PFADE DES HERZENS

Die Weisheitslehren des tibetischen Buddhismus

„…[die] Leere sei wie die grundlegende Reinheit und Klarheit eines Spiegels. Nun zeigt der Meister dem Schüler einen Spiegel und erklärt, dass der Spiegel selbst über die Reflexionen, die in ihm erscheinen, nicht urteilt, ob sie schön oder hässlich sind. … Die leere Natur des Geistes gleicht der Natur des Spiegels, rein, klar und durchsichtig. Was auch immer entsteht, die leere Essenz des Geistes kann nie verloren gehen, beschädigt oder getrübt werden."

Chögyal Namkhai Norbu „Dzogchen"

Von Evgeny Spodarev

Im „Lande des Schnees"

Tibet – ein Land, das im Bewusstsein der Europäer mit Märchen und Mythen über Magier, Heilige und das geistige „Dach der Welt" umwoben ist. Diese Vorstellungen sind untrennbar verbunden mit Wünschen und Träumen vom geistigen „Paradies auf Erden", dem sagenhaften Königreich der Weisen, das auch *Shambala* genannt wird … damit, was man selbst vielleicht in der Tiefe seines Herzens erreichen wollte und doch nicht konnte, mit Heimweh nach dem inneren Frieden, damit, was man so vermisst im hektischen westlichen Alltag.

Eine alte tibetische Geschichte berichtet von einem jungen Mann, der sich auf den Weg nach Shambala begab. Nachdem er bereits mehrere Gebirge überquert hatte, gelangte er zur Höhle eines Einsiedlers, der ihn fragte: „Was ist das Ziel, das dich dazu anspornt, diese Schneewüsten zu durchqueren?"

„Ich will Shambala finden", antwortete der junge Mann.

„Nun, dann brauchst du nicht weit zu reisen", sagte der Weise. „Denn das Königreich von Shambala ist in deinem Herzen." **[Günther, S. 157].**

Pfade des Herzens

Welche Pfade führen zum eigenen Herzen, zur Befreiung aus dem ewigen Kreis von Wiedergeburten, Krankheiten, Elend und Tod? Die buddhistische Tradition nennt folgende *drei Wege*, die der platonischen Aufteilung des Menschen in *Körper, Seele* und *Geist* entsprechen. Den Weg der Reinigung auf körperlicher Ebene schlagen die ältesten Schulen des Buddhismus, die *Hinayana („kleines Fahrzeug")* und *Mahayana („großes Fahrzeug")*, ein. Die Schule des *Vajrayana („Diamantenfahrzeug")* arbeitet auf energetischer und seelischer Ebene, also mit Lebensenergie, Wunsch- und Gedankenwelten des Menschen. Durch spezielle Praktiken des Tantra-Yoga, die viel mit Vorstellungskraft und Visualisierung arbeiten, erreicht man die Reinigung und Transfor-

mation auf diesen Ebenen. Diese Schule hat in Tibet eine große Verbreitung erfahren. Doch dann gibt es auch eine spezielle tibetische Entwicklung, den *Dzogchen*-Pfad (*„Pfad der Befreiung"* oder *„große Vollkommenheit"*), der direkt die Ebene des Geistes anspricht und als Krönung anderer Wege angesehen werden kann. Der heutige Dalai Lama gilt als großer Meister dieser Tradition, die er intensiv im Westen propagiert.

Um dem Dzogchen-Pfad folgen zu können, braucht man kein Asket, buddhistischer Mönch oder gar Buddhist zu sein. Dzogchen ist *keine* Religion. Vielmehr ist es ein Weg der direkten spirituellen Erkenntnis, der ständigen Selbstbeobachtung und Kontemplation, die in den normalen Alltag auf natürliche Weise integriert werden kann

(und sogar muss!). Denn wie im Westen der Vorrang der „Aktion" gewährt wird, nehmen deren Stellenwert in Tibet die *Motivation* hinter jeder Handlung sowie die *Kontemplation* ein. Dadurch erst wird es einem möglich sein, zu erfahren, wie man wirklich ist, wie (un)egoistisch man handelt, welche Stärken und Schwächen man hat.

