-Eins-Pfad ist jener von Weisheit und Mitgefühl. Der Yogi folgt dem Pfad der Mitgefühl oder der geschickten Mittel im Bereich äußeren Handelns unter anderen Lebewesen, im *samsāra*. Dem Weg der Weisheit hingegen folgt er in gewissem Sinn in der Innenwelt. Man kann aber keinen wirklichen Unterschied zwischen außen und innen, weltlich und transzendent, *samsāra* und *nirvāṇa* machen. Dem Zwei-in-Eins-Pfad zu folgen bedeutet, die Außenwelt und das „nicht-haftende innere Selbst-Leuchten“ zu integrieren, sie als eins zu sehen, *samsāra* und *nirvāṇa* als vollkommen in eine lebendige Vision der Nicht-Dualität verwoben zu sehen. Der Zwei-in-Eins-Pfad ist der Pfad des Mahāyāna, das die Nicht-Dualität von Form und Leerheit, *rūpa* und *śūnyatā*, sieht.

⁵⁷ Vgl. *Vajra-Lieder*, a. a. O., S. 165f.

*Auf die Bogensehne der höchsten ungeborenen Leerheit
Stelle ich den Nock des Bodhi-Herzens fest;
Ich schieße den Pfeil der vier Unermesslichen
Auf das Heer der fünf Gifte.*

Im Mahāyāna- und Vajrayāna-Buddhismus ist Erleuchtung untrennbar mit dem von Herzen kommenden Wunsch verbunden, alle Wesen aus dem Leiden des *samsāra* zu retten. Das ist das Bodhi-Herz, das *bodhicitta*, das Streben nach Erleuchtung zum Wohl aller Wesen. Es ist das wichtigste spirituelle Vermögen, das Mahāyāna-Übende kultivieren müssen. Der Rückzug aus dem Weltlichen, vom Erwachen des *bodhicitta* begleitet, bringt Erleuchtung hervor. Daraus ergibt sich die traditionelle Schlussfolgerung aller Mahāyāna-Übung, alles Verdienst, das einem aus der Übung zufließt, zum Wohl aller Wesen zu übertragen. (Damit ermöglicht man natürlich auch, dass die Übung zur eigenen Befreiung beiträgt.)

Höchste, ungeborene Leerheit ist selbst das Ziel der Erleuchtung. Warum aber ist sie Bogensehne und nicht Ziel? Nun, die Strophe erinnert uns daran, dass höchste Leerheit ungeboren ist. Als absolute Realität ist sie außerhalb von Zeit, existiert also nicht als ein Ziel in Zeit und Raum. Wir dürfen auch nicht vergessen, dass ein Pfeil eine tödliche Waffe ist, die abgeschossen wird, um ein Ziel zu zerstören. Insofern ist es angemessener, wenn das Ziel etwas ist, das wir durch spirituelle Übung vernichten wollen: das „Heer der fünf Gifte“.

Die „Vier Unermesslichen“ des Pfeils, mit denen die Gifte durchbohrt und niedergeschlagen werden sollen, sind die vier Meditationspraktiken, die man *brahma vibhāras*, „Unbegrenzte“ oder auch „göttliche Verweilungen“ nennt. Nach den Worten der Strophe werden sie aus der durch das *bodhicitta* vermittelten Verbindung mit der höchsten Realität stabilisiert und angetrieben. Die *brahma vibhāras* sind *mettā* oder universelle Freundlichkeit, *karuṇā* oder Mitgefühl, *muditā* oder Mitfreude und *upekkhā* oder Gleichmut. Gewöhnlich werden Begierde, Hass, Stolz oder Dünkel, Verblendung und Zerstreuung als die fünf Gifte genannt, doch manchmal ersetzt Eifersucht Zerstreuung. Die meiste Zeit sind wir in diesen Geistesverfassungen. Gier, Groll, Eitelkeit, Neid und Oberflächlichkeit sind wie Besatzungsmächte, die Minute um Minute, Stunde um Stunde, tagin tagaus unseren Frieden und unser Glück angreifen.

Ohne die Bilder allzu wörtlich zu nehmen, ist es vielleicht bemerkenswert, dass hier die Brahma-Vihāra-Meditationen miteinander auf die Gesamtheit der Gifte zielen, während üblicherweise jede auf ein bestimmtes Gift abzielt. Somit werden die positiven Emotionen hier als verschiedene Aspekte einer im Wesentlichen identischen emotionalen Haltung oder Richtung betrachtet, genauso wie die Gifte als unentwirrbar ineinander verflochten angesehen werden.

In Ton und Absicht ist das Lied eindeutig kriegerisch. Milarepa sagt: „Sei durchaus ein Krieger, aber nutze deine kriegerische Stärke, um die innere, spirituelle Schlacht zu schlagen.“ Milarepa versucht, die ausgesprochen kriegerischen Energien des jungen Mannes und damit den robust-harten Jungen selbst von der weltlichen Ebene zur spirituellen Ebene umzulenken. Er will ihn anscheinend zu einem spirituellen Krieger machen.

Kampf ist eine vielsagende und immer wiederkehrende Metapher für das spirituelle Leben, die eine Intensität des Fokus nahelegt, ein Gefühl dafür, dass etwas „Allerwichtigstes“ auf dem Spiel steht, und die Notwendigkeit einer Wahl zwischen Werten, die in ewigem Gegensatz zueinander stehen. Das ist uns natürlich hinreichend

vertraut aus der christlichen Überlieferung, wenn wir beispielsweise an die „Streiter Gottes“ oder an William Blakes *Jerusalem* denken:

*Bring me my bow of burning gold:
Bring me my arrows of desire:
Bring me my spear: O clouds unfold!
Bring me my chariot of fire.*

*I will not cease from mental fight,
Nor shall my sword sleep in my hand,
Till we have built Jerusalem ...⁵⁸*

Bringt mir den Bogen, hell wie Gold!
Bringt mir den Pfeil der Willenskraft
Bringt mir den Speer! Die Wolken löst!
Komm, Feuerwagen, Leidenschaft!

Ich kämpfe diesen Glaubenskampf,
mein Schwert ruh' nicht in meiner Hand,
bis wir Jerusalem erbaut ...

Die Überlieferung des Kriegers dauert auch auf andere Weise an. Noch heute hat das aristokratische Ideal des mittelalterlichen Ritters oder des Samurai-Kriegers mit seinen unabweisbaren Forderungen an Ehre und den Prüfungen von Mut und Großzügigkeit, Loyalität und Reinheit viel Kraft. Trotz seiner unzweideutigen Verpflichtung auf das Prinzip, Lebewesen keinen Schaden anzutun, nutzt der Buddhismus auch kriegerische Bilder, um den heroischen Kämpfergeist zu bezeichnen, der als lebenswichtige spirituelle Eigenschaft gilt. Bodhisattvas führen Waffen der einen oder anderen Art, und damit werden gewisse transzendente Qualitäten angedeutet. So schwingt Mañjuśrī, der Bodhisattva der Weisheit, in der rechten Hand ein Schwert, mit dem er Verblendung durchschneidet.

Militärische Metaphern sind nicht ungefährlich, wie sich besonders an der Neigung zeigt, einen inneren und spirituellen Kampf um die Verwirklichung höchster Ideale in einen Konflikt mit äußeren Mächten umzuwandeln, die als Gegner dieser Ideale verstanden werden. Ob es angemessen ist oder auch nicht, sich in äußeren Konflikten zu engagieren, man darf das nicht mit dem wirklichen spirituellen Kampf verwechseln, der im Inneren geschieht. Die militärische Analogie legt auch nahe, dass man einen hohen Preis für Misserfolg oder Niederlage zahlen muss, doch das gilt nicht für den spirituellen Kampf. Man kann jene, die sich nicht auf diesen Kampf verpflichten, nicht als unterlegen bezeichnen, obwohl jene, die es tun, garantiert triumphieren werden. Wie Milarepa sein Lied beendet,

Besteht kein Zweifel, dass ich die Schlacht gewinnen werde.

Ein weiteres mit der Idee des spirituellen Kriegers verknüpft Risiko ist, dass man zu asketisch wird und unter dem Vorwand einen „guten Kampf zu führen“ die Intensität seiner Übung forciert und eigene neurotische Schuldgefühle durch Selbstbestrafung beschwichtigt. Und ein noch größeres Risiko besteht darin, dass man anderen Menschen gegenüber zu hart wird und unter dem Vorwand, sie zum heroischen Ideal zu ermutigen, Hass und Übelwollen auslebt. Im Hinblick hierauf ist es besonders wichtig, dass die im Lied genannten Praktiken solche sind, in denen es um die Förderung positiver Emotionen, um Freundlichkeit gegenüber allem Lebendigen einschließlich sich selbst geht.

⁵⁸ William Blake, in seinem Vorwort zu *Milton*. Deutsche Übersetzung von Albrecht Gralle, s. <https://www.songtexte.com/uebersetzung/blake/jerusalem-deutsch-3d621c3.html> (geprüft 15.3.2021).

Dass Kämpfe und Armeen sogar für Mönche immer wieder faszinierend und beeindruckend waren, belegt eine Regel im Vinaya, die es den *bhikkhus* untersagt, „Armeen anzuschauen“.⁵⁹ Wie Milarepa sagt, sind „Kämpfe und Armeen nichts für Yogis.“ Auch heute noch können Menschen ein ziemlich ungesundes Interesse an kriegerischen Handlungen entwickeln, wie sie in den Nachrichten dargeboten werden. Aber die in diesem Interesse aktivierte Energie kann in den Dienst jenes ganz anderen Kampfes gestellt werden, der das spirituelle Leben ist.

Natürlich ist der kämpferische Zugang zum spirituellen Leben keinesfalls die einzige Möglichkeit, den buddhistischen Weg zu beschreiben. Es handelt sich eher um eine Metapher als um eine buchstäbliche Beschreibung des spirituellen Lebens, und eine andere Metapher kann ebenso gut funktionieren, zumal wenn sie größere Anziehungskraft hat. Anstelle des Ideals eines fahrenden Ritters findest du vielleicht das Ideal des Gärtners oder Heilers fruchtbar und inspirierend: den Ansatz, statt Gifte zu zerstören, positive Eigenschaften zu nähren oder Leiden zu lindern, also eher miteinander als gegeneinander zu wirken. Versteht man den Krieger als ein eigentlich maskulines Ideal, dann ist das komplementäre eher feminin – rezeptiv und kooperativ statt konfrontativ. Vielleicht lässt du dich aber auch von einem Ideal kindlicher Unschuld und Offenheit inspirieren, wie es der allseits beliebte japanische Dichter Ryōkan verkörperte. Oder du bevorzugst das Bild einer Blume und stellst dir vor, wie in einem Garten zu wachsen, zu knospen, schweigsam und friedlich zu blühen – nur deine Blütenblätter zu entfalten, in die Welt hinein zu duften und ins Anlitz der Sonne zu schauen. Wiederum gibt es hier bekannte christliche Modelle. Man denke nur an Maria, die „Magd des Herrn“ und an Jesu Lob der „Lilien auf dem Felde“.

Wenn du dich von solchen Bildern anregen lässt, hast du nicht vor, wie eine Kriegerin, ein Gärtner oder eine Blume zu handeln. Dein Ziel ist es, weltliche in spirituelle Qualitäten umzuwandeln in dem Bestreben, eine spirituelle Kriegerin und so weiter zu sein. So effektiv Heiler, so schön Blumen, so unschuldig Kinder und so hegend und pflegend Gärtnerinnen auch sein mögen, dergleichen Ideale sind Modelle des spirituellen Lebens, nicht das spirituelle Leben selbst.

In eben diesem Sinne soll auch die Bezeichnung von Idealen als maskulin oder feminin nicht besagen, dass sie als spirituelle Ideale etwas damit zu tun hätten, wie maskulin oder feminin du im gewöhnlichen Verständnis bist. Mögen Krieger auch fast immer Männer sein, so können spirituelle Krieger doch von beiderlei Geschlecht sein, und das gilt auch für spirituelle Blumen und sogar spirituelle Mägdle. Wie so oft im spirituellen Leben muss man sehr darauf achten, die Dinge nicht buchstäblich zu nehmen.

Wir können sagen, das Kriegerideal stehe für *vīrya* – Energie im Streben nach dem Guten –, und die Blume für die wechselseitige Ergänzung, das spirituelle Vermögen, *samādhi* – Meditation und Kontemplation.⁶⁰ Wie so oft im spirituellen Leben gibt es hier ein Paradox. Milarepa spricht die wirklichen Interessen des jungen Mannes an, um die darin gebundene Energie einzuspannen und umzuwandeln. Die beabsichtigte Wirkung besteht darin, dass der Jüngling seine Kampfeslust verinnerlicht und gegen sich selbst

⁵⁹ *Pātimokkha*, Suddhapācittiya 50. „Wenn der Mönch, der zwei, drei Nächte bei der Armee verweilt, zu einem Manöver oder zur Parade oder zum Aufmarsch oder zur Truppeninspektion gehen sollte, ist das ein Pācittiya-Vergehen.“ Zitiert aus: http://palikanon.com/vinaya/3-bhu-v/bhu0931-987.htm#para322_vin2 (geprüft 15.3.2021).

⁶⁰ A. d. Ü.: Die Komplementarität von *vīrya* und *samādhi* ist in der Lehre von den „Fünf Geistesvermögen (*indriya*)“ ausgeführt. In anderen Zusammenhängen wie den „sechs Vollkommenheit (*pāramitā*)“ findet man auch eine Komplementarität von *vīrya* und *śānti*, Geduld oder Empfänglichkeit. S. insbesondere Sangharakshita, *Buddhadharma. Teil 3*, https://www.triratna-buddhismus.de/fileadmin/user_upload/Texte/Buddhadharma-Teil_Drei.pdf

wendet, dass er also seine eigene Aggression bekämpft. Die Wirkung des Kriegerideals auf diesen jungen Mann wird somit darin bestehen, ihn eher in etwas wie eine spirituelle Blume zu verwandeln. Der Kriegertypus muss ermuntert werden, still zu sitzen, ruhig und geduldig zu sein, ein Krieger in Meditation zu sein. Er oder sie wird weiterhin äußerst aktiv sein, aber auf ganz andere Weise. Wenn du indes vom Ideal des Hegens und Pflagens, Heilens oder Gedeihens inspiriert bist, dann musst du ermutigt werden, diese Eigenschaften so zu verinnerlichen, dass sie sich mit der Kraft und dem Heroismus ausdrücken, die für echtes Wachstum nötig sind.

Die entgegengesetzte Betrachtungsweise dieser Ideale kann ebenfalls funktionieren: Selbst wenn du dazu neigst, schlaff und lustlos zu sein, findest du das Kriegerideal möglicherweise inspirierend; und wenn du typischerweise eher rastlos und aggressiv bist, kannst du vielleicht eine Sehnsucht nähren, besinnlicher und kontemplativer zu sein, also eher wie eine spirituelle Blume. In jedem Fall ist es wichtig, dass du deine üblichen Gewohnheiten nicht einfach ins spirituelle Leben mitnimmst. Und dafür wird das Kriegerideal immer nötig sein – im Dienst oder im Kontext des Ideals der Blume.

6 Den Guru erfreuen

Den Guru beurteilen

*Du, Yogi, der du der lebendige Buddha bist.
Obwohl viele den Dharma kennen,
können nur wenige ihn üben.⁶¹*

Seines großen Glücks und der enormen Gelegenheit eingedenk, Milarepa gefunden zu haben, ist der Jüngling nun noch begieriger, sich seinen Anweisungen zu unterwerfen, wenn der Meister ihn nur annehmen würde. In den Eingangsversen seines Liedes spricht der angehende Schüler einen wesentlichen – obwohl eher einfachen – Punkt an: Intellektuelles Verständnis gibt es vergleichsweise häufig, tatsächliche Übung und höchste Verwirklichung sind sehr selten. Diesen Punkt als „einfach“ zur Seite zu schieben heißt allerdings, ihn völlig zu verfehlen. So leicht man ihn verstehen kann, so schwer ist es, ihn auf unsere eigene Lage anzuwenden.

Wir neigen dazu zu übersehen, wie sehr wir uns mit dem identifizieren, was wir zu wissen glauben, anstatt mit dem, was wir tatsächlich aus eigener Erfahrung wissen. Von Theorie fasziniert und vom eigenen Erleben vielleicht eher entfremdet, entdecken wir, dass der Versuch, spirituelle Prinzipien praktisch umzusetzen, nichts von dem verführerischen Reiz des Gedankenspiels hat, sondern, wie der junge Mann treffend bemerkt, harte Arbeit ist, die nur wenige leisten können. Fast unvermeidlich bilden wir uns ein, etwas schon wirklich zu wissen, wenn wir es nur begrifflich verstehen. Man kann eine beeindruckende Menge Wissen über den Buddhismus ansammeln, ohne dass es sich zwangsläufig, selbst nur auf elementarster Stufe, praktisch auswirkt. Auch die Fähigkeit, Bücher über Buddhismus zu verfassen, kann in einem eklatanten Missverhältnis zu dem stehen, was in tägliche Praxis umgesetzt wird. Der junge Mann aber schätzt Milarepas Lehre als etwas, das aus „harter Arbeit“ entstanden ist.

⁶¹ Sofern nicht anders vermerkt, wurden die Zitate dieses Kapitels nach der von Sangharakshita verwendeten englischen Ausgabe *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*, a. a. O., S. 171-172 übertragen. Zu deutschen Parallelstellen siehe *Vajra-Lieder*, a. a. O., Bd. 1, S. 166 f.

Es ist indes nicht nur so, dass wenige Menschen die Lehren praktisch umzusetzen versuchen. Der Jüngling sagt, nur wenige Menschen *können* sie üben. Obwohl wir klar verstehen, dass die Übung des Dharma offenkundig vorteilhaft ist, tun wir es nicht. Dies scheint nahezulegen, unser Versagen als eine Art Behinderung anzuerkennen. Es ist eine Behinderung, die wir überwinden können, doch sie geht sehr tief.

*Schwierig ist es, unter Hunderten einen zu finden,
Der einen Beweis seiner Verwirklichung geben kann.*

„Hunderte“ bezieht sich vermutlich auf Menschen, die spirituell praktizieren – und der junge Mann sagt, unter ihnen nur einen zu finden, der seine Verwirklichung beweisen kann, sei schwierig. Das erinnert an Sri Krishnas berühmte Bemerkung in der *Bhagavad Gītā*, dass unter tausend Menschen vielleicht nur einer nach ihm suche; und von tausend, die nach ihm suchen, finde ihn vielleicht nur einer.⁶²

Wie aber könnte ein Beweis eigener Verwirklichung aussehen? Es gibt keine Möglichkeit, zweifelsfrei zu beweisen, dass jemand einen bestimmten Grad spiritueller Verwirklichung erreicht hat. Das ist eines der Themen im *Diamant-Sūtra*: Selbst wenn jemand die zweiunddreißig Haupt- und achtundsechzig Nebenzeichen eines großen Menschen hat, beweist das nicht, dass er oder sie ein Buddha ist.⁶³ Ein Yogi kann in großer Einfachheit und Selbstverleugnung leben, wer aber kein Verständnis für das hat, was der Yogi versucht, wird nur einen mittellosen Bettler in ihm sehen. Das entspricht übrigens ganz der Ansicht von Milarepas Schwester: Sie urteilte ziemlich vernichtend über seinen Status als Yogi. Nur das, was sie sehen konnte, ließ sie auch als Beweis gelten: Tempel, zahlreiche Schüler und den damit verbundenen finanziellen Gewinn. Höhnisch bemerkte sie, Milarepa sei so jämmerlich, dass er nicht einmal ein Tuch habe, um seine Blöße zu bedecken.⁶⁴ Und selbst wenn wir uns von äußeren Anzeichen spiritueller Fähigkeiten eher beeindrucken lassen als Milarepas materiell gesinnte Schwester, sollten wir im Sinn halten, dass sogar sein Vermögen, über Wasser zu laufen, nicht mehr zeigt, als dass er übernatürliche Kräfte besitzt oder Halluzinationen hervorrufen kann. Transzendente Einsicht beweist das nicht. Gleichwohl zeigt der junge Mann aufgrund seiner eigenen Bereitschaft, dem spirituellen Pfad zu folgen, vollkommenes Vertrauen in Milarepa. Komme, was da mag, er weiß, dass Milarepa sein Guru sein muss.

Der einzige „Beweis“ für die transzendente Verwirklichung eines anderen ist unsere intuitive Überzeugung. Sie war es wohl auch, die den jungen Mann dazu brachte, sich entschieden zu verpflichten, Milarepa zu folgen. An seiner Entscheidung gibt es nichts Vorläufiges, keine weiteren Fragen. Er wird mit Milarepa nicht nur so lange vorliebnehmen, bis ein nächster Guru kommt. Er fragt sich nicht, ob er, falls es mit diesem nicht klappt, einen anderen Guru finden wird, der besser zu ihm passt und größere Wunder wirken kann.

Von einem Guru zum nächsten zu wechseln ist nicht nur eine Schwäche westlicher Menschen. Dharo Rimpoche, mein engster Freund und auch mein Lehrer während meiner Zeit in Kalimpong, erzählte mir, die Tibeter seien dafür genauso anfällig wie alle

⁶² *Bhagavad Gītā*, VII.3: „Von vielen Tausenden von Menschen mag sich einer um Vollkommenheit bemühen, und von denen, die die Vollkommenheit erreicht haben, kennt kaum einer Mich in Wahrheit.“ Zitiert aus: <http://www.prabhupada.de/bg/Prabhupada%20-%20Bhagavad-gita%20Wie%20Sie%20Ist.pdf> (geprüft 16.3.2021).

⁶³ Vgl. Sangharakshita, Weisheit jenseits von Worten. Die buddhistische Vision höchster Realität. Norderstedt: Books on Demand 2019, S. 116 ff.

⁶⁴ S. Lobsang P. Lhalungpa (Üb.), *The Life of Milarepa*, E. P. Dutton, New York 1977, pp. 134–9.

anderen. Als er Ende der 1940er Jahre in Kalimpong ankam, war er als einziger inkarnierter Lama vor Ort ein Gegenstand großer Verehrung und Hingabe. Es ging „Rimpoche, hier ... Rimpoche, da ...“; er erhielt Opferspenden und Einladungen und vollzog morgens, mittags und abends Zeremonien und Segnungen für die Menschen. Einige Jahre später traf ein weiterer inkarnierter Lama ein, und gewissermaßen über Nacht wurde Dhardo Rimpoche zugunsten des neuen Lamas von den Städtern fallen gelassen. Als immer mehr Lamas ankamen (zum Zeitpunkt, als ich mich in Kalimpong niederließ, waren schon zig Lamas als Flüchtlinge über die Berge gekommen), wurde den Städtern fast schwindelig in ihrer Unentschlossenheit. Sie konnten der Versuchung nicht widerstehen, die neueste spirituelle Sensation zu kosten, sei es der Oberlama oder Hauptabt eines großen Klosters oder die Inkarnation dieses *bodhisattva* oder jenes *siddha*. Als sie dann hörten, dass Dorje Lamo, die einzige weibliche Inkarnation überhaupt, auf dem Weg nach Kalimpong sei, wollte jeder als erster ihren Segen empfangen.

Herausragende Gurus machten dieses Spiel der Begehrlichkeit ihrer Schüler natürlich nicht mit. Da waren beispielsweise drei große Nyingma-Gurus in Kalimpong, die durch ihre gemeinsame Übertragungslinie verbunden waren und einander gut kannten. Aus diesen Gründen wurden sie Thema mancher Spekulation darüber, wem der höhere Status gebührt. Schließlich fasste jemand, der Schüler aller drei war, den Mut, einen von ihnen sehr höflich zu bitten, die allgemeine Neugierde zu stillen: War einer von ihnen weiterentwickelt als die anderen sei, und falls ja, wer? Der Guru dachte einen Moment lang nach und sagte: „Gut, ich will es dir sagen. Einer von uns ist wirklich viel weiterentwickelt als die anderen, aber wer es ist, wird keiner von euch jemals wissen.“⁶⁵

Wie ein Guru lehrt, passt möglicherweise nicht zum eigenen Temperament, und das kann ein guter Grund sein, einen anderen zu suchen. Am Anfang des spirituellen Weges mag es angemessen sein, sich ein wenig umzusehen. Manche Menschen verbringen aber ihr ganzes Leben damit, von einem Lehrer zum anderen zu schweifen. Warum? Oft hat es mit einer halbbewussten Erwartung zu tun, der Guru werde es irgendwie für sie richten. Wenn man eine Weile lang bei einem bestimmten Guru war und anscheinend nicht viel passiert ist, geschieht es leicht, dass man den Guru, nicht aber die eigene Bemühung mangelhaft findet. Falls es auch dir so geht, ist schon die bloße Neuheit eines anderen Gurus mit seinen neuen Lehren, neuen Praktiken und sogar neuen Witzen, die allesamt einen Neubeginn und frische Hoffnung versprechen, sehr anziehend. Anstatt deine spirituelle Praxis aufzufrischen, indem du dich tiefer in sie einlässt, tauschst du den schal gewordenen alten Guru gegen einen aufregenden neuen aus.

Wie Milarepa im Eröffnungslied dieser Episode sagt, beendete er selbst seine Suche nach einem Guru, sobald er nur Marpas Namen hörte. Danach war sein Weg einer der vollständigen Unterwerfung unter die Wünsche des Gurus. Obwohl Marpa selbst das Leben eines Haushälters mit Frau und Familie führte, stellte Milarepa Marpas Anweisung nicht in Frage, als dieser darauf bestand, er solle das einsame Leben eines Eremiten aufnehmen. Das heißt nicht, dass Marpa Milarepa buchstäblich befehlen konnte, irgendetwas zu tun – spirituelle Beziehungen funktionieren nicht auf solche Weise. Kein echter Übender des Dharma kann auch nur den Wunsch haben, Macht über irgendjemanden auszuüben. Für Macht gibt es in der spirituellen Gemeinschaft keinen

⁶⁵ Wie Sangharakshita im Vorwort zu *Precious Teachers* erläutert, waren die drei Lamas Chattrul Rimpoche, Jamyang Khyentse Rimpoche und Dudjom Rimpoche. Über seine eigene Haltung schreibt er: „Meinerseits versuchte ich nie herauszufinden, wie meine Lehrer spirituell gesehen im Vergleich zueinander abschnitten. Ich dachte überhaupt nicht in solcher Weise. Es genügte, dass sie mir in ihrer Weisheit und ihrem Mitgefühl weit überlegen waren und dass ich durch ein seltsames Zusammenwirken von Umständen in Verbindung mit ihnen war und aus ihren Belehrungen und ihrem spirituellen Wirken Gewinn ziehen konnte.“ S. Sangharakshita, *Precious Teachers*. Birmingham: Windhorse Publications 2007 (*Complete Works*, Bd. 22).

Platz, und das gilt auch für die Beziehung zwischen einem tantrischen Guru und seinen Schülern. Doch das Wesen der Guru-Schüler-Beziehung ist von einer Art, dass die leisesten Hinweise oder sanftesten Empfehlungen eines Gurus für seine Herzens-Schüler die Kraft von Befehlen haben.

Marpa wird sich kaum zurückhaltend ausgedrückt haben. Das war nicht seine Art. Soweit wir wissen, war er ein ziemlich barscher Typ, und man kann sich kaum vorstellen, dass er sagen würde: „Dies ist bloß ein Vorschlag; ich denke, es wäre vielleicht keine schlechte Idee, wenn du den Rest deines Lebens in Einsamkeit auf einem abgelegenen Berg verbringen würdest.“ Eher wird er Milarepa angeblafft haben: „Los, nun geh endlich!“ Und Milarepa, wie er nun einmal war, gehorchte – aber nicht, weil er unter Marpas Fuchtel stand. Es ist die Empfänglichkeit des Schülers, die den Vorschlägen oder Anordnungen ihres Gurus die Kraft eines Befehls verleiht. So laut Marpa ihn auch anherrschen mochte, Milarepa war frei zu tun, was er tun wollte. Sein Gehorsam entsprang seiner hochgradigen Empfänglichkeit für den Guru.

Ohne diese bedingungslose Einstellung kann die Beziehung zwischen einem Guru und seinen Schülerinnen und Schülern nicht funktionieren, denn derartige Beziehungen sind von Natur aus sprunghaft, weil sie in gewissem Sinn auf einem Interessenkonflikt beruhen. Wenn du beispielsweise deinem Guru gehorchst, um seine Zustimmung zu gewinnen, wird er sie höchstwahrscheinlich zurückhalten. Es mag so aussehen, als würdest du lauter gute und tugendhafte Dinge tun, doch eigentlich suchst du bloß beim Guru Anerkennung, und wenn er oder sie das entdeckt, wird die Antwort kein nettes Schulterklopfen sein. Schließlich ist es das Ego in uns, das Lob vom Guru will, aber es ist die Aufgabe des Gurus, dem Ego sozusagen den Schädel einzuschlagen, nicht aber den Rücken zu tätscheln.

Wenn der Guru also seinen Job erledigt, wird dein Greifen nach Bestätigung nicht befriedigt, sondern möglicherweise zu Groll und Enttäuschung über den Lehrer führen. Du fühlst dich im Stich gelassen, glaubst, dass er dich nicht schätzt, und dann wirst du vielleicht misstrauisch und unkooperativ. Das ist höchst bedauerlich, denn deine Beziehung zum Guru ist ja mehr als nur eine gewöhnliche Freundschaft. Er verkörpert dein höchstes Streben, und wenn du ihn ablehnst, verlierst du die Verbindung zu deinen eigenen leitenden Idealen. Er wird natürlich offen für dich bleiben, aber du schließt nun vielleicht den Kommunikationskanal von deiner Seite aus und fängst sogar an, an ihm herumzukritteln.

Fehler im Lehrer oder Guru zu suchen kann eine Weise sein, sich unbewusst der eigenen spirituellen Verantwortung zu entziehen. Wenn man bestimmte Prinzipien bewusst akzeptiert, sollte man sich verantwortlich dafür fühlen, sie praktisch umzusetzen. Versäumt man das aber, dann ist die Fehlersuche beim Lehrer ein bequemer Ausweg, das eigene Scheitern wegzuerklären. Vielleicht gibt man nun dem Lehrer oder auch dem ganzen Sangha die Schuld. Insoweit als die spirituelle Gemeinschaft als Ganze eine Art kollektive Guru-Gestalt in Beziehung zu einem selbst ist, wird man sie nun vielleicht in ganz und gar negativem Licht sehen.

Hier gibt es ein umfassenderes Prinzip, das sich darauf anwenden lässt, wie wir andere Menschen sehen. Selbst wenn wir das Handeln anderer als tauglich oder schädlich erkannt haben, müssen wir versuchen, sie nicht in enger Weise moralisch zu beurteilen. Gleichgültig, ob wir die Handlungen als negativ oder positiv bewerten, prinzipiell sollten wir Menschen nicht bloß nach ihren Tugenden und Mängeln beurteilen.

Aber – wie sonst sollen wir andere Menschen sehen? Wir können gar nicht anders, als sie *irgendwie* zu sehen, und wir werden bestimmt sowohl ihre Fehler als auch ihre Tugenden sehen. Wir sollten sie aber nicht ausschließlich in diesem Sinne sehen und sie nicht auf gut oder schlecht oder ein Gemisch beider reduzieren. Die beste Weise andere Menschen zu sehen ist, sie als lebendige, wachsende, sich entwickelnde Menschen wahrzunehmen. Wenn wir ihnen gerecht werden wollen, müssen wir das, was sie tun, stets im Kontext der Person, die es tut, betrachten. Wir sollten ihre Taten nicht isoliert vom allgemeinen Wachsen und von der Entwicklung des Einzelnen betrachten. Kurz, wir sollten immer versuchen, die Person wahrzunehmen und nicht nur, was sie tut.

Je sorgfältiger du jemanden betrachtest, desto schwieriger wird es anscheinend, ihn oder sie zu kennen und zu beurteilen. Natürlich drücken die Handlungen der Menschen etwas von ihrem Charakter aus. Aber es ist nicht nur nötig, die Person im Licht ihrer Handlungen, sondern auch die Handlungen im Licht der Person zu verstehen. Das gilt auch für das, was sie sagen: Um die Worte von jemandem ganz zu verstehen, müssen wir sie auf die Person rückbeziehen, die sie spricht. Angenommen, jemand berichtet dir etwas, was einer deiner Freunde gesagt oder getan hat, ohne aber deinen Freund gut zu kennen. Da du deinen Freund besser kennst, wirst du wahrscheinlich besser als der andere verstehen, was er gesagt oder getan hat, und du kannst möglicherweise erklären, dass es da ein Missverständnis gibt. Manchmal ist die Person hinter dem Handeln oder den Worten größer als die Handlung beziehungsweise die Worte. Manchmal ist sie natürlich auch kleiner. Aber du wirst zu keiner wirklichen Kenntnis einer Person gelangen, wenn du nur weißt, was sie getan oder gesagt hat, ohne einzubeziehen, wer sie als Ganzes ist.

Tibeter und tantrisch Übende betonen im Allgemeinen nachdrücklich, dass die Schüler die Handlungen der Gurus nicht wirklich verstehen können. Obwohl das zur Grundlage von viel Humbug und sogar Ausbeutung werden kann, ist es prinzipiell wahr. Wir können die Worte oder Taten eines Menschen, der oder die weiter entwickelt ist als wir selbst, nicht besser verstehen, als ein Hund die Worte oder Taten seiner Besitzer versteht. Falls dir dieser Vergleich brutal vorkommt, ist es vielleicht hilfreich darüber nachzusinnen, dass du – anders als ein Hund, der nicht Mensch werden kann – als Schülerin oder Schüler die spirituelle Verwirklichung deines Gurus erreichen und übertreffen kannst, sofern du das willst. Wenn wir erst einmal anfangen, moralische Urteile über Menschen zu fällen, werden wir dazu tendieren, eher Fehler als Tugenden zu sehen; zumindest werden die Fehler hervorstechen. Eine besondere Gefahr liegt aber darin, ein Urteil über den Charakter unseres Lehrers zu fällen, denn dann werden wir das Vertrauen in ihn und seinen Rat verlieren und uns nicht länger von ganzem Herzen den Idealen verpflichten können, an die er uns herangeführt hat. In dem Maß, wie wir nicht mehr mit ihm kommunizieren, schneiden wir uns von unserer Inspiration ab und untergraben unsere Übung.

Für die Lehre bezahlen

*Deine Lehren stammen aus viel harter Arbeit,
Und so wage ich nicht, darum zu bitten, ohne erst zu zahlen ...
Ich biete dir nun dieses Messer und diesen Gürtel dar.
Später werde ich dich um die Lehren bitten.⁶⁶*

Milarepa hatte alle möglichen Aufgaben für Marpa erledigen müssen, bis er Marpas „mitfühlenden Segen“ und die von ihm benötigten Lehren erhielt. Marpa selbst hatte mit Gold für die Lehren zahlen müssen, die er in Indien sammelte. Milarepa ist jedoch eine andere Art von Guru. Er nimmt derlei Opfergaben nicht an. Was kann der junge Mann nun tun, um die Lehren zu erhalten?

Traditionell kann man den Dharma nicht kaufen. Jegliche materielle Unterstützung, die Lehrende erhalten, ist nicht mit der gegebenen Lehre verbunden, denn eine solche Verbindung unterstellt eine Art Wertäquivalenz zwischen der Lehre und dem weltlichen Gut, das als Gegenleistung dargeboten wird. Das aber hieße, das Wesen des Dharma drastisch zu verzerren. Zugleich muss man als Zeichen seiner Entschiedenheit für spirituelle und gegen materielle Werte bereit sein, Opfergaben aus dem eigenen materiellen Besitz darzubieten. Der junge Mann versteht diese Haltung ohne Wenn und Aber. Mit seinen Worten „Ich wage nicht, darum zu bitten, ohne erst zu zahlen“ meint er, dass er sich andernfalls schämen würde. Aber er bittet hier und jetzt nicht um die Lehren. Er ist nun bereit, zwischen der Opfergabe und der Bitte angemessen viel Zeit verstreichen zu lassen.

Es geht nicht darum, um den Dharma zu feilschen, sondern den eigenen Worten Taten folgen zu lassen. Hier nun wird über Geld geredet. Geld ist das, was man am leichtesten geben kann – es ist speziell dazu geschaffen, Auszahlungen zu erleichtern. Man muss nur die Hand in die Tasche stecken und das Zeug herausnehmen oder einen Scheck unterschreiben und ihn überreichen. Allerdings fällt es uns manchmal geradezu am schwersten, Geld zu geben. Die Lehren, die wir vom Guru wollen, sind vielleicht die Früchte von Jahrzehnten entschlossener Meditationsübung, von Not und Entbehrung – und wir wollen das alles umsonst. Marpa sagte das auch zu Milarepa. Seiner Lebensbeschreibung zufolge antwortete Marpa, als Milarepa erstmals um die Lehren bat: „Bin ich denn unter Lebensgefahr nach Indien gegangen, um deine vielen Verbrechen zu belohnen? Du sagst, du willst diese Lehren, die der lebendige Atem der Dakinis sind und für die ich, Reichtümer geringschätzend, unermesslich viel Gold gab. Du machst wohl nur einen Witz! Jeder andere würde dich dafür töten!“⁶⁷

Unsere Schwierigkeit, uns von unserem Geld zu trennen, ist eine symbolische Widerspiegelung der viel größeren Schwierigkeit, die der Lehrer im Verlauf seiner eigenen Meisterung der Lehren erfahren hat. So großzügig zu geben wie man es nur vermag, ist das, was die Begegnung zwischen Lehrer und Schüler ermöglicht. Die Begegnung gründet in der wechselseitigen Anerkennung dessen, was wirklich wichtig ist: dass nämlich der weltliche Wert der Gabe im Vergleich zum Wert der Lehre wie nichts ist.

Darum besteht das Tantra traditionell auf einer erheblichen finanziellen Vorleistung seitens der Schüler als Zeichen der umfassenden Verpflichtung ihrer Kräfte und Ressourcen. Ursprünglich sollte der Schüler sein ganzes weltliches Vermögen geben.

⁶⁶ Vgl. *Vajra-Lieder*, a. a. O., Bd. 1, S. 166.

⁶⁷ S. Lhalungpa, a. a. O., S 48.

Zum Zeitpunkt der tantrischen Initiation würde er sein gesamtes Eigentum bringen – gewöhnlich tragbar gemacht in Form eines Goldsacks – und er würde es dem Guru darbringen. Später wurde das geändert, und stattdessen war eine beträchtliche Zahlung zu leisten, so viel man eben bewältigen konnte. Wenn man darüber nachdenkt, handelt es sich hier nicht unbedingt um eine Verwässerung des Prinzips, denn jeder Mangel an Engagement tritt weiterhin offen zutage. Wenn es dir überlassen bleibt, soviel zu geben wie du willst, ist der Kampf in deinem Geist möglicherweise nur zu deutlich sichtbar. „Soll ich hundert geben oder kann ich mit fünfzig davonkommen? Um auf Nummer sicher zu gehen, sollte ich vielleicht sechzig geben.“ Wenn du dich in dieser Lage befindest, erkennst du vielleicht, dass du weniger darauf bedacht bist, wie viel du für die Belehrung zu geben vermagst, als darauf, wie billig du sie kriegen kannst. Vielleicht bemerkst du auch die Versuchung, dich für den Fall abzusichern, dass die Lehren sich als weniger lebensverändernd herausstellen, als sie beworben wurden. Wenn deine Nervenschwäche und das unausgesprochene Eingeständnis verraten, dass du dein spirituelles Leben von weltlichen Erwägungen bestimmen lässt, dann ist das ein sicheres Zeichen für deinen Mangel an spiritueller Empfänglichkeit.

Das Verhältnis von Geld und spirituellem Leben wird oft missverstanden. Manche Leute denken, „heilige Personen“ sollten sich gefälligst nicht um so schmutzige Dinge wie Geld kümmern. Alles, was Geld betrifft, gilt in spirituellen Kreisen als ziemlich anstößig. Geld ist aber nicht schäbig; wir selbst sind es, die zu Schäbigkeit neigen, wenn es um Geld geht. Wir verknüpfen Geld mit der gemeinen und habgierigen Einstellung, die es in uns hervorrufen kann, anstatt es als Möglichkeit zu sehen, Großzügigkeit und Offenheit auszudrücken.

Ein noch bedeutsameres Missverständnis dabei ist die Idee, Lehren der hier besprochenen Art könnten äußerlich weitergegeben und uns wie jene Informationen zur Verfügung gestellt werden, die wir aus Büchern, Seminaren, Vorträgen oder Gesprächen beziehen. Die Lehre eines Gurus ist keine Ware. Aus Büchern oder speziellen Mantras kannst du sie nicht erwerben. Sie ist eine geistige Begegnung, eine Kommunikation im Sinne wechselseitiger Resonanz zwischen Individuen, und dies kann sich nur ereignen, wenn beide Menschen ganz offen und rückhaltlos und ohne jede Erwartung hinsichtlich des Inhalts ihrer Kommunikation sind. Selbst wenn die ganze Kommunikation nur in eine Richtung zu fließen scheint, ist sie mehr als diese Einbahnstraße. Das ist nicht dasselbe, wie eine Datei von einem auf einen anderen Computer zu laden. Es ist immer ein Austausch.

Der Lehrer ist per Definition für seine Schülerinnen und Schüler offen. Seine Weisheit ist in seiner Essenz mitfühlend und er wartet bloß auf eine Gelegenheit sie weiterzugeben. Das kann er aber nur tun, wenn die Schülerin empfänglich ist. Gegeben, dass letztere – wiederum per Definition – in ihrer Sicht auf die Realität und die Bedeutung der Lehre beschränkter ist, muss der Lehrer sich manchmal schlicht zurückhalten. Mit einem traditionellen Bild: Wenn dein Topf umgestülpt ist, kann der Guru nichts hineinschütten.

Wenn du erwartest, dass der Lehrer dir etwas gibt, musst du bereit sein, selber großzügig zu geben. Nur wenn die Großzügigkeit des Lehrers auf die des Schülers trifft, ist Kommunikation wirklich möglich. Der Wille zu geben ist mehr als nur ein Zeichen für Rezeptivität. Er *ist* Rezeptivität. Wenn du etwas Wertvolles gibst, gibst du deine Bindung daran auf und zeigst dein Vertrauen in den Lehrer. Die Tatsache, dass du die Belehrung erhältst, nachdem du bezahlt hast, bedeutet nicht, dass du *für sie* bezahlst. Die Zahlung bekundet die Offenheit, die du brauchst, um die Lehre empfangen zu können. Die Bereitschaft, alles zu geben, zeigt, dass du furchtlos bist und volles Vertrauen in den

Lehrer hast. Sie ist auch eine Ausmusterung alter Vorstellungen darüber, was wichtig ist und was nicht.

Natürlich ist es besser zu denken, dass man für den Dharma bezahlt, als gar nicht zu geben. Missverständnisse lassen sich im Laufe der Zeit klären. Wenn du aber nie anfängst, deine Anhaftungen aufzugeben, wirst du auch nie den Dharma empfangen können. Geben ist selbst eine spirituelle Übung und diese Übung ist alles, was der Guru sehen will, ob er nun der persönliche Empfänger deiner Großzügigkeit ist oder nicht. Geben ist eine Gewohnheit, die man pflegen muss. Wenn du reich bist, ist es vielleicht einfacher, die Geste einer großen öffentlichen Spende zu machen, als die Gewohnheit anzunehmen, täglich freigebig zu sein, und vielleicht wirst du langsam auf eine solche Art stetiger Großzügigkeit hinarbeiten müssen. Wenn du aber nur zwei Münzen hast und beide gibst, dann gibst du wirklich alles auf, obwohl wahrscheinlich niemand sehr beeindruckt ist. Die stille Großzügigkeit derer, die fast nichts besitzen, ist ein Schatz für sich.

Das erinnert mich an eine Begebenheit während meiner Zeit in Kalimpong. Im Jahr 1956 wurde ich mit siebenundfünfzig weiteren „angesehenen Buddhisten aus den Grenzregionen“ von der indischen Regierung eingeladen, in Delhi an den Feiern zum zweitausendfünfhundertsten *Buddha-Jayanti* – dem Geburtstag des Buddha – teilzunehmen. Während unserer Reise kamen wir nach Benares, wo ich in Begleitung eines tibetischen Freundes einen alten tibetischen Lama besuchte, der dort lebte, um Sanskrit zu lernen. Anscheinend hatte der Dalai Lama ihn gebeten zu unterrichten, aber er hatte sich geweigert. Obwohl er etwa fünfzig Jahre alt war, was für einen Tibeter alt ist, sagte er, er müsse noch viel lernen und zunächst seine Studien beenden.

Wir fanden ihn in einem kleinen kahlen Raum unter dem Dach eines hinduistischen Ashrams. Er saß auf dem Boden hinter einem Blechkoffer, den er als behelfsmäßigen Schreibtisch benutzte. Er freute sich sehr, uns zu sehen, und wir sprachen etwa anderthalb Stunden lang miteinander. Als wir aufstanden, sagte er: „Wartet, ich muss euch etwas geben.“ Er schaute sich im Raum um – was nicht lange dauerte, weil gar nichts darin war – und schien fast verzweifelt nach etwas zu suchen, das als Geschenk dienen würde. Plötzlich hellte sich sein Gesicht auf. Er nahm seine *mālā*, die Perlenkette, mit der man Mantras zählt, brach die Schnur und gab mir eine der Perlen. „Bitte nimm dies“, sagte er. „Es ist alles, was ich habe, aber im Lauf der Jahre muss ich viele Millionen Mantras damit gesagt haben.“ Materiell betrachtet, war die Gabe dieses armen und bescheidenen Mönchs wertlos, spirituell gesehen war ihr Wert unermesslich. Mit dieser beredten Erinnerung an seine langjährige Übung gab er den Dharma, die beste Gabe, die man überhaupt geben oder empfangen kann.⁶⁸

Kehren wir zu Milarepa zurück! Wahrscheinlich hat er nicht einmal eine *mālā*. Er hat aber den Dharma und weist darum jede Unterstellung zurück, dass er ein Bedürfnis oder einen Wunsch nach etwas habe, das man kaufen oder verkaufen, geben oder nehmen könne. Bei dem Jüngling hingegen klingt in der Wahl seiner Gabe und der Art, wie er sie darbietet, weiterhin ein Gefühl weltlichen Tauschs an, die Unterstellung, der Schatz von Milarepas Verwirklichung und Unterweisung habe seinen weltlichen Preis. Auf jede Gabe, die angeboten wird, entgegnet Milarepa mit einer nochmaligen Formulierung seiner Verwirklichung, die jenseits aller Bewertbarkeit ist. Die Grundlage dieser Verwirklichung ist nämlich nichts anderes als das Loslassen weltlicher Dinge.

⁶⁸ Sangharakshita berichtet über diese Begegnung in seiner Autobiographie *In the Sign of the Golden Wheel*, Birmingham: Windhorse Publications 1996, S. 318f. (*Complete Works*, vol. 22).

Milarepas Lied vom Tonkrug und dem nicht angeheuerten Lehrer

Milarepa sagt, er könne dem jungen Mann die Lehren noch nicht geben, und er erklärt auch warum.

*Hör mir zu, geistreicher Jüngling!
Vom Dach meiner Hütte im Schneeberg
Fließt die Quintessenz von Milch und Nektar.
Ist sie auch nicht aus Gold oder Juwelen gemacht,
Würde ich sie doch nicht in Steingut gießen.⁶⁹*

Das ist ein ziemlicher Wirrwarr von Bildern. Die „Quintessenz von Milch und Nektar“ bezieht sich auf die Lösung der feinstofflichen Energien des Yogis in die Glückseligkeit des erleuchteten Geistes. Sie erinnert auch an Meditationspraktiken, in denen man sich einen leuchtenden, nährenden Strom von Nektar vorstellt, der von einer visualisierten archetypischen Gestalt auf den eigenen Kopf herab fließt. Milarepa verschmilzt dieses Bild mit dem tauenden Schnee, der vom Dach seiner Hütte tropft. Doch als er das Bild weiter entwickelt und sich ausmalt, Milch und Nektar einzuschenken, nimmt es die Bedeutung der aus seiner Meditation geläuterten Lehre an. Obwohl er nicht behaupten kann, seine eigene Lehre sei sehr wertvoll – „sie ist nicht aus Gold oder Juwelen gemacht“ –, ist sie das Kostbarste, das er zu bieten hat, und er möchte sehr vorsichtig sein, wohin er sie gießt. Das Gefäß muss nicht nur empfänglich sein – richtig herum stehen –, sondern es darf auch nicht aus schlichtem Ton gemacht sein. Mit anderen Worten: Unsere Übung besteht nicht darin, uns mit tiefgründigen und kostbaren Lehren zu füllen, sondern uns selber fit zu machen, sie zu empfangen und ein starkes, unzerbrechliches Gefäß, sogar ein Diamantgefäß zu werden.

Als nächstes weist Milarepa auf seinen Baumwollgürtel – vermutlich das Meditationsband, das er um Hals und Knie trägt, um seinen Körper während stunden- und tagelanger Meditationsübung aufrecht zu halten.

*Um meine, des armen willensstarken Mannes Hüfte,
Ist ein Baumwollgürtel fanatischer Hingabe gebunden!
Das Fehlen von Verstellung und Heuchelei
Ist das Muster meines Gürtels.*

Um „fanatische Hingabe“ zu symbolisieren (eine bessere Übersetzung wäre vielleicht „starke Hingabe“, denn nichts wirklich Buddhistisches lässt sich als fanatisch beschreiben), braucht der Gürtel keine Verzierung. Milarepas Hingabe drängt sich nicht auf. Seine Übung wird durch schlichtes, gläubiges Vertrauen und direkte, gewissenhafte Ehrlichkeit der Absichten zusammengehalten. Das Bild erinnert an den biblischen Satz „Gürte deine Lenden“ – sprich, kremple für die Arbeit die Ärmel hoch! Seine Hingabe ist eine praktische und realistische Antwort auf die wahre Natur der Dinge.

*Leuchtende Weisheit ist mein Messer,
Seine Scheide ist das Vertrauen der Drei Gewissheiten.*

Wie traditionell üblich wird Weisheit mit einer Klinge und ihren Assoziationen von Schneiden, Durchdringen und Reflektieren verglichen. Intellektuelles Verständnis dagegen wird hier durch das Bild der Hülle vertreten. Milarepas Messerscheide ist sein Vertrauen in

⁶⁹ Vgl. für dieses und die restlichen Zitate dieses Kapitels: *Vajra-Lieder*, a. a. O., Bd. 1, S. 166 f.

seine Übung und dieses gründet in den Drei Gewissheiten. Dem englischen Übersetzer Chang zufolge geht es dabei um das Urteil des Yogis, wie weit seine Erfahrung mit seinem Verständnis der Schriften übereinstimmt und ob sie ihn dem Bodhisattva-Ideal näherbringt und seine Einsicht vertieft.⁷⁰ So tief seine Weisheit auch dringen mag, sie wird immer in den Kontext seines Verständnisses der Schriften gestellt. Wie eine Scheide beschützt sein Verständnis seine Weisheit.

Bezahlung für den Unterricht

*Damit Göttinnen mich nicht strafen,
Habe ich nie um Reichtum oder Geld gebeten,
Wenn ich früher lehrte,
Noch werde ich es jetzt tun.
Lieber Junge, geh nur nach Hause;
Ich will deine Gaben nicht.*

Milarepa bezweifelt nicht die Wichtigkeit für Schüler, Opfertaten darzubringen, ehe sie die Lehren empfangen können, aber er weiß um die Gefahr für Lehrer, den feinen Sinn des wirkenden Prinzips aus den Augen zu verlieren und Geld für Belehrungen zu verlangen. Es ist ein bisschen wie das kommunistische Prinzip: „Jeder nach seinen Fähigkeiten, jedem nach seinen Bedürfnissen!“⁷¹ Es gibt keine Zahlungsvereinbarung, kein Tauschgeschäft. Anstatt „Ich gebe dir dies, *darum* gibst du mir das“, gilt das Prinzip: „Ich werde versuchen, dir zu geben, was ich kann, ohne jeden Bezug darauf, ob du mir etwas gibst oder nicht.“ Wenn der Guru ein echter Guru ist, wird er ohnehin geben, was er kann.

Milarepa steht jenseits aller Möglichkeiten, seine Lehren zu verkaufen und außer aller Gefahr, von den „Göttinnen“ bestraft zu werden – womit er vermutlich die *ḍākinīs* als Verkörperungen seiner Inspiration meint –, denn er ist nicht von ihnen getrennt. Sie sind keine äußeren Gottheiten, die zu Gericht sitzen und zuschauen. Er sagt vielmehr, seine Fähigkeit, die Lehren zu kommunizieren, gehe mit seiner Unfähigkeit einher, sie zu verkaufen. Den Göttinnen – den *ḍākinīs* und inspirierenden Musen – muss man dienen, nicht aber sie benutzen. Wenn du versuchst, sie für deine eigenen Zwecke einzuspannen, werden sie dich verlassen.

Dasselbe Prinzip gilt für die Kräfte der Inspiration, zu denen Menschen wie Künstler, Hellseher und Mystiker wenigstens zeitweise Zugang haben. Wenn man diese Kräfte nicht ehrt, kann man sie tatsächlich verlieren. Schöpferische Künstler, die ihr Talent einsetzen, um nur um des Geldes willen Werke zu schaffen, werden wahrscheinlich feststellen, dass ihre Inspirationsquellen irgendwann versiegen. So erging es zweifellos Gesellschafts-Malern wie John Millais, dem englischen Wunderkind des 19. Jahrhunderts, der seine Künstlerlaufbahn durchaus vielversprechend begann, in der Folge aber gefühlsselige Werke wie *Bubbles* („Seifenblasen“) produzierte. Nicht anders kann es spirituellen Lehrern ergehen, die vor positiver kreativer Energie bersten, wenn sie ihre eigene Organisation oder ihren Ashram gründen, und dann feststellen, dass ihre

⁷⁰ A. d. Ü.: Changs Übersetzung spricht von „Three Measurements“. Der Ausdruck „drei Gewissheiten“ (in Bezug auf Erfahrungen) wurde der deutschen Übersetzung entnommen. Mit Hinweis auf Erläuterungen von Kenpo Chödrag Tenphel Rinpoche ergänzen die Übersetzer dazu in einer Endnote: „d. h., nicht den meditativen Erfahrungen von Glück, Klarheit und Nichtdenken verhaftet zu sein.“ *Vajra-Lieder*, a. a. O., Bd. 1, S. 167 Endnote 63.

⁷¹ Karl Marx, *Kritik des Gothaer Programms*. Randglossen zum Programm der deutschen Arbeiterpartei. (1875) Abrufbar unter: <https://www.marxists.org/deutsch/archiv/marx-engels/1875/kritik/randglos.htm> (geprüft 19.3.2021).

Begabung schwindet, wenn sie mit wachsendem Erfolg der Verlockung von Ruhm und Reichtum erliegen. Natürlich geben nicht alle einem solchen Druck nach. Manche Lamas und Gurus zum Beispiel, die vielleicht einst hätten erwarten können, ihr Leben in aller Ruhe in Tibet zu leben, haben sich auf den Druck der westlichen Kultur sichtlich besser als andere eingestellt und halten ihren Versuchungen besser Stand.

Wenn jemand bemerkt, dass er oder sie Menschen heilen oder sie lehren kann zu meditieren, und dass dafür gegebenenfalls auch bezahlt wird, verwandelt sich die Berufung allzu leicht in einen Beruf und wird hauptsächlich zum Gelderwerb, anstatt weiter von Inspiration genährt zu werden. Vielleicht hat man durchaus idealistisch angefangen, doch der Idealismus schwindet rasch, wenn man sich in Gewinnmaximierung verwickelt. Ob es um Schreiben oder Malen geht, um alternative Medizin oder Therapie oder auch um Buddhismus und Meditation, heutzutage scheint fast die erste Überlegung dahin zu gehen, wie man aus dem, wozu man inspiriert ist, einen lukrativen Beruf machen kann. Wenn du aber Yoga-Kurse oder Therapie nur aufnimmst, um Yogalehrerin oder Therapeutin zu werden, oder wenn du dich hinsetzt, um einen „Bestseller-Roman“ zu schreiben, wirst du bei deiner Arbeit nie den Atem der *dākinīs* im Nacken spüren.

Das Wesen spiritueller Inspiration liegt darin, dass sie frei und spontan ist. Spirituelle Errungenschaften sollten nie benutzt werden – auch nicht für einen guten Zweck. Sogar Kreativität auf ein ganz selbstloses Ziel zu richten, ist eine Weise, sie zu missbrauchen. Kreativität findet ihre eigene Verwendung, ihren eigenen Ausdruck. Sie hat ihren eigenen Schwung, und der Versuch, sie für praktische Zwecke anzuwenden, bedeutet ihr Wesen zu leugnen. Wir halten es gewöhnlich für richtig, alles „gut zu nutzen“, so trivial dieser Nutzen auch sein mag, und wir fühlen uns unbehaglich, wenn wir nicht festmachen können, *wofür* etwas nütze ist. Aber dieses Unbehagen kommt daher, dass wir nicht wissen, wofür wir selbst da sind.

Wir fühlen uns unwohl bei dem Gedanken, dass wir *für* nichts hier sind. Es ist aber nun einmal so, dass wir das großartige Ergebnis von Millionen Jahren der Evolution sind und keine weitere Rechtfertigung für uns finden müssen. Eine der weniger erfreulichen Erbschaften des Christentums ist die Aufforderung zu einer unnötig demütigen Selbsteinschätzung. Charles Wesley, einer der Begründer des Methodismus, erinnerte seine Versammlungen gern daran, dass sie nichts als kriechende Würmer seien, doch – so großartig Würmer auf ihre Art auch sind – in Wahrheit können wir mit Gewissheit behaupten, dass wir diese Spezies ein gutes Stück hinter uns gelassen haben. Wir dürfen uns wirklich, ohne überheblich zu sein, als Endergebnis und sogar Krone der Evolution bezeichnen. Unser menschliches Dasein ist weitaus bedeutsamer als wir normalerweise denken. Es gibt keinen höheren Zweck für uns, als wir selbst zu sein. Der einzige wertvolle Schritt von dem Platz aus, wo wir uns als Menschen finden, ist uns in Buddhas zu entwickeln. Wir sind nicht hier, um zu etwas nütze zu sein. Wir müssen unseren Status als Menschen nicht mit irgendeiner nützlichen Beschäftigung rechtfertigen. Natürlich ist an nützlichem Tun nichts auszusetzen, aber wir sollten uns vor allen Vorstellungen hüten, unser Zweck auf dieser Erde sei es, unsere Zeit mit nützlichen Aktivitäten zu füllen.

Denke in diesem Zusammenhang einmal an das traditionelle Leben buddhistischer Mönche. Obwohl sie von den Laien unterstützt werden, lastet kein Druck auf ihnen, sich nützlich zu machen. Die Tatsache, dass sie Mönche sind, reicht völlig aus. Alles, was von ihnen erwartet wird, ist, dass sie ihre Robe auf korrekte Weise tragen, kahlköpfig sind, zur vorgeschriebenen Zeit essen und dergleichen mehr. Sie müssen nicht einmal meditieren. Allein das harmlose Leben eines Mönchs zu führen, gilt als Errungenschaft.

Diese Einstellung kann Faulheit begünstigen und man muss zugeben, dass manche Mönche den Respekt und die Unterstützung, die sie erhalten, nicht wirklich verdienen. Doch dieses Risiko wird mehr als ausgeglichen durch die wichtige Botschaft, die in einer solch radikalen Haltung liegt: Vom spirituellen Leben soll man nicht erwarten, dass es materielle Ergebnisse zeitigt. Tatsächlich nimmt die Mehrheit der Mönche im Osten nützliche Beschäftigungen wie Unterrichten oder Krankenpflege auf, doch im Idealfall deshalb, weil sie dazu inspiriert sind. Es ist ein spontanes Tun, ein Ausdruck dessen, was sie sind.

Im Vergleich dazu sind Geistliche in westlichen Ländern beeindruckend aktiv und kontaktfreudig, wenn auch anscheinend um den Preis der Aufgabe dieses Prinzips. Aus Sorge, ihr Dasein in einer Weise zu rechtfertigen, die weltlich anerkannt wird – Einsatz für soziale und wohltätige Zwecke, Leitung von Kinder- und Jugendgruppen, Nachmittage für Senioren –, vernachlässigen sie zu guter Letzt ihre zentrale Aufgabe, und die Menschen beginnen sich zu wundern, wozu sie abgesehen von dieser oder jener sozialen Dienstleistung denn eigentlich da sind.

Vielleicht können wir sagen, der Job religiöser „Vollzeitkräfte“ sei die Demonstration, dass das Nützlichste, was man tun kann, nichts anderes ist als zu *sein*. Das spirituelle Leben ist sich selbst Zweck und bedarf keiner weltlichen Rechtfertigung. In der arbeits- und gewinngetriebenen Kultur des Westens sollten wir diesem Ideal nicht nur Lippenbekenntnisse zollen. Wir tun, was wir können, um wenigstens einige Menschen dabei zu unterstützen, einfach ein buddhistisches Leben zu führen – ohne jegliche Erwartung, dass sie ihren Lebensunterhalt irgendwie verdienen, ob durch Lehren, Schreiben, Studieren oder durch besonders harte Arbeit an ihrer Meditation. Die einzige Möglichkeit, den Wert hiervon zu erleben, besteht darin, es zu tun. Du musst es wirklich erleben, wie es ist, für jemanden zu zahlen, der oder die nichts Bestimmtes tut. Oder, noch anspruchsvoller: Du musst selbst die Erfahrung machen, bezahlt zu werden, nichts Bestimmtes zu tun. Wenn du auf solche Weise unterstützt wirst, ist dein Beitrag, bloß zufrieden in dem zu sein, was auch immer du tust oder nicht tust. Vielleicht hältst du Vorträge, meditierst oder schreibst, und vielleicht tust du auch gar nichts. Vielleicht bist du schlicht da für Leute, die reden wollen – und auch dann ist es dein „Job“ glücklich zu sein, ob nun jemand mit dir spricht oder nicht.

Wenn wir das täten, würden wir ein bisschen vom Duft, von der Essenz Sukhāvātis, des in der buddhistischen Mythologie geliebten Reinen Landes, in unser Leben einführen. In Sukhāvātī musst du nicht arbeiten, denn Kleidung und Essen erscheinen spontan. Du musst nur auf einem Lotos sitzen und auf den Dharma lauschen. Im Idealfall sollte diese Geisteshaltung in alles, was wir tun, einfließen. Wenn wir arbeiten, sollte es so sein, weil wir es wollen, weil es uns glücklich macht. Natürlich werden wir uns manchmal der spirituellen Notwendigkeit bewusst, Barrieren der Faulheit oder Befangenheit zu durchbrechen. Wir sollten jedoch nicht nur arbeiten, um eine Verpflichtung zu erfüllen, so und so viele Stunden als Gegenleistung für den Lohn aufzuwenden. Zu viele Menschen arbeiten auf der Grundlage tiefsitzender Schuld- und Pflichtgefühle, und andere benutzen und manipulieren sie auf eben dieser Grundlage.

Eine der Funktionen einer buddhistischen Organisation sollte es darum sein, jene, die sich dem spirituellen Leben verpflichten können, bedingungslos materiell zu unterstützen. Im Westen mag es noch schwierig sein, dies in großem Maßstab zu verwirklichen, doch ein oder zwei Beispiele dieses Ansatzes würden uns zumindest an das Ideal erinnern. Sie würden uns daran erinnern, dass es auf die Menschen ankommt, dass Menschen der ganze Zweck einer jeglichen wahrhaft spirituellen Bewegung sind. Jede buddhistische Bewegung läuft Gefahr, ihren Anspruch auf die Stufe bloß

organisatorischer Ziele zu senken, und wenn es einmal so weit gekommen ist, ist es nur noch ein kleiner Schritt, bis die Menschen, die diese Bewegung bilden, bloß als Mittel zum Erreichen dieser organisatorischen Ziele betrachtet werden. Wir müssen uns immer wieder an unser eigentliches Ziel erinnern, und sei es auch noch so unbehaglich und unpraktisch: Wenn Menschen ein Mittel für irgendetwas sind, dann für ihre Entwicklung als Individuen, und wenn ein Individuum Mittel für irgendetwas ist, dann für Buddhaschaft.

Stell dir den „Job“, nichts Bestimmtes zu tun, nicht als Faulenzen, sondern als eine Praktik vor, die schiere Ungeheuerlichkeit einer Realität zu verkörpern, die alle weltlichen Vorstellungen von Beruf oder Nützlichkeit übertrifft. Paradoxerweise wäre das ziemlich herausfordernd. Menschen finden es oft nicht leicht, sich selbst überlassen zu sein. Müßiggang ist aller Laster Anfang, sagt das Sprichwort, und wahrscheinlich wird es dir zumindest langweilig; du wirst unruhig und machst dich auf die Suche nach Zerstreuung. Stelle dir aber vor, da sei jemand in deiner Nähe, der nichts zu tun hat, nicht müde oder geschäftig ist, sondern fröhlich, friedlich und zugleich voller Energie und jederzeit verfügbar, dem Ruf der *dākinīs* zu antworten, in welcher Form auch immer er kommen mag. Solch eine „Pflicht“ kann erfolgreich nur ausüben, wer sich für das spirituelle Leben entschieden hat.

Wie würdest du denn eigentlich einen Buddha beschäftigen? Muss er seine Buddhaschaft rechtfertigen? Nein. Die bloße Tatsache, Buddha zu sein, ist genug. Mit demselben Recht können wir die Vision der Buddhaschaft entfalten, indem wir uns dem Impuls widersetzen, uns selbst zur Ware zu machen. Unser höchstes Bestreben sollte es sein, frei zu nehmen und frei zu geben und in allem, was wir tun, spontan zu handeln, anstatt aus Verpflichtungs- oder auch Verantwortungsgefühlen heraus. So weit wir können, sollten wir allen zwanghaften Versuchen abschwören, unser Dasein damit zu rechtfertigen, dass wir für uns selbst aufkommen und für unseren Unterhalt arbeiten.

7 Auf die Lehren horchen

Milarepas Lied über den Tempel des Yogis

Die nächsten Angebote des jungen Mannes sind verschwenderisch, wenn nicht gar verzweifelt. Er will einen Tempel für Milarepa bauen, doch macht er seinen Vorschlag mit einem fast selbstzerstörerischen Gestus.

*Du bist ein echter Yogi, ein asketischer Arbeiter,
Angewidert von weltlichen Dingen
Und gleichgültig gegenüber der Welt
Gilt Dir auch eine Sache wie die andere,
Mag eine feste Bleibe doch deine Inspiration stützen.⁷²*

Der junge Mann hat nicht vor, an Materialien, Größe oder Ausstattung zu sparen, und er entwirft ein großartiges Bild hoher Säulen, eines weiten, mandalaverzierten Bodens,

⁷² Sofern nicht anders vermerkt, wurden die Zitate dieses Kapitels aus *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*, a. a. O., S. 172–83 übertragen. Deutsche Parallelstellen in *Vajra-Lieder*, a. a. O., S. 167–178

einer schön geschmückten Pagode und eines Schreins. Sicherlich würden die meisten spirituell Übenden nur zu gerne die freie Nutzung eines Ortes annehmen, wo sie ungestört üben können. Sogar der Buddha, der doch für seine Jünger ein Wanderleben befürwortete, nahm Angebote von Land und Unterkunft während der Regenzeit an.

Der ausschlaggebende Vorbehalt ist, dass keine Bedingungen an die Gaben geknüpft sind. Wahrhaft zu geben bedeutet, auf alle Rechte an dem, was man gibt, zu verzichten. Allerdings haben diejenigen, die geben, oft eine kaum bewusste Erwartung, etwas in Erwidierung zu erhalten, und sei es auch immateriell. Will man dir ein Geschenk anbieten, dann musst du, zumal wenn es wertvoll ist, alles Erdenkliche tun um sicherzustellen, dass die Person, die es geben will, es in Freiheit tut, damit es nicht später zu Bedauern, Groll oder Beschuldigungen kommt. Wenn du auch nur den vagen Eindruck hast, sie mache das Angebot aus überschäumender Begeisterung, die sie später bereuen wird, solltest du es ablehnen.

Milarepa aber lehnt dieses Angebot aus anderen Gründen ab. Er hat sich für ein Wanderleben entschieden und ist entschlossen, sogar den geringsten Anlass für weltliche Bindungen zu meiden, wie sie mit jeder Art von Sesshaftigkeit wahrscheinlich einhergehen. Es gibt eine vernichtende Antwort auf das Ansinnen, eine feste Bleibe könnte ihn inspirieren.

*Mein verwirrtes Jüngelchen!
Weißt du nicht, dass diese Welt vergänglich und unwirklich ist?
Wenn du vor den König der Toten trittst,
Nützt dein Reicheleutegeld dir gar nichts.
Dein Reichtum kann dich dort nicht freikaufen;
Da ist kein Platz, das Schwert eines starken Manns zu schwingen,
Kein Platz, über die Bühne zu tanzen oder stolzieren.
Dein Fleisch wird wie Staub sein ...
Der Tempel, in dem ich wohne, ist der innere ungeborene Geist.*

Was immer der Junge sagt, um Milarepa davon zu überzeugen, ein Tempel sei nützlich und bequem und werde seine spirituellen Werte fördern, aus Milarepas Sicht wäre er nur ein Kompromiss und eine Falle. Der Ausdruck „eine feste Bleibe [kann] deine Inspiration stützen“ verrät das Spiel. Ein Anwesen in ewiger Rente in Besitz zu nehmen, bedeutet juristisch verstanden, dass man von diesem Anwesen mehr als die zeitweilige Unterkunft erhalten wird, die in Wirklichkeit alles ist, was wir von der Welt erwarten können, egal wie viel Geld wir haben. Wie könnte Milarepa einen Tempel in Besitz nehmen, der von Werten künden soll, die allem Materialismus und Besitzdenken diametral entgegen stehen? Wie könnte er ein beständiges Zuhause in einer unbeständigen Welt akzeptieren?