Die Lehre des Dzogchen geht vom *Urzustand* des Geistes oder Seins aus, der die wahre Natur des Buddha (der *Erleuchtung*) ist und den jeder von uns in sich trägt. Die Aufgabe der Selbstverwirklichung des Menschen besteht darin, die Illusion des eigenen *Ego*, des Ichs, abzulegen, diesen Urzustand dahinter zu erkennen und in ihm zu verweilen. Erst dann wird die Erfahrung der eigenen wahren Natur möglich. Deshalb heißt das große Prinzip des Dzogchen „*Entspannung*" des Körpers, der Seele und des Geistes, was die Wahrnehmung des Urzustandes ermöglicht. Diese Entspannung hat mit Wellness-Gedankengut der westlichen Zivilisation wenig zu tun: Durch sie wird man nicht stumpf oder schläfrig, sondern im höchsten Sinne wach. Es heißt, *Dinge so zu lassen, wie sie sind.* Die Welt akzeptieren, keine Vorstellungen, Erwartungen oder Urteile über Objekte der Sinneswahrnehmung bilden, sich vom Wunsch befreien, alles unter Kontrolle haben zu müssen. Praktisch heißt es z. B. bei Meditationen, dass man nicht versuchen soll, Gedanken zu lenken oder zu blockieren, sondern sich nicht von ihnen zerstreuen zu lassen, sie einfach beobachten zu können. Man soll auch keine detaillierten Planungen des Lebens vornehmen, denn daraus kann nur Enttäuschung geboren werden, falls sich die Pläne nicht verwirklichen. Menschliche Energien sollten von der eigenen Kontrolle befreit werden, damit sie sich frei entfalten könnten. Richtig verstanden, darf Dzogchen jedoch keinesfalls mit Anarchie oder „sich alles erlauben" verwechselt werden. Denn Dzogchen setzt eine innere 24-Stunden-Disziplin voraus, die aber nicht tyrannisch ist.

Der Urzustand des Geistes heißt auch im tibetischen Buddhismus das *Leere*, die Leerheit, die der große Dzogchen-Meister Namkhai Norbu mit der eines Spiegels (siehe oben) vergleicht.

Mystiker Tibets berichten, dass jeder Mensch mindestens einmal im Leben diese Leerheit wahrnehmen kann, und zwar im *Augenblick des Todes*, beim Erscheinen des klaren *weißen Lichtes*, von dem viele Menschen, die den klinischen Tod erlebt haben, berichten. Davon wird sehr detailliert im *Bardo Thödol*, dem *tibetischen Totenbuch* erzählt, das für die Zwecke der Begleitung des Sterbeprozesses bestimmt ist. Tibeter glauben, dass dadurch viele Gefahren des Bardo, des Zustandes zwischen dem Tod und dem nächsten Leben, vermieden werden können, falls der Sterbende die vorgelesenen Anweisungen des Totenbuches befolgt.

Der berühmte Psychologe C. G. Jung, der eine ausgezeichnete Analyse vom Bardo Thödol hinterlassen hat, weist zu Recht darauf hin, dass dieses Buch *vielmehr für die Lebenden* geschrieben ist, weil es immer noch in deren Hand liegt, ihr Leben zu ändern und keine kostbare Zeit zu verlieren.

„Mögen wir klar erkennen, dass es keine Zeit zu verschwenden gibt,
Da der Tod gewiss, der Todeszeitpunkt jedoch ungewiss ist.
Was sich versammelt hat, wird auseinandergehen,
Was angesammelt wurde, wird restlos aufgebraucht werden.
Am Ende des Aufstiegs kommt der Fall,
am Ende jeden Lebens ist der Tod."

Lobsang Chökyi Gyaltsen „Der Held, der von Furcht befreit"

Tibetisches Gebetsrad

Segen des Todes

„Dein Leben wohnt inmitten von Ursachen für den Tod,
genau wie eine Fackel in einem starken Luftzug."

Nagarjuna, „Der kostbare Kranz"

Richtlinien aus dem tibetischen Buddhismus können bei der Entwicklung eines spirituellen Lebens hilfreich sein:

- Keine Zeit im Leben für unwichtige Dinge, Menschen usw. verlieren!
- Lernen, *richtige Prioritäten* zu setzen. Den Vorrang dem Geistigen vor dem Materiellen zu geben.
- Der *Motivation eigener Handlungen* immer auf den Grund gehen. Erst dann ist die Selbsterkenntnis möglich.
- Um bei jeder Art der menschlichen Tätigkeiten glücklicher zu werden, soll man die Essenz dieser Tätigkeit analysieren und sich mit dieser Essenz identifizieren können. Zum Beispiel besteht die Essenz einer Partnerschaft und der Kindererziehung in der Erfahrung der Liebe. Wenn man daran denkt, wird man die Routine im Familienalltag los. Das Wesentliche am Studium und an Hobbys kann Freude am Lernen sein usw.
- *Suche Herausforderungen!* Die Überwindung von Mühen legt einen Samen für späteres Glück. Also: sich an große Herausforderungen wagen, das Unmögliche probieren, um das Mögliche schaffen zu können. Das ist das wahre Glück.
- Die Philosophie des Mitgefühls entwickeln:
  „Solange das Weltall besteht,
  Solange es fühlende Wesen gibt,
  Solange möge auch ich bleiben
  Und das Elend der Welt vertreiben."
  Shantideva
- *Rechte Mittel zum Leben finden.* Jede Tätigkeit oder Arbeit ist entweder *nützlich* und dient dem Wohl aller Menschen oder *überflüssig*. Dann muss man den Mut zeigen, sich von ihr trennen zu können.