Er dreht den symbolischen Prozess um. Ein Tempel soll gewisse, bisher nicht verwirklichte spirituelle Ideale konkret symbolisieren, doch Milarepa hat diese Ideale bereits verwirklicht und muss nicht symbolisch mit äußeren Formen auf sie hinweisen. Stattdessen spricht er vom Tempel seines direkten spirituellen Erlebens, und dies ist fester und realer als Stein und Holz.

*Ich errichte die Säulen des Realen
Auf der Grundlage der Unveränderlichkeit ...
Auf dem Boden dhyānischer Wärme
Zeichne ich ein Mandala klarer Beobachtung.*

Das Mandala-Opfer ist eins der grundlegenden Yogas im Tantra. In dieser Praktik visualisiert man das Mandala als symbolische Darstellung des ganzen Universums, wie es in der traditionellen buddhistischen Kosmologie beschrieben wird. Wenn du ein Mandala darbietest, bietest du symbolisch die ganze Welt, das Universum selbst, alles Mundane an. Genau genommen sagst du, dass du den wahren Wert der Lehre erkannt hast. Sie ist für dich so wertvoll, dass du gewillt bist, alles, was du hast oder möglicherweise haben könntest, zu geben um sie zu empfangen. Wenn du das Mandala darbietest, drücken sich dein Glück und deine Dankbarkeit für das, was du empfangen hast, in deinem Wunsch aus, den Buddhas und Bodhisattvas alles zu geben, was du hast, alles, was du erlebst und jemals erleben könntest. Natürlich kann niemand jemals ein solches Opfer buchstäblich geben, man kann es aber symbolisch tun, und es ist die Motivation, die den Ausschlag gibt. Abschließend, falls du von Hochgefühlen oder Überschwänglichkeit mitgerissen wirst, sinnst du darüber nach, dass alle diese Opfergaben letztendlich leer sind. Es wäre gar nicht möglich, an dem festzuhalten, was du von deinen Handlungen zu gewinnen hoffst.⁷³

Ein Mandala ist nicht nur eine symbolische Opfergabe der Welt, wie sie uns erscheint, sondern es kann auch eine Vision der Welt symbolisieren, ein Muster der Realität jenseits dessen, was im täglichen Leben und Denken offenkundig ist. Man kann über ein Mandala als einen visualisierten Formenkreis meditieren, in dessen Zentrum ein bestimmter Buddha mit anderen Buddhas oder Bodhisattvas um ihn herum angeordnet sind. Diese Art von Mandala ist das archetypische Konzentrationsbild von Energien, die sich um einen zentralen Punkt sammeln.

Milarepas „Mandala klarer Beobachtung“ – seine Einsicht – ist untrennbar mit dem „Boden dhyānischer Wärme“ verbunden, in den es gezeichnet ist. Damit wird gesagt, dass er sich nicht nur auf das Mandala als Meditationsgegenstand sammelt. Indem er seine gröbere Elementar- oder Basisnatur harmonisiert hat, hat Milarepa all jene Eigenschaften in sich aufgenommen, die von den Buddhas und Bodhisattvas des Mandalas verkörpert und symbolisiert werden. Es ist, als ob er in seiner Verwirklichung von Nicht-Dualität selber das Mandala *ist* – mitsamt allen Buddhas darin und allen *dākinīs* und Göttinnen, die herbeikommen, um ihm Opfer darzubringen. Sie alle sind Aspekte seines erleuchteten Erlebens. Dieses Mandala oder dieser heilige Raum ist keine Innenwelt im Gegensatz zu einer äußeren oder objektiven Welt. Wo immer er ist, findet Milarepa ein heiliges Mandala in seiner Umwelt, und er sieht alle Visionen, die ihm kommen, als Aktivität seines eigenen Geistes. Folglich hat er keine Furcht vor Irrtum oder Fehlritten und bedarf keines heiligen Raums, geschweige denn eines Tempels.

Milarepas Lied von der Gefährtin des Yogis

Der junge Mann wirft alle Bedenken über Bord und bietet Milarepa nun seine Schwester zur Frau an. Wieder ist er sich bewusst, dass Milarepa diese Idee nicht allzu gnädig aufnehmen

⁷³ Die Opferung des *maṇḍala* ist eine der vier grundlegenden Praktiken (*mūla yogas*) im tantrischen Buddhismus. Eine detaillierte Beschreibung gibt das 6. Kapitel, „Opfergaben und Selbstopfer“ in Sangharakshita, *Schöpferische Symbole des tantrischen Buddhismus*.

wird, und darum bietet er zunächst einmal ihre Dienste als eine Art Kindermädchen an, bevor er mit seinen üblichen Übertreibungen ihre verführerischen Reize beschreibt.

*Sie stammt aus einem königlichen Geschlecht.
Glaub nicht fälschlich, sie sei gewöhnlicher Abkunft;
Sie ist die Herzensbrecherin zahlloser Männer,
Wie ein Regenbogen schimmernd und schöner als Engel.*

Milarepa nimmt kein Blatt vor den Mund:

Rede nicht wie ein Idiot. Ich habe familiären Bindungen schon entsagt. Ich habe kein Interesse an einer ego-anklammernden Frau. Die sogenannte Treue gewöhnlicher Leute ist äußerst brüchig und wankelmütig. Ich bin ein alter Bettler ohne Familie und Verwandte. Die Leute werden dich auslachen, wenn du sie mir gibst. Danach wirst du bereuen, was du getan hast. Ich habe keine Lust, dein Schwager zu werden.

Wir können davon ausgehen, dass Milarepa bei seiner Ablehnung dieses Angebots nicht um irgendwelche spirituellen Gefahren besorgt ist, die ihm durch die Verbindung mit einer Gefährtin erwachsen könnten. Er ist aber zufrieden damit, familiäre Bindungen aufgeben zu haben, und er weiß, dass das Vertrauen selbst jener Menschen, die ihn unterstützen und bewundern, nicht stark genug sein würde, in einer Änderung seines Lebensstils eben nur eine Änderung des Stils zu sehen. Würde er jemanden zur Frau nehmen, dann würden sie jegliches Vertrauen in den Dharma und ihren Respekt vor Dharma-Übenden verlieren, und er wäre dann in ihren Augen nurmehr ein alter Bettler. Überdies ist er gänzlich uninteressiert, durch Eintritt in die Familie des Jungen reiche Verbindungen zu knüpfen, und durchaus spöttisch redet er seinen Verehrer als „junger Herr“ an. Milde lächelnd äußert er sich über die Lust und Anhaftung, die Frauen gemeinhin in Männern erregen – die natürlich eben das ist, was der „junge Herr“ gerade in Milarepa zu erzeugen versucht hatte –, und dann fährt er fort:

*Qualifizierte Erleuchtungs-Gefährtinnen sind wirklich äußerst rar.
Auf dem Bodhi-Pfad von Engeln begleitet zu werden,
Ist ein seltenes Wunder,
Aber ein wenig hast du übertrieben.
Darum ist die Mudrā-Übung so sehr schwer.*

Milarepa schließt die Möglichkeit, eine echte spirituelle Gefährtin zu finden, gar nicht aus, doch eine solche Begleitung durch „Engel“ ist ein Wunder, gerade weil sie so selten ist. Dass der Junge zur Beschreibung seiner Schwester die konventionellen Übertreibungen der romantischen Sprache benutzt, zeigt schlicht und einfach, wie schwierig es ist, das Tantra mit einer Gefährtin zu üben – man wird leicht betört.

Milarepas Lied geht in der schon üblichen Weise weiter und preist die Freuden des spirituellen Lebens hinsichtlich der diversen Eigenschaften, mit denen der Jüngling seine Opfergabe angepriesen hatte. Diese besondere Gabe erlaubt ihm, seine Beziehung zum Wesen der Realität in leidenschaftlichen, ja sogar inbrünstigen Worten darzustellen. Es gibt nicht den geringsten Nihilismus in seiner Beschwörung von *śūnyatā*. *Śūnyatā* wird auf der Grundlage eines vollen Engagements der Emotionen verwirklicht, und ihre Verwirklichung findet Ausdruck in Freundlichkeit. Und umgekehrt: Wenn du den Dharma nicht leidenschaftlich liebst, wird ein Leben sexueller Entsagung – *brahmachariya* – zum wahren Kampf. Tatsächlich wird es ein Kampf sein, den du auf die eine oder

andere Weise verlieren wirst, solange du keine Mittel findest, starke Gefühle in deiner Übung selbst zu wecken.

*Meine Wundergefährtin ist die lustfreie śūnyatā.
Auf ihrem Antlitz strahlt Mitgefühl,
Und Freundlichkeit in ihrem Lächeln*

*Sie ist eine so bezaubernde Hexe –
Verwirklichung der Wahrheit ist ihr Ursprung!
Dies ist meine Frau, die Gefährtin des Yogis.*

Der Jüngling bildet sich anscheinend ein, Milarepa brauche Kameradschaft. Milarepa aber, der in nicht-dualer Zwei-in-eins-heit verweilt, erfährt keine trügerische Trennung zwischen „Selbst“ hier drinnen und „Welt“ dort draußen. In dieser glückseligen Einheit unwirklicher Gegensätze steht ihm alles zur Verfügung. Es ist die trügerische Ansicht, man sei von anderen getrennt, welche die Wurzel von Angst und Einsamkeit darstellt und die Sehnsucht nach Gefährten verursacht.

Lust und Genuss auf dem Pfad der Entsagung

Im Buddhismus gilt der Verzicht auf weltliche Bindungen als eine Voraussetzung der spirituellen Entwicklung. Deshalb gibt es viele Praktiken, die uns helfen sollen, aus den Formen unserer Anhaftung an sinnliche Objekte auszubrechen. Beispielsweise soll uns die Vergegenwärtigung der Widerlichkeit von Nahrung helfen, unser Haften an den Freuden des Essens zu überwinden. In ähnlicher Weise soll uns die Vergegenwärtigung der Unreinheit der zweiunddreißig Körpersubstanzen – Haare, Fett, Schleim, Eiter und alles andere – helfen, sexuelle Begierde zu überwinden. Und die Vergegenwärtigung des Todes hilft zu sehen, dass all die Dinge, an die wir unser Herz hängen, irgendwann vergehen werden.

Diese Beispiele der Lehre des Buddha legen scheinbar nahe, dass der Weg zur Erleuchtung ein Geschehen ist, in dem wir uns aus dem Weltlichen lösen, die Welt zurücklassen und uns vom Unreinen befreien. Die nüchterne Vergegenwärtigung der unerfreulichen Eigenschaften weltlicher Dinge ist ein traditionelles Mittel, den Geist auf das zu sammeln, was jenseits der Welt liegt. Dieser Übungsansatz ist im gesamten Pāli-Kanon zu finden, und es heißt, er spreche eine bestimmte Art buddhistisch übender Menschen an: die „Lehranhänger“, jene Schüler, deren unmittelbare Antwort auf den Buddhismus vorwiegend intellektuell statt emotional ist. Lehranhänger werden weniger von der Idee ermutigt, die uneingeschränkte Glückseligkeit des Unbedingten zu erreichen, als durch das Wissen angestachelt, dass alle Sinnesobjekte von Natur aus unbeständig sind und mit dem Tod aufgegeben werden müssen. Übende dieser Art neigen dazu, das Ziel ihrer Praxis in der Befreiung von den Enttäuschungen und Nöten des bedingten Daseins und den Leiden wiederholter Wiedergeburten zu sehen. Milarepa selbst wurde in seiner Praxis bekanntlich von der Furcht vor künftigem Leiden angetrieben. Er hatte so viele Missetaten begangen, dass ihm nur noch eine Möglichkeit offen stand: Würde er nicht in diesem Leben Erleuchtung erlangen, dann würde er nach seinem Tod direkt zur Hölle fahren. Seine Umstände waren so prekär, dass nur die intensivste spirituelle Übung von Nutzen für ihn sein konnte.

Die Gefahr einer solchen Motivation für jene, die spirituell weniger begabt sind als Milarepa, liegt darin, dass das spirituelle Leben ausschließlich mit Furcht und Abscheu verknüpft wird. Zwar kann eine solche Motivation den notwendigen Ansporn zur

Übung liefern, doch auf lange Sicht ist sie kontraproduktiv, wenn es an einem entsprechend starken Vertrauen in das positive Ergebnis der Übung mangelt. Im Gegensatz zu den Lehranhängern finden wir darum die „Vertrauensanhänger“. Sie ziehen sich nicht vor den Übeln der Welt zurück, sondern fühlen sich zur Freude und Schönheit der Erleuchtung hingezogen. Vertrauensanhänger finden Gedanken an ihr prekäres und unglückliches Los in dieser Welt nicht inspirierend, und es wäre sinnlos, ihnen von der Unerfreulichkeit des bedingten Daseins zu erzählen. Sie müssen von den positiven Eigenschaften des Unbedingten hören.

Milarepa lebt nicht nur ein asketisches Leben, sondern eines, das sich der Freude verschrieben hat. Er ist ebenso sehr Vertrauens- wie Lehranhänger und sieht, dass das spirituelle Leben für sich genommen lohnenswert ist und dass *nirvāṇa* ebenso anziehend und bezaubernd ist wie *samsāra* unerfreulich und enttäuschend. Wir können uns sogar zu der unaussprechlichen Leerheit von *śūnyatā* positiv hingezogen fühlen. Überdies gibt es neben dem Schmerz ja auch Genuss im bedingten Dasein, und nicht jeder Genuss bindet uns an das Rad wiederholter Geburten. Neben *kāma-chanda*, dem Verlangen nach weltlichen Freuden, erleben wir auch *dharmachanda*, das Verlangen nach den Freuden des buddhistischen Pfades.

Wir Menschen sind weitgehend von Lust bestimmt, ohne die wir nicht gut funktionieren können. Sie wirkt kräftigend, und das ist für unsere allgemeine Gesundheit wichtig. Wenn du lange Zeit nichts genossen hast, wenn du nicht noch vor Kurzem tiefere Zufriedenheit und Freude empfunden hast, wirst du dich in der Regel unlustig und kraftlos fühlen. Wenn du nun die „lustvollen Dinge“ dieses Lebens aufgibst, musst du sie irgendwie ersetzen. Falls du sie nicht mit Genüssen ersetzt, die dich zu höheren Zielen hinziehen, wird deine Energie gerinnen und sich vielleicht irgendwann auf unangenehme Weise Bahn schaffen. Wenn du nicht genießt, was du tust, wirst du es nicht lange in einer positiven Geisteshaltung tun können.

Zugleich müssen wir, um schließlich den unbegrenzten Genuss von Nirvāṇa schätzen zu können, unsere Sensibilität und Unterscheidungskraft entwickeln, indem wir eine verfeinerte Genussfähigkeit für Sinneserfahrungen pflegen, so grob diese im Vergleich zur Glückseligkeit des Transzendenten auch sein mögen. Zunächst müssen wir unsere höheren Bestrebungen in eine Verbindung mit unseren gewohnheitsmäßigen Genussquellen bringen und herausfinden, wie und wo sie verfeinert werden können. Unschuldige, harmlose Freuden wie die an Natur, Musik, Kunst und sogar Essen und Trinken in guter Gesellschaft sollten wir auskosten.

Normalerweise ist unser Vermögen, uns an einfachen, selbst gemachten Dingen zu freuen, in der Kindheit am offensichtlichsten. Mit zunehmendem Alter scheint es zu verkümmern, und wir sind immer weniger in der Lage, die Dinge so zu genießen wie ein Kind. Wir spielen nicht mehr und lassen uns nicht mehr unbefangen auf irgendeine harmlose Sache ein. Was wir unsere Vergnügungen nennen, wird zur langweiligen Routine, fast wie Pflichterfüllung statt spontaner Genuss. Natürlich werden Kinder auch sehr leicht zornig und fühlen sich in einem Ausmaß unglücklich oder sogar elend, das Erwachsene meist zu vermeiden wissen. Wir sollten anstreben, die Spontanität und Glücksfähigkeit eines Kindes zu erleben und gleichzeitig die weitere Perspektive von Erwachsenen hinsichtlich der Rückschläge und kleinen Katastrophen des Lebens mitzubringen.

Was die Dharmaübung angeht, so ist es wichtig, dass wir uns an unserem Studium, unserer Meditation und ethischen Praxis freuen und, wie Milarepa in der Tigerhöhle, sogar an unserem Verzicht und den Schwierigkeiten, denen wir begegnen. Der Schlüssel dazu liegt im Üben, das heißt in einem allmählichen, aber stetigen und entschiedenen

Perspektivwechsel in unserer Lebensweise, wodurch wir nicht einfach passiv hinnehmen, was immer in unser Leben eindringen mag, sondern uns aktiver auf das Leben einlassen. Wir müssen Verantwortung für unseren Genuss übernehmen und uns nicht bloß auf äußere Stützen verlassen, sondern Wohlbefinden aus der eigenen gesammelten Aufmerksamkeit dank unserer Meditationsübung erzeugen. Wir können auch lernen, unsere Freuden zu teilen und sie in das Spektrum einer Hierarchie von Werten zu stellen.

Wichtig ist dabei zu lernen, auf eine Weise zu genießen, die im Einklang mit unseren höheren Bestrebungen oder Idealen steht. Andernfalls werden wir uns, wie alle anderen auch, in dem verfangen, was gemeinhin als Genuss gilt: ein endloser Kreislauf oberflächlicher Freuden und zermürender Enttäuschungen, kleinlicher Zu- und Abneigungen, gewohnheitsmäßiger und unbesonnener Vorlieben. Wenn Buddhaschaft der Zustand von Nicht-Dualität auf höchster Stufe ist, dann ist das Haften an weltlichem Genuss das genaue Gegenteil: ein Produkt des reaktiven oder dualistischen Geistes auf niederster Ebene, das unser Bedürfnis, uns im Sinne unserer Zu- und Abneigungen zu definieren, ständig verstärkt. Die schnellste und einfachste Weise, in einem einzigen Leben Buddhaschaft zu erlangen, ist somit, Vorlieben und Abneigungen nicht Ernst zu nehmen und sich aus der Bindung an sie zu befreien. Umgekehrt ist der einfachste Weg, Fortschritte in Richtung Buddhaschaft zu blockieren, wählerisch zu sein: „Ich mag dies, aber jenes mag ich nicht. Ich werde dies tun, aber nicht das. Ich trinke Kaffee, aber keinen Tee.“

Vorlieben und Abneigungen zu *haben*, ist indes nicht das Problem. Problematisch ist es, auf ihnen zu bestehen und sie zu absoluten Regeln zu machen, die nicht übertreten werden dürfen. Das ist es, was den dualistischen Geist stärkt. Es ist kein Fehler, Kaffee zu bevorzugen, aber wenn es dich verstimmt, stattdessen Tee zu bekommen und zumal wenn du meinst, du müsstest einen Wirbel darum machen, dann ziehst du die Fesseln der Dualität um deinen Geist nur noch straffer. Unsere offensichtlichsten Vorlieben und Abneigungen drehen sich um Essen und Trinken und sind normalerweise Überbleibsel aus Kindertagen. Für ein Kind – ein sich entwickelndes Individuum, das ein gesundes, getrenntes Ego aufzubauen versucht – ist es nur angemessen, auf persönlichen Vorlieben zu bestehen, doch mit zunehmender Reife sollten wir idealerweise aus all dem herauswachsen, nur tun wir das leider nicht immer. Unser tägliches Leben ist in eine stete Folge kleinkariertester Vorlieben und Abneigungen verstrickt, die eine Art Netzwerk der Reaktivität bilden. Es zurrt unser Selbstgefühl fest und wird jedes Mal enger, wenn wir unseren Präferenzen erlauben, unsere Geistesverfassung zu beherrschen.

Der schöpferische Geist dagegen durchschneidet dieses gepflegte Netz persönlicher Zu- und Abneigungen. Im Wissen, dass Genuss seiner Natur nach unbeständig ist, antwortet er bewusst und misst Vorlieben und Abneigungen niemals so viel Bedeutung bei, dass er verdrießlich wird, wenn sie übergangen werden. Wie Śāntideva im *Bodhicaryāvatāra* sagt: „Welcher Gehalt ist mir verblieben von dem, was ich früher genossen und was [nun] vergangen ist, dem ich so zugetan war, daß ich das Wort der Meister mißachtet habe?“⁷⁴ So besehen sind die Objekte unserer Begierde illusorisch, und so auch die subjektiven Körpersinne, die sie wahrnehmen.

Geschmack und Präferenzen sind natürlich nicht alle gleichermaßen subjektiv. Bei einigen geht es um Grundsatzfragen – beispielsweise kein Alkohol trinken oder Fleisch verzehren –, doch wenn es dir wirklich um Prinzipielles geht, wird deine Geistesverfassung nicht übermäßig beeinträchtigt, wenn nicht für sie gesorgt wird.

⁷⁴ Śāntideva. *Der Weg zur Erleuchtung*, a. a. O., Kap. II. 61, S. 36.

Ästhetischen Vorlieben und Abneigungen kommt vielleicht auch ein gewisses Maß an Objektivität zu, obwohl ein urteilsfähiger Geschmack nicht in festen Vorlieben gefangen, sondern fähig ist, sich zu wandeln und auf neue Erfahrungen zu antworten. Ästhetische Kriterien spielen auch beim Sinn für Speisen und Getränke eine Rolle. Manche Leute haben einen viel feineren Gaumen als andere.

Beim künstlerischen wie auch beim kulinarischen Geschmack sind Vorlieben und Abneigungen nicht dasselbe wie ein ästhetisches Urteilsvermögen. Ersteres ist subjektiv, letzteres eine Antwort auf objektive Wertmaßstäbe. Leider gehen wir meistens auf der Basis rein subjektiver Vorlieben und Abneigungen vor und versuchen gar nicht erst, unseren Geschmack objektiver zu bewerten. Für die Entwicklung des schöpferischen Geistes und des spirituellen Lebens allgemein ist das schädlich. Dabei werden wir übrigens von einer weit verbreiteten, aber falschen Ansicht unterstützt, welche die objektive Komponente des Geschmacks leugnet und behauptet, er sei immer nur etwas rein Persönliches. Dieser Ansicht zufolge ist beispielsweise der Musikgeschmack der einen Person nicht besser als der einer anderen, sondern bloß anders.

Um bei diesem Beispiel zu bleiben – es stimmt, dass jede Einschätzung der spirituellen Qualität von Musik dahingehend subjektiv ist, dass sie auf einer besonderen Art von Sensibilität beruht. Musik ist aber nicht bloß eine Folge angenehmer oder unangenehmer Empfindungen, sie hat auch einen mentalen oder emotionalen und spirituellen Gehalt. Meiner Ansicht nach gibt es eine objektive Hierarchie von Graden ästhetischer Entwicklung und somit auch spiritueller Sensibilität. Damit will ich keiner gezwungenen Wertschätzung höherer Künste auf Kosten anderer Kulturformen das Wort reden oder eine verständnislose Anbetung der schöpferischen Ikonen der europäischen Geschichte einfordern. Das Prinzip einer Hierarchie von Werten ist wichtiger als jedes spezifische Urteil. Es geht um das von einem Kunstwerk kommunizierte Entwicklungsniveau im Sinne von Bewusstheit, Kreativität, Gewahrsein, Verantwortlichkeit und allen übrigen Eigenschaften, die das ausmachen, was wir menschliche Individualität nennen. Je besser die Kunst, desto umfassender kommuniziert sie diese Qualitäten.

Aus spiritueller Sicht ist es wichtig anzuerkennen, dass nicht der Kunstsinn der einen Person besser ist als der einer anderen, sondern dass manche Menschen in gewissen Hinsichten tatsächlich besser sind als andere. Die Bezugspunkte sind sehr unterschiedlich. Einige Menschen sind auf dem Gebiet körperlicher Leistungen besser als andere, andere zeichnen sich mental aus. Manche sind künstlerisch überlegen, und wieder andere ragen im Sinne moralischer und spiritueller Entwicklung hervor. Im Pāli-Kanon gibt es einen Abschnitt, der diesen Punkt schön illustriert. Der Buddha preist seine einzelnen Schüler für ihre je besonderen Qualitäten: Der eine meditiert am besten, ein anderer sammelt auf besonders feinfühlige Weise Almosen, der nächste zeichnet sich durch seine Fähigkeit aus, den Dharma zu erklären, und so weiter.⁷⁵

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Vorlieben und Abneigungen eine gewisse objektive Gültigkeit haben, und wenn es stimmt, dass Genuss wesentlich für das spirituelle Leben ist, dann ist es wichtig, unseren Geschmack zu verfeinern. Andererseits verdienen Geschmack und Gewohnheiten, mit denen wir anderen zur Last fallen und von denen wir auch dann nicht ablassen können, wenn es nötig ist, keinerlei Respekt. Der Hauptpunkt ist indes, dass Genuss kein Luxus und nichts am Rand des Kerngeschäfts der Dharmaübung ist. Genuss ist nichts, das man nur einführt, falls man

⁷⁵ *Etadaggavagga*, Aṅguttara Nikāya 1.219-234 (AN i.24-7). Siehe <https://suttacentral.net/an1.219-234/de/sabbhamitta> (geprüft 22.3.2021).

Zeit dazu hat. Er ist für die ganze Übung zentral. Nur Freude wird dich im spirituellen Leben in Gang halten. Du kannst den Dharma nur üben, wenn du die Energie, den Schwung und die Lust dazu hast. Genieße die Übung als das, was sie ist – eine Schlemmerei für den ausgehungerten Herzgeist.

Wenn du den Dharma nicht leidenschaftlich liebst, kannst du das Leben des Verzichts nicht einmal als Lehrehänger authentisch leben. Vielleicht bedarf es einiger Anstrengung, bis du dein Dharma-Leben genießen wirst, doch Genuss muss irgendwo auf deiner Tagesordnung stehen. Ein Hindi-Sprichwort lautet „Bitter im Mund, aber süß im Magen.“ Für manche Menschen ist der Dharma ebenso. Vielleicht schmeckt er zunächst recht bitter, aber du kostest seine wahre Süße, wenn du beginnst, ihn zu verdauen und dir einzuverleiben. Am Ende laufen die Methoden der Lehre und des Vertrauens im selben Ziel zusammen, einer komplementären Vereinigung von Einsicht und Glückseligkeit.

Milarepas Lied der Selbstachtung

Zu guter Letzt bietet der Jüngling Milarepa eine Hose an, damit er seine Blöße bedecken kann. Wie schon zuvor zeigt er dabei genaue Kenntnisse tantrischer Theorie sowie einiges Verständnis für Milarepas Wesen, denn er stellt klar, dass Milarepa natürlich nichts zu verbergen habe, weil er frei von jeder Vorstellung von Schande oder Scham sei. Doch unmittelbar anschließend bringt er ein Argument vor, das den von Milarepa gewählten Pfad in Frage stellt:

*Wir Männer der Welt schämen uns angesichts unsittlicher Selbstentblößung.
Sogar der vollkommene Buddha, der ganz und gar Erleuchtete,
Folgt klug den weltlichen Sitten.⁷⁶*

Nach dieser Einleitung beschreibt der Junge ausführlich die Hose, die sein Onkel für ihn geschneidert habe, und bietet sie Milarepa als Opfergabe dar. Die tibetische *Haute Couture* muss uns hier nicht weiter kümmern; der Hintergedanke der Opfergabe ist jedenfalls die Aufforderung, Milarepa solle seine einsiedlerische tantrische Lebensweise für eine solche aufgeben, die den gesellschaftlich üblichen Anstandsregeln entspricht. Die kritische Einstellung des Jünglings gegenüber Milarepas Lebensweise ist nur zu verbreitet. Viele Menschen, und zumal jene, deren eigene spirituelle Übung eher halbherzig ist, hegen ganz verschiedene Ansichten hinsichtlich des Lebensstils, den ernsthaft Übende befolgen sollten. Es ist, als glaubten sie, die Übung des Dharma müsse einem weltlichen Knigge folgen.

Milarepa antwortet, indem er den Jüngling auffordert ihm zu erklären, was denn so seltsam daran sei, dass sein Penis, der so da hänge, wie die Natur ihn geschaffen habe, sichtbar sei. Er erinnert daran, dass er auch den Schoß seiner Mutter nackt verlassen habe und dass der Tod seine Kleider ebenso wenig wie seinen Körper verschonen werde. Anschließend lässt er sich kurz über den Unterschied zwischen weltlicher Besonnenheit oder Scham und spiritueller Würde oder Selbstachtung aus. Das Thema ist: Worüber soll man sich wirklich schämen?

⁷⁶ Vgl. *Vajra-Lieder*, a. a. O., S. 170f.

*Das ist nur das natürliche männliche Glied;
Deine so genannte „Scham“ ist mir unbegreiflich ...*

*Achte auf sündige, böse und sinnlose Taten;
Über sie schämst du dich nicht.*

Als er seine Waffen darbot, hatte der junge Mann dem „allerwichtigsten Kampf“ entsagt, der ein fester Teil seiner Identität als Angehöriger der Sippe oder Gruppe war. Sichtlich hängt er aber weiterhin an gewissen Gruppenwerten und zeigt das hier in seiner Verschmelzung von Selbstachtung mit Wohlanständigkeit. Ich erinnere mich, dass wir als Kinder sonntags, wenn wir unsere besten Kleider trugen, nicht herumrennen und spielen durften. Wie auch andere Kinder mussten wir zuhause bleiben und still dasitzen, damit alles reinlich und sittsam blieb. Das hatte nichts mit Religion zu tun, sondern mit sozialer Schicklichkeit. Als ich ein junger Mann war, galten Männer, die sonntags nicht Krawatte und Hut trugen, als unpassend gekleidet, und ein farbiges Hemd zu tragen, war ein Fall krasser Ungehörigkeit. Die konkreten Zeichen von Anstand und Respektabilität haben sich gewandelt, aber die Wichtigkeit, auf angemessene Weise zu demonstrieren, dass wir uns den Gruppennormen unterwerfen, liegt weiterhin klar zu Tage. In unserem Zeitalter des Konsums geht es bei Respektabilität weniger um die Frage eines rigiden Dress-Codes als um eine sorgsam austarierte Bandbreite von Anschaffungen und Freizeitaktivitäten mit dem Ziel, die Akzeptanz unserer Peer-Group sicherzustellen. Wir müssen die richtige Arbeit haben, im richtigen Stadtteil leben, im richtigen Skigebiet Urlaub machen, den richtigen Wagen fahren und der richtigen Religion angehören.

Die Einstellung, gewisse Dinge für wesentlich zu halten, obwohl sie es gar nicht sind, wird einerseits aufgrund unserer Verletzlichkeit durch Missachtung seitens unserer Gruppe verstärkt, andererseits aber auch durch einen Mangel an Imagination oder das Unvermögen, uns auch nur vorzustellen, wir könnten aus der Bandbreite von Möglichkeiten heraustreten, die als gesellschaftlich zulässig gelten. Leider erliegen auch Buddhisten viel zu häufig diesem Mangel an Mut und Weitsicht. Wenn es ein engstirniges, rigides Mönchstum gibt, wenn die Klosterregeln und sogar die Art, wie man die Robe trägt und den Kopf rasiert zu Markenzeichen buddhistischer Achtbarkeit geworden sind, oder wenn man es für entscheidend hält, dass man genau so und soviel Jahre an genau diesen buddhistischen Universitäten buddhistische Philosophie studiert, dann wird es dringend nötig, wieder zu betonen, was wirklich wichtig ist. Eben deshalb erlaubten es sich einige tantrische Yogis, die hergebrachten Sitten zu verspotten und das in Frage zu stellen, was andere Menschen, auch in der buddhistischen Welt, für wichtig hielten.

Als ich Anfang der sechziger Jahre nach zwanzig Jahren in Asien wieder nach England zurückkehrte, machte man mir als erstes unmissverständlich klar, dass Buddhismus vor allem respektabel zu sein hatte. Wie ich bald erkannte, meinten diejenigen, die mich dahingehend zu beeinflussen suchten, man müsse den Buddhismus den Werten der englischen Mittelschicht so annehmbar wie nur möglich machen. Wenn Buddhisten indes einem solchen Ansinnen zustimmen, dann hört Buddhismus auf, Buddhismus zu sein. Dasselbe kann man auch über jene Spielarten von Buddhismus sagen, die in der Konsumgesellschaft unserer Tage angepriesen werden: Der Buddhismus wird dazu aufgeputzt, bestimmte Marktlücken zu füllen und sich dem anzupassen, was die Gesellschaft für besonders wichtig hält. Das mag zwar dazu führen, dass man den Buddhismus akzeptiert – nur ist er dann kein Buddhismus mehr.

Wenn wir vielen Menschen den Dharma nahe bringen wollen, dürfen wir sie natürlich nicht vor den Kopf stoßen, beleidigen oder ihre Tabus brechen. Zugleich aber

müssen wir darauf achten, nicht das aus den Augen zu verlieren, was wir eigentlich mitteilen wollen. Man vergisst leicht, dass die buddhistische Botschaft subversiv ist und ihre Werte den weltlichen Normen entgegenstehen. Unsere Entscheidung für buddhistische ethische Prinzipien könnte dazu führen, dass wir gelegentlich gegen konventionelle Moralvorstellungen verstoßen. Wenn man – wie der Jüngling zu Milarepa – vom Buddha sagen kann, er „folgt klug den weltlichen Sitten“, dann gilt das nur so weit, als diese nicht die Ideale des Dharma und die Integrität eben jener Lebensweise aufs Spiel setzen, die er als Ausdruck dieser Ideale gewählt hatte.

Es ist normal, sich für etwas zu schämen, wodurch man sich aus einer Gruppe ausschließt, und soziale Zugehörigkeit basiert fundamental auf der Beachtung von Tabus, also darauf, ob man sie einhält oder bricht. Milarepa spricht aus einer Position heraus, die nicht etwa in Opposition zu gesellschaftlichen Sitten steht, sondern ganz jenseits davon. Anders gesagt, er spricht aus einer Nicht-Position. Er vermeidet es, überhaupt einen festen Standpunkt zu beziehen, ob einen der Anpassung oder individualistischer Vorlieben. Er ist weder Konformist, noch Individualist, sondern *Individuum*. Er definiert sich selbst nicht in Beziehung zur Gruppe. Weder schließt er sich ihr an, noch setzt er sich von ihr ab.

Ein wahres Individuum ist jemand, der oder die Selbstgewahrsein entwickelt hat – vielleicht durch eine bestimmte Schulung – und auf dieser Grundlage eine von Konventionen oder Moden unabhängige Zuversicht und Selbstachtung bekundet. Falls du ein wahres Individuum bist, dann stützt sich dein Identitätsgefühl und dein Lebensziel nicht auf deine gesellschaftliche Stellung – ob als Bürgerin, Familienmitglied, arbeitender oder rebellierender Mensch oder Bilderstürmerin. Dein Selbstgewahrsein als reifer Mensch transzendiert soziale Gruppen aller Art. Die für dich bestimmende Beziehung ist deine innere Beziehung zur tieferen Realität der Dinge, zur Wahrheit hinter den Erscheinungen. Man könnte sogar sagen, ein wahres Individuum sei jemand, durch den oder die jene tiefere Realität wirksam und in der Welt anwesend ist. Als wahres Individuum vermagst du auf deinen eigenen Füßen zu stehen und dich zugleich im Einklang mit der Art und Weise zu befinden, wie die Dinge wirklich sind.

Milarepa ist ein Individuum im wahren Sinn, denn er ist von der Macht gesellschaftlicher Konventionen frei. Er hat es nicht nötig, den Erwartungen anderer Menschen zu genügen, wie spirituell Übende auszusehen haben; es macht ihm nichts aus, wie man ihn wahrnimmt. Wir schämen uns gewöhnlich am meisten über die Dinge, über die wir keine Kontrolle haben, sei es unsere Herkunft oder unser Aussehen. Milarepa hingegen schämt sich nur seiner „sündigen, bösen und sinnlosen Taten“. Die Dinge, um die sich die große Mehrheit der Menschen am meisten sorgt, kümmern ihn gar nicht; dagegen sieht er, wie wichtig es ist, sich wirklich über Taten und Verhaltensweisen zu schämen, bei denen die meisten Menschen keine Gewissensbisse haben. – Abschließend beschreibt Milarepa, wie er seine Selbstachtung bewahrt:

*Meine feine Wolle ist das Herz für Bodhi,
Mit dem ich den Faden der vier Einweihungen spinne;
Das Tuch, das ich webe, ist der Befreiungspfad von Samādhi;
Der Farbstoff, den ich verwende, ist aus Tugenden und Wohlwollen gemischt.*

Alle Einweihungen des tantrischen Pfades sind aus demselben Material gesponnen: dem *bodhicitta*, dem Erleuchtungsstreben zum Wohl aller Wesen. Das Bild des Spinnens und Einwebens des Fadens der Lehren ist eine gute Metapher für die spirituelle Übung, denn es legt eine harmonische und stete Arbeit nahe, die ein starkes Gewebe hervorbringt. Was die Übung von Ethik und *mettā* betrifft, ist es angemessen, dass Milarepa sie als das

Färbemittel bezeichnet, das er für die Herstellung seiner „Hosen der Scheu und Scham“ verwendet.⁷⁷ *Mettā* und ethische Übung dringen sanft ein, um die tiefsten Fasern des eigenen Seins zu verwandeln.

Milarepas Lied von furchtloser Ehrlichkeit

Als der junge Mann endlich versteht, dass er seine Verbindung zu Milarepa nicht durch Geschenke sicherstellen kann, will er wissen, wo er ihn wieder finden kann, um ihn dann in sein Haus einzuladen. Milarepa sagt, er werde während der Erntezeit nach Din Ri gehen, nach dem Dreschen nach Nya Non und sich im Winter in eine abgelegene Klausur zurückziehen. Der Jüngling versucht, Milarepa von seinem Weg abzubringen, denn Din Ri sei ein Ort der Verdammten, an dem Mehl so wertvoll wie Gold und die Menschen durch Hungersnot geizig und verarmt seien. Nya Non wiederum sei ein Paradies der Räuber und Mörder, von Leprakranken bewohnt und mit Verbrennungsplätzen und Friedhöfen übersät. Über die Regionen dahinter äußert er sich auch nicht schmeichelhafter: Die Grenze zu Nepal sei hoch gelegen, kalt und es gebe zahlreiche Schneestürme, und Nepal selbst sei aufgrund von Hitze, Krankheit und „gefährlichen Hängebrücken“ nicht empfehlenswert. Noch weiter südlich könne man sich nicht verständlich machen, und die Bäume seien so steif wie Leichen. Zu guter Letzt bittet er Milarepa, „mein Land für zwei Wochen zu besuchen“.

Offensichtlich bemüht sich der junge Mann, Sorge um Milarepas Wohl zu zeigen, ihn vor Gefahren zu warnen und in seine eigene Heimat einzuladen, und natürlich werde er Milarepas gute Versorgung während seines Aufenthalts sicherstellen. Was Milarepa hingegen vernimmt, ist die selbstgefällige Herablassung in den Worten des Jünglings, als sage er: „Hier bin ich, ein junger Edelmann, und lade diesen armen Yogi gnädig zu mir nach Hause ein; er sollte sich freuen und dankbar sein.“

Milarepa weist ihn umgehend in seine Schranken. Eine solch bevormundende Haltung ist ihm wahrscheinlich ebenso gut vertraut wie den meisten buddhistischen Mönchen in Asien noch heute. Gewöhnlich ist es der Dorfkrösus, der sich einbildet, die Mönche seien ihm als einem ihrer großzügigeren Unterstützer verpflichtet. Er glaubt, sie stünden in seiner Schuld für seine Hilfe beim Neubau des Viharas, seine Gabe von Roben und die regelmäßige Ausrichtung festlicher Mahlzeiten im Jahreskreis. Das ist eine verständliche Annahme, doch die Mönche erkennen sie meist rasch und werden ihren großzügigen Gönner rasch und auf sanfte Weise einnorden.

*Du überheblicher Junge mit großen Wünschen, ...
Es ist schwierig, einen reinen Mann mit Verdienst zu treffen, ...*

*Ich bin ein Yogi, der denkt und sagt, was ihm beliebt,
Aber nie habe ich böswilligen Klatsch veranlasst ...*

*Ich bin ein verlassener Yogi, der als Speise
Den inneren Samādhi der Nichtunterscheidung verzehrt
Heiter und zufrieden bin ich in Zeiten von Hungersnot.*

⁷⁷ A. d. Ü.: In der von Sangharakshita benutzten Übersetzung ist von „würdigen und altruistischen Hosen“ die Rede; *Vajra-Lieder* (a. a. O., S. 171) hat „Hosen der Scheu und Scham ... mein Kleidungsstück, mit dem ich zum Wohl der anderen wirke“. Im Begriffspaar „Scheu und Scham“ sind *brī* und *apatrāpya* angesprochen, die das Thema Selbstachtung und Achtbarkeit aus buddhistischer Sicht umreißen und manchmal auch „Beschützer der Welt“ genannt werden.

*Sind die Wege auch gefährlich und schrecklich,
Wird mein Gebet zu den Gnädigen mich doch nie enttäuschen ...
Mein unzertrennlicher Gefährte ist der Bodhi-Geist; ...*

*Da ich keine Besitztümer habe, habe ich keinen Feind.
Heiter und gelassen treffe ich die Räuber.⁷⁸*

Milarepa weist die Wertevorstellungen des jungen Mannes zurück: Er widerspricht allen üblichen Meinungen hinsichtlich Selbst, Zuhause, Sicherheit, Glück und sogar Gut und Böse. Für den wohlmeinenden Jungen muss das ein ziemlicher Schock sein. Milarepa enthüllt die direkte Verbindung zwischen Begehren und Hass, Anhaften und Furcht, und damit bringt er die Vorannahmen des Jungens, der gern sein Gönner wäre, Möchtegern-Patrons ans Licht.

Die Sorge des jungen Mannes um Milarepas Wohl ist genau genommen ein Maßstab seiner eigenen Wünsche. Was er als Schutz und Sicherheit anpreist, ist nichts dergleichen. Milarepa braucht keinen Schutz durch wohlhabende Gönner. Sie sind es, denen Zuflucht zu dem nützt, was er verkörpert. Der Jüngling bittet Milarepa, Strapazen zu meiden, und Milarepa weist ihn darauf hin, dass er selbst es ist, der sich Strapazen aussetzen muss. Mit seinen großen Wünschen wird er sich schwer tun, Männer der Tugend zu finden, denn Männer der Tugend wählen nicht das einfache Leben, zu dem ihn diese starken Wünsche hinziehen. Yogis wählen Schwierigkeiten, weil sie daran erkennen lernen, wie viel ihres Erlebens nicht „dort draußen“, sondern ihre eigene Antwort auf ihre Wahrnehmung des Geschehens ist. Ein bequemes Leben bietet dem Geist nicht diese Möglichkeit zu Freiheit.

Aus Sicht des Jünglings sind seine Warnungen vor den Gefahren von Din Ri und den Bewohnern von Nya Non sinnvolle, gut gemeinte, vernünftige Ratschläge. Milarepa aber sieht sie nur als Verunglimpfung. Unsere Angst vor fremden Orten und unsere Verteufelung der Menschen dort gehen Hand in Hand mit einer blinden Bindung an unsere eigene Gemeinschaft. Die Menschen so zu nehmen, wie sie sind, würde unser Identitätsgefühl bedrohen. Sobald wir an einem Ort, in einer Gruppe oder sogar in einem Selbst Sicherheit finden, fürchten wir uns umso mehr vor jeder Bedrohung durch das, was wir als Nicht-Selbst, als „Anderes“ registrieren. Solange wir uns an ein Selbst klammern, werden wir immer mit Ängsten zu tun haben. Was der Jüngling als Schutz und Sicherheit bietet, ist darum nichts dergleichen. Die Angst des Jungen um Milarepa ist seine eigene Angst. Milarepa vermag Menschen so zu nehmen, wie sie sind, denn er hat seine Gruppenidentität zugunsten der Freiheit absoluter Leerheit aufgegeben. Mehr Schutz braucht er nicht, und kein Fremder kann jemals eine Bedrohung für ihn sein.

Das gilt sogar für Räuber. Eine Episode in Milarepas Biographie gibt uns ein Gefühl für seinen entspannten Umgang mit Räubern: Eines Nachts kam ein Dieb in seine Höhle. Milarepa hört, wie er verstohlen herumwühlt, und ruft: „Ich glaube nicht, dass du da im Dunkeln etwas finden kannst. Ich habe nicht mal bei Licht etwas gefunden!“ Darauf muss der Dieb lachen und zieht seiner Wege.⁷⁹ Milarepa hat ja auch nichts von dem Eindringling zu befürchten. Er besitzt nichts Wertvolles, und weder kümmert es, ob sich der Räuber nun entschuldigen oder rächen wird, noch ob er seine wenigen Besitztümer behalten kann.

⁷⁸ Vgl. für dieses und die folgenden Zitate dieses Abschnitts *Vajra-Lieder*, a. a. O., S. 173ff.

⁷⁹ S. Lhalungpa, a. a. O., S. 120f.

Der junge Mann spricht unaufrichtig und irreführend, aber nicht, weil er das beabsichtigt, sondern weil sein Erleben von sich selbst und der Welt fehlgeleitet ist. Um wahrhaftige Rede zu üben, muss er lernen, umsichtiger zu sein und seine Vorurteile zurückzuhalten, selbst wenn das bedeutet, sich weniger frank und frei zu äußern. Milarepa hingegen kann seine Meinung äußern, ohne fürchten zu müssen, dass seine Rede negative Emotionen ausdrückt. Nicht dass er schamlos wäre! Er hat Scham nicht mehr nötig. Seine Gedanken sind nicht von Begehren und Hass beherrscht, und darum muss er sie nicht hüten. Die eigenen Worte zu zügeln, ist das Eine; im Denken gezügelt zu sein, bedarf eines anderen Niveaus von Achtsamkeit. Milarepa muss nicht länger darauf achten, was er denkt, und darum kann er ganz offen sein.

Ich unterrichtete einmal in unserem ersten buddhistischen Zentrum namens Sakura – es wird Ende der sechziger Jahre gewesen sein –, als einer unserer regelmäßigen Teilnehmer mit sichtlich erschütterter Miene eintraf. Er berichtete, auf dem Weg zu uns habe er im Vorbeigehen einen beiläufigen Blick in einen Kinderwagen geworfen, und das Baby habe sich zu ihm gewandt und ihn mit einem Blick fixiert, der ihn in seiner Direktheit und Ehrlichkeit zutiefst beunruhigt habe. Die Wirkung schlichter, direkter Wahrhaftigkeit – ohne Vorbedacht oder Künstlichkeit – sei auf eine ihm unbekannte Weise ziemlich erschreckend gewesen, sagte er, und er habe erkannt, dass Erwachsene einander selten so ansehen und dass sie diesen direkten Blick verloren haben.

In der Kindheit steht Ehrlichkeit an erster Stelle, und erst im Verlauf der Sozialisierung lernt man, Ausflüchte zu machen, um sich an die Bedürfnisse und Erwartungen anderer anzupassen. Solange wir noch sehr klein sind, muss uns niemand sagen, dass Wahrhaftigkeit eine Tugend ist; wir haben eine natürliche, mühelose Direktheit. Mit der Zeit aber wird uns bewusst, dass andere Menschen anderes wahrnehmen als wir und dass wir darum das, was wir wissen, vor ihnen verbergen können. Die Frage für unser weiteres Leben ist dann, wie viel Gebrauch wir von dieser Entdeckung machen.

Nur sehr wenige bleiben im Erwachsenenleben ehrlich, geradeheraus und offen. Die meisten von uns leben mit einer hintergründigen Unehrllichkeit. Unsere Worte weichen fast ständig in gewissem Grad von unseren Gedanken ab. Fast alle unsere Gespräche werden von einem anders gearteten Selbstgespräch begleitet, in dem unsere unausgesprochenen Gefühle, Reaktionen und Wünsche brodeln und sich vermehren. Natürlich tun wir das teilweise, um unsere Mitmenschen nicht schlecht zu machen oder zu beleidigen, doch dafür zahlen wir den Preis, mit dieser fast beständigen – und deshalb praktisch unbewussten – Kluft zwischen unseren Worten und Gedanken zu leben.

Milarepa hebt die Qualität des offenherzigen Freimuts der Menschen von Nya Non hervor, die der junge Mann so plastisch verleumdet hatte: Sie mögen wohl grob sein, sind aber ganz und gar ungekünstelt.

*Nya Non mag einen schlechten Ruf haben,
Doch die Leute dort sind offen und klug.*

*Wie in alter Zeit sind sie ehrlich und geradeheraus.
Locker und sorglos
Essen und trinken sie ohne Anmaßung.
Sie lassen die Dinge wie sie sind,
Und Haine und Wälder gedeihen.*

In den Augen eines gebildeten und verfeinerten jungen Edelmanns mögen sie kulturfern, ungebildet und sogar wild und rückständig sein, doch Milarepa kann eben diese Eigenschaften viel positiver sehen, denn er hat nichts von ihnen zu fürchten. Er hat nichts, was sich zu stehlen lohnt, und es ist ihm gleichgültig, ob er von jemandem etwas bekommt. Was er also sieht, sind Menschen ohne Allüren, die das Leben genießen und nicht nach Neuheiten jagen.

Die düsteren Warnungen des Jünglings vor dem Land der Räuber mit seinen zwielichten Bewohnern und fürchterlichen Gefahren erinnern mich an die Reaktionen mancher Leute, als sie unseren Vorschlag hörten, ein buddhistisches Zentrum in Bethnal Green im East End von London zu errichten. „In so einem harten Kiez werdet ihr nicht überleben“, sagten sie. „Bethnal Green ist das Gebiet von Banden; die Raubeine dort werden ein Häufchen verweichlichter Buddhisten bestimmt nicht gerade willkommen heißen.“ Was indes passierte, war, dass jene, die neu ankamen, um das buddhistische Zentrum zu errichten, die Alteingesessenen zwar durchaus ungehobelt fanden, aber auch altmodisch, geradeheraus und unprätentiös.

*Ich verlange nicht nach weltlichem Reichtum,
Noch bin ich an Essen und Trinken gekettet.
Zufrieden bin ich und suche weder Trüdelei noch Zeitvertreib.
Wenn ich daher meditiere, vertieft sich mein Samādhi.*

*Darum gebe ich nach Nya Non.
Da ich die Kunst des Tummo-Feuers gemeistert habe,
Fürchte ich weder Kälte noch Hitze;
Froh und gelassen begegne ich dem Schneefall.*

*Heute sehe ich keinen Anlass, meine Reise zu verschieben,
Doch werde ich nicht in dein Land gehen;
Stolze und hochmütige Gönner sind mir zuwider.
Wie könnte ich mich bei denen einschmeicheln, die ich nicht kenne?*

Milarepas Hinweis ist wichtig, dass man sich nicht mit Menschen anfreunden kann, die stolz und hochmütig sind. Mit ihren Allüren weigern sie sich, so gesehen zu werden, wie sie sind, und sie haben auch keine Chance, für andere empfänglich zu sein. Ob sie sich dessen bewusst sind oder nicht, ihr Stolz ist eine Maske. Hier wird eine unausgesprochene Verbindung zwischen fehlendem Stolz und Offenheit für den Dharma gezogen.

Milarepas Lebensweise bietet auch ein klares Rezept für die Vertiefung von Meditation. Er hat aus eigener Erfahrung gelernt, dass sich der *samādhi* vertieft, wenn man sein Verlangen – nach weltlichem Gewinn, sinnlichen Freuden und Zerstreuung – beiseite legt. So einfach ist das. Darüber hinaus stören ihn Hitze oder Kälte nicht. Mit sanfter Ironie spricht er den jungen Mann am Ende des Liedes als „mein lieber, zufriedener Junge“ an:

*Mein lieber zufriedener Junge, es ist Zeit für dich zu gehen.
Möge deine Gesundheit stark und dein Leben lang sein.*

Milarepas Absicht ist, dem Jüngling klarzumachen, dass er sich entscheiden muss. Was wird er wählen, weltliche Bindungen oder den Guru? Er kann nicht beides haben.

Das Lied des Jungen von seliger Verzweiflung

Nun endlich gibt der Jüngling alles Schmeicheln und Prahlen und sein Anpreisen der Geschenke auf. Er hat getan, was er tun konnte, und dennoch ist Milarepa nicht von seinem gläubigen Vertrauen überzeugt. Nun erkennt er allmählich, wie sein eigener Verstand funktioniert. Es hatte ihn mit Stolz erfüllt, Gegenstand der Aufmerksamkeit eines großen, wunderwirkenden Yogis zu sein. Jetzt aber zieht er verzweifelt sein Messer heraus und richtet die Spitze gegen sein Herz.

*Stolz und glücklich war ich, Dünkel stieg in mir auf;
Ich glaubte, ich sei ein hochbegabter Mensch ...*

Derartige Selbstaufblähungen widerfahren spirituell Übenden, zumal Anfängern, häufig, wenn sie von ihren frühen Erfolgen zu sehr beschwingt sind. Mit einem bisschen echter Meditationserfahrung oder vielleicht einer Aufwallung gläubigen Vertrauens, wie ihn der Junge erlebt hatte, beginnst du, über deine eigenen spirituellen Aussichten zu phantasieren. Vielleicht denkst du: „Toll! Ich bin offenbar echt begabt dafür, mehr als andere. Meine Chancen auf Erleuchtung stehen gut.“

Wenn die Dinge rund laufen und du dich an deinem Fortschritt freust, ist es leicht, nicht nur zufrieden, sondern selbstzufrieden zu werden. Du verlierst die Achtsamkeit, lässt dich mitreißen und gerätst unter den Einfluss dessen, was die Griechen „Hybris“ nannten, eine Art dünkelfhafter Stolz, der dich deine eigenen Grenzen und damit die Anstandsformen und Pflichten des Lebens vergessen lässt. Für die alten Griechen galt das als Todsünde: der Glaube, man sei unverletzlich, oder die Einbildung, man selbst hätte die Tugenden der Götter und sei nicht bloß ein sterblicher Mensch.

Der junge Mann hat natürlich Recht, wenn er denkt, dass er etwas Besonderes ist. Er weiß es zwar noch nicht, doch er ist einer der acht Herzensschüler, die Milarepa bestimmt sind. Das Problem ist, dass er bisher glaubte, ein solcher Schüler zu sein, sei ein Privileg, eine angesehene Position. Er erkennt zu Recht, dass er nicht von gewohnheitsmäßigen negativen Geisteszuständen beherrscht wird und dass seine Motivation rein ist. Nur macht er den Fehler, darin einen Beweis für seinen spirituellen Rang oder Wert zu sehen.

Angesichts der Tatsache, dass er jetzt derart niedergeschmettert ist, dass er sich umbringen will, erscheint seine nächste Bemerkung ziemlich außergewöhnlich:

*Seit dem Tag meiner Geburt
War ich noch nie so glücklich wie heute.*

Zwei gegensätzliche Gefühle zugleich zu empfinden und auszudrücken, obwohl es widersprüchlich klingt, ist eine völlig stimmige und authentische Antwort, wie die meisten von uns aus eigener Erfahrung wissen. Wir können uns völlig zerstört fühlen und spüren, dass uns die Dinge aus der Hand geglichen sind, und doch fühlen wir uns zugleich überaus glücklich und sogar verzückt. Obwohl Milarepa ihn offenbar als Schüler abweist und nicht belehren wird, ist der junge Mann geradezu überglücklich, ja geradezu hingerissen, jemandem begegnet zu sein, dem er vertrauen kann. Es ist nicht einmal so, als hätte die Begegnung ihm etwas klar oder verständlich gemacht. Er hat alles ihm Mögliche gegeben und ist dennoch abgewiesen worden. Er ist total gedemütigt. Aber er hat Vertrauen – Vertrauen in das intuitive Gewahrsein, dass Milarepa aus einer Erfahrung spricht, die viel tiefer geht als alles, was er selbst bisher erlebt hatte. Das

untergräbt und erschüttert sein Identitätsgefühl und zugleich gibt es ihm einen Schimmer von einer viel tiefer befriedigenden Wahrheit. Das ist die Quelle seines Glücks. Seine Begegnung mit Milarepa hat ihm etwas radikal Neues zu Bewusstsein gebracht – das erste Aufglimmen des Gewahrseins der dem Wesen nach unbedingten Natur der Realität. Die natürliche Folge dieses Vertrauens ist Freude.

*Ich spüre, dass ich ganz unwissend und bemitleidenswert bin ...
Ich bin enttäuscht und weiß nicht ein noch aus.
Ich beginne zu glauben, dass ich ungeeignet für den Dharma bin!*

Tatsächlich hat er dadurch, dass er das falsche Vertrauen in seine Fähigkeiten, den Dharma zu verstehen und zu üben, verloren hat, ein echtes Vermögen entwickelt, eben dies zu tun. Er versteht, wie ignorant er wirklich ist, und er sieht, dass er der Lage nicht gewachsen ist. Insofern trifft er die Entscheidung sich umzubringen in einer sehr positiven Geistesverfassung. Besser als jetzt, so spürt er, wird seine Lage nie werden. Er hatte seine Chance; er war einem erleuchteten Lehrer begegnet, aber er war sichtlich der Herausforderung nicht gewachsen, sein Schüler zu werden.

*Besser ist es für mich, jetzt zu sterben,
In der Gegenwart eines vollendeten Heiligen zu sterben,
Wenn mein Herz voll von Dharma ist.*

Bis zu diesem Zeitpunkt hatte er versucht, Milarepa zu sagen, was dieser benötige und tun solle. Nun aber überlässt er es endlich Milarepa, für sich selbst zu entscheiden. Er erkennt, dass all seine festen Vorstellungen bei jemandem, der in direkter Berührung mit Realität steht, null und nichtig sind. Er kapituliert.

*Nachdem du eine so traurige Geschichte von diesem armen Jungen gehört hast,
Weißt du mit deinem allwissenden Geist, was zu sagen ist.*

Begegnung über mehrere Leben hinweg

Mittlerweile ist Milarepa von der Prophezeiung der Göttin in seinem Traum überzeugt. Er ist zu dem Schluss gekommen, dass es zwischen ihm und dem Jüngling in einem früheren Leben ein wechselseitiges Gelübde gegeben haben muss. Er ändert seine Haltung ihm gegenüber völlig. War er bisher abschätzig gewesen, bietet er nun Lob. Er hatte die Anmaßungen des Jungen brutal zurechtgestutzt (so könnte es wenigstens scheinen – in Wirklichkeit gibt es nichts Brutales an Milarepa), und seine Grobheit hat den Egoismus des jungen Mannes verkleinert. Jetzt ist es an der Zeit für Ermutigung, Freundlichkeit und Wertschätzung seiner guten Eigenschaften.

Dieser Wechsel im Vorgehen und sein Zeitpunkt sind offenbar wichtig. Wenn Gurus stets ermutigend und mitfühlend sind, bilden sich ihre Schüler allmählich ein, das spirituelle Leben sei einfach. Ist der Guru andererseits schonungslos kritisch, dann können dieselben Schüler so sehr entmutigt werden, dass sie aufgeben. Im Allgemeinen ist es besser, es mit der Ermutigung etwas zu übertreiben (schon allein, um das Selbstmordrisiko der Schüler zu verringern), aber als Guru muss man auch sein eigenes Temperament bedenken und versuchen, seine natürlichen Neigungen auszugleichen.

Ein Beispiel für das Gleichgewicht von Eigenschaften in einer idealen Lehrerpersönlichkeit finden wir in Milarepas Guru Marpa, der ein klassisches Beispiel

für das war, was C. G. Jung als extravertierten Denktyp bezeichnete. Er war ein Gelehrter, aber er hat mehr getan als bloß Texte aus dem Sanskrit ins Tibetische zu übersetzen. Seinen Titel „der Übersetzer“ verdankte er seiner großen Leistung, auf drei langen und gefährlichen Reisen buddhistische Texte und Lehren aus Indien nach Tibet zu bringen. Vom Modell eines zurückgezogenen und öffentlichkeitsscheuen Gelehrten, den Jung im introvertierten Denktyp sieht, war er außerordentlich weit entfernt.

Marpa ist beispielhaft für jemanden, der sowohl hoch gebildet als auch ein großartiger Lehrer ist, aber nicht alle Gelehrten verbinden beides. Introvertierte Denker werden vielleicht dank der Tiefe ihres Wissens und Verständnisses für ein Fach Lehrer, sind aber möglicherweise ganz ungeeignet für das Unterrichten. Menschen dieser Art neigen dazu, sich in ihre eigenen Gedanken zu vertiefen und sind dementsprechend weit von der objektiven Welt entfernt. Sie sind schlechte Lehrer, weil sie zu sehr an ihren eigenen Ideen interessiert sind, sich in das Material um seiner selbst willen vertiefen und diesem Interesse auf Kosten der Bedürfnisse jener Leute nachgehen, die sie unterrichten sollen. Jung erwähnt einen berühmten Chemiker, der in seiner Biografie zugab, dass er die Fragen der Schüler immer wieder zu beantworten versäumte, weil sie Gedankengänge in seinem eigenen Geist anstießen, die zu ignorieren er sich nicht zwingen konnte. In sein eigenes Denken vertieft, vergaß er die Frage, die es ausgelöst hatte und vertröstete den Schüler: „Ich werde es Sie nächste Woche wissen lassen.“ Die Schüler blieben derweilen im Dunkeln und wussten nicht, wie sie ihre Arbeit fortsetzen konnten. Irgendwann erhielten sie vielleicht eine lange, abstruse Notiz, die ihr Problem zum Ausgangspunkt nahm, aber keinen konstruktiven Bezug mehr dazu hatte.

Wenn du dagegen wie Marpa extravertiert denkst, wirst du dir der Bedürfnisse der Schüler hinreichend bewusst sein und wissen, warum sie ihre Fragen stellen, um ihnen zumindest eine vorläufige Antwort zu geben. Anstatt dich in deinen eigenen Überlegungen zu verlieren, ermöglichst du deinen Schülern, mit *ihrem* Denken fortzufahren. Wenn du selbst eher introvertiert bist und dich in der Position eines Lehrens befindest, musst du besonders darauf achten, dich den eigentlichen Fragen und den tatsächlichen Bedürfnissen der Person vor dir zu widmen. Dann wirst du dich wenigstens wie ein extravertierter Denktyp *verhalten*, und das wird dazu führen, dass sich deine Konditionierung allmählich ändert. Die eigene Persönlichkeit ist nicht in Stein gemeißelt. Es mag so scheinen, als könntest du nichts dagegen tun, wie du bist, aber wenn es beim Dharma überhaupt um irgendetwas geht, dann um unsere Fähigkeit, unsere Konditionierung zu verändern.

*Anscheinend haben unsere Hoffnungen in früheren Leben unsere Begegnung zustande gebracht;
Wir waren dazu bestimmt, uns an der Silberquelle zu treffen.
Du musst jemand sein, dessen Karma nicht befleckt ist.⁸⁰*

Als Frucht guten Karmas, das heißt ethisch förderlicher Handlungen, ist das spirituelle Streben des jungen Manns ein Aspekt seines *karma vipāka*, den man, sofern er positiv ist, *punya* oder Verdienst nennt. Negatives Karma hingegen ist schädliches Handeln, das als negativer *vipāka* Früchte trägt. Mit der Redeweise, jemand werde von seinem Karma eingeholt, ist gemeint, dass unmoralisches oder untaugliches Verhalten „Früchte“ – *vipāka* – getragen hat. Manchmal kann man sich dieser karmischen Wirkungen früherer untauglicher Handlungen bewusstwerden, wenn sie im alltäglichen Erleben aufkommen. Vielleicht hast du einen guten und schöpferischen Vorsatz gefasst, aber eine Verbindung verschiedener Faktoren – vielleicht gewohnheitsmäßige Neigungen oder äußere Umstände, die du durch

⁸⁰ Vgl. *Vajra-Lieder*, a. a. O., S. 176.

deine Handlungen geschaffen hast – hindert dich daran, das zu tun, was du dir vorgenommen hast.

Das Gesetz des Karma ist in keiner Weise mysteriös oder mystisch. Das Prinzip dahinter ist, dass alles Handeln mit Körper, Rede und Geist eine Wirkung hat, nicht aber, dass alles, was geschieht, ein Ergebnis von Karma ist. Erst wenn wir alle anderen Erklärungsmöglichkeiten geprüft haben, dürfen wir anfangen, Karma als mögliche Hauptursache ins Auge zu fassen. Wie wir sahen, ist es eben das, was Milarepa in dieser Episode getan hat. Er nahm seine Traumvision des grünen Mädchens ernst und hielt nach dem Ausschau, was sie anscheinend prophezeit hatte. Er zog aber keine voreiligen Schlüsse. Er prüfte den jungen Mann bis zum äußersten und erst dann erwog er, dass es ein wechselseitiges Gelübde zwischen ihnen geben mochte.

Die Idee eines wechselseitigen Gelübdes betrifft die Art eines sehr positiven Karmas, das damit verbunden ist, die eigene Wiedergeburt gewissermaßen in eine bewusste Richtung lenken zu können. Es ist sicherlich möglich anzustreben, dass die besondere Verbindung mit einer anderen Person in einem künftigen Leben erneuert wird. Nach allgemeinem indischen Verständnis der Funktionsweise von Karma kann man ein Gelübde ablegen oder einen Vorsatz fassen, um die in einem Leben geknüpften Verbindung durch ein darauf folgendes Leben zu erhalten. Als Schüler könntest du geloben, in zukünftigen Leben erneut mit deinem Lehrer, einem spirituellen Begleiter, mit Mitschülern oder auch einer Anzahl spiritueller Freunde vereint zu sein. Die Vorstellung, dass eine Gruppe von Individuen über Jahrhunderte hinweg spirituell miteinander verbunden ist, ist gleichermaßen ansprechend wie romantisch.

Natürlich ist die Verbindung, die Menschen gerne auf solche Weise fortsetzen würden, oft in einem eher prosaischen Sinn romantisch. Man könnte versucht sein, ein Beispiel der Pāli-Legenden zu nehmen, das auf eine die Lebzeiten überdauernde Verbindung zwischen dem künftigen Buddha und seiner Frau Yaśodharā hinweist. Diese Spiritualisierung eines im Wesentlichen gesellschaftlichen romantischen Vertrags ist wohl am besten im Kontext der Idealisierung aller Aspekte im Leben des Buddha zu verstehen, einschließlich derer vor seiner Erleuchtung und in seinen früheren Leben. Der wesentliche Punkt für den Buddhismus ist, dass es um eine Verbindung spiritueller Art und nicht eine weltliche Verbindung gehen sollte, die auf Sinneslust gründet.

Ebenfalls traditionell ist es zu geloben, in ein zukünftiges Leben wiedergeboren zu werden, das nicht wie die gegenwärtige Existenz beschränkt ist. Das ist natürlich eine andere Art, über das Leben nachzudenken als die in unserer Gesellschaft bevorzugte, die unser eigenes Vermögen unabhängig von unseren Umständen betont. In vielerlei Hinsicht ist es gut, Chancengleichheit für alle anzustreben, aber wir alle sind es uns schuldig, ehrlich zu sein, welche Beschränkungen wir überwinden müssen, wenn wir spirituell vorankommen wollen.

Wenn du sagst: „Ich weigere mich zu akzeptieren, dass meine besonderen Umstände mich einschränken, denn es so zu sehen hieße, eine Sichtweise auf meine Umstände einzunehmen, die mir von alten Vorurteilen auferlegt wurde“, dann magst du dich zwar besser fühlen, aber das heißt nicht unbedingt, dass es keine Einschränkungen gibt. Du könntest beispielsweise glauben, es sei egal, ob du reich oder arm bist, und in gewisser Weise stimmt das auch, man muss aber auch zugeben, dass es ein Nachteil ist, in einer Gesellschaft arm zu sein, die Wert auf materiellen Wohlstand legt, und dass die Mühsal, mit diesem Nachteil fertig zu werden, die Dharmaübung erschweren kann.

Manchmal erkennen wir zwar unsere Beschränkungen an, weisen aber die Verantwortung für sie ab und sagen, sie seien uns von äußeren Einflüssen

untergeschoben worden. Wenn du leicht verdrießlich wirst, schlägst du vielleicht die Hände über dem Kopf zusammen und sagst: „Ich gebe es ja zu, aber ich kann nichts dagegen tun. Mein Großvater war ein Griesgram, mein Vater war auch total übellaunig, und ich bin nur das Opfer des Wesenszugs, den er mir vererbt hat.“ Aus spiritueller Sicht ist diese Haltung einem weiteren Fortschritt nicht dienlich, denn was du eigentlich sagst, ist, dass du mit den Realitäten des spirituellen Lebens nichts zu tun haben willst. Wenn deine Konditionierung dich irgendwie benachteiligt, musst du diese Tatsache erstens anerkennen, zweitens die Frage beiseite legen, wer oder was dafür letztendlich verantwortlich ist und drittens etwas tun, um über diese Konditionierung hinauszugehen. Du musst anerkennen, dass wenn du wütend wirst, du selbst es bist, der oder die in Rage gerät, nicht aber ein anderer Mensch. Du musst Verantwortung dafür übernehmen, wer du bist.

Es ist ein Nachteil, in einem Land zu leben, wo wir nicht Gelegenheit haben, Mönch oder Nonne im überlieferten buddhistischen Sinn zu werden und ein von den Laien unterstütztes Wanderleben zu führen. Das müssen wir anerkennen. Der Westen bietet natürlich auch Vorteile, aber es macht keinen Sinn zu sagen, unsere Möglichkeiten, den Dharma zu üben, seien genauso gut wie die der Menschen in traditionell buddhistischen Ländern mit ihren Tempeln, buddhistischen Universitäten und einem gut etablierten Sangha. In gewisser Hinsicht sind wir im Nachteil, und wir sind es uns selbst schuldig, dies anzuerkennen. Genauso gilt, wenn eine Frau aufgrund ihres Geschlechts bestimmte Nachteile hat – unabhängig davon, ob diese Nachteile inhärent oder auferlegt sind –, dann sollte sie das ebenfalls erkennen. Und wenn ein Mann Nachteile hat, weil er ein Mann ist, dann möge er diese Beschränkungen anerkennen und sich daran machen, über sie hinauszugehen.