Komprimiert in einem Satz, ist die Essenz des tibetischen Buddhismus in folgender Botschaft des 14. Dalai Lamas enthalten: *„Wenn du kannst, diene anderen. Wenn nicht, unterlasse, ihnen zu schaden."*

Wer kann sich im Westen vorstellen, ständig mit dem Gedanken des eigenen Todes zu leben? Für viele von uns ist allein der Schatten von diesem Gedanken unerträglich und wird schnell verdrängt. Der Tod wird in der christlichen Tradition als irgendetwas Unerwünschtes, Tragisches empfunden und bildhaft in Schwarz dargestellt. Es gibt aber auch eine Alternative zu diesem schwarz-weißen Dualismus der westlichen Sicht der Dinge. Zum Beispiel praktiziert der Dalai Lama *jeden* Tag eine besondere Vorstellungsübung, die alle acht Stadien des Todesprozesses visualisiert, und zwar aus einem praktischen Grund: um sich für die Reise in die Anderswelt vorzubereiten und im Augenblick des Todes keine fatalen Fehler zu machen. Ähnliches findet man auch in der Kultur der mexikanischen Indianer: Der Magier Don Juan in den Büchern von Carlos Castaneda behauptet, dass es für den *Weg des Kriegers* notwendig sei, sich den eigenen Tod ständig hinter der linken Schulter auf einer Hand-Distanz vorzustellen. So lebt man bewusster, sinnvoller, intensiver, schöner.

Vergessen wir nicht: der Tod ist ein wichtiger Bestandteil des Lebens! Das ganze Leben kann als Vorbereitung auf den Tod angesehen werden, wenn man es richtig versteht. So wird z. B. die Tradition des Klagens und Weinens für die Angehörigen des Verstorbenen unvereinbar mit dem großen Mysterium des Todes. Dies bestätigt auch das tibetische Totenbuch, das solche Klagen um das Sterbebett explizit verbietet, um den Sterbenden leichter von Bindungen dieser Welt befreien zu können. So kann seine Seele ungehindert auf den Pfaden des Bardo wandern, ohne dabei in gefährlichen Bereichen stecken zu bleiben.

Und sogar noch mehr: Die Mystiker Tibets sehen den Tod als eine *Chance*, eine *Herausforderung*, ein endgültiges Verständnis der Struktur des eigenen Ichs zu erlangen und damit nicht mehr auf diese Erde (im Sinne der Reinkarnation) wiederkehren zu müssen.

Gedanken für den Alltag

Was kann uns der Buddhismus heute lehren, selbst wenn man kein Buddhist werden möchte? Welche praktische Essenz kann für unseren Alltag aus den erhabenen poetischen Schriften der alten tibetischen Meister gewonnen werden?

Der Buddha sagt:

„Die Hälfte des Lebens wird im Schlafen verbracht. Zehn Jahre werden in der Kindheit zugebracht. Zwanzig Jahre werden im Alter verloren. Von den zwanzig Jahren, die übrig bleiben, verbrauchen Kummer, Jammern, Schmerzen, Hetzerei und Unruhe sehr viel Zeit, und Hunderte körperlicher Krankheiten zerstören noch mehr Zeit …" □

Literatur

- *Dalai Lama: Der Weg zum sinnvollen Leben. Das Buch vom Leben und Sterben. J. Hopkins, Hrsg. Herder, Freiburg (2003).*
- *Dalai Lama: Dzogchen. The Heart Essence of the Great Perfection. P. Gaffney, ed. Rigpa, Ithaca, NY (2000).*
- *Dalai Lama, H. C. Cutler: Glücksregeln für den Alltag. Herder, Freiburg (2004).*
- *A. David-Néel: Mystiques et Magiciens du Thibet, 1929.*
- *M. Günther, Hrsg.: Die Weisheit Asiens. Diederichs, 1999.*
- *I. Holzhausen, Hrsg.: Weisheit der Völker. Diederichs, 1995.*
- *T. Samphel & Tendar: Die Dalai Lamas von Tibet. Roli & Janssen BV, Singapore, 2004.*
- *Surya Das: Tibetische Weisheitsgeschichten. 4. Auflage, Heyne, 1999.*
- *P. Verni: Tibet damals und heute. White Star S.P.A.,Wiesbaden, 2006.*