Der Kernpunkt beim Ablegen von Gelübden oder Bestrebungen für zukünftige Leben ist, ehrlich zu sehen, welche Umstände deines Lebens spirituell gesehen wirklich günstig sind und welche nicht. Anstatt dir vorzumachen, deine Lage sei genauso gut wie jede andere, musst du vielleicht zugeben, dass du dich in eine unbefriedigende Lage hast treiben lassen, die du nun für selbstverständlich nimmst, dass du aber diese Lage, falls du es denn wirklich willst, in diesem Leben verlassen kannst, wie immer es um ein zukünftiges Leben bestellt sein mag. Andererseits musst du vielleicht auch akzeptieren, dass manche Beschränkungen hier und jetzt nicht veränderbar sind, sowie akzeptieren, dass sie wirklich Beschränkungen sind. Keiner von uns muss sich vollständig mit den Umständen identifizieren, ob wir mit ihnen geboren wurden oder ob sie uns auferlegt sind. Dem Dharma zufolge sind alle Beschränkungen, vor denen wir stehen, überwindbar, aber wir werden sie wahrscheinlich eher überwinden, wenn wir sie zunächst einmal als Beschränkungen anerkennen.

Genau das macht der Jüngling in seinem Lied seliger Verzweiflung. Bislang hatte er den Bankrott seiner Ansichten nicht anerkennen können. Nun hat er es getan und kann endlich Fortschritte machen. Milarepa kann beginnen, ihn zu lehren.

Milarepas Lied der Vorsätze

Milarepa gibt seinem neuen Schüler nun eine Reihe elementarer Vorsätze als Grundlage seiner Übung. Gleich die ersten Vorsätze stellen das Identitätsgefühl des jungen Mannes in Frage.

*Sei dir bewusst, dass Verwandte vom Teufel gesandte Hindernisse des Dharma sind;
Halte sie nicht für real, sondern kühle dein Verlangen nach ihnen.*⁸¹

Der Begriff „Teufel“ als Übersetzung von *Māra* ist in gewisser Hinsicht zu stark, weil er – wenigstens für Menschen, die in der christlichen Überlieferung erzogen wurden – eine ehrfurchtgebietende und allgegenwärtige Macht des Bösen nahelegt. Im theologischen Verständnis akzeptiert die christliche Überlieferung zwar kein absolutes und allgegenwärtiges Prinzip des Bösen, wie es dem Prinzip des Guten in der Gestalt Gottes entspräche, doch emotional gesehen wird der Teufel gewöhnlich genauso aufgefasst. Im Gegensatz dazu betont der Buddhismus Bedingtheit beziehungsweise Ursache und Wirkung stärker als einen einfachen Widerstreit von Gut und Böse. *Māra*, der „Teufel“ der buddhistischen Überlieferung, ist nur ein Hindernis, ein törichter, tölpelhafter, psychischer Plagegeist oder Trickster, den man mit einem Quentchen schärferer Bewusstheit und Achtsamkeit leicht durchschauen kann und der in dem Augenblick verschwindet, da man ihn entlarvt.

In eben diesem Sinn nennt Milarepa Verwandte die „vom Teufel gesandte(n) Hindernisse des Dharma“. Familienangehörige stehen deshalb an der Spitze der Liste emotionaler Bindungen, die der Junge lösen muss, weil man sich in einer vergleichsweise primitiven und unorganisierten Gesellschaft ohne Zentralregierung, Verwaltung oder Polizei auf seine Verwandten verlassen muss. Man hält zueinander und wird gelegentlich gemeinsam gegen Außenstehende kämpfen müssen, seien es Eindringlinge oder Räuber. Verwandte sind demnach viel mehr als die Angehörigen einer modernen Kernfamilie. Sie sind ein ganzer Clan oder Stamm. Die Mafia ist vielleicht das berüchtigtste moderne Beispiel einer derart engen sozialen Gruppierung. Einer solchen Gruppe anzugehören, verwickelt einen in ein oft komplexes Netz von Verantwortlichkeiten und gegenseitigen Pflichten, mit starken Gefühlen der Loyalität und Solidarität, die die Gruppenmitglieder verbinden und gegen andere abgrenzen.

Für einen jungen Mann ist es darum selbstverständlich zu kämpfen, um seine Gruppe zu schützen, wenn sie angegriffen oder bedroht wird. Ebenso würde eine junge Frau das Gefühl haben, ihrer eigenen Natur zuwider zu handeln, wenn sie sich nicht um die Kranken und Alten der Gruppe kümmern würde. Es wird von ihr erwartet und sie erwartet es von sich selbst. Wenn du dich aber in Richtung Erleuchtung entwickeln willst, muss dein gesamtes Handeln auf Selbstbestimmung statt kollektive Pflichterfüllung zielen. Du musst volle Verantwortung für dein Handeln mit Körper, Rede und Geist übernehmen. Das mag durchaus bedeuten, dass du deine Pflichten in der Familie und der umgebenden Gemeinschaft weiter erfüllst, aber du tust es aus persönlicher Entscheidung, nicht aufgrund von Gruppendruck, so subtil oder selbst auferlegt er auch sein mag. Wenn Milarepa den jungen Mann auffordert, eine solche Gruppe nicht für real zu betrachten, leugnet er nicht das Faktum von Verwandtschaft, sondern er warnt ihn davor, sich zu ausschließlich mit jenen Pflichten zu identifizieren, die ihm als Angehörigem einer Gruppe obliegen.

Überdies ist der junge Mann ein Adliger, und je höher der gesellschaftliche Rang, desto wichtiger sind die Bindungen von Blut und Familie. Der starke Korpsgeist, der aus dieser status-verstärkten Identifikation mit der Sippe erwächst, ist ein eigenes Hindernis der Dharmaübung, und genau dafür steht *Māra* in diesem Zusammenhang. Solange dein Identitätsgefühl sich vor allem auf deine Mitgliedschaft in einer bestimmten Gruppe

⁸¹ Für dieses und die weiteren Zitate dieses Abschnitts vgl. *Vajra-Lieder*, a. a. O., S. 177f.

stützt und solange deine vorrangige Loyalität dieser Gruppe gilt, wird deine Übung des Dharma begrenzt sein.

Aus diesem Grund ist es in vielen religiösen Traditionen üblich, dass man einen neuen Namen annimmt, wenn man sich für das spirituellen Leben entscheidet. Der Gedanke dabei ist, die alte Identität mit ihren Bindungen hinter sich zu lassen und eine spirituell produktivere anzunehmen. Zuzeiten des Buddha ging mit der Ordination keine Änderung des Namens einher, aber in Sri Lanka, China, Japan, Tibet und Thailand nehmen alle neuen Mönche einen buddhistischen Namen an – obwohl manche Thai-Mönche ihren Laiennamen nach der Ordination behalten und nur den Titel „Ehrwürdiger“ voranstellen. In Tibet sind auch die Namen von Laien gewöhnlich Dharma-Namen, denn Tibet ist seit Jahrhunderten ein buddhistisches Land. Ein Kind kann beispielsweise Dorje genannt werden, die tibetische Übersetzung des Sanskritworts *vajra*. Zwar ist der *vajra* ein wichtiges buddhistisches Symbol, doch der Name Dorje ist so weit verbreitet, dass die Menschen kaum sofort an den Dharma denken, wenn sie ihn hören. Wie wir später sehen werden, heißt der junge Mann unserer Geschichte Dharma Wonshu, doch dieser Name hatte für ihn wahrscheinlich keine besondere spirituelle Bedeutung, zumindest bisher nicht.

Auch wir verbinden den Namen Johannes nicht mit dem Evangelisten des Neuen Testaments, doch als Europa zum Christentum bekehrt wurde, hatte der christliche oder Taufname eine spirituelle Bedeutung, wohingegen der Nachname den weltlichen Platz seines Trägers anzeigte. Natürlich empfinden manche Christen heute weiterhin die wahre Bedeutsamkeit ihrer Namen. Neue Angehörige des von mir gegründeten *Westlichen Buddhistischen Ordens* (heute *Triratna*) erhalten ebenfalls neue Namen, normalerweise in Sanskrit oder Pāli, um anzuzeigen, dass ihre Zuflucht zum Buddha, Dharma und Sangha letztendlich das ist, was sie definiert.

*Geld und Leckereien sind des Teufels Gesandte ...
Verbindung mit ihnen ist verderblich.
Verzichte auf sie und alles, was dich bindet.*

*Lust auf Vergnügungen ist das Lasso des Teufels;
Um dein Verlangen zu besiegen, sei des Todes eingedenk.*

Wir erinnern uns nicht gern daran, dass wir eines Tages alles zurücklassen müssen, was wir genießen, doch diese Tatsache ist das einzige an unserem Besitz und unseren Genussquellen, dessen wir völlig gewiss sein können. Viele Menschen folgen der Anweisung des Dichters, „Sammle deine Rosenknospen, solange du kannst“ („Gather ye rosebuds while ye may“), wobei sie sich einbilden, die einzig vernünftige Option angesichts der Unbeständigkeit sei es, hektisch nach den Freuden des Lebens zu haschen. In Robert Herricks Gedicht, aus dem diese berühmte Zeile stammt, geht es aber darum, unsere Gelegenheiten zu nutzen, wenn sie kommen, und das ist nicht ganz dasselbe wie sich von den „Gesandten des Teufels“ auflauern und versklaven zu lassen. Genuss an sich ist gut, und Milarepa ist der erste, der die Freuden des Lebens besingt. Wenn aber etwas so lustvoll ist, dass du nicht mehr achtsam sein kannst, wenn du es genießt, dann fesselt es dich und führt bestimmt zu Leiden.

*Junge Gefährten sind die lockende Falle des Teufels.
Wisse, dass sie trügerisch sind, beobachte sie genau.*

Das Vaterland ist das Verlies des Teufels.

Die Bindung an Kind und Kegel sowie jene, mit denen man ein weiteres – vielleicht ein nationales ethnisches oder sprachliches – Wir-Gefühl teilt, ist vielleicht auch mit der Bindung an eine Region verbunden. Insofern ist „das Vaterland das Verlies des Teufels“. Um diese Aussage zu verstehen, könnten wir uns das Verlies als einen Ort vorstellen, mit dem wir auf wohlige Weise vertraut sind, also nicht gerade als ein ganzes Land oder eine Nation, die vielleicht zu groß und vielfältig sind, um sich stark daran gebunden zu fühlen.

Milarepa erweitert seine Ermahnung auf jegliches Gefühl von Gruppenidentität, einschließlich desjenigen, das aus der Kameradschaft unter Freunden erwächst. Er denkt besonders an die Freunde, die der junge Mann treffen wollte. Er sagt nicht etwa, Freunde, die sich nicht für das spirituelle Leben interessieren, seien „böse“; eher geht es darum, dass wir unbemerkt zulassen, dass die Ansichten unserer ständigen Gefährten in unser Bewusstsein einsickern. Ihre Ideen und Einstellungen färben auf uns ab, und wir können nur schwer vermeiden, ihren Erwartungen zu entsprechen. Ohne zu bemerken, was geschieht, beginnen wir nach und nach, so zu denken wie sie und uns so zu verhalten wie sie. Und wenn ihre Ideen und Einstellungen konventionell und materialistisch sind, wenn sie die spirituelle Dimension des Lebens nicht schätzen oder verstehen, dann werden die Perspektiven und Ideale, die unsere spirituelle Übung speisen, verblassen, wenn wir mit ihnen zusammen sind. In diesem Sinn ist unsere Kameradschaft trügerisch.

Das sind klare, unkomplizierte Ratschläge, die man buchstäblich so nehmen kann, dass sie sich auf unsere unmittelbaren Freunde und Gefährten beziehen. Sie haben aber auch eine allgemeinere Geltung. Letztendlich sagt Milarepa, dass weltlich gesinnte Menschen, solange wir keine Bodhisattvas sind, größeren Einfluss auf uns haben werden als wir auf sie. Das ist anscheinend eine goldene Regel für Menschen, die ein spirituelles Leben zu führen versuchen. Wenn du kannst, vermeide es, zu lange von anderen Dharma-Übenden getrennt zu leben, oder vermeide wenigstens, dich zu behaglich mit Menschen einzurichten, die deine Ideale nicht teilen, so liebenswert sie im Übrigen auch sind. Deine Beziehungen sollten durchaus freundlich und fürsorglich sein, aber auch eine klare Scheidelinie haben. Wenn du besonders strikte oder intensive Praktiken übst, musst du besonders sorgsam wählen, mit wem du umgehst. Um deine Übung zu vertiefen, musst du sie mitsamt den Bedingungen, auf denen sie basiert, schützen. Das mag unsozial erscheinen, aber im spirituellen Leben muss man vor allem praktisch sein. Wenn du überdies bedenkst, was viele Menschen als „soziales Leben“ akzeptieren, dann ist dieses Vorgehen bestimmt weniger unsozial, als es scheint. Die Realitäten des modernen gesellschaftlichen Lebens – mit ihren Dinnerpartys und Kneipenabenden – ist so, dass man darin nicht allzu viel freundliche und erfreuliche Kommunikation findet.

Unter religiös Praktizierenden aller Art ist der Irrtum verbreitet, sie müssten, um mit anderen zu kommunizieren, ihre Sprache sprechen und ihre kulturellen Anspielungen verstehen können, die neuesten Trends und Redensarten kennen und alle Aktivitäten und Zersteuungen mitmachen, die gerade populär sind. Das ist sicherlich nicht meine Erfahrung. Als ich 1964 aus Indien nach England zurückkehrte, hatte ich keinerlei Bezug zu all dem, was seit den Kriegsjahren bis in die frühen sechziger Jahre passiert war. Fernseher und Supermärkte, Mods und Rocker, Nachtclubs und Popmusik waren mir völlig neu, während vertraute Dinge wie Dampfeisenbahnen schon bald verschwanden.

In jeder menschlichen Begegnung taugt der Bezug auf die kurzlebigen Aspekte der Alltagskultur bestenfalls dazu, einen oberflächlichen Erstkontakt herzustellen. Um dich anderen tiefer mitteilen zu können, musst du fähig sein, dich auf etwas Solideres zu stützen. Es sind deine Aufrichtigkeit und Entschiedenheit, die deutlich werden müssen, aber du wirst sie untergraben, wenn du versuchst, sogenannte Relevanz zu zeigen und modische Aktualität zu demonstrieren. Auch Menschen, die von der Oberflächlichkeit der Mode getrieben werden, können immer noch die Integrität von jemandem würdigen, der oder die anscheinend dergleichen Wechselfällen nicht ausgesetzt ist. Es gab beispielsweise Zeiten, da Richter Unkenntnis über Popstars und andere modische Passionen vorgaben, wenn derlei in Gerichtsverfahren erwähnt wurde. So konnten sie – nach dem Bericht einer modernen Anekdote – eine Zeugenbefragung unterbrechen und barsch fragen: „Und was, bitteschön, sind die Beatles?“, worauf der Anwalt antwortete: „Beatles‘, hohes Gericht, ist der Name eines beliebten Gesangsgruppe.“ Damals war die Öffentlichkeit von dieser Evidenz scheinbarer richterlicher Abgehobenheit ehrlich beeindruckt. Dass Richter über den Dingen, über dem Auf und Ab der Mode zu schweben schienen, war ein beruhigendes Anzeichen dafür, dass auf ausgewogene Weise Recht gesprochen würde. Heute liegen die Dinge natürlich anders. Doch als spirituell Übende müssen wir nicht unsere Ahnungslosigkeit über die neuesten Moden verbergen oder sklavisch mit ihnen Schritt halten, nur um mit anderen Menschen sprechen zu können. Die Begegnung miteinander sollte nicht vom kulturellen Treibgut bestimmt werden, das gerade vorüberschwimmt. Sie sollte in den menschlichen Qualitäten gründen, die uns allen unabhängig von unserer Altersgruppe gemein sind. Menschen antworten auf klare Prinzipien, die mit Überzeugung gelebt und ausgedrückt werden, und auf Personen, die genau wissen, wofür sie stehen. Warum auch sollte jemand ernst nehmen, was du sagst, wenn du selbst nicht sicher weißt, ob du es ebenfalls glaubst?

Milarepa ist mit Māra noch nicht fertig und schließt mit der Ermahnung, keine Zeit zu verschwenden.

*Lege alles beiseite und strebe nach dem Dharma.
Nur wenn du sofort handelst, kannst du Erfolg haben!*

Mit sofortigem Handeln meint Milarepa, dass wir, was immer wir zu tun haben, zur spirituellen Übung machen müssen. Wenn du dir sagst „Ich werde nachher üben, wenn ich hiermit fertig bin“, dann wird es – selbst wenn du dann tatsächlich dazu kommst zu üben – keine echte Übung sein. Ob du meditierst, nachsinnst, studierst, mit jemandem sprichst, arbeitest oder einfach nur achtsam bist, während du die häuslichen Arbeiten erledigst, und selbst, wenn du einfach nichts tust und die Aussicht genießt, solltest du alle Gedanken an etwas anderes beiseite legen und das, was du tust, mit ganzem Herzen tun.

Mit der Zeit wird dein Illusionskörper verfallen.

Hier finden wir eine poetische Verschmelzung zweier Gedankenstränge über Vergänglichkeit: Illusion und Verfall. Wenn wir sehen, wie sich die Dinge verändern, schließen wir daraus, dass die beobachteten „Dinge“ letztendlich illusorisch sind. Der „Illusionskörper“ ist natürlich nur in dem Sinne illusorisch, dass er keine feste, unveränderliche Einheit ist. Er ist illusorisch, weil er schon verfällt. Wir können sagen, der Körper, den wir als in Veränderung begriffen wahrnehmen, ist illusorisch, weil es nichts darin gibt, was nicht selbst Teil dieses Geschehens ist. Veränderung ist alles, was es gibt. Es gibt aber nichts, das sich ändert.

*Der aufschießende Vogel des Geistes wird sowieso hochfliegen;
Es ist besser, dich jetzt schon zum Himmel aufzuschwingen!*

Der „aufschießende Vogel“ bezieht sich auf den tibetischen Glauben, das Bewusstsein trete beim Tod durch die Krone des Kopfes aus. „Mach dich gleich daran“, ist Milarepas Rat, „lass es in Meditation aufsteigen“. Wir werden hier daran erinnert, dass Meditation eine Vorbereitung auf den Tod ist und dass der Tod ein Zustand erzwungener Meditation ist. Milarepa ist als Lehrer immer bemüht, seinen Schülern ein Gefühl der Dringlichkeit einzuflößen und das Gewahrsein vom Tod in den gegenwärtigen Moment hineinzubringen und so diesen Augenblick zum Leben zu erwecken und zur Klarheit zu bringen.

Das ist für Lehranhänger sehr hilfreich, wohingegen Vertrauensanhänger es vielleicht vorziehen, Unbeständigkeit aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Sobald du etwas in der eben beschriebenen Art als illusorisch ansiehst, musst du nicht mehr darüber nachsinnen, dass es verfallen wird. Stattdessen kannst du anfangen, die Freiheit zu erleben, die entsteht, wenn weltliche Bindungen abfallen. Anstatt über den ungewissen Zeitpunkt deines Todes nachzusinnen, kannst du vergegenwärtigen, dass du, auch wenn du dich voll und ganz deiner Übung widmest, nicht weißt, wann Einsicht und erst recht wann Erleuchtung entstehen mögen.

Zumindest wäre es hier und jetzt viel besser, wenn du ein Gewahrsein der Vergänglichkeit und Bedingtheit in den gegenwärtigen Moment hinein bringen könntest. Andererseits kannst du, wenn du bemerkst, dass du in der Bemühung, achtsam zu sein, nachlässt, auch an die wunderbare Gelegenheit denken, die du damit gehen lässt. Wenn du dir Sorgen darüber machst, wie viel Geld du noch auf dem Konto hast oder wenn du dich über die „falsche“ Marke des Mueslis ärgerst, versäumst du dann nicht hier und jetzt die Möglichkeit der Erleuchtung?

Das Lied endet damit, dass Milarepa den jungen Mann als Schüler annimmt und ihn erstmals „mein Sohn“ nennt. Obwohl er als Yogi daran gewöhnt ist, Herz und Geist durch alle Höhen und Tiefen des Lebens gleichmütig zu halten, sagt er, dass er an diesem Wendepunkt eine besondere Freude empfinde:

*Mein Sohn! Dies ist der Beginn deiner Reise auf dem Bodhi-Pfad.
Auch ich, der Yogi, freue mich an deinem Erfolg.*

Auch du, junger Mann, solltest froh und glücklich sein!

8 Deine Zweifel ruhen lassen

Schönheit auf dem spirituellen Weg

Der junge Mann sprudelt über vor Glück und Begeisterung, als Schüler angenommen zu sein. Er gelobt zurückzukehren, verbeugt sich vor seinem neuen Lehrer und umwandelt ihn mehrmals, bevor er sich auf den Weg macht. Vier Monate später kommt er in Begleitung seines Neffen zurück und bietet Milarepa einen weißen Jadestein dar, während sein Neffe eine halbe Unze Gold geben will. Milarepa fordert sie aber auf, nach Drin zu gehen und ihre Opfergaben dem Übersetzer Bhari zu bringen, der dort gerade einen Stupa baue. Ihn sollten sie um ein paar erste Einweihungen bitten.

Es kommt uns vielleicht seltsam vor, dass Milarepa seinen Herzensschüler zu einem anderen Lehrer schickt, doch wir müssen den Charakter des jungen Manns im Auge halten. Er ist ein junger Adliger, der bis vor kurzem sehr stolz auf seine Besitztümer und deren hochwertige Qualität gewesen war. Zwar ist seine Hingabe an Milarepa ganz aufrichtig, doch er lebt noch auf einem vergleichsweise niedrigen Bewusstseinsniveau. Sein Herz und Geist sind nach wie vor auf die Welt der Sinnesfreuden eingestimmt. Verglichen mit Milarepa, dem einsamen Yogi, der besitzlos ist und nicht einmal eine Robe hat, um den nackten Körper zu bedecken, ist die Kluft zwischen beiden gewaltig.

Milarepa hätte den jungen Männern auch selbst die existentiellen Unterweisungen geben und sie irgendwann in den höchsten Yoga einweihen können. Das wäre aber schon alles gewesen, was er zu bieten hatte. Er besitzt keine Ritualgegenstände, keine Lampen und Bildnisse, keinen Schrein oder Opfertische. Scharfsinnig erkennt er, dass dieser wohlhabende Jüngling mit seiner gesunden Lust auf Leben und schöne Dinge die höchsten Lehren des Tantra ziemlich farb- und freudlos, dröge und abseitig finden wird. Also schickt er ihn und seinen Neffen zu Bhari Lotsawa – zu Bhari, dem Übersetzer. Dieser war unter den damaligen tibetischen Buddhisten als großer Lehrer und Yogi weithin bekannt, pflegte aber einen ganz anderen Lebensstil als der asketische Milarepa. Soweit wir wissen, lebte er nicht in einer Höhle, sondern einem Tempel oder Kloster; er war von vielen Schülern umgeben, und da war immer viel los.

Ich habe selbst miterlebt, wie manche tibetische Lamas auch heute noch arbeiten – mit Hunderten von Schülern, die rund um die Uhr zu Zeremonien versammelt sind, mit dem lauten Klagen der Muschelhörner, das den Gesang durchdringt, mit Butterlampen, die durch wogende Weihrauchwolken ehrfurchtgebietende Bildnisse beleuchten. Das ist sehr beeindruckend und erhebend. Auch wenn es nicht die äußerste Tiefe spirituellen Übens und Erlebens verkörpert, ist es doch eine fundamentale und wesentliche Zwischenstufe.

Milarepa erwägt, was sein neuer Schüler spirituell gesehen braucht, und er kommt zum Schluss, dass eine klösterliche Umgebung in Gemeinschaft mit vielen anderen Übenden ihm gut tun werde. Mag er auch in einem starken Schub erster visionärer Einsicht zum Dharma gedrängt worden sein, so muss der Jüngling doch erst noch eine positive Grundlage schaffen und lernen, seine Dharmaübung auf einem eher gewöhnlichen Niveau zu genießen. Er muss sich von reichen, farbenfrohen Andachtszeremonien, Einweihungen und faszinierenden Belehrungen begeistern lassen. Er muss mit fein gestalteten rituellen Geräten umgehen und über schön gemalte Thangkas meditieren.

Eine der Eigenschaften, die tantrische Rituale so wirksam machen, ist ihr starker ästhetischer Reiz. Sie sprechen die Sinne an, tauschen dabei aber jene Art von Dingen, die ganz natürlich unser Interesse wecken, mit Dingen verfeinerter Schönheit aus, die unsere emotionalen Kräfte auf Gegenstände der Wahrnehmung ausrichten, die ganz jenseits der Sinne liegen. Milarepa weiß, dass es eine notwendige Zwischenstufe für seinen jungen Schüler ist, seine Sinnlichkeit in solcher Weise zu läutern und zu verfeinern.

Worum wir uns in all unserem Üben bemühen – ob Ethik, Meditation oder Ritual – ist, das Bewusstsein zu verfeinern und es von Ergreifen, Zuneigung und Ablehnung fortzuziehen und so feinfühlig werden zu lassen, dass es die Realität selbst zu schätzen beginnt, die weder angenehm noch unangenehm ist. Wir versuchen, eine Form hochgestimmten Erlebens zu nähren und hegen, das Gefühl von Freude bei der Betrachtung von Schönheit, die eher um ihrer selbst willen denn als etwas wahrgenommen wird, das wir besitzen können.

Dabei kann natürlich auch Kunst eine Rolle spielen. Wenn wir uns Kunstwerken aussetzen, erlauben wir ihnen, unsere vergleichsweise ungeschliffenen, vielleicht sogar groben Gefühle und Reaktionen zu einem größeren Gewahrsein und einer Zartheit des Empfindens zu führen. Schönes wird dabei zum Vermittler zwischen Unwahrheit und Wahrheit, zu einer Wirkkraft der Verwandlung, sei es in Form von Kunst oder der ästhetischen Qualitäten tantrischer Rituale und Visualisierungen. Deshalb bezeichnet Platon im *Symposium* Eros als einen Daimon oder Vermittler, weder Mensch noch Gott, sondern ein Halbgott, der Erde und Himmel miteinander verbindet. Wir können nicht direkt von der Erde in den Himmel gelangen – vom Menschsein zur Göttlichkeit, denn das ist ein vom Daimon verkörpertes Geschehen der Anziehung und Begeisterung dafür, Fortschritte zu machen. Besonders am Anfang des spirituellen Lebens muss es etwas geben, woran die niederen Emotionen und Sinne andocken können, einigen Genuss, etwas Schönes – andernfalls werden wir schlichtweg zu unseren alten Dingen zurückkehren. Meist stellen wir uns vor, es seien die Gegenstände der Sinne, die uns Genuss bereiten, tatsächlich ist aber die angeregte Beteiligung unserer Energien die eigentliche Quelle dieses Genusses. Daraus folgt, dass die Übung lustvoll sein muss, wenn sie es leisten soll, unsere Energien in das spirituelle Leben einzubeziehen. Wir können die Mitwirkung unserer Energien nicht per Willenskraft von einem Objekt auf ein anderes übertragen; wir müssen ihnen schmeicheln. Darin liegt der Wert religiöser Kunst – dass sie unsere Energien, unsere Gefühle und Emotionen ganz natürlich und auf sanfte Weise höher führt. Und der Mangel daran erklärt vielleicht den trockenen, unfrohen oder sogar leblosen Eindruck, den die eher extremen, puritanischen buddhistischen Sekten machen, die jeglicher Ausschmückung abschwören.

Manche Menschen benötigen weder Kunst noch farbenfrohe Rituale, um ihre emotionalen Energien zu transformieren, aber die meisten brauchen sie, es sei denn, sie lebten in einer sehr schönen landschaftlichen Umgebung, die vielleicht dieselbe Wirkung hat. Als ich in Kalimpong lebte, habe ich das deutlich empfunden. In ihren leuchtenden Farben war die ganze Landschaft juwelenartig. Der Himmel war strahlend blau, die Wolken rein weiß, und der Sonnenaufgang schuf ein immer neues Farbenschauspiel auf den Schneegipfeln – rosa, violett, grün und golden wie ein Gemälde der Präraffaeliten. Ort und Landschaft hatten etwas Ehrfurchtgebietendes. Vielleicht spürte man das Anwesen der Natur deutlicher, weil die Stadt kaum Geschichte hatte; die mundane Welt schien dort keine Macht zu haben. In Tibet selber ist die Luft aufgrund der Höhenlage noch klarer, und die Farben der Naturdinge stehen plastisch heraus, obwohl man oft nichts anderes als die dunkelbraune Weite der Berge und das intensive Blau des Himmels sieht, ohne jede Blume oder einen Baum, die die Aussicht weicher machen würden. So herb eine solche Schönheit auch sein mag, sie verwandelt den Geist.

Wenn du die sinnesorientierten Emotionen auf schöne Dinge oder die Wildnis der Natur umlenken kannst, wird es viel leichter, sie mit noch subtileren Gegenständen der Wahrnehmung zu verknüpfen wie denen, die du in Meditation erfährst. Wenn du vom sinnlichen Verlangen zu wertschätzendem, betrachtenden Entzücken übergehen kannst, weißt du, dass du auch darüber hinaus gehen und diesen Genuss für etwas noch Schöneres zurücklassen kannst. Das Problem ist, dass wir das Schöne um uns herum für selbstverständlich halten. Es weckt kein Staunen, keine Dankbarkeit oder Verehrung in uns, weil wir sie nicht jeden Tag neu und frisch erleben und somit auch die Dinge nicht neu entdecken. Dieselbe alte Sonne, derselbe alte Mond, dieselben alten Leute, dieselbe alte Welt. Wenn du hingegen mit frischen, neuen Augen siehst, wirst du alles wie zum ersten Mal erleben. Nach einer alten indischen Definition ist das Schöne das, was von Moment zu Moment stets neu ist. Das heißt, es nimmt den Geist aus jener Welt fort, in der die Dinge altern. Es ist frisch von einem Moment zum nächsten – außer, dass der

Moment nicht mit dem vorherigen oder dem nachfolgenden verbunden ist. Es ist zeitlos, denn jeder Moment ist einzigartig. Solcher Schönheit wird man nicht überdrüssig. Auch in unseren Beziehungen mit Menschen kann das geschehen: Wenn du andere Menschen recht siehst, wenn du sie objektiv im kontemplativen Sinn siehst und als diejenigen schätzt und genießt, die sie sind, dann wirst du sie nie langweilig finden.

Umkehr

Wir erfahren nicht, wie lange die beiden jungen Männer bei Bhari Lotsawa blieben. Vielleicht Monate, vielleicht ein oder zwei Jahre oder sogar länger. Dem Text zufolge erhielten sie während ihres Aufenthalts bei ihm die Einweihung von Dem Chog, die ziemlich aufwändig ist und für ihre vollständige Durchführung einige Wochen oder sogar Monate benötigt. Unser junger Mann kam anschließend zu Milarepa zurück und bleibt nun fünf Jahre bei ihm. Er wird in die sechs Yogas von Nāropa und in *mahāmudrā* eingeweiht, und schließlich gibt Milarepa ihm seine eigenen „Kernunterweisungen“ und zugleich den Namen Repa Shiwa Ö, was „In Baumwolle gekleidetes Friedenslicht“ bedeutet.

Der Gegensatz zwischen der früheren Persona des jungen Manns und seiner neuen Hingabe an ein Leben der Entsagung könnte kaum größer sein. Wir erfahren, dass er früher ein großer Genussmensch war, nun aber der Welt ganz und gar entsagt. In der Tat veranschaulicht er ein klassisches spirituelles Phänomen: Die Menschen, die am heißblütigsten in das weltliche Leben verwickelt waren, sind auch jene, die ganz vollblütig ins spirituelle Leben eintreten. Große Sünder werden zu großen Heiligen. Als christliches Beispiel kommt der heilige Augustinus von Hippo direkt in den Sinn, wenn er sich auch im Temperament deutlich von dem Jüngling unserer Geschichte unterschied. In seiner Jugend war Augustin zweifelsfrei ein Genussmensch, wenngleich ein gequälter, unzufriedener und schuldbeladener; und auch als Heiliger war er immer noch ziemlich schuldgeplagt und gequält. Offenbar hatte er sogar in seinen weltlichsten Zeiten Vorbehalte gegen das weltliche Leben, und auch während seines ganzen spirituellen Lebens hatte er Vorbehalte. Welchen Weg er auch einschlug, es gab immer einige Anspannung und Besorgnis.

Im Gegensatz dazu hat der junge Mann unserer Geschichte sein Leben anscheinend durch und durch genossen. Er hatte Freude an seinem Pferd, seinem Sattel, seinen Stiefeln und allem anderen, und ohne alle Schuldgefühle gab er sie glücklich auf, um sich kopfüber ins spirituelle Leben zu stürzen. Auf ganz sorglose Art schreitet er vom gesunden, glücklichen Menschendasein zu einer Seinsweise fort, die mehr als gesund, mehr als glücklich und in gewissem Sinn sogar mehr als menschlich ist.

Falls es nicht ganz angemessen ist, den heiligen Augustinus mit einer so nebensächlichen Gestalt wie Repa Shiwa Ö zu vergleichen, ist ein Vergleich mit Milarepa aufschlussreich. Der große tibetische Yogi wird gewöhnlich mit dem heiligen Franziskus verglichen, weil er auf alle weltlichen Dinge verzichtet und die Welt um ihn herum gütig und voller Phantasie wertschätzt. Indes war die eigentlich treibende Kraft für Milarepas spirituelles Leben seine tiefgehende Frevelhaftigkeit als junger Mann, und in dieser Hinsicht ähnelt er eher dem heiligen Augustinus. Beide vollzogen mit ihrer Bekehrung eine vollständige moralische Wende – obwohl Milarepa eine andere Art von Sünder und folglich eine andere Art von Heiliger war. Der heilige Augustinus war höchstens einer gewissen Sinneslust „schuldig“, doch anscheinend hat er nie seinen Seelenfrieden gefunden. Milarepa dagegen bereute seine Morde und seine Zauberei aufrichtig und akzeptierte große Entbehrungen, um sich zu läutern, und danach war er offenbar vollkommen frei von Schuldgefühlen. Der Unterschied enthüllt die

innewohnenden Probleme eines im christlichen Rahmen geführten spirituellen Lebens: Gewisse Aspekte der christlichen Lehre erscheinen aus buddhistischer Sicht als schädlich für ein gesundes spirituelles Leben. Wörtern wie „Sinnlichkeit“ und „sinnlicher Mensch“ haften in unserer Sprache – die von christlichen Werten getränkt ist – Spuren einer moralischen Verurteilung an, wie es sie im Buddhismus nicht gibt.

Gelübde

Schließlich legt der junge Mann gewisse Gelübde ab: keine Lederschuhe und auch nicht mehr als ein Baumwolltuch zu tragen, niemals in seine Heimat zurückzukehren und nicht mehr Nahrungsmittel für sich zu horten, als er in zwei Tagen verzehren kann. Zum Zeitpunkt der tantrischen Einweihung ist es üblich und ein natürlicher Teil der spirituellen Umkehr, dass man Gelübde ablegt und Verpflichtungen spiritueller Natur eingeht wie etwa die, eine bestimmte Praktik dreimal täglich zu üben. Innerhalb der buddhistischen Überlieferung gilt die strenge Einhaltung dieser feierlichen Zusagen als sehr wichtig. Ein Gelübde abzulegen und zu wissen, dass du es einhalten kannst, stärkt dein Vertrauen in deine spirituelle Belastbarkeit, und damit wächst du.

Umgekehrt gilt es als äußerst schädliches Karma, ein feierliches Gelübde zu brechen. Darum ist es am besten, es für eine bestimmte Zeitdauer abzulegen. Bei einem lebenslangen Gelöbnis kannst du nicht sicher sein, ob du es bis zum Zeitpunkt des Todes wirst einhalten können, und das kann unterschwellige Gefühle von Selbstzweifel statt Selbstvertrauen erzeugen. Überdies wird das Selbstvertrauen untergraben, wenn du dein Gelübde brichst. Du wirst vielleicht an latenten Schuldgefühlen leiden und schlimmstenfalls außerstande sein, dich noch einmal für irgendetwas zu verpflichten.

Die großen Gelöbnisse der kosmischen Bodhisattvas in den Mahāyāna-Schriften wie dem *Avatamsaka-Sūtra*, dem *Vimalakīrti-Nirdeśa* und dem *Lotos-Sūtra* sind von anderer Art. Man kann sie nicht für einen begrenzten Zeitraum ablegen, weil sie es ausdrücklich verlangen, dass man seinem altruistischen Streben keine Grenzen setzt. Die Bodhisattva-Gelübde werden aus der Motivation heraus abgelegt, das Entstehen des *bodhicitta* herbeizuführen, und das hat nichts mit Zeit zu tun, sondern entzieht sich vielmehr allen Beschreibungen in Kategorien von Zeit und Raum. In fortgeschrittenen Bodhisattvas ist das *bodhicitta* ohnehin schon entstanden, und ihr Gelübde gilt eher symbolisch als buchstäblich.

Auf der Stufe des Jünglings unserer Geschichte – vermutlich noch vor dem Erwachen des *bodhicitta*, drücken die Gelübde ebenfalls einen Fortschritt hinsichtlich der Tiefe seines Verstehens und der Stärke seiner Entschlossenheit aus. Wenn man denn wirklich vorankommen will, verlangt intensive spirituelle Übung eine so starke Selbstverpflichtung, dass man die vom Üben unvermeidlich aufgeworfenen Herausforderungen überstehen wird. Um ein Gelübde ablegen zu können, muss die Entschiedenheit des Schülers außer Frage stehen, und das bedarf ein hohen Grades an Selbstkenntnis und Integrität. Diese Stabilität ist das, was Repa Shiwa Ö in seiner Zeit bei Bhari Lotsawa gewonnen hat.

Schluss mit dem Reden über Erleuchtung

Nach all seinen wunderbaren tantrischen Initiationen wird Repa Shiwa Ö nun mit ein paar einfachen und praktischen, fast Theravāda-artigen Anleitungen auf den Boden zurückgebracht. Diese Unterweisungen sind zweifellos etwas ganz anderes als Bhari Lotsawas farbenfrohe tantrische Rituale. Es ist, als seien jene Rituale – ungeachtet ihrer

tiefgründigen Bedeutung und der Tatsache, dass sie die wesentliche Struktur des Dharma so schön verzieren – bloße Äußerlichkeiten, eine schillernde Fassade des Dharma. Gewöhnliche Tibeter sind von diesen aufwändigen und tiefgründigen Zeremonien meist sichtlich entzückt und begeistert, ohne aber zu fühlen, dass sie mit einem Leben unvereinbar sind, dem es weitgehend an spiritueller Entschiedenheit mangelt. Jetzt aber kommt Milarepa zum nackten Knochengerüst der Lehre, zur stabilen Struktur, die die Grundlage all der mitreißenden Zeremonien bildet.

Wie wir schon gesehen haben, ist die Meister-Schüler-Beziehung zutiefst persönlich: Ein umfassend entwickelter Mensch spricht zum reifen spirituellen Streben eines weniger entwickelten Menschen, so dass die sich daraus ergebende Belehrung für die besonderen Umstände und individuellen Bedürfnisse des Schülers oder der Schülerin unmittelbar relevant ist. Aus seiner eigenen Übung und Verwirklichung entnimmt Milarepa eine auf die Person Shiwa Ös zugeschnittene Anwendung des Dharma, die er ihm in Form einiger Vorsätze gibt.

Das folgende Lied der Unterweisung ist in Form und Vortrag unkompliziert, schlicht und direkt. Es gibt nichts Verwickeltes oder Schwerverständliches darin. Seine Bedeutung liegt in der Kraft der Verwandlung, denn der junge Mann vermag die Anleitungen nun ganz aufzunehmen und sie darum auch vollständig umzusetzen.

*Lieber Sohn, wenn du deine Meditation vervollkommen willst,
Zügle borniertes und leeres Geschwätz;
Denke nicht an die Glorien der Vergangenheit.⁸²*

Milarepas erste Ermahnung betrifft die Rede. Beim Reden verschwenden wir viel Energie und Zeit, wir verlieren dabei unsere Achtsamkeit und äußern unsere festen Ansichten, die wir damit zugleich verstärken, unsere blinden Flecken, unsere engen, einseitigen und begrenzten Meinungen. Sprechend brüsten wir uns, sonnen uns in unseren Leistungen oder im gespiegelten Glanz unserer sozialen Stellung und machen uns lieb Kind in den Augen anderer. Gut vorstellbar, dass Milarepa diesen wichtigtuerischen Jüngling als besonders anfällig dafür erkannt hat, sich in Gespräche über die Herrlichkeit der Vergangenheit ziehen zu lassen.

Vor allem aber geht es bei diesem ersten Punkt darum, den Dharma ernst zu nehmen und nicht belanglos über ihn zu schwätzen. Dieser Punkt ist weniger offensichtlich, als es scheinen mag. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass man einen außerordentlich wohl aufgenommenen Vortrag über die Bedeutung des Gebens und der Großzügigkeit und über schlichte Handlungen der Güte und Selbsthingabe halten und sehen kann, dass die Zuhörer von dieser mitfühlenden Vision tief inspiriert sind. An den Vortrag schließt sich vielleicht eine mitreißende Puja an, in der alle mitwirken und die einen spirituellen Anspruch nach dem anderen wachruft und bekräftigt. Schließlich bittet man, dass ein paar Freiwillige beim Abwasch der Tassen und Stapeln der Stühle helfen mögen, und sieht nun, wie die Begeisterung versiegt, als hätte jemand das Wasser abgedreht. Ich denke hier an eine Situation, in der gut fünfzig Leute die Idee des Bodhisattva-Ideals sichtlich genügend schätzten, um einen langen Abend durchzuhalten, der dem Thema gewidmet war, aber niemand entsprach der Bitte, zehn Minuten lang mit dem Abwasch zu helfen. Kurz gesagt: Selbst wenn wir den Dharma hinreichend schätzen, um darüber zu reden, und selbst wenn wir uns echt begeistert fühlen, sind wir nicht zwangsläufig für ihn empfänglich.

⁸² Sofern nicht anders vermerkt, wurden die Zitate dieses Kapitels aus *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*, a. a. O., S. 184ff. übertragen. Deutsche Parallelstellen in *Vajra-Lieder*, a. a. O., Bd. 1, S. 179-182.

Der dänische existentialistische Philosoph Kierkegaard schrieb bekanntlich, das ganze organisierte Christentum basiere auf einer großen Unterstellung, nämlich der, dass Gott ein Tor sei.⁸³ Als Beispiel nannte er seine Beobachtung, dass die Menschen allsonntäglich in die Kirche gehen und pflichtbewusst dem Prediger lauschen, der sie anhalte, ihren Nachbarn zu lieben und so weiter. Dabei wüssten sie, dass er nicht erwarte, von ihnen ernst genommen zu werden, und auch er wüsste, dass sie das wissen. Alle miteinander würden sie davon ausgehen, dass Gott sich auf diese Weise düpierten lasse und diese Torheit für etwas Echtes halten würde: für echte Christen, die echtes Christentum praktizieren. Das sei eine große Farce, und man könne die Geistlichen nur bemitleiden, die Woche für Woche auf die Kanzel steigen und ernsthaft über Dinge reden, die sie selbst nur für partiell glaubwürdig halten und die ohnehin keinen erkennbaren Eindruck auf ihre aussterbenden Gemeinden hinterlassen. Das müsse geradezu seelenzerstörend wirken.

Natürlich ist keine Religion von solcher Selbsttäuschung frei. Die Gefahr besteht darin, dass man sie akzeptiert oder sogar institutionalisiert. Wenn sich buddhistische Lehrer und Lehrerinnen ausschließlich um die sozialen und institutionellen Funktionen einer „respektablen“ Religion kümmern – Geburten, Todesfälle und Heirat –, dann ziehen sie den Schlussstrich unter die Weitergabe einer radikalen spirituellen Lebensperspektive, die ihren Namen verdient. Jede spirituelle Bewegung ist gefährdet, dass ihre Institutionen, ihre Praktiken, und sogar ihre Sprache und Begrifflichkeit eher zum Selbstzweck als zu Werkzeugen der Transzendierung aller weltlichen Sorgen werden.

*Bleib im Tal, das keine Menschen besuchen;
Halte dich fern von schlechten Gefährten und prüfe dich selbst.*

„Ein ungeprüftes Leben ist nicht lebenswert“, sagte Sokrates, und Milarepa hätte sicher zugestimmt. Sein Schüler wird gewarnt, sich von der Gesellschaft im Allgemeinen und zumal von ungeeigneten Gefährten fern zu halten, und er solle sich selbst prüfen. Beide Mahnungen sind offensichtlich miteinander verbunden: Das ungeprüfte Leben ist gewöhnlich ein wahllos geselliges Leben. In die nächste Kneipe zu gehen ist nach wie vor eine beliebte Methode um zu vermeiden, die eigene Geistesverfassung zu erleben. Auf der hier besprochenen Stufe der Übung indes kann der Einfluss „schlechter Gefährten“ aus einer ganz unwahrscheinlichen Ecke kommen. Sogar jene spirituelle Gemeinschaft, die dazu existiert, der spirituellen Übung zu dienen und sie zu unterstützen, kann auch Selbstzufriedenheit oder vielleicht mangelnde Sorgfalt unterstützen. Letztendlich müssen wir allein sein können.

*Sehne dich nicht danach, Guru zu werden;
Sei demütig und übe fleißig.
Hoffe nie, rasch Erleuchtung zu erlangen,
Sondern meditiere, bis du stirbst.*

Vielleicht scheint es merkwürdig, wenn Buddhisten gesagt wird, sie sollten nicht hoffen, rasch Erleuchtung zu erlangen – und das erst recht, wenn sie tantrisch praktizieren. Das Tantra ist doch angeblich ein schneller Pfad zur Erleuchtung. Milarepas Rat ist auf ein bestimmtes Problem gemünzt: Wir können uns so sehr um das Endergebnis kümmern – oder das, was wir für das Endergebnis halten –, dass wir unseren Geschmack am Prozess, der

⁸³ *Der Augenblick*, Kopenhagen 1855.

dahinführt, verlieren. Wir machen den Fehler, das Ziel von den Mitteln zu trennen, wo doch das Ziel tatsächlich im Pfad enthalten ist.

Wenn du beispielsweise versuchst, ein Buch zu schreiben oder ein Bild zu malen, ist es für den schöpferischen Prozess verhängnisvoll, wenn du die Sache nur fertigstellen und hinter dich bringen willst. Sogar wenn du unter Druck stehst, sie zu beenden, musst du gleichwohl Raum schaffen, in dem du dich dem Geschehen um seiner selbst willen widmen und dich darauf einlassen kannst. Für praktizierende Buddhisten gilt dasselbe. Um recht zu üben, musst du so sehr in deine Meditation vertieft, deiner Übung so sehr hingegeben sein, dass es dich nicht wirklich kümmert, ob du Erleuchtung erlangen wirst. Du weißt zwar, dass Meditation zu Erleuchtung führt, aber du findest das Geschehen selbst so befriedigend, dass es dich nicht stört, auf unbegrenzte Zeit darin zu verweilen. Du willst bloß meditieren, und das ist etwas, was du bis zum Tod tun willst. Du hast es nicht eilig, woanders hin zu kommen. Du hoffst nicht auf rasche Erleuchtung, denn der Weg dahin macht so viel Spaß.

Dies erklärt, warum im spirituellen Leben Achtsamkeit betont wird: vergegenwärtigen und voll und ganz würdigen, was man gerade tut. Natürlich hast du ein Ziel, doch das sollte dein Bewusstsein nur so weit beschäftigen, als es dem, was du hier und jetzt tust, Sinn oder Richtung gibt. Das ist bei allen Aufgaben so. Irgendwann musst du sie vollenden, aber du kannst es nur zufriedenstellend tun, wenn du die Vollendung vergisst und dich auf das sammelst, was du gerade tust. Es geht darum, sich mit dem Prozess zu identifizieren und nicht mit dem Erfolg. Sei nicht zu begierig auf Anerkennung deiner Entschlossenheit und deiner Erfahrung. Genieße es, mit der Übung fortzufahren. Wenn deine innere Schubkraft dich einfach weiterträgt, dann ist es an der Zeit, neue Verantwortlichkeiten oder Verpflichtungen zu übernehmen. Denke nicht zu viel darüber nach, ein Buddha zu werden; versuche bloß weiter, Bodhisattva zu sein.

Und bei allem, was du erreichst, so erinnert Milarepa seinen adligen neuen Schüler, sei demütig. Wenn wir viel Getöse um unser heilsames Handeln machen, dann ist das Heilsame daran natürlich verdorben. Das Ego wird sich nie damit zufrieden geben, eine heilsame Handlung um ihrer selbst willen zu tun. Es fordert eine Vergütung, Anerkennung oder ein Schulterklopfen. Auf Lob aus zu sein, zeigt fehlendes Vertrauen in das, was wir getan haben, und läuft auf einen Mangel an Selbstvertrauen hinaus. Wenn du, solange niemand anders es anerkennt, nicht spüren kannst, dass du etwas recht gemacht hast, dann wird sich dein Tun niemals angemessen anfühlen. Ein solcher Mangel an Selbstvertrauen kann schwerwiegende Folgen haben. Vielleicht wirst du feststellen, dass du etwas tust, nicht weil du es für richtig hältst, sondern um Beifall zu bekommen. Taugliche Handlungen aber, die man um des Beifalls willen tut, ebnen den Weg für schädliche Handlungen.

*Vergiss bloße Wörter und Studien
Und übe dich in den existentiellen Unterweisungen.
Willst du dir selbst nützen,
Dann verzichte auf Reden und Wörter;
Sammle dich auf die Andachtsübungen.*

Der Schwerpunkt liegt hier auf der persönlichen Hingabe, wobei die „existentiellen Unterweisungen“ eher persönliche Vorsätze für die Übung als universell relevante Lehren für die Öffentlichkeit sind. Mahnungen wie diese sind für westliche Buddhisten bedeutsam, denn es gibt so viel zu lesen – über Zen, über Mahāyāna und sogar *mahāmudrā* – und anscheinend so wenig Zeit für tatsächliche Übung. Wenn westliche

Menschen auch nur ein Hundertstel dessen üben, was sie lesen, schlagen sie sich ganz wacker. So etwas steht natürlich im direkten Widerspruch zur Überlieferung.

Stell dir einmal vor, du legst alles beiseite, was du aus Büchern gelernt hast, und gibst nun eine Beschreibung des Dharma, die ausschließlich in deiner eigenen Erfahrung gründet. Was könntest du sagen, das nicht auf Hörensagen beruht? Irgendwann hast du vielleicht bewusst ein oder zwei Vorsätze geübt – aber alle? Wir könnten etwas zu unseren Versuchen mit Meditation, unserer Erfahrung mit Puja, über Rückzug in Klausur und sogar über Freundschaft sagen – sofern wir denn wirklich spirituelle Gemeinschaft erfahren haben, anstatt bloß mit unseren buddhistischen Freunden rumzuhängen. Den meisten von uns würde es schwer fallen, Buddhas und Bodhisattvas detailliert zu beschreiben, weil wir nie einen von ihnen gesehen haben. Was *śūnyatā* angeht, würden nahezu alle einen leeren Fleck zeichnen, und mit vollkommener Weisheit stünde es nicht anders. Doch sogar die ganz elementaren und grundlegenden Wahrheiten des Buddhismus – wie „Hass endet nicht durch Hass; Hass endet nur durch Liebe“⁸⁴ – sind für viele von uns ungeprüfte Maximen. Wer hat denn selbst herausgefunden, dass Hass auf diese Weise aufhört? Wie viel Dharma wissen wir wirklich aus eigener Erfahrung?

Anscheinend ist es für Menschen natürlich, dass sie, sobald sie eine Sache gelernt haben, und sei es auch nur oberflächlich, zu einer nächsten, fortgeschritteneren oder sogar esoterischeren weitergehen wollen. Ein Buch, auf das unser Blick fällt, verspricht geheime Lehren zu vermitteln, die noch nie vor anderen außer ein paar vertrauenswürdigen Schülern enthüllt worden seien, und wir denken: „Das ist genau das Richtige für mich.“ Das elementare Zeug kann jeder verstehen, so glauben wir, *wir* aber wollen etwas, das uns weiter, tiefer und über den Horizont der gewöhnlichen Leute hinaus bringt. Die Tibeter in Kalimpong waren in dieser Hinsicht nicht anders als Westler. Wenn sich herumsprach, dass ein großer Lama mit ganz besonderen Lehren, geheimen und fortgeschrittenen Einweihungen in der Stadt eingetroffen war, dann schwärmten sie aus, ihn zu hören. Eine Belehrung über die fünf Vorsätze konnte nie eine Menschenmenge anziehen, weil sie alles schon längst gehört hatten. Natürlich konnten sie die Vorsätze rückwärts aufsagen, was aber das Üben anging, verhielt es sich ganz anders.

Es gibt nichts Verwerfliches an staunender Faszination für die Welt menschlichen Wissens oder an der gesunden Neugierde von Kindern, die die Sachen um ihrer selbst willen entdecken wollen und immer weitere Fragen stellen. Natürlich wollen wir diesen frischen Forschergeist nicht verlieren. Hier aber missbilligt Milarepa die Aneignung von Wissen als Mittel zur Bekräftigung des Ego. Ein solcher Erwerb unterscheidet sich nicht vom Erwerb materiellen Besitzes, außer dass er möglicherweise noch mehr gesellschaftliche und kulturelle Respektabilität mit sich bringt.

Eine derartig erwerbstüchtige Einstellung zu den Lehren ist mit einer rein intellektuellen Herangehensweise an sie verbunden, sowie mit der Vorstellung, man selbst sei dem gleich, was man intellektuell versteht, sprich: Wenn ich die Wörter verstehe, habe ich auch ihre Bedeutung gemeistert. Nach den Worten des englischen Dichters Samuel Taylor Coleridge können wir das, was wir verstehen, nicht verehren, und das trifft sicherlich zu, wenn es um den Dharma geht. Wenn du meinst, du hättest den Dharma gemeistert, wie kannst du ihn dann noch verehren? Verehrung kann man nur dem entgegenbringen, was man nicht versteht, dem gegenüber man anzuerkennen vermag, dass man es nicht beherrscht. Der Dharma ist per Definition etwas, das sehr weit

⁸⁴ Dhammapada, Vers 5. Vgl. <https://suttacentral.net/dhp1-20/de/sass> (geprüft am 29.3.2021).

über uns hinausgeht, und wenn wir keine Ehrfurcht vor ihm haben, wird es unmöglich, ihm im eigenen wirklichen Erleben näherzukommen. Das ist die große Gefahr des theoretischen Verstehens: Der elementare Egoismus dahinter schneidet vom wirklichen Erleben des Dharma ab.

Um deine Übung wirksam zu machen, brauchst du nicht viele Einweihungen und auch keine Bücherwände, die unter der Last von Dharma-Texten und Sanskrit-Lexika ächzen. Denke nur darüber nach, was es wirklich bedeutet, zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha Zuflucht zu nehmen, und tu dein Bestes, entsprechend zu leben. Feiere Pujas und versuche, wirklich aufzusaugen und zu empfinden, was du da singst und sagst. Reflektiere über die fünf oder zehn Vorsätze und nutze sie als Prüfstein um herauszufinden, wie du deine Übung verbessern kannst. Hege und pflege spirituelle Freunde. Meditiere regelmäßig. Ein oder zwei Übungen täglich genügen: die Vergegenwärtigung des Atmens, um Klarheit zu entwickeln, und die *mettā bhāvanā* für positive Emotion. Vielleicht könntest du auch über den Edlen Achtfältigen Pfad nachdenken und besonders darüber, wie du ihn praktisch umsetzen kannst. Vielleicht hast du eine Kette von *mālā*-Perlen und ein oder zwei Bilder, ein paar Bücher, darunter ein oder zwei Anthologien von Worten des Buddha, sowie Aufnahmen von ein paar Lieblingsvorträgen. Mehr an intellektueller Ausrüstung brauchst du wirklich nicht, um so weit zu kommen, wie du willst. Wenn deine Übung mit deinem theoretischen Verständnis nicht Schritt hält, und wenn deine Lektüre nicht in die Tat umgesetzt wird, dann behindert all dein Lesen wahrscheinlich deine Übung. Und so erklärt Milarepa weiter, dass man „in Marpas Überlieferungslinie“ – der Kagyü- oder „geflüsterten“ Linie – die tatsächliche Übung im Gegensatz zu aller verbalen Weitschweifigkeit besonders betone.

Milarepas Lied über Gefahren und Irrtümer

*Hör dir diese hochtrabenden Worte und das pompöse Gerede an.
Schau dir diese Scharlatane an, wie sie sich verrückt und leidenschaftlich streiten.*⁸⁵

Milarepa reitet nun eine grimmige Attacke auf die allzu überzeugenden Scharlatane der spirituellen Gemeinschaft und die Selbsttäuschung und den Dünkel, die sich in jede Tradition einschleichen, die sich zu sehr auf konzeptuelle Argumente stützt. Zunächst geißelt er die hochgelehrten Mönche seiner Zeit und ihr Steckenpferd öffentlicher Debatten. In den letzten Tagen des indischen Buddhismus war so etwas beliebt, und später in Tibet ebenfalls. Die Tradition öffentlicher Debatten wird in der Gelug-Schule des tibetischen Buddhismus noch heute gepflegt, sie ist aber unter den Nyingmapas ziemlich verpönt und wird von den Kagyupas ganz abgelehnt, so wie auch Milarepa sie hier zurückweist.

Die Gefahren intellektuellen Hochmut sind allerdings nicht auf Tibet beschränkt. Im Westen mag die akademische Welt, auch die buddhistische akademische Welt, zwar eine kühle, kultivierte Fassade darbieten, doch hinter ihr brodeln – wie überall im menschlichen Leben – alle Leidenschaften des Ego, insbesondere Neid, Eifersucht und Bosheit. Die Memoiren von Akademikern bieten diesbezüglich eine ernüchternde Lektüre. Was buddhistische Studien angeht, so manifestiert sich diese zivile Art von Arroganz vor allem im Hinblick auf die eher esoterischen oder fortgeschrittenen Aspekte des Buddhismus – auf alles, was als zu schwierig oder anspruchsvoll für die meisten

⁸⁵ Vgl. *Vajra-Lieder*, a. a. O., Bd. 1, S. 180.

Menschen und als ein spezielles Training oder Studium fordernd dargestellt wird. Man kann sich für eine echte Autorität auf einem Gebiet halten, weil man sachkundig darüber reden kann; und man kann sich einbilden, aufgrund des eigenen subtilen Verständnisses stehe man ein gutes Stück über den gewöhnlichen Buddhisten, die offenbar üben ohne zu wissen, was sie da tun oder worum es im Buddhismus wirklich geht. Übende, die die Schriften zu studieren beginnen und bemerken, dass sie akademisch begabt sind, müssen sich davor hüten, sich von ihrer Begabung nicht den Kopf verdrehen zu lassen. Wenn sie in die akademische Welt eintreten, ist es kaum vermeidbar, auch in deren kleinkarierte Eitelkeiten und Rangeleien hineingezogen zu werden.

Milarepa hat nichts gegen einen konstruktiven Austausch von Ideen und Ansichten. Er hat nicht einmal Einwände dagegen, entschieden Position zu beziehen. Er warnt vor der Einnahme *fester* Positionen, die man hartnäckig verteidigt, und vor dem Gebrauch von Argumenten mit dem Ziel, Gesprächspartner zu vernichten und ihnen den eigenen Standpunkt in anmaßender Weise aufzudrängen. Auch wenn du im Recht bist – selbst wenn deine Position in einiger persönlicher Erfahrung und sogar Einsicht gründet – ist es unentschuldig, darauf zu bestehen, dass du Recht hast, und auf andere Menschen mit deinen Ansichten einzuschlagen, wenn sie sich weigern zuzustimmen. Wenn es etwas Wahres in deiner Position gibt, dann wird das in der Offenheit deiner Kommunikation zum Ausdruck kommen und nicht in einem Kampf mit Zähnen und Klauen. Der Grad deiner Einsicht oder Verwirklichung drückt sich in der Qualität deiner Kommunikation und nicht in der Wucht deines Arguments aus.

Natürlicherweise wirst du manchmal jemanden aus einer selbstgefälligen falschen Position herausschütteln wollen. Du willst eure Differenzen nicht mit oberflächlicher Zustimmung verdecken, und es kann förderlich sein, jemandem die Augen für eine Sichtweise zu öffnen, gegen die er oder sie anfänglich Widerstand leistet. Die Frage ist, wie man das am besten tut. Eine indische Geschichte schlägt eine Antwort vor: Sie handelt von einem Jungen aus der Stadt, der auf einem der schmalen, erhöhten Pfade geht, die sich durch überflutete Reisfelder ziehen. Er trifft auf ein Kalb, das ihm den Weg versperrt, und versucht, es zur Seite zu schieben, doch es rührt sich nicht von der Stelle. Wie stark er auch drückt, das Kalb drückt stur zurück. Nach einer Weile kommt ein Mädchen aus einer nahe gelegenen Unterkunft, schaut ihn von oben nach unten an und sagt: „Du siehst wie ein gebildeter Mann aus, aber gesunden Menschenverstand hast du anscheinend nur wenig.“ Damit steckt sie einen Finger in den Mund des Kalbs und führt es sanft weg. Das Kalb saugt glücklich an ihrem Finger und folgt.

Du kannst die Menschen mehr beeinflussen, wenn du zuhörst, was sie zu sagen versuchen, und wenn du siehst, warum sie dort sein wollen, wo sie sind. Du kannst sie sanft auf deine Sicht der Dinge hinweisen, anstatt ihre Meinungen direkt anzugehen und sie einzuschüchtern. Für Buddhisten sollte genau das Grundlage der Kommunikation mit anderen sein – Kommunikation, keine Besserwisserei oder verbales Kung Fu. Am wichtigsten ist es, für die anderen Menschen offen zu sein. Sobald sie erkennen, dass es dir um die Wahrheit und nicht um Sieg geht, werden sie vielleicht anhören, was du zu sagen hast. Bemühe dich, sie als lebendige, fühlende, denkende Menschen zu erleben, nicht bloß als Sprachrohre irgendwelcher Meinungen, denen du vielleicht beipflichtest oder auch nicht. Wenn dein Vorgehen echt ist, wenn du wirklich die Wahrheit der Sache finden willst, dann wirst du vielleicht sogar feststellen, dass du gar nicht so gut informiert bist, wie du glaubtest.

*Im Gespräch scheinen sie dich ängstigen zu wollen;
Sie schlafen, schlummern, pompöse Leute;
Sie stolzieren wie bochnäsige Mongolen
Und sind von Gefahren und Hindernissen umgeben.*

Milarepa malt ein lebhaftes Bild von denen, die sich streiten ohne das Grundanliegen, wirklich zu kommunizieren. Ob es dabei um rechte Ansicht geht oder nicht, spielt keine Rolle. Trotz allen Lärms ihres heftigen Gerangels schlafen sie. Sie sind unaufmerksam, spirituell ganz unbewusst, auch wenn sie es genießen, den Dharma zu „meistern“. Sie glauben, sie würden die Feinheiten der Lehre besprechen, doch das ist gar nicht der Fall. Sie wissen es zwar nicht, aber sie sind wie Brunfthirsche, die um Vorherrschaft kämpfen. Auf seiner eigenen Ebene mag ein Wettbewerb durchaus gesund sein; wenn du dir dabei aber einbildest, du würdest den Dharma besprechen, dann hast du ein Problem.

Wenn du sorgsam zuhörst, kannst du gewöhnlich erkennen, ob ein Ego die Worte von jemandem antreibt. Fallst du findest, dass es so ist, musst du darauf achten, dich nicht in das Spiel hineinziehen zu lassen und dir selbst klar darüber sein, dass dein eigenes Ziel ein anderes ist. Dein Ziel ist nicht, einen Streit zu gewinnen, sondern die Wahrheit, wie du sie siehst, zu kommunizieren. Wenn du keine Kommunikation herstellen kannst, hast du von vornherein verloren, so wasserdicht deine Argumente auch sein mögen. Wenn du auf ego-getriebene Argumente triffst, tust du besser daran, das Thema zu verlassen und freundlich Kommunikation über etwas anderes herzustellen.

Wenn du sehr genau auf das Ego lauschst, das einen Streit entfacht, wirst du gelegentlich bemerken, dass dieses Ego dein eigenes ist. So kultiviert du auch sein magst, wenn dein Ego in deine Argumentation verwickelt ist, bist du der anderen Person gegenüber nicht wirklich offen und kannst darum nicht mit ihr kommunizieren. Die gewählten Worte zählen weniger als die Geisteshaltung, die sich in ihnen ausdrückt. Wenn du einen klaren und geordneten Verstand hast, wirst du deinen Standpunkt mit logischer Folgerichtigkeit darlegen wollen, und vielleicht hältst du es sogar für nötig, dein Argument energisch zu vertreten. Man kann aber durchaus stark argumentieren, ohne die anderen niederzuschmettern.

Eine andere Konfliktquelle, auf die man achten sollte, ist die Erwartung, dass Menschen rational sein sollten. Es ist nicht vernünftig zu erwarten, dass Menschen vernünftig sind, und es sollte uns nie überraschen, wenn sie es nicht sind. Wenn es dich stört, dass man deinem rationalen Argument mit einer unvernünftigen Reaktion begegnet, dann bist du es, der oder die unvernünftig ist. Es ist gar nicht zu vermeiden, dass Menschen unvernünftig sind, selbst wenn sie sich bemühen, rational zu sein. Natürlich werden sie emotional reagieren – wie denn auch nicht? Warum aber nun verletzt oder schockiert sein? Menschen sind nicht rational, und in gewisser Weise ist es gut, dass sie es nicht sind – gut zumindest, dass sie nicht *engstirnig* rational sind. Langfristig müssen wir Zugang zu anderen, nicht rationalen Seiten unserer selbst haben, und um das zu erreichen, werden wir hin und wieder die Unvernunft der anderen erdulden müssen.

Es wird also regelmäßig Streitigkeiten geben, und dies auch in der spirituellen Gemeinschaft. Manchmal sind das sogar anscheinend tiefgreifende Meinungsverschiedenheiten über die Art der Verpflichtung (*commitment*), die man miteinander teilt. Gewöhnlich ist das Problem allerdings ein Missverständnis, welches seinerseits oft auf Temperamentunterschiede zurückgeht, die angesprochen werden müssen. Menschen mit eher extravertierterem Temperament neigen beispielsweise dazu,

ihre spirituelle Verpflichtung in einer Weise auszulegen, die mit dem Glauben einhergeht, Struktur und Organisation seien notwendig. Im Gegensatz dazu tendieren eher introvertiert disponierte Menschen zur Überzeugung, dass ihre Verpflichtung ein eher unstrukturiertes oder sogar unorganisiertes Verhalten fordere. Einige scheinbar tiefgreifende Meinungsverschiedenheiten können sich aus solchen gegensätzlichen Perspektiven ergeben. Sie wären indes viel weniger verletzend, wenn man erkennen würde, dass sie aus unterschiedlichen psychologischen Tendenzen stammen.

*Gefährdet sind die drei Königreiche und sechs Welten
Durch Wünsche, die Lebewesen stets in Gefahr bringen.*

Die drei Königreiche sind die drei Ebenen des weltlichen Daseins: der *kāmaloka*, die Welt sinnlichen Begehrens, der *rūpaloka*, die Welt reiner oder archetypischer Form, und der *arūpaloka*, die formlose Welt. Die sechs Welten sind die der Götter, der Titanen, der Höllenwesen, hungrigen Geister, Tiere und Menschen, wie sie im tibetischen Rad des Lebens abgebildet sind. Milarepa sagt also, das gesamte bedingte Dasein sei, auch in seinen reinsten und höchsten Aspekten, der Gefahr des Begehrens ausgesetzt.

Wenn man im Gespräch über den Dharma den Wunsch hat, sein Gegenüber zu besiegen, ist die Gefahr noch größer. Es ist immer gefährlich zuzulassen, dass die Achtsamkeit im Eifer der Rechthaberei und der Widerlegung anderer Menschen auf der Strecke bleibt. Wenn du den Dharma zu einem Anlass machst, unachtsam zu sein, dann verwandelst du den Weg zur Befreiung in eine weitere weltliche Falle und wirst wirklich steckenbleiben. Es gibt nichts Gefährlicheres als Pseudo-Dharma. Wenn du an deiner Idee von „rechter Ansicht“ festhältst, als sei sie etwas Festes, für das du kämpfen und siegen kannst, dann machst du einen fundamentalen Fehler.

Gefährliche Wege

Milarepa sagt mehr über die Gefahren, denen sein neuer Schüler wahrscheinlich ausgesetzt sein wird.

*Vor sieben Gefahren solltest du dich hüten:
In den seligen Hīnayāna-Frieden fallen ...⁸⁶*

Als „seliger Hīnayāna-Frieden“ galt in der traditionellen Mahāyāna-Sicht das „unvollständige“ Nirvāṇa des so genannten Hīnayāna, der „geringeren Methode“, deren Anhänger danach strebten, *arhant* zu werden, sprich Nirvāṇa für sich selbst allein zu gewinnen. Das Bodhisattva-Ideal der Mahāyāna-Schulen – das Gelöbnis, alle Wesen aus den Leiden des bedingten Daseins zu retten – wollte einen tieferen spirituellen Ehrgeiz wecken. In gewissen Mahāyāna Sūtras, besonders im *Lotos-Sūtra*, bezieht sich der Begriff *arhant* auf jene, die Nirvāṇa nur für sich anstreben, und dabei ist impliziert, dass sie nicht gewillt sind, den letzten großen altruistischen Schritt zur Verpflichtung auf das Bodhisattva-Ideal zu machen – also nicht bloß *arhant*, sondern *buddha* zu werden. Der Buddha selbst unterschied allerdings nicht explizit zwischen der Verwirklichung eines *arhant* und eines Buddha; der eher engere und eingeschränkte Gebrauch des Begriffs *arhant* entwickelte sich erst später in der Mahāyāna-Überlieferung.

⁸⁶ Vgl. *Vajra-Lieder*, a. a. O., Bd. 1, S. 180f. Diese Übersetzung spricht von „verirren“, ohne die Zahl sieben zu erwähnen.

Am besten versteht man den Begriff „Hinayāna“ wohl nicht als einen Ausdruck sektiererischer Polemik, sondern als Verweis auf jenes beschränkte Ideal der persönlichen Erlösung oder Befreiung, dem Übende jeder beliebigen Schulrichtung anhängen können. Für Milarepa verkörpert das Vajrayāna im Gegensatz zu diesem begrenzten Modell einen Zugang zum Dharma, der praktischer, direkter und erfahrbarer ist, insbesondere durch Meditation. Es ist der Weg der Übung, der Weg der Erfahrung, der Weg wirklicher Selbsttransformation. In diesem Zusammenhang kann man den „seligen Hinayāna-Frieden“ als Kontrapunkt einer beschränkten spirituellen Zielsetzung verstehen, gegen den die dynamische und altruistische Qualität des Mahāyāna-Ziels hervorgehoben werden soll.

Der „selige Hinayāna-Frieden“ ist der eines verfeinerten, pseudo-spirituellen Egos. Er entspricht einer Vorstellung von Erleuchtung als etwas „für mich“ und verschließt die Tür vor anderen Menschen und ihren Problemen. Er ist pseudo-spirituelle Individualismus in all seinen Formen, unabhängig davon, ob er die Sprache von Mitgefühl spricht oder nicht. Milarepa macht deutlich, dass transzendente Erfahrung, die auf der Grundlage des durch wirksames Üben gesammelten Verdienstes erworben wurde, nicht genügt. Wenn eine Art spirituelle Erfahrung aus heiterem Himmel kommt, könntest du versucht sein zu denken: „Nun, das war’s, ich bin jetzt angekommen, ich habe das Ziel erreicht.“ Milarepa hingegen sagt: „So nicht. Auch dann noch must du in deiner Übung fortfahren.“ Du magst wohl die Vision gehabt haben, doch nun musst du weiter arbeiten, um dich gemäß dieser Vision zu wandeln. Solange auch nur ein höchst verfeinertes Ego fortbesteht, wird es keine wahre Erleuchtung geben.

Dieser pseudo-spirituelle Individualismus ist die erste von Milarepas sieben Gefahren. Für uns geht es dabei um die Neigung, unsere Übung aus dem Blickwinkel unserer eigenen Interessen anzugehen. Die nächste Gefahr begegnet uns auf einer viel größeren Bewusstseinsstufe.

Deine buddhistischen Kenntnisse nutzen, um Nahrung zu bekommen ...

Milarepa ist besorgt, dass Shiwa Ö und sein Vetter wie so viele Priester enden könnten und den Buddhismus aus einer rein spirituellen Lehre – einer universellen Wahrheit und einer Schulung für Individuen – zu einer ethnischen Religion herabsetzen könnten, zu einem Mittel, Wünsche der Menschen im Austausch für den Lebensunterhalt zu erfüllen. Die beiden jungen Männer mögen durchaus eine echte Dharma-Erfahrung gemacht und ihre Sicht der Dinge mag sich aufrichtig gewandelt haben, sie haben aber bisher keine feste Verwirklichung erlangt. So real und wertvoll ihr Durchbruch in eine neue Art des Wahrnehmens auch ist, er genügt noch nicht, um sie vor dieser Gefahr zu schützen, wenn sie zur Übung inmitten der Welt zurückkehren. Sie brauchen Achtsamkeit für das spirituelle Terrain. Höchst wahrscheinlich werden auch sie dazu neigen, sich mit Annehmlichkeiten auszustatten und sich den Dörflern anzubiedern, um deren Gunst zu erhalten.

Das ist ein häufiger Fehler. Man hat ein bisschen echte spirituelle Erfahrung, und schon packt das Ego zu und eignet sich die Früchte der Übung und Leistung für eigennützige Zwecke an. In allen Religionen kommt es zu einer Degeneration des Ideals, mit der Individuen ihre spirituelle Laufbahn beginnen. Das kann übrigens allen passieren, die von der Hingabe an ein Wahrheitsideal oder den Dienst an anderen motiviert sind. Zu guter Letzt gibt man sich nicht länger diesem Ideal hin, und die einzige wirkliche Sorge besteht nun darin, Geld zu verdienen und als professioneller Angehöriger der Mittelschicht respektiert zu werden.

Zu Milarepas Zeiten war der Dharma seit ungefähr vierhundert Jahren die Religion Tibets, doch so viel Zeit muss nicht vergehen, bis sich eine heimliche Korruption etabliert. Fäulnis kann fast sofort einsetzen, wie die Aufzeichnungen der Ereignisse am Lebensende des Buddha zeigen, die nahelegen, dass selbst damals keineswegs alle seine Anhänger ernsthaft das Ziel anstrebten.

Anders als das Christentum tendierte der Dharma bei seiner Ausbreitung in verschiedene Kulturen dazu, mit bereits bestehenden spirituellen Traditionen zu verschmelzen, anstatt sie bloß zu ersetzen. Er neigte dazu, die gesamte Kultur zu bekehren, statt Einzelne. Damit ergab sich unvermeidlich die Gefahr, dass die spirituellen Ideale des Dharma von den eher profanen Anliegen der ethnischen Rituale, mit denen er sich verband, kontaminiert würden. In Tibet wie in Indien blühte der Dharma inmitten einer reichen Vielzahl magischer Riten auf, die in vorbuddhistischen Kulturen für weltliche Zwecke eingesetzt worden waren, sei es um Feinde zu vernichten, Reichtum zu erwerben, Liebe zu stimulieren oder dergleichen mehr. Das Tantra übernahm diese Riten und nutzte sie spirituell, indem es ihnen eine symbolische Bedeutung gab. Nun vollzog man einen Ritus nicht, um daraus Gewinn für sich selbst oder seine „Kunden“ zu ziehen, sondern um über seine symbolische Bedeutung zu meditieren. Der Ritus der Vernichtung wurde zu einem kontemplativen Mittel, eigenen Egoismus und Verunreinigungen zu vernichten. Allerdings kann der Verfeinerungsprozess leicht wieder umgekehrt werden. Die lebenspralle ethnische Nutzung dieser Riten kann als viel verlockender erscheinen als die Feinheiten ihrer dharmischen Symbolik.

So werden Eingeweihte leicht dazu gebracht, die Riten und Praktiken kommerziell zu nutzen und sie gegen eine Gebühr als magischen Zauber zu vollziehen. Als tibetischer oder indischer Dorfpriester konnte man daraus ein Geschäft machen und anbieten, die weltlichen Ambitionen und Wünsche der Einheimischen durch magische Riten zu erfüllen. Damit war man allerdings nicht länger eine lebendige Verkörperung der Lehre des Buddha, sondern bestenfalls ein Wahrsager oder auch ein Bettler. „Deine buddhistischen Kenntnisse nutzen, um Nahrung zu bekommen“ bedeutet, den Dharma als eine Sache zu behandeln, die man gegen weltliche Vorteile eintauschen kann.

Oft heißt es, gewöhnliche Inder seien zutiefst religiös und spirituell gesonnen. Das stimmt aber nur, wenn man Frömmigkeit oder Glauben an die Wirksamkeit magischer Mittel zur Sicherung materieller oder egoistischer Ziele mit dem wahrhaft spirituellen Leben verwechselt. Gewöhnliche Tibeter nahmen, zumindest im alten Tibet, tantrische Initiationen aller Art als allgemeine Segnung, die half, Wohlstand und Wohlbefinden zu erlangen. Es ist nur ein kleiner Schritt von der Akzeptanz dieses Verständnisses der Riten bis dahin, Geld für sie zu nehmen.

Wie aber kann sich eine authentische spirituelle Gemeinschaft erhalten? Das wirtschaftliche Prinzip des Sangha lässt sich auf eine Weise zusammenfassen, die es von den Prinzipien der modernen kapitalistischen Gesellschaft absetzt. Angehörige des Sangha geben entsprechend ihren Fähigkeiten und nehmen entsprechend ihren Bedürfnissen. In buddhistischen Kulturen erhalten Mönche und Nonnen von der Laienschaft das, was sie an Nahrung und Kleidung benötigen. Aus Sicht der Laien ist dies *dāna*: Geben um seiner selbst willen, als eine Tugend eigenen Rechts. Was die Mönche und Nonnen betrifft, so geben sie gerne alles, was sie können, aber nicht im Tausch. Sie geben Belehrungen, aber nicht so, als würden sie einen Wasserhahn aufdrehen. Idealerweise lehren sie schlicht, indem sie sich selbst so gut sie können mitteilen. Wenn diese Kommunikation Lehrinhalte hat, dann ist das ebenso in Ordnung, wie wenn es manchmal nichts dergleichen enthält.

In den 1950er Jahren, als die Bewegung der Konversion zum Buddhismus in Indien gerade erst begann, stieß ich auf ein oder zwei Fälle, in denen jemand mehr schlecht als recht zum Mönch geweiht worden war und nun umherzog und Menschen gegen Bezahlung die Zufluchten und Vorsätze gab. Das ist es, wovor Milarepa warnt. Man verwandelt etwas, das das Ego verringern soll, in etwas, das es stärkt, und das ist besonders schädlich. Es ist legitim, den weltlichen und nicht den spirituellen Weg einzuschlagen; verwandest du aber den spirituellen in den weltlichen Weg, dann bleibt dir kein Ausweg aus deiner Korruption.

Und so warnt Milarepa davor, den Dharma als Mittel zum Lebenserwerb zu verwenden, sprich: professioneller Buddhist zu sein. Hier geht es um das Prinzip, den Dharma nicht im *Austausch* für etwas anderes zu lehren. Verwandle den heiligen Dharma nicht in eine geweihte Essensmarke. Er muss frei gegeben und als etwas jenseits aller Preisberechnung kommuniziert werden. Wenn du die Kommunikation des Dharma zum Broterwerb nutzt, wird das unvermeidlich dahin tendieren, die Lehre zu einer Ware zu machen.

*Sich mit dem Stolz, Priester zu sein, aufblasen,
Ein irrwitzig debattierender Scharlatan sein ...*

Als „Priester“ gilt hier jemand, der entsprechend der tibetischen Tradition formell als Mönch geweiht ist, und Milarepa besteht darauf, dass dies für sich genommen keine Leistung ist, die jemanden über andere Buddhisten stellt. Das Wesentliche einer Ordination ist die Zufluchtnahme zum Buddha, Dharma und Sangha: Man nimmt den Buddha, seine Lehre und seine erleuchteten Schüler als Bezugspunkt für alles, was man selbst sagt, denkt und tut. Mit der öffentlichen Ordination bestätigt die buddhistische Gemeinschaft diese Selbstverpflichtung und drückt ihr Vertrauen in die Fähigkeit der Ordinanden aus, sie auch auszuüben. In dieser Hinsicht könnten wir vielleicht sagen, dass Ordinierte durchaus besondere Individuen sind und in gewisser Hinsicht sogar auf einer höheren Stufe als andere stehen. Doch darin liegt eine Gefahr. Ordination kann zur Frage des Stolzes, der persönlichen Zufriedenheit und des Status werden. Wenn man eine kirchliche Zeremonie als Verleihung eines Anspruchs auf Verehrung und Respekt nimmt, dann hat das nichts mit Zuflucht, sondern nur mit Ego zu tun. Die Gefahr eines solchen „Stolzes, Priester zu sein“ ist in der ganzen buddhistischen Welt real, zumal in jenen Kulturen, wo der Buddhismus Teil der etablierten Gesellschaft ist und wo man den spirituellen Rang eines Menschen an seinem kirchlichen Status festmacht. Die Gefahr tritt ein, wenn die Mönche selber diese sozio-spirituelle Hierarchie buchstäblich nehmen. Wenn sie das tun, schließen sie sich gewissermaßen den höheren Berufsständen an – ähnlich wie englische Pfarrer im 19. Jahrhundert, die mit dem niederen Adel Tee tranken und die Armen ihrer Pfarrei mit Plattitüden abspeisten. Es ist immer möglich, einen bestimmten Lebensstil heuchlerisch anzunehmen und zu hoffen, man werde den Ruf eines ernsthaft Praktizierenden erlangen, ohne sich der Mühsal einer wirklichen Verpflichtung zur Übung unterziehen zu müssen. Natürlich ist es ebenfalls möglich, ein einfaches Leben zu führen, wie man es mit spiritueller Praxis verbindet, ohne dabei nach einem spirituellen Ziel zu streben.

Es gibt kein buddhistisches Priestertum in der strikten Wortbedeutung. Überall in buddhistischen Ländern gibt es jene, die monastisch ordiniert wurden, und jene, die sich ohne einen formellen Ordinationsritus voll und ganz der Übung des Dharma verpflichtet haben. Die Kagyü-Überlieferung, der Milarepa angehört, nimmt den Verzicht auf weltliche Bindungen und eine rückhaltlose Entschiedenheit für den Dharma sehr

wichtig, doch die Kagyupas scheren sich nicht um monastische Ordination. Gleiches gilt für die Nyingmapas, obwohl Anhänger beider Schulen oft sehr asketisch leben.

Unabhängig von der gewählten Lebensweise – ob als Mönch, Nonne, Einsiedlerin oder Haushälter – ist der *samsāra* immer gegenwärtig und wirksam. *Samsāra* ist allgegenwärtig, weil er nichts anderes ist als unser eigener, reaktiver Geist. Wo immer wir sind, haben wir ihn dabei. Er lässt nie locker, er nimmt keinen Urlaub, auch dann nicht, wenn wir es tun. Unser gewohnheitsmäßiges Greifen nach weltlichen Dingen wirkt wie eine Schwerkraft. Wenn wir nicht aufpassen, wird sie leicht die viel weiter entfernte Kraft überwinden, die uns zur Erleuchtung hinzieht.

Hugh Latimer, der englische Märtyrer des 16. Jahrhunderts, der schließlich von Königin Mary auf dem Scheiterhaufen verbrannt wurde, hielt einmal eine berühmte Predigt, in der er fast dasselbe auf höchst eindrucksvolle Weise sagte. Er hielt saumseligen Bischöfen vor, der geschäftigste Bischof im Land sei der Teufel – er sei stets in seiner Diözese aktiv, mache nie Urlaub oder auch nur eine Pause.⁸⁷ Der buddhistische Māra ist in dieser Hinsicht nicht anders. Er hat nichts dagegen, wenn wir uns in eine Klausur zurückziehen, aber alles dagegen, dass wir das Denken loslassen, wenn wir dort sind. Wir könnten glauben, um inneren Frieden zu finden, müssten wir nur von unseren Zerstreuungen wegkommen, aber das stimmt nicht. In seiner Begeisterung mag Shiwa Ö hoch in die Berge ziehen, aber Māra wird ihn dort leicht finden und über städtische Lustbarkeiten plappern: über Gesang und Tanz, Jahrmärkte und Feste, Prozessionen und Zeremonien, Saufgelage und den ganzen Spaß und die Tollerei des gesellschaftlichen Lebens im Tibet des elften Jahrhunderts. Und sollte er mit einer solchen Botschaft nicht bei ihm ankommen, dann versucht er eben, ihn mit dem „Stolz Priester zu sein“, aufzublasen.

In yogische Verrücktheit verfallen ...

Viele unterschiedliche Übungsweisen fallen unter die allgemeine Rubrik „Tantra“, und manche von ihnen, zumal jene, die auf Anregung und Kanalisierung subtiler Energien zielen – zum Beispiel durch *prāṇāyāma* oder Atemkontrolle –, können psychisch destabilisierend wirken. Ohne Anleitung durch erfahrene Lehrer können die psychophysischen Energien, die solche Praktiken wecken sollen, außer Kontrolle geraten. Es heißt, sie könnten das Gehirn „erhitzen“, so dass man das psychische Gleichgewicht verliert.

Vermutlich ist das die yogische Verrücktheit, von der Milarepa hier spricht: eine psychische Gestörtheit, die von ungesteuerten, in der Yoga- und Meditationsübung freigesetzten inneren Hitze hervorgerufen wird. So verstanden ist die Unwissenheit, die hinter dieser Gefahr liegt, weniger ein Fall subtiler Ego-Anhaftung als eines mangelnden Verständnisses der Praktiken. Möglich ist aber auch, dass Milarepa keine echte Verrücktheit im Sinn hat, die vom eigenen Praktizieren ausgelöst wurde, sondern so etwas wie Marotten. Schon zu Milarepas Zeit nahmen manche Leute eher selbstverliebte als wirklich spontan wilde und exzentrische Verhaltensweisen an, um andere mit ihrer „verrückten Weisheit“ zu beeindrucken. Wie schon beim oben erwähnten „irrwitzig debattierenden Scharlatan“ ist einstudierte spirituelle Zwanglosigkeit gewöhnlich die Maske eines oberflächlichen Verstehens und Übens des Dharma.

⁸⁷ “Sermon of the Plough”, 18 January 1548. Siehe <https://www.ccel.org/ccel/latimer/sermons.vi.html> (geprüft 1.4.2021).

Sich leeren Reden hingeben ...

Hier liegt die Gefahr darin, Wissen zur Schau zu tragen, zumal Wissen, das nicht in eigenem Erleben gründet, um Eindruck damit zu schinden. Es geht um die Neigung, eigene Meinungen und Ansichten über den Dharma nicht zum Wohl der jeweiligen Zuhörer zu äußern, sondern, um sich selbst mit autoritativem Gestus reden zu hören. Gefährlich ist dabei nicht nur die Eitelkeit, sondern auch der Missbrauch des Dharma. Wenn du deine eigenen Ansichten äusserst, anstatt klar zu machen, was der Dharma zu sagen hat, dann ist deine Kommunikation nur inhaltsloser Lärm, so sehr du auch rhetorisch beeindrucken magst. Und das heißt: Deine *dākinī* wird dich verlassen. Erwinnere dich daran, dass die *dākinī* die dritte tantrische Zuflucht verkörpert – spirituelle Inspiration, wie sie uns zugänglich wird.⁸⁸ Wer in Berührung mit den *dākinīs* ist, spürt Inspirationskräfte in sich aufwallen – doch was aufwallen kann, kann natürlich auch versiegen. Erlaube dir, arrogant oder schlagfertig zu sein, und schon schwinden die Kräfte der Inspiration! Du wirst so sehr damit beschäftigt sein, auf den Klang deiner eigenen Stimme zu lauschen, dass du die Stimme der *dākinī* in dir nicht mehr hören kannst.

Alle, die einmal einen Vortrag über den Dharma gehalten haben, werden so etwas gelegentlich erlebt haben. Irgendwann merken wir, dass die Begeisterung, mit der wir das Material vorbereitet oder das Unterrichten aufgenommen haben, verflogen ist und dass unsere Worte in einer ziemlich leblosen, mechanischen Weise aus uns herauskommen. Wir fühlen uns nicht mehr mit dem Thema verbunden. Nichts kommt von innen heraus; die *dākinīs* sind geflohen. Wenn das geschieht, müssen wir uns Zeit nehmen, damit neue Begeisterung aufwallen kann. Die *dākinīs* sind leicht verstörbar; wenn du mit ihnen in Verbindung bleiben willst, musst du ihnen sorgsam lauschen. Die Art ihrer Energie ist subtil und fein, und du solltest sie nicht für selbstverständlich halten. Anders gesagt: Du solltest wissen, woher deine Inspiration kommt, und sicherstellen, dass du die Kanäle zu dieser Quelle offen hältst.

In die Falle des Nichts geraten ...

Milarepa wiegt seine Warnung vor dem Versinken in seligen Hīnayāna-Frieden mit der Warnung vor einer Gefahr auf, die mit den Mahāyāna-Lehren von der Vollkommenen Weisheit einhergeht: der zentrale Begriff von *śūnyatā* kann leicht missverstanden werden. Unachtsame Schüler werden sie wahrscheinlich nihilistisch verstehen und sich *nirvāṇa* als das Aufhören des Bedingten und nichts weiter vorstellen, also als einen Zustand des Nichts. Aber *śūnyatā* ist kein Nichts. Alle Dinge sind leer, doch das heißt nicht, dass sie nicht existieren; es bedeutet, dass sie „leer“ von allem Festen oder Beständigen sind.

Es trifft zu, dass nichts eine unveränderliche Essenz hat. Alles – auch du – ist stets im Fluss. Wir sagen: Dinge gibt es nur in Abhängigkeit von Bedingungen. Alles ist zusammengesetzt, bedingt. Nichts, was der begriffsbildende Verstand zu bestimmen versucht, existiert in genau der Weise, wie es der Verstand meint. Aber die Art und Weise, wie er Dinge wahrnimmt, ist durchaus nützlich, ja sogar notwendig und hilft uns, auf einer mundanen Stufe zu kommunizieren und die Welt zu verstehen. Ohne die Unterscheidungen, die der Verstand zieht – zum Beispiel seine Unterscheidung, zwischen *samsāra* und *nirvāṇa* – können wir auf dem spirituellen Weg gar nicht

⁸⁸ A. d. Ü.: Im vierten Kapitel seines Buchs *Schöpferische Symbole des tantrischen Buddhismus* bespricht Sangharakshita die Entwicklung der tantrischen Deutung der drei traditionellen buddhistischen Zufluchten aus den früheren Lehren. Im Tantra verkörpert die *dākinī* die Zuflucht zum Sangha.

vorankommen. Irgendwann werden wir die Leere dieser Unterscheidung erkennen und feststellen müssen, dass überhaupt nichts als separates Ding oder Wesen existiert. Einstweilen aber ist es, wie Nāgārjuna sagt, besser, an einem Selbst-Glauben festzuhalten, der so groß ist wie der Berg Meru, als sich in eine falsche Auffassung von *śūnyatā* zu verwickeln. Der *śūnyatā*-Gedanke ist eine starke Medizin, die, wenn sie falsch angewendet wird, als ein starkes Gift wirkt. Wenn wir *śūnyatā* richtig erfassen, mag unser Verständnis auch noch begrenzt sein, werden wir unsere Erfahrung sogar dann wertschätzen, wenn wir sie loslassen. Wir werden für das Wohl anderer handeln, ohne die Unterscheidung zwischen Selbst und Anderen für letztgültig zu halten, sprich: ohne viel Aufhebens darum zu machen.

Unwissenheit ist daher die Ursache von Täuschungen und Gefahren.

Die siebte Gefahr ist die Ursache der vorhergehenden: Unwissenheit oder Verblendung, der Fehler zu glauben, man sei ein festes Wesen, ein Selbst oder eine Seele, als besonders und einzig vor anderen Lebewesen ausgezeichnet. Verblendung durchdringt den ganzen *samsāra* und ist die Wurzel aller Hindernisse und Stolpersteine im spirituellen Leben.

Milarepa meint hier nicht nur allgemeine Unwissenheit in weltlichen Belangen, sondern speziell die Unwissenheit im Sinne eines Missverstehens des Dharma, des Verlusts der Verbindung zum wahren Sinn tantrischen Übens. Diese Art von Unwissenheit ist überaus gefährlich und führt sogar ganz aufrichtig Übende in die Irre. Weil der Dharma der Weg zur Befreiung ist, wirst du wirklich in Schwierigkeiten geraten, wenn du ihn für weltliche Zwecke nutzt und dir dabei einbildest, du würdest auf korrekte Weise üben. Du musst den Dharma behutsam und respektvoll angehen. Der Buddha selbst sagte einst, den Dharma falsch aufzufassen sei nicht anders als eine Schlange falsch zu packen: Sie wird dich beißen.⁸⁹

*Die Lehre der Geflüsterten Übertragung ist der Atem der *ḍākinīs*.*

Die *ḍākinīs* verkörpern ungebremste Energien, deren natürliches Medium die Offenheit der Realität und deren Atem Inspiration ist. Das lateinische Wort „inspirare“ bedeutet buchstäblich „einhauchen“. Somit ist der Atem der *ḍākinīs* geradezu das Einhauchen von Inspiration. Die Geflüsterte Übertragung ist reine Inspiration. Das ist nicht Inspiration von der Art, wie du sie aus Büchern, vom Denken oder intellektuellen Begreifen beziehst. Es ist auch nicht die Inspiration, die aus dem Unbewussten – im Sinne von Freud oder Jung – kommt. Sie kommt direkt aus dem offenen Raum der Realität, direkt aus dem erleuchteten Geist. Man kann sagen, der Dharma selbst sei der Atem der *ḍākinīs*, der Atem des Buddha. Und wenn der Dharma dich nicht inspiriert, dann ist es nicht der Dharma – zumindest nicht für dich zu diesem Zeitpunkt. Vielleicht wird er dich später inspirieren, aber es muss diese Inspiration geben, damit der Dharma als Dharma wirken kann. Du kannst durchaus ein gutes Leben ohne Inspiration führen, aber dabei wirst du spirituell nicht weit kommen.

Milarepa behauptet, es genüge nicht, sich auf Bücher oder anerkannte Lehren und Überlieferungen, auf das übliche religiöse Leben mit Ordination, Klosterwesen, Roben, tantrischen Riten und Zeremonien zu berufen. Nein – es muss jene reine Inspiration aus dem Erleben von Realität selbst geben. Das ist die einzig gültige Grundlage einer

⁸⁹ *Alaṅkāra-dūpama-Sutta*, Majjhima Nikāya 22 (MN i.133–4). Vgl. <https://suttacentral.net/mn22/de/mettiko> (geprüft am 2.4.2021)

spirituellen Überlieferung oder Schul- und Übungsrichtung. Und dafür steht die Kagyü-Schule: wirkliche Praxis im Gegensatz zu aller Art verbaler Weitschweifigkeit. Um es extrem zu sagen: Wenn du den Atem der *dākinīs* nicht im Nacken spürst, ist all dein spirituelles Tun nur heuchlerisches Gehabe. Ein gutes Motto, mit dem du durchs spirituelle Leben gehen kannst, lautet also: Vergiss nicht den Atem der *dākinīs*.

Zweifle nie an dieser Wahrheit.

Der stärkste Schutz vor den sieben Gefahren kommt aus der eigenen Verbindung mit der Übertragungslinie, die bis zum Buddha zurück geht. Vor allem kommt er aus der Beziehung zum Guru als Verkörperung des Buddha in diesem Leben. Mit anderen Worten: Gläubiges Vertrauen und nicht so sehr Weisheit wird deine Schlagader sein, wenn deine tantrische Übung zu schlingern beginnt. Wirksame tantrische Übung beruht vor allem auf Energie, Positivität und Inspiration, und der Hauptfeind auf dieser Stufe ist die heimtückische Fessel des Zweifels, sei es Zweifel an dir selbst oder Zweifel an den Praktiken.

Wir haben schon gesehen, wie wichtig diese persönliche Vermittlung des Dharma ist, zumal im Tantra und sogar mehr noch in der Kagyü-Tradition, der Geflüsterten Linie. Sogar leicht zynische, weltliche Impulse können die Vorstellung, diese tibetisch-buddhistische Schule sei der Atem der *dākinīs*, ganz leicht in Zweifel ziehen. Shiwa Ö ist zur Zeit zwar hinreichend inspiriert, doch wenn seine Inspiration ihn verlässt, muss er wissen, wie er sein gläubiges Vertrauen schützen kann. Er muss sich der bedingten Natur seiner Inspiration bewusst werden und genügend aufmerksam bleiben, um vorweg Gelegenheiten zu erkennen, in denen sie mitsamt seinem gläubigen Vertrauen verloren gehen kann.

Diese Gefahr ist ganz real. Sollte er irgendwann denken, die Übertragungslinie gründe gar nicht im Erleben, sondern ihre Schlussfolgerungen seien bloß Ergebnisse des Nachdenkens über Realität, dann würde Shiwa Ö das Vertrauen in Milarepa selber verlieren. Noch wichtiger: Er würde das Vertrauen in die einzigartige Verbindung verlieren, die durch die geflüsterte Übertragung geschaffen worden ist. Sollte er jemals denken, die Lehren, die Milarepa ihm gegeben hat, seien bloß wiedergekaut, reines Buchwissen, ein Produkt von Mutmaßungen und Vorannahmen, dann läge seine Dharma-Übung in Trümmern. Darum betont Milarepa den Atem der *dākinīs* und die Tatsache, dass seine Lehre in seiner eigenen Erfahrung gründet – und das heißt: in Realität. Nur indem er sein Vertrauen in die Authentizität von Milarepas Lehre bewahrt, wird Shiwa Ö Fortschritte in seiner Übung erzielen.

*Shiwa Ö, wie kannst du je in die Irre gehen,
Da du mir, dem großen in Baumwolle Gekleideten, nahe bist?*

Wenn er sagt „da du mir nahe bist“, meint Milarepa nicht, sein neuer Schüler müsse physisch bei ihm bleiben. Unsere Lehrer erscheinen uns nicht immer in der Gestalt, in der wir ihnen ursprünglich begegnet sind, und auch nicht unbedingt in menschlicher Form. Es gibt keinen Grund zu befürchten, dass du in Abwesenheit deines Lehrers nichts mehr lernen oder auch aufhören wirst, neue Lehren zu empfangen. Du kannst auf mancherlei Arten Führung oder Anleitung erhalten – aus dem eigenen Geist, aus den mentalen Erfahrungen, die du in der Übung von Meditation und Achtsamkeit, Ethik und Reflexion hast. Inspiration kann aus deinem Studium des Dharma stammen, aus den Funken, die die formulierten Lehren schlagen, wenn du dich auf sie einlässt. Sie kann sogar aus der Natur kommen, und dann sagst du vielleicht wie Shakespeares verbannter

Herzog in *Wie es euch gefällt*: „Dies unser Leben, frei vom Weltgetriebe, findet im Baum sein Wort, im Bach sein Buch, in Steinen Predigten, in allem Gutes.“⁹⁰ Dem Lehrer nahe zu sein bedeutet, offen zu sein für die Lehre, die dich umgibt, wo immer du bist.

Es ist nicht gesund, sich so sehr auf den Guru zu stützen, dass du dich vor der Möglichkeit verschließt, aus anderen Quellen Anleitung zu erhalten. Wenn du dich deinem spirituellen Lehrer ganz und gar unterwerfen willst, solltest du wenigstens vermeiden, ihn oder sie in allzu fester und begrenzter Weise zu sehen. Du kannst auf den Guru lauschen, auch wenn er geografisch keineswegs nahe ist, und du kannst ihn durch verschiedenste Situationen hindurch sprechen hören, in denen er buchstäblich genommen keine Rolle spielt.

Lass dein Vertrauen und deine Hingabe nicht zu einem begrenzenden Faktor werden. Ziel der Schulung ist, dich zu befähigen, dein eigenes Verständnis und deine Lernfähigkeit zu entwickeln. Die Lehre kommt nicht nur vom Lehrer, sondern auch vom Schüler und aus dem unterrichteten Material. Die Eigenschaften, die man selber als Strebender benötigt, sind im Verbund mit den angestrebten Zielen ebenfalls Lehrer, zumal in Gestalt von Bodhisattvas. Alle diese unterschiedlichen Lehrer verkörpern die Kommunikation verschiedener Facetten der einen Realität und können allesamt als Kommunikation des Gurus angesehen werden.

*Lege deine Zweifel ab und meditiere.
Wer sich auf die wahren Lehren verlässt, wird nie fehlgehen.*

Einzelne Zweifel lassen sich mit wirksamen Argumenten angehen, doch letztendlich wird man den zweifelnden Geist niemals außerhalb der Übung zur Ruhe bringen. Die „wahren Lehren“ sind in dem Sinne wahr, dass man sie selbst verifizieren kann, und das in ein Prinzip, in das man offensichtlich volles Vertrauen setzen kann. Aus ihm erklärt sich die Betonung von Entsagung und unermüdlicher Übung in der Kagyü-Überlieferung. Wenn es etwas gibt, das wir uns aus Milarepas Lehre zu Herzen nehmen sollten, dann dies: Immer mehr von immer weniger. Konzentriere dich mehr und mehr auf jene Dinge, die einfach sind, sich in wenigen Worten ausdrücken lassen, aber grundlegende Bedeutung haben. Du kannst die Worte „Gehe zurück auf Los!“ zu deiner Parole machen. Kehre immer wieder zu dem zurück, was du zu verstehen glaubst und was so eindeutig ist, dass du nicht zweimal darüber nachdenken musst. Bedenke es, sinne darüber nach, was es für deine Lebenserfahrung und buddhistische Übung bedeutet. Oft erkennen wir nicht das Ausmaß, in dem wir verstehen, aber nicht üben. Wir meinen eine spirituelle Lehre zu verstehen, weil wir ihrer Logik folgen können, doch sie tagein tagaus praktisch umzusetzen, bedarf einer ganz anderen Art von Wissen.

Was bedeutet denn etwas so Grundsätzliches wie der erste der fünf Vorsätze wirklich? Reicht es zu sagen, er sei das Vorhaben, Leben nicht zu nehmen? Wörtlich bedeutet er „sich der Gewaltsamkeit gegenüber atmenden Wesen enthalten“. Aber was bedeutet das für uns, wenn wir die Art unserer Beziehungen ändern wollen? Vorsätze funktionieren so: Sie zu üben, ändert uns. Andererseits: Wenn du andere schädigst, brichst du den Vorsatz gleich doppelt. Du schadest anderen und dir selbst.

Wenn der erste Vorsatz dir eindeutig vorkommt und du glaubst, du könntest ihn mehr oder weniger vergessen, dann verstehst du das Wesen elementarer Praktiken ganz falsch. Sie sind nicht in dem Sinne elementar, dass du sie hinter dir lassen kannst,

⁹⁰ William Shakespeare, *Wie es euch gefällt*, 2. Akt, 1. Szene. Übersetzung von Erich Fried. *Shakespeare*. 27 Stücke von William Shakespeare in der Übersetzung von Erich Fried. Berlin: Verlag Klaus Wagenbach 1995, Bd. 2, S. 215.

sondern in dem Sinne, dass du sie ständig üben musst. Lebewesen nicht zu schädigen oder zu verletzen ist ein guter Anfang, doch wenn du es dabei belässt, wirst du den Vorsatz auf eine ziemlich grobe und gedankenlose Art üben. Es geht um etwas viel Kreativeres als eine selbst auferlegte Einschränkung deiner gewalttätigen und destruktiven Impulse. Es geht darum, deine Abneigungen loszulassen und Achtung und Freundlichkeit gegenüber Menschen und Tieren zu entwickeln. Das schließt auch die Qualität von Achtsamkeit in den Beziehungen zu anderen ein.

Spezifischer betrachtet ist der erste Vorsatz das Vorhaben, die Individualität anderer nicht zu behindern oder zu beschneiden. Wer oder was sind denn diese „atmenden Wesen“? Den Kern oder das Herz des Vorsatzes bildet das Gewährsein, dass Lebewesen vor allem wachsende, sich entwickelnde Wesen sind. Darin liegt Sinn und Zweck der Existenz dieses Wesens: nicht bloß zu leben, sondern zu wachsen, sich zu entwickeln. Der Vorsatz verlangt von dir darüber nachzusinnen, wie sich der Entwicklungsprozess eines bestimmten Lebewesens vollzieht, wohin seine Energie fließt und wie du es vermeiden kannst, seinen Weg zu verstellen. Wenn du erkennst, dass du diesen Entwicklungsprozess unterstützen kannst, dann fordert der erste Vorsatz eben diese Unterstützung von dir. Überdies schließt er deine Pflicht zur eigenen Entwicklung ein. Wenn du andere hinderst und deine Pflicht ihnen gegenüber nicht erfüllst, verstößt du auch gegen deine Pflichten dir selbst gegenüber. Du hemmst dein Wachstum und deine Entwicklung und blockierst deine positive Energie.

Warum steht dieser Vorsatz an erster Stelle? Inwiefern bildet er die Grundlage aller buddhistischen Übung? Die Antwort ist einfach. Er formuliert das vorrangige Prinzip des ethischen und spirituellen Lebens, denn dieses lässt Menschen den Raum, auf ihre eigene Weise zu wachsen. Nach D. H. Lawrence ist es die erste Regel für gute Eltern, ihr Kind allein zu lassen – und das sei auch die zweite und dritte Regel.⁹¹ Natürlich müssen Eltern verhindern, dass ihr Kind ins Feuer fällt oder auf die Straße rennt, aber davon abgesehen ist es ihre Pflicht, das Wachstum des Kindes zu unterstützen, anstatt es zu beeinträchtigen. Gleiches gilt für die Art und Weise, wie wir auf andere Menschen antworten und ihr Gedeihen unterstützen.

So gut es ist, unsere eigenen Erfahrungen mit jemandem zu teilen, der etwas durchsprechen möchte, geben wir doch manchmal voreilig Ratschläge oder üben sogar subtilen Druck aus, so freundlich das auch gemeint sein mag. Wissen wir denn wirklich, was für jemanden am besten ist? Wissen wir, was für ihn oder sie als Individuum Wachstum und Entwicklung ausmacht? Es ist bemerkenswert, wie Menschen, die selbst nur eine ganz verschwommene Vorstellung von der Richtung ihres Lebens haben, in ihrer Analyse der Praxis anderer manchmal ziemlich bestimmt sind. Dies also ist der erste Vorsatz: Halte Abstand! Natürlich solltest du Lebewesen nicht verletzen, aber erlaube ihnen auch, sich gemäß ihrer eigenen Individualität zu entwickeln. Wenn wir Menschen unversehrt lassen, uns aber nicht zurückhalten können, kontrollierend in ihr Wachstum einzugreifen, dann bedarf unsere Übung dieses Vorsatzes noch etlicher Arbeit.

Allein der erste Vorsatz gibt uns somit eine Menge zu tun. Vielleicht überrascht es, wie wenig wir wissen müssen, um den Dharma üben und ihn sogar vermitteln zu können. Es bringt nichts, die Intellektuellen bei ihrem eigenen Spiel schlagen zu wollen,

⁹¹ D. H. Lawrence, *Education and the People*, in *Phoenix. The Posthumous Papers*, New York: The Viking Press 1936 p. 650. "How to begin to educate a child. First rule: leave him alone. Second rule: leave him alone. Third rule: leave him alone. That is the whole beginning." (Wie man beginnt, ein Kind zu erziehen. Erste Regel: Lass es allein. Zweite Regel: Lass es allein. Dritte Regel: Lass es allein. Das ist der ganze Anfang.)

doch sogar Intellektuelle lassen sich wie alle Menschen durch grundlegende Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit, durch klare Absichten und freundliches Benehmen überzeugen. Wenn du zeigst, dass du dich bemühst, einen Vorsatz zu üben, und dass du es mit ganzem Herzen tust, kann das tiefer beeindruckend sein als die Fähigkeit, gelehrt über alle Schulen der buddhistischen Philosophie zu reden. Wenn du die Tatsache kommunizieren kannst, dass die Übung des Dharma dich glücklicher und weniger egoistisch macht, dann ist das mehr als genug.

*Mein Sohn, denke nicht an bedeutungsloses Wörterwissen,
Sondern sammle dich auf die Andacht.
Dann wirst du bald die große Vollendung erwirken.*

Bedeutungsloses Wörterwissen ist begriffliches Verständnis, das nicht im Erleben geprüft ist. Solange gläubiges Vertrauen im Studium von Büchern gründet, kann es leicht durch weiteres Buchlernen in Frage gestellt und negiert werden, aber das ist der falsche Weg. Zweck des Lernens ist es, das gläubige Vertrauen und die Inspiration, die aus der tatsächlichen Übung aufkommen, zu unterstützen. Allerdings dürfen wir nicht vergessen, dass Milarepas Lehrer Marpa, der Gründer der Kagyü-Linie, für sein Buchwissen gefeiert wurde. Nicht ohne Grund heißt er Marpa der Übersetzer. Er verwendete viel Zeit auf lange Reisen nach Indien, wo er Einweihungen erhielt und tantrische Texte sammelte, und diese literarischen Schätze brachte er nach Tibet. Milarepa ermahnt Shiwa Ö indes, dass Theorien, Meinungen und Gedanken nur ein Führer zur Wahrheit sind. Die Wahrheitserfahrung selbst findet sich in der Übung.

Shiwa Ös Lied der Entsagung

Milarepas leidenschaftliche Warnungen vor den Gefahren des Buchlernens werden sichtlich befolgt. Shiwa Ö gibt sein Streben nach intellektueller Erkenntnis auf und konzentriert sich auf seine Rituale und Übungen, sogar auf Kosten seiner Ernährung und äußeren Erscheinung. Anscheinend hat Milarepa gesehen, dass Shiwa Ö in dessen ersten Schüler-Jahren über Texte gebeugt studierte und über Feinheiten buddhistischer Logik scharf debattierte. Vielleicht hatte er Ehrgeiz gezeugt, ein Buddhismus-Gelehrter zu werden. Jedenfalls schwelte sein weltlicher Ehrgeiz in dieser Form erkennbar auch nach der anfänglichen Bekehrung weiter. Jetzt aber gibt er eine jämmerliche Gestalt ab. Infolge seiner völligen Hingabe an die Übung wird er wie Milarepa zum ausgemergelten, zerlumpten Yogi. Eines Tages stößt ein alter Freund auf ihn und bemitleidet ihn wegen seines Absturzes vom „munteren Spross einer reichen Familie“ in sein jetziges elendes Dasein. Als Antwort singt Shiwa Ö ein Lied, das anzeigt, wie weit er gekommen ist.

*Ob mein Vater Guru, Jetsün, der wahre Buddha,
Feld der Opfergaben für meine Eltern!⁹²*

So wie auf einem Feld Samen gesät und das Korn geerntet werden, gilt eine heilige Person im Buddhismus traditionell als „Feld der Verdienste“, auf dem die von uns gepflanzten Opfergaben zu *punya* oder Verdienst reifen werden. Shiwa Ös Eltern haben Milarepa gewissermaßen ihren Sohn als Opfergabe dargebracht. Weil das Opfer so wertvoll und Milarepa eine so heilige Person ist, wird das ihnen zukünftig erwachsende Verdienst entsprechend reichlich sein. Anders als sein Freund nahelegt, ist Shiwa Ö ganz und gar nicht der erbärmliche Versager aus einer reichen Familie, sondern er hat seinen

⁹² Für dieses und die folgenden Zitate vgl. *Vajra-Lieder*, a. a. O., Bd. 1, S. 181f.

Eltern eine unschätzbare Quelle von Reichtum gebracht. Nach seinem Hinweis, dass er gut für den Wohlstand seiner Familie gesorgt habe, erklärt Shiwa Ö seine Unabhängigkeit und zeigt genau, warum es ihm ohne Familie viel besser geht.

*Brüder, Schwestern und alle (Verwandten) lassen Samsāra entstehen:
Nun aber habe ich auf sie verzichtet.
Der Jetsün ist mein einziger Begleiter und Freund im Dharma.
Er allein ist meine Quelle für die Lehre Buddhas.
Mit ihm, dem wahren Buddha, weile ich in Einsamkeit.*

Eine Gruppe von drei oder vier führt nur zu leerem Geschwätz ...

*Bücher und Kommentare bringen nichts als Stolz,
Doch der authentische Buddha gibt
Die Kernunterweisung in einem Satz.*

Vorbei ist alle Rücksicht auf seine äußere Erscheinung, sein altes geschraubtes, geschwätziges, geselliges Selbst. Vorbei ist alle Rücksicht auf weltliche Bereicherung oder die damit verfilzte Gruppenidentität. Seine Familie bindet ihn an das samsārische Reich der Vorlieben und Abneigungen, der leeren Gewohnheiten und leeren Gespräche, wohingegen sein Guru ihm wahre Begegnung mit einem echten Individuum bietet.

Hier finden wir die für die Kagyü-Überlieferung typische Betonung, zu viel Studium, Gruppendiskussion und sogar Rituale sowie jegliche hoch organisierten religiösen Praktiken seien besser zu vermeiden. Stattdessen leben einfach zwei Menschen nahe beieinander – der erleuchtete Lehrer und der vertrauende Schüler. Sie sind durch diese einfache, aber direkte Kommunikation miteinander verbunden: „Die Kernunterweisung in einem Satz“, die intensivste Belehrung, die man erhalten kann.

*Je mehr man besitzt, desto mehr begehrt man.
Darum gebe ich meine Heimat auf und verzichte auf mein Vaterland.*

*Das Land ohne Grenzpfähle ist der Ort nahe beim Buddha,
Wo die Gläubigen tugendhafte Taten üben können.*

*Gefährten und Diener verursachen mehr Angst und Verlangen.
Deshalb verzichte ich für alle Zeiten auf sie.*

Nach den ursprünglich vom Buddha bestimmten Verhaltensregeln sollen Mönche möglichst nicht nahe einer Grenze leben, denn Grenzstreitigkeiten machen solche Regionen gefährlich und unruhig. Das ist der offensichtlichste Sinn, in welchem das „Land ohne Grenzpfähle der Ort nahe beim Buddha“ ist. Shiwa Ö bezieht sich auf diese obskure Regel des Vinaya, um das tiefere Problem hervorzuheben, das durch Grenzen verkörpert wird: Je mehr du besitzt, desto mehr musst du verteidigen; und je mehr du dich mit diesen Besitztümern identifizierst, desto fester wird deine Selbst-Sicht und die der Grenze zwischen Selbst und Anderen.

Shiwa Ö scheut sich nicht, die offenkundige Tatsache auszusprechen, dass die Erfüllung unserer Wünsche keine beständige Lösung irgendeines unserer Probleme bietet. Das Wünschen selbst ist das eigentliche Problem, die irrtümliche Ansicht, wir könnten die Wirklichkeit „kontrollieren“, indem wir die Welt der Menschen und Dinge so organisieren, wie es zu unseren Zielen und Vorlieben passt. Shiwa Ö hat gelernt, dass auch seine wertvollsten Besitztümer, seine Familie, sein Gefolge mitsamt den Privilegien

und dem Schutz, wie sie Mitgliedern der Sippe zukommen, ihn nicht vor Vergänglichkeit und Tod schützen können.

Von nun an diente Shiwa Ö Milarepa, bis dieser starb, und er wurde schließlich selbst erleuchtet. Sein Neffe Sang Jye Jhab dagegen stellte sich anscheinend als „töricht und mächtig“ heraus. Er leitete einen kleinen Tempel in der Nähe von Nya Non, „was dem Jetsün ein wenig missfiel“. Wir können uns ausmalen, wie dieser unzulängliche Schüler sich als Schüler des großen Milarepa brüstete und von den Opfergaben der Laien lebte, indem er Hochzeiten und Beerdigungen, Taufen und Erntesegen durchführte. Zu guter Letzt war er vielleicht ein verheirateter Yogi mit vielen Schülern und hegte seinen kleinen Garten. Natürlich war Milarepa über diese spirituelle Kapitulation nicht tief erschüttert, sonder nur ein wenig enttäuscht.

Eine abschließende Lehre

In der Begegnung Milarepas mit dem jungen Adligen an der Silberquelle gibt es archetypische Aspekte. Am Anfang haben wir einen normalen, glücklichen, gesunden jungen Mann mit einer guten Familie, Wohlstand und Bildung, der ausreitet, um Spaß mit Freunden zu haben. Er begegnet einem Yogi, einer seltsamen, schamlos nackten Gestalt, die am Wegrand liegt. Sein Aussehen gefällt ihm nicht, doch etwas, das keinen Sinn ergibt, katapultiert ihn aus seiner anfänglichen Verachtung heraus. Gläubiges Vertrauen entsteht und wird vom Yogi Milarepa so lange getestet, bis der junge Mann ganz verzweifelt ist. Doch seine Freude an seinem Vertrauen hat Bestand, und schließlich nimmt Milarepa ihn an, belehrt und schult ihn. Der junge Mann verbringt lange Zeit mit Milarepa und erlangt irgendwann Erleuchtung. Zweifellos gab es während der fünfjährigen Lehrzeit des jungen Manns viele Höhen und Tiefen, über die uns nichts erzählt wird, doch die wichtigsten Umrisse seiner Geschichte sind klar und eindeutig.

Hauptthema ist die Machtlosigkeit einer Haltung des Feilschens gegenüber dem Dharma. Der Dharma ist nicht käuflich erwerbbar. Der junge Mann bietet seine Gaben mit aufrichtiger Hingabe, aber auch mit einem gewissen Egoismus dar. Vor allem meint er, seine Besitztümer, seine „Wertsachen“, hätten eine Art absoluten Wert und würden auch im Austausch für den Dharma einiges hermachen. Die unausgesprochene Annahme dabei: „Wenn ich Milarepa diese Opfer darbringe, wird er sich verpflichtet fühlen, mir als Gegenleistung einige seiner Wertsachen anzubieten. So geschickt der junge Mann dieses Feilschen um den Dharma als „Opfergaben“ verkleidet, seine unvollkommene Motivation bleibt Milarepa nicht verborgen, und er weist die Opfergaben als inakzeptabel zurück.

Weil der Dharma nur gegeben und nicht gekauft werden kann, versucht der junge Mann in gewissem Sinne – mit den Worten des zweiten Vorsatzes – Nicht-Gegebenes zu nehmen. Er will an seinem Ego festhalten und den Dharma für sich selbst bekommen, doch solange dieses Ego da ist, kann er den Dharma überhaupt nicht empfangen. Dieses Wollen, dieses Ergreifen, dieses Ego muss zerbrochen werden. Er muss seine vollkommene spirituelle Ohnmacht erkennen. Erst dann, wenn er daran zu zweifeln beginnt, ob er überhaupt Fähigkeiten für den Dharma hat, entsteht gläubiges Vertrauen, und er kann vorwärts gehen.

Schließlich muss sich der junge Mann *selbst* opfern, und als er das tut, als er nichts mehr von sich selbst zurückhält, bleibt auch niemand zurück, der eine Gegenleistung erwartet. Als er sagt: „Du weißt, was zu sagen ist“, gibt es nicht länger die Einbildung, er hätte Milarepa irgendetwas zu sagen, was dieser wissen müsse. Er weiß nun, dass er

Milarepa nicht kaufen kann. Genau dann beginnt dieser, ihn zu ermutigen und zu belehren.

Die Moral der Geschichte scheint zu sein, dass wir erst dann Ergebnisse erzielen, wenn wir all unsere Kraft in etwas gesteckt, dann versagt und schließlich aufgegeben oder nachgegeben haben. Nachdem du wieder und wieder versucht hast, etwas zu erreichen (eigentlich, es zu packen), bist du schließlich genötigt, die Niederlage hinzunehmen und einzugestehen, dass du machtlos bist und dass dein egoistischer Wille in dieser Situation nichts erreichen kann. Dann verschiebt sich etwas in dir. Um ein oberflächliches Beispiel zu nehmen: Vielleicht streitest du gerne und versuchst, mit jemandem über verschiedene Standpunkte zu debattieren. Doch während du ein Argument nach dem anderen ausprobierst, musst du am Ende möglicherweise schlicht akzeptieren, dass die andere Person einen schärferen Verstand hat als du. Erst nachdem du dein Möglichstes versucht hast, erkennst du deine intellektuelle Unzulänglichkeit, zumindest soweit es begründete Argumente betrifft. Ob auf diese oder eine andere Weise – es ist gut für uns selbst, uns sehr anzustrengen, zu scheitern und anzunehmen, was das bedeutet.

Auf einer viel höheren Ebene wirken Zen-Koans nach demselben Prinzip. Man gibt dir ein Rätsel: „Was ist der Ton der einen klatschenden Hand?“ oder „Wie holst du eine Gans aus einer Flasche, ohne die Flasche zu zerbrechen oder die Gans zu verletzen?“ Du drehst und wendest das Rätsel in deinem Geist, versuchst es auszutüfteln und denkst so intensiv darüber nach, dass es jeden Moment deines Wachlebens dominiert. Du denkst und denkst und denkst, vielleicht jahrelang, bis deine Denkkräfte zuletzt ihren Griff loslassen und dein rationaler Verstand aufgibt – wirklich aufgibt. Es ist nicht so, dass dein Verstand ratlos ist, während er noch nach einem weiteren Ansatz sucht, und er hat auch nicht bloß das Interesse verloren. Vielmehr erlebst du die völlige Ohnmacht des denkenden Geistes, und das ist dein Durchbruch, deine blitzhafte transzendente Einsicht. Das Ego muss sich an einem undurchdringlichen Objekt verausgaben.

Dieses Objekt kann eine Person sein wie im Fall von Milarepa, oder ein Problem wie im Fall des Koans. Es kann auch eine Situation des normalen Lebens sein, sei es, dass eine feste Ansicht durch Argumente zerstört wird oder dass der Mensch, in den du verliebt bist, dich zurückweist oder dass es dir misslingt, eine angestrebte Qualifikation zu erwerben. Was immer es sein mag, du kannst nun weder vor noch zurück gehen. Es ist unausweichlich, und letzten Endes kannst du dich nur ergeben – und das ist ausgezeichnet für dich, denn es stellt deinen egoistischen Willen bloß.

Das Geschehen ist viel radikaler, wenn du nicht nur mit einer Situation konfrontiert bist, an der andere nicht erleuchtete Menschen beteiligt sind, sondern mit jemandem wie Milarepa. Erleuchtete wissen genau, was sie tun. Sie können bis in die Wurzeln deines nicht erleuchteten egoistischen Willen hinein sehen und sind entschlossen, auch ihre letzte Faser auszurotten. Sie verschließen jedes Schlupfloch und lassen dir keinen Ausweg, nichts worauf du stehen, keinen Strohalm, an den du dich klammern kannst. Sie treiben dich an den Tiefpunkt und sogar zur Verzweiflung. Erst dann, wenn du von deinem egoistischen Stolz ganz und gar geläutert bist, geben sie dir ein Wort der Ermutigung. Und damit wirst du zum Herzensschüler.

Ausgewählte Literatur

Die Literaturhinweise enthalten die im Buch zitierten beziehungsweise erwähnten und manche weiterführenden Texte. Für die buddhistischen Quellen werden, soweit möglich, alternative Übersetzungen angegeben.

Buddhistische Quellen – Webseiten

SuttaCentral (<https://suttacentral.net>) – *SuttaCentral. Early Buddhist texts, translations, and parallels*. Dies ist eine reichhaltige Fundgrube für die Texte des frühen Buddhismus in den alten Sprachen (Pāli, Sanskrit, Chinesisch, Tibetisch u.a. sowie in zahlreichen modernen Sprachen, einschließlich Deutsch. Die Seite enthält die „drei Körbe“ – *Sutta Piṭaka*, *Vinaya Piṭaka* und *Abhidhamma Piṭaka* – des frühen Buddhismus. Die Benutzung der Seite wird in einfachem Englisch beschrieben und ist dank ihrer sehr klaren Gliederung wahrscheinlich auch mit geringen Englischkenntnissen nachvollziehbar. Nicht alle Texte stehen in deutscher Übersetzung zur Verfügung.

Palikanon (<http://palikanon.com>) – *Tipitaka (Drei-Korb), der Pali Kanon des Theravāda-Buddhismus*. Dies ist eine deutschsprachige Webseite. Die „drei Körbe“ – *Vinaya*-, *Sutta*- und *Abhidhamma-Piṭaka* – sind fast vollständig übersetzt; daneben gibt es wichtige alte Kommentare (Buddhaghosa) sowie neuere Literatur aus dem Theravāda-Buddhismus.

fodian.net/world – *Buddhist Scriptures in Multiple Languages* (Buddhistische Schriften in vielen Sprachen). Eine englischsprachige Seite mit Links zu Übersetzungen von Suttas und Sūtras aus den buddhistischen Schulen. Diese Seite enthält zahlreiche Mahāyāna-Schriften, allerdings nur ganze wenige in deutscher Übersetzung.

Werke und Biografien Milarepas

Chang, Garma C. C. (trans.), *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*. Boston and London: Shambhala Publications 1999.

Lhalungpa, Lobsang P. (trans.), *The Life of Milarepa*, E. P. Dutton, New York 1977.

Milā'i mGur 'bum: *Milarepas gesammelte Vajra-Lieder*. Niedergeschrieben von Tsang Nyön Heruka. Aus dem Tibetischen übersetzt von Henrik Havlat unter Mitwirkung von Waltraud Sander. Zeichnungen von Gérard Muguet. 2 Bände. Berlin: Theseus Verlag 1996 (Neuaufgabe im Norbu-Verlag 2014).

Mi-la-ras-pa, *Von der Vervirklichung und andere Texte*. Milarepa. Übersetzt von Gerd Göllner, hrsg. und eingeleitet von Franz-Theo Gottwald. Südergellersen: B. Martin Vlg. 1985.

Mi-la-ras-pa, *Tibetische Texte*. In Auswahl übertragen von Berthold Laufer. Hagen i.W. und Darmstadt: Folkwang-Verlag 1922.

Evans-Wentz, W. Y. (Üb.). *Milarepa. Tibets großer Yogi*. Überarbeitete Neuausgabe auf der Grundlage der englischen Übersetzung von W. Y. Evans-Wentz in Abgleichung mit dem tibet. Urtext. Darmstadt: Schirner 2011.

Roth, Thomas (Üb.): *Herr der Yogis: das Leben von Jetsün Milarepa*. Eine neue Übersetzung aus dem Tibetischen. Gutenstein: Sequoyah-Verlag 2006.

Stagg, Christopher (trans.) *The Hundred Thousand Songs of Milarepa edited by Tsangnyön Heruka*. Boston and London: Shambhala Publications 2017.

Anthologien

Im Zeichen Buddhas. Buddhistische Texte. Herausgegeben und eingeleitet von Edward Conze. Frankfurt/M.: Fischer Taschenbuch 2016 (Erstausgabe 1957).

Buddha. Auswahl aus dem Palikanon, übersetzt und herausgegeben von Paul Dahlke. Wiesbaden: Fourier Verlag 1994.

Schriften des frühen Buddhismus (Pāli-Überlieferung)

Dhammapada. Des Buddhas Weg zur Weisheit (und Kommentar). Palitext, wörtliche metrische Übersetzung und Kommentar zu der ältesten buddhistischen Spruchsammlung. Übersetzung von Nyanatiloka, Uttenbühl: Jhana Verlag 1999.

Dhammapada. Die Weisheitslehren des Buddha. Aus dem Pali ins Deutsche neu übertragen und kommentiert von Munish B. Schiekel. Vorwort von Thich Nhat Hanh. Freiburg: Herder Verlag 1998.

Dhammapada. Die Quintessenz der Buddha-Lehre. Hrsg. von Thomas Cleary, aus dem Amerikanischen übersetzt von Michael Wallosek. Frankfurt 1997.

(Dhammapada) Gautama Buddha: *Das Hobe Lied der Wahrheit. Dhammapada*. Üb. H. Much, Freiburg 1992.

Dhammapada. The Way of Truth. Translated from the Pāli by Sangharakshita. Birmingham: Windhorse Publications 2001 (*Complete Works*, Bd. 15).

Jātaka: Buddhistische Wiedergeburtsgeschichten. 3 Bde. Hg. von J. Dutoit, Stambach: Beyerlein und Steinschulte 2007.

(Majjhīma-Nikāya) *Buddhas Reden, Majjhimanikaya*, Die Sammlung der mittleren Texte des buddhistischen Pali-Kanons, Üb. K. Schmidt, Leimen: Kristkeitz Verlag 1989.

(Majjhīma-Nikāya) *Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung*, übersetzt aus dem Englischen und dem Pali von Kay Zumwinkel. Drei Bände, Uttenbühl: Jhana Verlag 2001.

(Saṃyutta-Nikāya) *Die Reden des Buddha. Gruppierte Sammlung. Saṃyutta-nikāya*. Aus dem Pālikanon übersetzt von Wilhelm Geiger, Nyanaponika Mahāthera und Hellmuth Hecker, Herrnschrot: Verlag Beyerlein & Steinschulte 1997.

Udāna. Das Buch der feierlichen Worte des Erhabenen. Eine kanonische Schrift des Pāli-Buddhismus. Üb. Dr. Karl Seidenstücker. Augsburg 1920.

(Udāna) *Verse zum Aufatmen*. Die Sammlung Udāna und andere Strophen des Buddha und seiner erlösten Nachfolger. Aus dem Palikanon übersetzt von Fritz Schäfer. Herrnschrot: Verlag Beyerlein & Steinschulte 1998.

Vinaya Piṭaka. Die Sammlung der Vorschriften für die buddhistischen Ordinierten: vollständige Übersetzung aus dem Pāli auf der Grundlage des Textes der Chaṭṭha

Saṅgāyana Tipiṭaka 4.0 - Vipassana Research Institute 1995 / mit Anmerkungen versehen von Santuṭṭho Bhikkhu. Berlin: Santuṭṭho Bhikkhu [Eigenverlag]. Abrufbar unter: <http://palikanon.com/>.

Mahāyāna-Sūtras und -Śāstras (inkl. Chan/Zen)

Lu K'uan Yü, *Ch'an and Zen Teaching*, Maine: Samuel Weiser, 1993 .

(Śāntideva) Shantideva. *Der Weg des Lebens zur Erleuchtung: das Bodhicaryavatara*. Übersetzt von Ernst Steinkellner. Kreuzlingen und München: Hugendubel 2005.

(Śāntideva) *Anleitung zum Leben als Bodhisattva*. Übersetzt von R. Schmidt. Reprint der Ausgabe von 1922, Frankfurt/M.: Angkor Verlag 2005.

(Śāntideva) Shantideva. *Die Lebensführung im Geiste der Erleuchtung: Das Bodhisattvacharyavatara*. Übersetzt von J. Koss. Berlin: Theseus Verlag 2004.

(Śāntideva) *Der Eintritt in den Weg des Erwachens: Bodhisattva-caryāvatāra. Aufbereitet für die Praxis der Rezitation und mit ausführlichen Kommentaren*. Übersetzt von P. Osten (Konchok Yangchup Sangpo). Münster: Edition Octopus 2016.

(Lalitavistara) *The Voice of the Buddha: The Beauty of Compassion*. Transl. Bays, G. (aus dem Französischen). Bde. 1 & 2. Berkeley: Dharma Publishing 1983.

(Lalitavistara – Auszüge) *Die Legende vom Leben des Buddha*. In Auszügen aus den heiligen Texten. Aus dem Sanskrit, Pali und Chinesischen übersetzt und eingeführt von Ernst Waldschmidt. Dharma Edition, Hamburg 1991.

Lotos-Sūtra: das große Erleuchtungsbuch des Buddhismus. Vollständige Übersetzung nach dem chines. Text von Kumārajīva ins Dt. übers. und eingeleitet von Margareta von Borsig. Freiburg/Br., Basel, Wien: Herder 2013 (1. Aufl 1992).

(Lotos-Sūtra) *Das dreifache Lotos-Sūtra. Das Sūtra von den unzähligen Bedeutungen. Das Sūtra der Meditation über den Bodhisattva „Universelle Tugend“*. Aus der englischen Übersetzung von Nikkyō Niwano ins Deutsche übersetzt von Heinz W. Kuhlmann. Wien: Octopus Verlag 1989.

Sekundärliteratur

Blake, William, *Die Hochzeit von Himmel und Hölle*. Auswahl aus den prophetisch-revolutionären Schriften, kommentiert und völlig neu und frei übersetzt von Sylvia Luetjohann. Bad Münstereifel: Ed. Tramontane 1987.

Boswell, James, *The Life of Johnson*. In deutscher Übersetzung: *Dr. Samuel Johnson: Leben und Meinungen. Mit dem Tagebuch einer Reise nach den Hebriden*. Hrsg. und aus dem Englischen von Fritz Güttinger. Zürich: Diogenes Verlag 2008.

John Bunyan, *Die Pilgerreise nach der Himmlischen Stadt Sion*. Hrsg. von Conrad Eibisch. Norderstedt: Book on Demands 2019.

Lawrence, D. H., "Education and the People", in *Phoenix. The Posthumous Papers*, New York: The Viking Press 1936.

Sangharakshita, *In the Sign of the Golden Wheel*, Birmingham: Windhorse Publications 1996 (Complete Works, Bd. 22).

Sangharakshita, *Schöpferische Symbole des tantrischen Buddhismus*. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen). Englisch: *Creative Symbols of Tantric Buddhism*. Birmingham: Windhorse Publications 2002 (Complete Works, Bd. 13).

Sangharakshita, *Schöpferischer und reaktiver Geist*. Essen: Buddhistische Gemeinschaft Triratna 2014. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen).

Sangharakshita, *Weisheit jenseits von Worten. Die buddhistische Vision von höchster Realität*. Norderstedt: Books on Demand 2019.

Shakespeare. *27 Stücke von William Shakespeare* in der Übersetzung von Erich Fried. 3 Bände. Berlin: Verlag Klaus Wagenbach 1995.

Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft

Bücher von Sangharakshita

Erleuchtung, Essen: Do Publikationen 1992 (als Download abrufbar bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen: Bücher).

Das Buddha-Wort: das Schatzhaus der „heiligen Schriften“ des Buddhismus; eine Einführung in die kanonische Literatur, Bern, München, Wien: O. W. Barth 1992.

Mensch, Gott, Buddha. Leben jenseits von Gegensätzen. Essen: do evolution 1998.

Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten. Essen: do evolution 1999.

Sehen, wie die Dinge sind. Der Achtfältige Pfad des Buddha. Essen: do evolution (2., bearbeitete und erweiterte Auflage) 2000.

Einführung in den tibetischen Buddhismus. Freiburg: Herder-Verlag 2000.

Wegweiser Buddhismus. Ideal, Lehre, Gemeinschaft. Essen: do evolution 2001.

Buddhistische Praxis. Meditation, Ethik, Weisheit. Essen: do evolution 2002.

Buddhas Meisterworte für Menschen von heute. Satipatthana-Sutta. München: Lotos-Verlag 2004.

Die Drei Juwelen. Ideale des Buddhismus. Essen: do evolution 2007.

Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik. Essen: do evolution 2012.

Die zehn Pfeiler des Buddhismus. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen: Bücher), o. J.

Was ist der Dharma. Die wesentlichen Lehren des Buddha. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Aus Herzensgüte leben. Die Lehren des Buddha über Metta. Essen 2014. Download unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen: Bücher).

Schöpferischer und reaktiver Geist. Essen: Buddhistische Gemeinschaft Triratna 2014. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen).

Sangharakshita Werkauswahl. 5 Teile, 2017. Download unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen: Bücher).

Ethisch Leben. Ratschläge aus Nāgārjunas Juwelenkette. BoD (Books on Demand-Verlag). Als Taschenbuch und E-Buch erhältlich bei: www.bod.de.

Weisheit jenseits von Worten. Die buddhistische Vision von höchster Realität. Norderstedt: Books on Demand 2019.

Ritual und Hingabe. Verehrung im Buddhismus. Essen: Buddhawege e.V., 2. geänderte Aufl. 2019.

Der unbezahlbare Juwel. In Vorbereitung.

Die Geschichte meiner Zufluchtnahme. Norderstedt: Books on Demand 2021.

Was ist der Sangha. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2017.

Schöpferische Symbole des tantrischen Buddhismus. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen)

Die unfassbare Befreiung. Themen aus dem Vimalakīrti-nirdeśa. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2024.

Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna

Bodhipaksa, *Leben wie ein Fluss.* München: Goldmann 2011.

(Dhammaloka) Jansen, Rüdiger, *Säe eine Absicht, ernte ein Leben.* Karma und bedingtes Entstehen im Buddhismus. Essen: do evolution 2013 .

(Jinananda) Stehen, Duncan, *Der Weg zum gelassenen Leben.* Einführung in die Meditation. Freiburg: Herder-Verlag 2004.

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Auf dem Weg Buddhas.* Durch Meditation zu Glück und Erkenntnis. Herder-Verlag 2010.

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene.* Der Weg zu Glück und Erkenntnis. Bielefeld: Kamphausen 2013.

Kulananda, *Buddhismus auf einen Blick.* Lehre, Methoden und Entwicklung. Essen: do evolution 1999.

Maitreyabandhu, *Leben voller Achtsamkeit.* Herrnschrot: Beyerlein und Steinschulte 2012.

Maitreyabandhu, *Die Reise und der Reiseführer. Ein praktischer Kurs im Erwachen.* Download unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen: Bücher)

Nagapriya, *Schlüssel zu Karma und Wiedergeburt:* warum die Welt gerechter ist, als sie erscheint. München: Lotos-Verlag 2004.

Paramananda, *Der Körper.* Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Ratnaguna, *Weisheit durch Denken? Über die Kunst des Reflektierens.* Herrnschrot: Beyerlein und Steinschulte 2012.

(Subhuti) Kennedy, Alex, *Was ist Buddhismus.* München: Barth Verlag 1987.

Subhuti, *Buddhismus und Freundschaft.* Herrnschrot: Beyerlein und Steinschulte 2011.

Subhuti, *Neue Stimme einer alten Tradition.* Sangharakshitas Darlegung des buddhistischen Wegs. Essen: do evolution 2011.

Vessantara, *Das weise Herz der Buddhas.* Eine Einführung in die buddhistische Bilderwelt. Essen: do evolution 1999.

Vessantara, *Zum Wohl aller Wesen.* Eine Einführung in die Welt der Bodhisattvas. Essen: do evolution 2001.

Vessantara, *Flammen der Verwandlung.* Eine Einführung in die tantrisch-buddhistische Bilderwelt. Essen: do evolution 2003.

Vessantara, *Das Herz.* Download unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen: Bücher) 2014.

Vessantara, *Der Atem*. Download unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen: Bücher) 2014.

Vidyamala Burch, *Gut leben trotz Schmerz und Krankheit: Der achtsame Weg, sich vom Leid zu befreien*. München: Goldmann 2010.

Vidyamala Burch und D. Penman, *Schmerzfrei durch Achtsamkeit: Die effektive Methode zur Befreiung von Krankheit und Stress*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Taschenbuch-Verlag 2015.